

**Acolhimento psicológico durante o COVID-19: relato de experiência****Psychological user embracement during COVID-19: personal experience report**

DOI:10.34119/bjhrv3n4-234

Recebimento dos originais: 12/07/2019

Aceitação para publicação: 13/08/2020

**Gabriela Fernandes de Oliveira**

Graduanda de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: gabriela.fernandesoliveira@hotmail.com

**Maelson Costa Alves**

Graduando de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: maelsonoficial@gmail.com

**Camila Rodrigues da Costa**

Graduanda de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: camilarodriguesc@hotmail.com

**Andréa Magda de Souza Silva**

Graduanda de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: andreapsicologa2020@gmail.com

**Matheus Castelo Branco Lofiego**

Graduando de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: matheuslofiego1@gmail.com

**Victor Celestino de Oliveira**

Graduando de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: victorcelestino13@gmail.com

**Elesandra da Costa Neves**

Graduanda de Psicologia do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: neveselesandra@gmail.com

**Cleison Guimarães Pimentel**

Mestre e Docente do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: cp\_dwarf@hotmail.com

**Ligia Maria Duque Johnson de Assis**

Docente e Supervisora da Clínica – Escola do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: ligiamariadq@gmail.com

**Juliana Coutinho Borges**

Docente e Supervisora da Clínica – Escola do Centro Universitário Fametro de Manaus  
Instituição: Centro Universitário Fametro – CEUNI, Faculdade de Psicologia.  
Endereço: Av. Constantino Nery, n 3204 – Chapada, Manaus – AM, Brasil  
E-mail: juliana.coutinho84@gmail.com

**RESUMO**

**Introdução:** Em meados de dezembro de 2019 o mundo se deparou com um surto de pneumonia viral causado pelo novo coronavírus – SARS-Cov-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*) causador da doença Covid-19 a qual foi o primeiro reportada na China. Com o decorrer do avanço abrupto de disseminação e consequentemente o elevado número mundialmente, em janeiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, diante de tal gravidade, em março foi aprovada a Lei da Quarentena, com medidas como: isolamento social, quarentena, notificação obrigatória entre outras. **Objetivo:** Relatar o impacto da pandemia Covid-19 em colaboradores, professores e alunos de um Centro Universitário FAMETRO – CEUNI localizado em Manaus-Amazonas por meio da estratégia de acolhimento psicológico. **Método:** Trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo, baseado na experiência de finalistas do curso de psicologia frente aos efeitos observados na população acadêmica diante do novo coronavírus. **Discussão:** Foram visualizados pontos chaves de repercussão entre os acolhidos, sendo eles: processo abalado com autorregulação emocional, estresse, dificuldade no planejamento e execução de atividades, delimitação e organicidade do tempo, ansiedade e angustia, sintomas depressivos e, afetos negativos. Dessa forma, observou-se pela equipe que haviam sintomas semelhantes entre os acolhidos, demonstrando que aspectos psicológicos são recorrentes no contexto da pandemia do Covid-19. **Considerações finais:** profissionais e acadêmicos sofrem pressões psicológicas similares considerando o contexto de adoecimento e incerteza ante à pandemia, valendo-se fundamentalmente na prática assertiva do acolhimento e orientação breve focal.

**Palavras-chave:** Covid-19, Impacto Psicológico, Acolhimento Psicológico, Relato de Experiência.

**ABSTRACT**

**Introduction:** By the end of december 2019 the world was struck by a viral pneumonia outbreak caused by the new coronavirus- SARS-COV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus) this disease firstly reported on China was named Covid 19. With the ever fast growing number of cases worldwide, in January the World Health Organization (WHO) declared Covid 19 to be a Global Health Emergency, facing this growing adversity in march Brazil approved the Law of Quarantine (Lei da Quarentena) which brought with it protective measures such as: Social isolation, Quarantine, obligatory notification of cases etc. **Objective:** Report the impact of Covid 19 in collaborators, professors and students of the University Center Fametro -CEUNI, situated in the city of Manaus- Amazonas, by the strategy of Psychological user embracement services. **Method:** By the means of a descriptive personal experience report based on the experience of finalists students of Psychology facing the new coronavirus. **Discussion:** Keypoints were found between the students, these being: Emotional autorregulation with shaken process, stress, difficulty in planning and executing activities, delimitation and organization of personal time, anxiety and anguish, depressive symptoms and negative affection. It was then observed by our team that similar symptoms arised on the students, demonstrating that psychological aspects are recurring in the context of the Covid-19 pandemic. **Final Thoughts:** Professionals and academics suffers from similar psychological pressures considering the Pandemic's context of sickness and uncertainty, data confirmed by the assertive practive of psychological user embracement services.

**Keywords:** Covid-19, Psychological Impact, Psychological user Embracement, Personal Experience Report.

**1 INTRODUÇÃO**

Em meados de dezembro de 2019 o mundo se deparou com um surto de pneumonia viral causado pelo novo coronavírus (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus – SARS-Cov-2*) reportado na China, mais especificamente na cidade de Wuhan e rapidamente se espalhou para 184 países (NASCIMENTO et al., 2020; RAIOL, 2020). Com o avanço abrupto de disseminação e conseqüentemente com elevado número de casos mundialmente, em janeiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional, com a proliferação em escopo planetário da doença batizada por COVID-19 e caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020).

O primeiro caso de coronavírus no Brasil e América do Sul foi registrado em 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo. Um idoso de 61 anos que havia se deslocado para a Itália, na região de Lombardia. Desde então, ocorreu um aumento no número de casos e mortes (RODRIGUEZ-MORALES et al., 2020). No dia 3 de fevereiro, o Brasil declarou o COVID-19 como uma emergência de saúde pública, diante de tal gravidade, foi aprovada a Lei da Quarentena, com medidas como: isolamento, quarentena, notificação obrigatória entre outras. Tais ações visavam controlar o ritmo de infecções no território nacional. A partir desse cenário,

o Ministério da Saúde, promulgou o Decreto no 356, de 11 de março, com vistas a impedir a propagação da doença (BISCAYART et al., 2020; BRASIL, 2020a; 2020b; 2020c; CRODA et al., 2020). Entretanto apesar de todas as medidas e esforços, no dia 20 de março, o Ministério da saúde reconhece a transmissão comunitária do COVID-19 em todo o país (BRASIL, 2020d).

No momento em que esse manuscrito é escrito, os dados oficiais informam um total de 2.098.389 casos confirmados no Brasil, destes, 1.371.229 ocorreu recuperação e 79.488 culminaram na morte dos pacientes. Ainda, inteirar-se sobre o quantitativo no Norte do país, um total de 351.754 casos confirmados, dentre esses, 11.048 repercutiu em óbitos. De forma mais específica, o cenário amazonense abrange um total de 90.913 casos confirmados, não havendo menção do número de recuperados no presente momento, e um quantitativo de 3.149 morte dos pacientes. Entretanto importa considerar a subnotificação em todo o território (BRASIL, 2020e).

Visando o quantitativo de casos e a necessidade de controle das infecções através da Lei de Quarentena, vislumbrou-se a implantação de estratégias cooperativas direcionadas à saúde populacional. Assim, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) emitiu no dia 21 de março de 2020 uma nota orientativa às (aos) psicólogas (os) sobre o trabalho voluntário e publicidade em psicologia ante ao Covid-19. Sendo orientado o exercício da psicologia na contribuição à sociedade neste momento, entendendo como compromisso social a obrigatoriedade de prestar serviços profissionais em calamidade pública ou em emergências, seguindo os preceitos do Código de Ética (CFP, 2020a)

Posteriormente, no dia 30 de março de 2020 foi promulgada pelo CFP a resolução 04/2020, que suspende alguns dispositivos da resolução 11/2018 (CFP, 2020c), esta regulamentava a prestação de serviços on-line. Entretanto, a norma vigente visa orientar a categoria sobre atendimento on-line durante o período de pandemia da Covid-19, respondendo dúvidas e demandas, assim como, flexibilizando a atuação de forma remota por meio da tecnologia da informação e da comunicação (CFP, 2020b).

À vista desse panorama, foi elaborado pelas supervisoras da Clínica-Escola do Centro Universitário Fametro um projeto nomeado por “É tempo de se cuidar!”, em que a instituição oferece aos colaboradores, professores e alunos acolhimento psicológico on-line. Iniciando no mês de abril e sequenciando até o mês de junho, contando com a participação das psicólogas supervisoras e os alunos e estagiários finalistas do curso de psicologia. Tal feito, objetivou a realização do presente relato de experiência, afim de relatar os principais impactos da pandemia Covid-19 na referida população.

## 2 MÉTODO

O presente manuscrito trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo, baseado na experiência de finalistas do curso de psicologia frente aos efeitos observados na população acadêmica diante do novo coronavírus. Sua elaboração se deu através da experiência propiciada na participação do projeto “É tempo de se cuidar!”, do qual foi elaborado por pelas supervisoras da Clínica-Escola do Centro Universitário Fametro localizado em Manaus – Amazonas.

O período de execução do projeto se deu entre o mês de abril de 2020 a junho do mesmo ano, possibilitando realizar acolhimentos de colaboradores, professores e alunos que solicitavam através do cadastro de agendamento, esse requeria o preenchimento de dados pessoais (nome e idade), resumo da demanda, matrícula, disponibilidade de dia e turno. Após o início das solicitações foram divididos os dias e horários em que cada estagiário e supervisor se fariam presentes, a fim de realizar o acolhimento e direcionamentos breve focais.

## 3 DISCUSSÃO

Diante do exposto, destaca-se a execução da prática de acolhimento no momento pandêmico portar-se como indispensável, visto que, é ofertado uma escuta psicológica adequada e capacitada, sendo proveniente de uma procura espontânea. Essa, visa uma ajuda rápida e eficaz, com objetivos específicos e focais, com a finalidade de reduzir o sofrimento eminente, como também o encurtamento do momento de perturbação que assombra o indivíduo em sua vida cotidiana (FURIGO et al., 2008).

Assim, com a necessidade de controle da infecção e conseqüentemente as paralisações dos serviços não essenciais, profissionais se comportavam adequando-se a um novo modelo de trabalho, entre esses, os professores e colaboradores do Centro Universitário. Sendo elaborado um novo arranjo laboral, em que adaptações no ambiente domiciliar foram feitas para ministrar aulas remotas, horários e ciclos foram reajustados, inclusive o amoldamento do discurso a um contato distanciado, utilizando-se de microfone e câmera. Isto posto, observou-se um processo repentino de alternância sem muita preparação e tampouco abertura para elaboração.

Ressoando em demandas organizacionais, que em muitos contextos eram relatados sendo correlacionados ao estresse, como também, ao aumento de sintomas ansiogênicos e afetos negativos diante de tal cenário adverso. Autores em suas pesquisas recentes corroboram com informações acerca dos afetos experienciados durante a pandemia, de forma que, sintomas de ansiedade, depressão e estresse aumentaram, indicando um crescimento dos afetos negativos e

diminuição dos afetos positivos (RAJKUMAR, 2020; SANTOS; MARIANO; PIMENTEL, 2020).

Pesquisas apontam o impacto da pandemia em estudantes universitários, destaca-se o de Maia e Dias (2020), em que é apresentado as perturbações psicológicas presentes no período pandêmico, no qual estudantes portugueses apresentaram maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse comparado a períodos anteriores. Tal informação se atrela ao observado nos acolhimentos realizados com os acadêmicos da instituição, demandas relacionadas ao aumento da ansiedade e angústia foram pontuadas quando associadas a situações que requerem adaptabilidade, planejamento e execução de atividades, assim como estresse frente ao novo e queixas depressivas relacionadas a um processo de autorregulação.

Nesse sentido, os fatores tidos como eliciadores desses estados de sofrimento mental organizam-se a partir das seguintes conjunturas: (a) dificuldade de adaptação às atividades na modalidade on-line; (b) acúmulo de trabalhos acadêmicos e exercícios de fixação; (c) inviabilidade de contato social próximo, (d) exposição em ambientes laborais em setores essenciais; e) dificuldade em dissociar o ambiente domiciliar das responsabilidades laborais.

No que se refere a problemática diante às dificuldades de adaptação ao atual modelo de aulas on-line, bem como o acúmulo de trabalhos acadêmicos, o autor Ozamiz et al. (2020) menciona uma correlação com os sintomas de ansiedade, e essa, como resultante de um estresse adicional causado pelas novas necessidades de gerenciamento. Ao considerar as recentes condições de ensino-aprendizado, identificou-se nos acolhidos o anseio em retornar as atividades presenciais, ponderando a necessidade de organização individual, mas, também anuindo o medo e a incerteza, trazendo interpretações duais.

Em relação a inviabilidade de contato social próximo, constatou o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão relacionados (ORNELL et al., 2020). O mesmo se confirma em um estudo brasileiro cujo os participantes acreditam na efetividade do isolamento social para a redução dos números de novos casos, no entanto, afirmaram sentir-se afetados pelos efeitos do isolamento, o que ratifica os prejuízos na saúde mental (BEZERRA et al., 2020; DE ALMEIDA JÚNIOR et al., 2020). Atrelando-se ao efeito dual já mencionado.

Quanto a exposição dos alunos que relataram exercer atividades laborais em setores essenciais, destaca-se a área da saúde como um dos fatores responsáveis pela elevação do estresse. Visto que, tal elevação se mostrou condição comum aos profissionais que trabalham na linha de frente, como também no suporte, nesse sentido, os percalços vivenciados em

ambientes com alto risco de contágio podem desencadear ou intensificar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse (BAO et al., 2020; LI et al., 2020).

Tendo em vista o contexto de adaptação da rotina diante à pandemia, foi possível observar repetidas vezes a queixa sobre a dificuldade em separar a rotina de trabalho das atividades domiciliares, pessoais e familiares. Tal demanda propiciou aos acolhidos sentimentos de ansiedade e angústia, por não haver uma ruptura entre o tempo direcionado a atividade laborais e o tempo dedicado a outras atividades como por exemplo: exercício físico, estudo, lazer e ocupações domésticas. Resultando em pensamentos indagativos de eficácia, de parâmetros comparativos diante de uma produção pessoal (autoeficácia), acompanhados por pensamentos negativos de inutilidade, limitação, e emoções desprazerosas (QUEIROGA, 2020).

Portanto, assim foram percebidas semelhanças nas sintomatologia apresentadas, destaca-se orientações breve focais comuns que transcorreram os acolhimentos, sendo essas: sugestões para evitar estratégias de *coping* desajustadas; redução da utilização das mídias sociais com finalidade de elevar o medo e insegurança; prática de anotações diárias sobre sentimentos, emoções e comportamentos; realização de agenda para elaboração e articulação de atividades, execução de exercício físico em cômodos da casa, perdura de rotinas alimentares e do sono, como também, incentivo de ligações à familiares e amigos como forma de distração.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O mundo pós-pandêmico apresenta-se como uma grande incógnita, tal realidade exige uma profunda reflexão sobre o fazer psicológico. Em um cenário de incertezas e da real ameaça de um vírus que não respeita limites geográficos, políticos, sociais e econômicos, urge considerar o valor do acolhimento psicológica ante a crise, como uma sofisticada garantia de cuidado. Dito isto, os achados clarificam que o aumento de sofrimento é visível em contextos adversos semelhantes, esse pode encontrar uma resolutividade na escuta, cabendo destacar que a alternativa é relevante quando considerada a formação do profissional de Psicologia. Nesse sentido, novos estudos devem ser considerados, para melhor compreensão a respeito da influência da pandemia nos processos cognitivos e comportamentais.

**REFERÊNCIAS**

BISCAYART, Cristian et al. The next big threat to global health? 2019 novel coronavirus (2019-nCoV): What advice can we give to travellers?–Interim recommendations January 2020, from the Latin-American society for Travel Medicine (SLAMVI). *Travel medicine and infectious disease*, v. 33, p. 101567, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101567

BRASIL, Ministério da Saúde. Lei No 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde anuncia orientações para evitar a disseminação do coronavírus. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-paraevitar-a-disseminacao-do-coronavirus>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria No 356, 11 de Março de 2020. Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portarian-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Ministério da Saúde declara transmissão comunitária nacional. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46568-ministerio-da-saude-declara-transmissao-comunitaria-nacional>

BRASIL, Ministério da Saúde. Painel Coronavírus. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. Resolução nº 11 de 11 de maio de 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N.º 11/2012. Conselho Federal de Psicologia 2018c. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp->



content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. Nota Orientativa publicada dia 21 de março de 2020. Nota Orientativa às(aos) Psicólogas(os): Trabalho Voluntário e Publicidade em Psicologia, diante do Coronavírus (COVID-19). Conselho Federal de Psicologia 2020a. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em-psicologia-diante-do-coronavirus-covid-19/>

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. Resolução nº 4 de 26 de março de 2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Conselho Federal de Psicologia, 2020b. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=004/2020>

DE ALMEIDA JÚNIOR, Silvio et al. COVID-19 e a infecção por SARS-CoV-2 em um panorama geral/COVID-19 and infection by SARS-CoV-2 in an overview. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 3508-3522, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9101/7732#>

FURIGO, Regina Célia Paganini Lourenço et al. Plantão psicológico: uma prática que se consolida. *Boletim de Psicologia*, v. 58, n. 129, p. 185-192, 2008. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em:

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432008000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432008000200006)

NASCIMENTO, Jorge Henrique Paiter et al. COVID-19 e Estado de Hipercoagulabilidade: Uma Nova Perspectiva Terapêutica. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 114, n. 5, p. 829-833, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200308>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). 19 de março de 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: [https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19)).

PORTUGAL, Jéssica Karoline Alves et al. Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 46, p. e3794-e3794, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3794>

QUEIROGA, Fabiana. Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19. Artmed Editora, 2020. Acesso em: 13 de julho.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19/Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>

RAJKUMAR, Ravi Philip. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian journal of psychiatry, p. 102066, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

RODRIGUEZ-MORALES, Alfonso J. et al. COVID-19 in Latin America: The implications of the first confirmed case in Brazil. Travel medicine and infectious disease, 2020. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7129040/>

SANTOS, Isabella Leandra Silva; MARIANO, Tailson Evangelista; PIMENTEL, Carlos Eduardo. Psicologia da Pandemia: Informação, Confiança e Afetos durante o Enfrentamento do COVID-19. Acesso em: 13 de julho de 2020, disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Tailson\\_Mariano2/publication/341575564\\_Psicologia\\_da\\_Pandemia\\_Informacao\\_Confianca\\_e\\_Afetos\\_durante\\_o\\_Enfrentamento\\_do\\_COVID-19/links/5ec7e40b458515626cc141a9/Psicologia-da-Pandemia-Informacao-Confianca-e-Afetos-durante-o-Enfrentamento-do-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tailson_Mariano2/publication/341575564_Psicologia_da_Pandemia_Informacao_Confianca_e_Afetos_durante_o_Enfrentamento_do_COVID-19/links/5ec7e40b458515626cc141a9/Psicologia-da-Pandemia-Informacao-Confianca-e-Afetos-durante-o-Enfrentamento-do-COVID-19.pdf)