

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO

ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE MEDICINA

LUÍSA FRAGOSO MOUTINHO

RENATA RIBEIRO SANTOS

PANDEMIA DO MEDO: ATÉ QUANDO VIVEREMOS COM AS
ANGÚSTIAS DECORRENTES DO CORONAVÍRUS E O DILEMA DE
UM FUTURO INCERTO?

Duque de Caxias

2021

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO

ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE MEDICINA

LUÍSA FRAGOSO MOUTINHO

RENATA RIBEIRO SANTOS

PANDEMIA DO MEDO: ATÉ QUANDO VIVEREMOS COM AS
ANGÚSTIAS DECORRENTES DO CORONAVÍRUS E O DILEMA DE
UM FUTURO INCERTO?

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II como um dos requisitos para a
conclusão do Curso de Medicina.

Orientador: Professor Bruno Eduardo Morais Nunes

Duque de Caxias

2021

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO

ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE MEDICINA

LUÍSA FRAGOSO MOUTINHO

RENATA RIBEIRO SANTOS

PANDEMIA DO MEDO: ATÉ QUANDO VIVEREMOS COM AS
ANGÚSTIAS DECORRENTES DO CORONAVÍRUS E O DILEMA DE
UM FUTURO INCERTO?

Aprovado pela banca:

Prof. _____

Prof. _____

Em _____ de _____ 2021

Duque de Caxias

2021

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a Deus, pois sem ele não conseguiríamos realizá-lo.

Dedicamos aos nossos pais, pois é graças a seus esforços que hoje podemos concluir o
nosso curso.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados, durante todos os nossos anos de estudos.

Aos nossos pais e irmãos, que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a nossa jornada acadêmica.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, em especial a minha dupla deste trabalho, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período de tempo em que me dediquei a este trabalho.

Ao professor Bruno Eduardo, por ter sido nosso orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

Aos demais professores que tivemos ao longo de nossa formação pelos ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional ao longo do curso.

EPÍGRAFE

Todos os seus sonhos podem se tornar realidade se você tiver coragem
para persegui-los.
Walt Disney

Vá firme na direção das suas metas, porque o pensamento cria, o desejo
atrai e a fé realiza.
Lauro Trevisan

O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.
Robert Collier

Nossa maior fraqueza está em desistir. O caminho mais certo de vencer
é tentar mais uma vez.
Thomas Edison

Não deixe o barulho da opinião dos outros abafar sua voz interior. E
mais importante, tenha a coragem de seguir seu coração e sua intuição.
Eles de alguma forma já sabem o que você realmente quer se tornar.
Tudo o mais é secundário.
Steve Jobs

Cada sonho que você deixa para trás é um pedaço do seu futuro que
deixa de existir.
Steve Jobs

Conhecimento não é aquilo que você sabe, mas o que você faz com o
aquilo que você sabe.
Aldous Huxley

RESUMO

Introdução: O COVID-19 afetou o mundo impondo novas regras e hábitos sociais. Nessa perspectiva, o surgimento de um estado de pânico social foi desencadeado não só pela doença como pelo isolamento social gerando sentimentos de angústia, insegurança e medos. **Objetivos:** Entender as mazelas e questionar os efeitos da pandemia em cidadãos e/ou profissionais de saúde; tanto no âmbito psíquico quanto no acadêmico e quais consequências essa inédita situação proporcionou. **Métodos:** Foi realizada uma metanálise não sistemática baseada em artigos indexados dos últimos quatro anos, revistas eletrônicas nacionais e internacionais. **Resultados:** Aspectos emocionais consequentes do processo pandêmico levaram diversos autores identificarem associada a ocorrência da COVID-19 uma pandemia do medo ou também chamada “coronafobia”. A vulnerabilidade psicossocial a qual todos ficaram expostos precisa ser identificada e possuir uma rede de apoio para ajudar aqueles que dela precisarem. Nesse período os grupos que se mostraram mais afetados foram os idosos, portadores de doenças crônicas e profissionais de saúde, especialmente aqueles que atuam na linha de frente. **Conclusões:** O coronavírus trouxe mudanças para população. Ser resiliente torna-se fundamental na superação das dificuldades impostas diariamente no atual cenário mundial repleto de medos e incertezas. Assim o risco de desenvolver quadros psíquicos decorrentes do contexto mundial aumentou, o que revela a necessidade de garantir serviços de atenção de saúde mental de fácil acesso bem como medidas para melhorar a qualidade do sono, a ansiedade e a depressão, em especial para aqueles grupos mais suscetíveis a esses quadros. **Palavras-chave:** “saúde mental”, “pandemia”, “profissionais da saúde”, “coronavírus”

ABSTRACT

Background: COVID-19 affected the world by imposing new rules and social habits. In this perspective, the emergence of a state of social panic was triggered not only by the disease but also by social isolation generating feelings of anguish, insecurity and fears.

Objective: Understand the ills and question the effects of the pandemic on citizens and/or health professionals; both in the psychic and academic spheres and what consequences this unprecedented situation has provided.

Method: A non-systematic meta-analysis was performed based on indexed articles from the last four years, national and international electronic journals.

Results: Consequent emotional aspects of the pandemic process led several authors to identify associated with the occurrence of COVID-19 a pandemic of fear or also called "coronaphobia". The psychosocial vulnerability to which everyone was exposed needs to be identified and have a support network to help those who need it. During this period, the groups that were most affected were the elderly, patients with chronic diseases and health professionals, especially those who work on the front line.

Conclusions: The coronavirus brought changes to the population. Being resilient becomes fundamental in overcoming the difficulties imposed daily in the current world scenario full of fears and uncertainties. Thus, the risk of developing psychic conditions resulting from the global context increased, which reveals the need to ensure easy-to-access mental health care services, as well as measures to improve sleep quality, anxiety and depression, especially for those groups more susceptible to these conditions.

Keywords: "mental health", "pandemic", "health professionals", "coronavirus"

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CTI	CENTRO DE TERAPIA INTENSIVA
COVID	CORONA VIRUS DISEASE
EAD	ENSINO A DISTÂNCIA
MS	MINISTÉRIO DA SAÚDE
OMS	ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
PUBMED	PÚBLICO/ EDITORA MEDLINE
SCIELO	SCIENTIFIC ELETRONIC LIBRARY ONLINE

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	13
2 – REFERENCIAL TEÓRICO	15
3 – OBJETIVOS	16
4 – MATERIAL E MÉTODOS	17
5 – RESULTADOS	18
6 – DISCUSSÃO	20
7 – CONCLUSÃO.....	23
8 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24



1 – INTRODUÇÃO

A infecção causada pelo COVID-19 afetou todo o mundo impondo novas regras e hábitos sociais à população mundial¹. O primeiro surto por coronavírus apareceu em Wuhan, na China em 2019, caracterizado por uma pneumonia aguda e altamente infecciosa, sendo considerada uma pandemia em 11 de março de 2020. A transmissão pelo coronavírus ocorre por secreções respiratórias e apresenta um período de incubação de 3 a 10 dias, variando de acordo com cada paciente, tendendo a ser mais grave naqueles com comorbidades como diabetes e hipertensão.

Por isso visando a diminuição da transmissão bem como o número de casos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou a redução do contato interpessoal e no Brasil, em 13 de março de 2020, foi decretado estado de quarentena². Tal evento de Saúde Pública e de escala mundial, com uma fisiopatologia pouco conhecida, exige maior empenho em diversas áreas, tal como o serviço de saúde e demais serviços essenciais além de necessitar do conhecimento de sua população, bem como a preparação de seus profissionais de saúde para lidar com tal comorbidade.

As autoridades sanitárias e governamentais dos principais países afetados pela pandemia decretaram em maior ou menor grau, medidas de isolamento ou distanciamento social. No entanto vale ressaltar que apesar de comprovadamente eficaz, o isolamento social trouxe consequências físicas, mentais e socioeconômicas à população. O impacto psicológico ocorre devido ao sentimento de adoecer ou morrer pela doença, da sensação de desamparo, e da incerteza quanto ao futuro frente a um cenário tão assustador.^{3,4,5}

No contexto da pandemia do COVID-19, vale ressaltar que devido ao rápido avanço da doença e o excesso de informações disponíveis, alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico podem gerar consequências graves na Saúde Mental do indivíduo. Os casos suspeitos e a população exposta ou de maior risco como profissionais de saúde, idosos, portadores de doenças crônicas, são os que possuem maior chance de desenvolver ansiedade, depressão, distúrbio do sono dentre outros distúrbios psiquiátricos.^{5,6}

Nessa perspectiva, observa-se o surgimento de um estado de pânico social desencadeado não só pela doença em si, como pelo próprio isolamento social ao gerar

sentimentos de angústia, insegurança e medo. A preservação do bem-estar físico e mental do indivíduo é essencial para sua sanidade e dessa forma faz-se necessário entender a importância de medidas que possam minimizar os efeitos negativos causados pela pandemia do coronavírus no âmbito da saúde mental.⁶

2 – REFERENCIAL TEÓRICO

A situação pandêmica deixou o mundo em estágio de alerta. Em dezembro de 2019 começou a surgir às primeiras informações sobre uma pneumonia de causa desconhecida que se espalhava muito rapidamente na China. Nesse momento, ninguém imaginou o que estava por vir, uma doença infecciosa onde um vírus mudaria o cenário de mundo atual que conhecíamos causando um verdadeiro desastre em escala mundial.⁷

O mundo que era conhecido mudou, e fomos aprendendo o que hoje se vive, o considerado “novo normal.” Mas quais são as consequências dessas mudanças na rotina atual das pessoas? O vírus não apenas adoeceu como também matou milhares de pessoas ao redor do mundo. E essa enfermidade causou não apenas sintomas característicos da doença e sim causou um verdadeiro pânico, desespero e até mesmo o que vários especialistas já chamam de “coronafobia”. A dor da perda repentina de amigos e familiares, a angústia da imprevisibilidade trouxe junto e cada vez mais potente a ansiedade, depressão e a insônia que se potencializam cada vez mais devido a esse estresse traumático.^{7,8}

O *home office* e o ensino à distância (EAD) deixaram de ser uma escolha e se tornaram a única opção para atividades educacionais e trabalhistas. Devido ao estresse traumático e também a restrição social, aumentou o consumo de *fast food* devido a facilidade de aplicativos de comida e consequentemente os hábitos alimentares se tornaram cada vez menos saudáveis. Associado a isso, a conjuntura de ansiedade e estresse, cresceu a ingestão de drogas, sendo elas lícitas como também as ilícitas. Os efeitos da pandemia não apenas ficarão restritos aos anos mais duros da COVID 19, seus hábitos se prolongarão pois se tornaram rotina nessa situação atípica que se iniciaram no final de 2019, perduraram até 2020, 2021 e não se tem previsibilidade para o fim.^{6,7}

Viveremos e conviveremos com o coronavírus? Não se sabe. São incertezas que guiam a predisposição à transtornos psiquiátricos e provem um evento traumático coletivo numa proporção jamais antes vista. A pandemia por si só já perturba com preocupações e sofrimentos reais; e a eventualidade provocada ocasiona uma série de consequências relacionadas a cognição e ao aspecto emocional. Deste modo, os índices de enfermidades psíquicas expandem-se paulatinamente, já que as condições criadas no

contexto atual são fatores estressores que podem gerar traumas psicológicos, sendo comparados aos causados por desastres naturais e guerras.^{6,7,8}

3 – OBJETIVOS

1.1 OBJETIVOS GERAIS

O objetivo desse trabalho é entender as mazelas que o estresse e angústias provenientes da pandemia influenciaram na saúde mental dos brasileiros e suas consequências no modo de vida atual.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A finalidade desse trabalho foi evidenciar os efeitos da pandemia na população, em especial nos profissionais de saúde, e quais as consequências para saúde mental essa inédita situação proporcionou, bem como as dificuldades que os médicos em formação enfrentarão nesse cenário incerto.

4 – MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma metanálise não sistemática com bases em artigos indexados dos últimos quatro anos (2018-2021), das plataformas SciELO, PUBMED, plataforma do Ministério da Saúde (MS) e revistas eletrônicas nacionais e internacionais com base nas seguintes palavras chaves: “saúde mental”, “pandemia”, “profissionais da saúde”, “impactos psicossociais”, “coronavírus”, “COVID-19”.

Foram utilizados como critérios de exclusão os artigos de revistas não indexadas e artigos de anos inferiores a 2017.

5 – RESULTADOS

A pandemia impactou na vida de diversas pessoas ao redor do mundo, tanto nas suas práticas diárias como na saúde física e mental. A vulnerabilidade psicossocial a qual todos ficaram expostos precisa ser identificada o quanto antes; bem como possuir uma rede de apoio para ajudar aqueles que necessitarem. Durante esse período os grupos que se mostraram mais afetados foram os idosos, portadores de doenças crônicas e profissionais de saúde, em especial os que atuam na linha de frente no combate ao coronavírus. Além disso, vale ressaltar, que os efeitos negativos na saúde mental, relacionados a pandemia afetaram principalmente a população com condições precárias e com acesso limitado a saúde.⁹

Os aspectos emocionais, consequentes do processo pandêmico levou a diversos autores identificarem junto a ocorrência do COVID-19, uma “pandemia do medo” ou também chamada “coronafobia”. Pesquisas realizadas na China relatam aumento da prevalência dos casos de depressão, ansiedade e distúrbio do sono especialmente em trabalhadores da saúde, sendo a maioria do sexo feminino. De modo geral, os que tendem a respeitar o isolamento, também apresentam índices maiores desses distúrbios quando comparados àqueles que não respeitaram totalmente a quarentena. Além disso, há relato de transtorno do estresse pós-traumático e sintomas psiquiátricos em profissionais de saúde da linha de frente, evidenciando a necessidade cada vez maior de cuidado com a saúde mental.^{3,10-12}

No Brasil, profissionais que atuam diretamente nas emergências do COVID-19, tanto no setor público quanto privado, lidam com alto risco de infecção, excesso de trabalho, esgotamento físico e mental, falta de contato com amigos e familiares. Muitos profissionais tiveram suas férias suspensas e sua carga de trabalho multiplicada. Segundo relato de uma médica de 59 anos de hospital particular em Niterói, no Rio de Janeiro, “Os dias de plantão se tornaram aterrorizantes e se eu não tomar Rivotril passo a noite em claro de tanto nervoso!”. Na ocasião ela ainda afirma: “Eu tenho medo de ficar com a minha família, meu filho é asmático, não posso correr o risco de passar a doença pra ele, se alguma coisa acontecer, vou me sentir culpada!”. E ainda acrescenta “A cada barulho de carro ou ambulância na porta do hospital, eu entro em desespero. Já chego no plantão sabendo que não vai ter vaga no CTI, que não tem respirador para todo mundo e que a qualquer momento posso ter que dizer a uma família que seu ente querido não sobreviveu.

Apesar de trabalhar em emergência há muitos anos, nunca vi tanto desespero no olhar das pessoas como tenho visto agora.”

Por conseguinte, os estudos mostram que a saúde mental no contexto da pandemia foi extremamente afetada já que toda a população sofreu com as consequências oriundas do COVID-19 como perda de familiares, autoinfecção, isolamento social, consequências socioeconômicas além do medo de um futuro incerto. O combate ao coronavírus trouxe mais do que o medo do vírus, porque hoje combate-se também a pandemia do medo.¹³

6 – DISCUSSÃO

Desde o final do ano de 2019 o mundo é acometido por uma pandemia chamada COVID-19, a qual lembra algumas situações anteriores vividas na idade moderna durante períodos semelhantes de pandemias.¹⁴ Obrigando assim a população como um todo; crianças, adolescentes e jovens cada um encarando a mudança de acordo com sua necessidade, hábitos e movimento. É preciso admitir que essa situação pandêmica provocou efeitos emocionais variados para todos, considerando ainda que há divergência na compreensão da situação de isolamento e da própria doença.

A consequência da nova rotina do trabalho, de estudo, das relações e das necessidades, nesse período de isolamento social, originou rupturas com hábitos enraizados, reflexões sobre o que é essencial e o que é supérfluo. Assim como necessitou o exercício da paciência, resiliência e a realização de tarefas cotidianas de uma maneira inédita.⁶ É claro e evidente que as medidas de restrição social demonstram comprovadamente a redução da taxa de transmissão do coronavírus, porém deve-se considerar que também trouxe efeitos negativos, associados ao isolamento que promoveram consequências para a saúde, no médio e longo prazo. Por isso há necessidade de medidas de Saúde Pública para tentar amenizar esses efeitos adversos provocados pela quarentena.¹⁵

A partir desses fatores, resgata-se um conceito que surgiu em 1974, que tem por definição uma síndrome psicológica decorrente do estresse crônico laboral, composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e/ou cinismo e baixa realização pessoal, chamada síndrome de Burnout. Afinal, desde março de 2020 todos os profissionais de saúde presenciaram uma verdadeira corrida contra um vírus desconhecido e tiveram que se adaptar a uma nova e exaustiva realidade: rotina de trabalho cada vez mais cansativa, medo de contrair o vírus, plantões cada vez mais exaustivos e sem descanso, o que ocasionou uma série de consequências e uma sobrecarga tanto física como mental.

Estafa, ansiedade, depressão, tristeza e preocupação infelizmente se tornaram companheiros diários desses profissionais. Outro fator determinante que deve ser ressaltado também foi o isolamento.^{16,17} A privação do convívio social na quarentena já

causou diversos transtornos mentais na população de um modo geral; porém a realidade de quem trabalhe na linha de frente se mostrou ainda pior. O zelo, ou talvez a culpa e o medo, desses trabalhadores em proteger seus entes queridos fizeram com que os mesmos sacrificassem a suas vidas familiares para evitar uma possível contaminação das pessoas do seu lar.¹⁷ Consequentemente, muitos optaram por se mudarem ou se isolarem em algum cômodo da sua residência para evitar a transmissão, fazendo com que fossem privados também do convívio e caracterizando uma verdadeira exclusão do seio familiar mesmo que momentaneamente.

No âmbito educacional a situação obrigou estudantes a realizarem suas atividades de modo remoto. Porém, deve-se destacar que apenas uma pequena minoria possui boas condições, como acesso à internet, com os suportes necessários (computador, *tablet* ou celulares); mas a grande maioria dos brasileiros não dispõem dessas facilidades, ou apenas as tem com restrições (por exemplo, não disposição de rede de internet ou de computador ou outro suporte, posse de celulares pré-pagos com pouco acesso a redes; um só celular na família etc.) e ainda tem uma parcela da população que não tem condição alguma para uso dos suportes tecnológicos escolhidos para suprir o modo presencial. Estes fatores, somam-se ao grande contingente de alunos que não puderam contar com apoio mais efetivo dos pais por seu nível educacional não ser privilegiado, por trabalharem em setores prioritários durante o isolamento, ou por estarem adoecendo devido as atuais condições e outros motivos.⁶

Outro problema observado foi a mudança nos hábitos alimentares nesta pandemia, como maior aumento de consumo de *fast food*, alimentos ultra processados e aumento de ingesta alimentar, esses fatos podem ser observados pelo aumento da ansiedade, o tempo ocioso e até mesmo o prazer pela alimentação. Visto que foi diminuído assim repentinamente, as nossas atividades que nos davam prazer como fazer atividade física, ter uma vida social, passeios ao ar livre, festas e momentos prazerosos com amigos e familiares. Essa pressão da restrição social também aumentou o consumo de drogas, sejam ilícitas ou não. Estudos indicam aumento no consumo de álcool, isoladamente, e no consumo associado de álcool e tabaco, durante a quarentena.¹⁵

Nossos medos, problemas e aflições passaram a ficar cada vez mais *on-line* e ao vivo; vive-se um futuro incerto até os dias atuais, tudo isso abalou nossas certezas e confortos em relação aos sentidos e ao significado da formação das futuras gerações. A

questão do isolamento ocasionou novos valores que não sabemos se terão impactos futuros ou se retornaremos aos velhos hábitos de consumir/viver sem pensar nas consequências. Aspectos relacionados à natureza psicológica, cognitiva e emocional das pessoas, constituintes do próprio desenvolvimento humano propiciado por atividades coletivas e conjuntas, face a face, pelo poder tocar, manejar objetos, utilizar olfato e gosto em situações de presença de outros, com trocas de experiências em realidades, experimentar movimentos no coletivo e na natureza, compartilhar expressões sutis, formar valores de vida com a experiência corporal, com sua força e fragilidades, entender os limites de nosso físico e os limites que formam a moral na delicadeza necessária nos contatos com os iguais e o respeito às diversidades, enfim, tudo o que constitui-se na vida em sociedade e que constituem-se em possibilidades de preenchimento das necessidades emocionais próprias ao ser humano chamam pela sociabilidade presencial, pela possibilidade de estar com, e não apenas de se pensar ou sentir.⁶

7 – CONCLUSÃO

O novo coronavírus trouxe diversas mudanças para população. Sabe-se que a resiliência psicológica é a superação de situações e momentos complexos ou de risco que assegura a continuidade de um desenvolvimento saudável. Desse modo, ser resiliente torna-se fundamental na superação das dificuldades que estão sendo impostas diariamente no atual cenário mundial repleto de medos e incertezas.¹⁸

Além disso, a imprevisibilidade gerada pelo COVID-19 gerou diversas consequências relacionadas ao aspecto emocional. Desse modo a população que vivenciou a pandemia tem maior risco de desenvolver quadros psíquicos decorrentes do contexto mundial, o que revela a grande necessidade de garantir serviços de atenção à saúde mental de fácil acesso, bem como medidas para melhorar a qualidade do sono, a ansiedade e a depressão em especial, para aqueles grupos mais suscetíveis a esses quadros.^{3,4,9}

8 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Duarte MQ, Santo MADS, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. Covid-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul, Brazil. Cien Saude Colet. 2020 Sep;25(9):3401-3411.
- 2 Coronavirus.saude.gov.br. 2021. Resposta nacional e internacional de enfrentamento ao novo coronavírus. [online] Disponível em: www.coronavirus.saude.gov.br/linha-do-tempo [Acessado em 11 de maio de 2021].
- 3 Barros Marilisa Berti de Azevedo, Lima Margareth Guimarães, Malta Deborah Carvalho, Szwarcwald Célia Landmann, Azevedo Renata Cruz Soares de, Romero Dalia et al . Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde [Internet]. 2020 Set [citado 2021 Maio 11] ; 29(4): e2020427. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021&lng=pt.Epub 20-Ago2020.
- 4 Bezerra, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Ciência & Saúde Coletiva [online]. v. 25, suppl 1 [Acessado 11 Maio 2021], pp. 2411-2421.
- 5 Lima SO, Silva MA da, Santos MLD, Moura AMM, Sales LGD, Menezes LHS de, Nascimento GHB, Oliveira CC da C, Reis FP, Jesus CVF de. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. REAS [Internet].
- 6 Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza Júnior PRB, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.
- 7 Veja Saúde. 2021. Coronofobia: uma desordem psíquica que emergiu na pandemia | Com a Palavra. [online] Disponível em: www.saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/coronofobia-uma-desordem-psiquica-que-emergiu-na-pandemia/ [Acessado em 17 de maio de 2021].

8 Faculdade de Medicina da UFMG. 2021. Faculdade de Medicina da UFMG. [online] Disponível em: www.medicina.ufmg.br/efeito-pandemia-medo-aparece-com-mais-intensidade-na-populacao/ [Acessado em 17 de maio de 2021].

9 Nepomoceno, T. and Lindino, T., 2021. *O TEMPO PARA REPENSAR É AGORA: CONSIDERAÇÕES SOBRE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)*.

10 SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus [Mental health interventions for health professionals in the context of the Coronavirus pandemic] [Intervenciones de salud mental para profesionales de la salud ante la pandemia de Coronavírus]. **Revista Enfermagem UERJ**, [S.l.], v. 28, p. e49923, maio 2020. ISSN 0104-3552.

11 Dantas Eder Samuel Oliveira. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface (Botucatu)* [Internet]. 2021 [citado 2021 Maio 13] ; 25(Suppl 1): e200203.

12 Horta Rogério Lessa, Camargo Eduardo Guimarães, Barbosa Marcus Levi Lopes, Lantin Pedro José Sartorelli, Sette Talia Greici, Lucini Thaís Caroline Guedes et al . O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. *J. bras. psiquiatr.* [Internet]. 2021 Mar [cited 2021 May 13] ; 70(1): 30-38.

13 Teixeira Carmen Fontes de Souza, Soares Catharina Matos, Souza Ednir Assis, Lisboa Erick Soares, Pinto Isabela Cardoso de Matos, Andrade Laíse Rezende de et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciênc. saúde coletiva* [Internet]. 2020 Sep [cited 2021 May 16] ; 25(9): 3465-3474..

14 DE TROI, M. and QUINTILIO, W. Coronavírus: lições anti-negacionistas e o futuro do planeta [online]. *SciELO em Perspectiva*, 2020 [Acessado em 16 de maio de 2021].

15 GATTI, BERNARDETE A. Possível reconfiguração dos modelos educacionais pós-pandemia. *Estud. av.*, São Paulo, v. 34, n. 100, p. 29-41, Dec. 2020

16 VIEIRA, ISABELA e RUSSO, JANE ARAUJO Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. v. 29, n. 02 [Acessado 29 Maio 2021] , e290206.

17 Farzan Sasangohar et al, Provider Burnout and Fatigue During the COVID-19 Pandemic, *Anesthesia & Analgesia* (2020)

18 FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2020, vol.37 [Citado em 11/05/21], e200074.