



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Organizadores

Erildo Vicente Müller

Eliane Aparecida Campesatto

Giovani Marino Favero

Rafael Gomes Ditterich



GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ

Governador

Carlos Massa Ratinho Júnior

Vice-Governador

Darci Piana

Superintendência Geral de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

Aldo Nelson Bona

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-Reitor

Everson Augusto Krum

Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais

Édina Schimanski

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Dionízia Xavier Scomparim

Programa de Residência Multiprofissional em Saúde

Luciane Patrícia Andreani Cabral

Colaboradores

Larissa Guil

Paula de Oliveira Herzinger

Ana Cristina Barth de Castro

Angelica Campos Fernandes Araújo

Carmem Arroxelas

Felipe Câncio Nascimento

Jaqueline Meert Parlow

João Pedro Gambetta Polay

Tayane Diniz Batista

Yasmim Brick Santos

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

PROEX UEPG

Equipe Editorial

Revisão de língua portuguesa

Emilson Richard Werner

Arte

Larissa Guil

Apoio

Editora UEPG

S255 Saúde mental em tempos de COVID-19 [livro eletrônico]/
Erildo Vicente Müller et al. (Org.). Ponta Grossa:
UEPG/PROEX, 2020.

88p.; il.; E-book - PDF

ISBN: 978-65-86967-20-3

DOI: 10.5212/86967-20-3

1. COVID-19- Prevenção. 2. COVID-19- Sintomas. 3.
Sintomas psiquiátricos. I. Müller, Erildo Vicente et al. (Org.).
II. T.

CDD: 618.2

Ficha Catalográfica elaborada por Maria Luzia Fernandes Bertholino dos Santos – CRB9/986

2020

APRESENTAÇÃO

Diante da emergência da segunda onda da pandemia do coronavírus, com tantas informações circulando via *web* e várias notícias que afligem e assustam a população, o Grupo de Estudos em Epidemiologia e Cuidados em Saúde e o Grupo de Enfrentamento da COVID-19 reuniram informações baseadas na melhor evidência científica disponível no momento sobre a saúde mental das pessoas no momento, traduzindo-as de maneira acessível à população.

Esperamos, com este material, contribuir para o esclarecimento e a prevenção da COVID-19, pois esse é nosso papel como cientistas e acadêmicos da Universidade Estadual de Ponta Grossa: fornecer subsídios para que a pandemia possa ser enfrentada de maneira consciente e com informação de qualidade.

Boa leitura a todos!

COVID-19 O QUE É?

Doença
causada por um
vírus da família
do coronavírus

SARS-CoV-2

O QUE CAUSA?

Infecções que afetam principalmente
o sistema respiratório

CUIDADO!
PODE SER
CONFUNDIDA COM
GRIPE OU RESFRIADO!



POR QUE A COVID-19 É UMA PANDEMIA?

4 DE DEZEMBRO DE 2020

**65.323.809 CASOS
CONFIRMADOS**

1.508.906 MORTES

Organização Mundial da Saúde (OMS)



O VÍRUS ESTÁ PRESENTE NA SALIVA

Sempre que há dispersão de gotículas do nariz ou da boca, que se espalham no ar e em superfícies, se uma pessoa infectada tossir ou espirrar no ambiente



SINAIS E SINTOMAS

PACIENTES PODEM SER CLASSIFICADOS
EM 3 CATEGORIAS CLÍNICAS:

ASSINTOMÁTICOS



**FORMA
LEVE**



**FORMA
GRAVE**



ASSINTOMÁTICOS

INDIVÍDUOS INFECTADOS QUE
NÃO MANIFESTAM A DOENÇA

**MAS TRANSMITEM O VÍRUS
PARA A COMUNIDADE.**



FORMA LEVE

SINTOMAS:

FEBRE, CANSAÇO, TOSSE SECA,
CONGESTÃO E CORRIMENTO
NASAL, DOR DE
GARGANTA, DIARREIA.



FORMA GRAVE

SINTOMAS:

FEBRE, CANSAÇO, TOSSE SECA,
CONGESTÃO E CORRIMENTO
NASAL, DOR DE
GARGANTA, DIARREIA.

E TAMBÉM

DIFICULDADE PARA RESPIRAR.

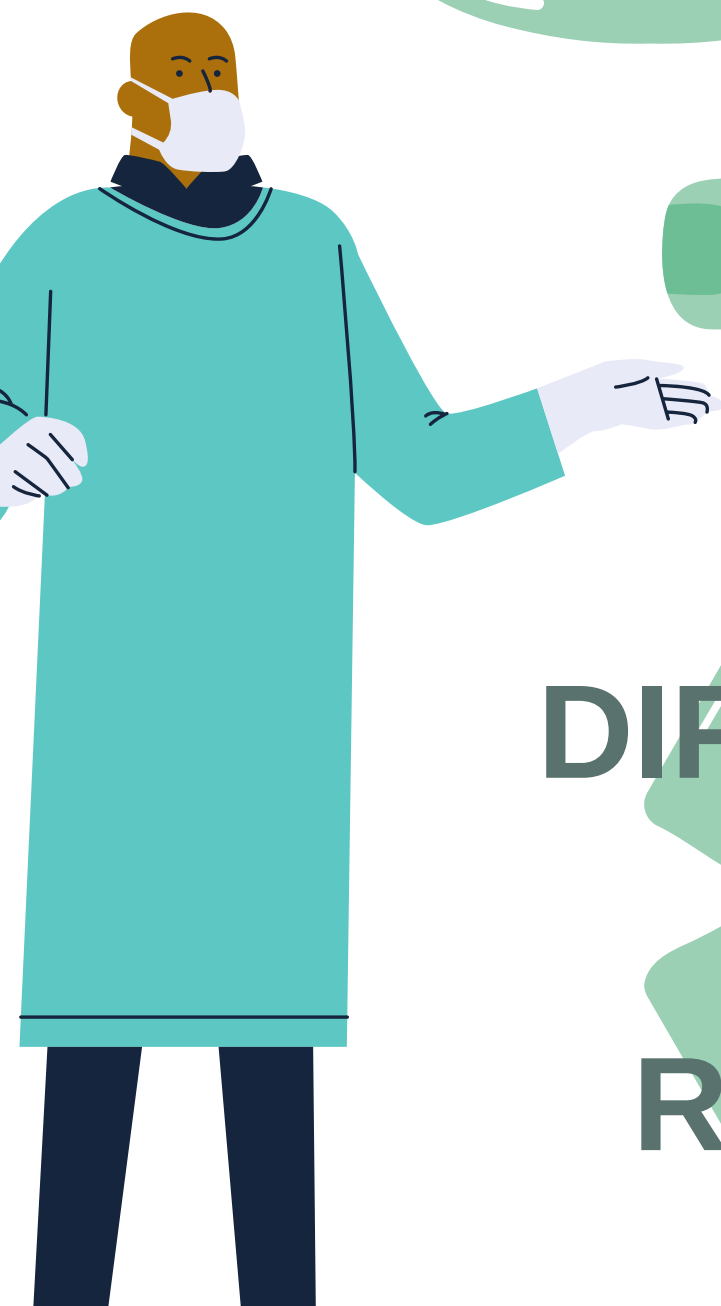


QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO?

Quando tiver:



DIFICULDADE
PARA
RESPIRAR.



**SAÚDE MENTAL
DOS
PROFISSIONAIS
DA SAÚDE NA
PANDEMIA**

PROFISSIONAIS DA SAÚDE NA PANDEMIA

Um dos grupos mais vulneráveis nesse período. Apresentam:

Maior risco de exposição ao vírus;

Preocupações com família, amigos, colegas e outros pacientes;

Dificuldades relacionadas aos equipamentos de proteção individual (EPIs);

Longos turnos de trabalho;

Aspectos emocionais e éticos relacionados a tomadas de decisões.



SAÚDE MENTAL

PRESSÃO PSICOLÓGICA;

SOLIDÃO E DESAMPARO;

ESTADOS EMOCIONAIS
DISFÓRICOS (ESTRESSE,
IRRITABILIDADE, FADIGAS
FÍSICA E MENTAL);

ASSOCIAÇÃO A DIVERSAS
DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS.

O PROFISSIONAL DE SAÚDE É UM SUPER-HERÓI?

Acreditar e propagar essa afirmação pode gerar uma pressão adicional sobre os profissionais,

pois super-heróis muitas vezes são retratados como alguém que não falha, não desiste e não adoece.



Por outro lado...

Ocorre um aumento da discriminação e violência contra profissionais da saúde por parte da população, que vê esse grupo como foco de contaminação da doença.

POSIÇÃO DA ONU

- É normal sentir-se pressionado;
- Sentir estresse e sentimentos associados não significam que você é fraco ou é incapaz de fazer seu trabalho;
- Experimente estratégias como descanso entre dois turnos, alimentação saudável, atividade física, evitar álcool, tabaco e outras drogas.

CUIDE-SE!

POSIÇÃO DA ONU

Muitos profissionais da saúde estão enfrentando certo distanciamento de seus familiares e da comunidade, o que pode tornar essa situação ainda mais desafiadora. Se possível, mantenha contato com seus familiares, amigos, inclusive por meios digitais.

SINTOMAS PSIQUIÁTRICOS NA COVID-19

SINTOMAS PSIQUIÁTRICOS

Em Wuhan, na China:

36% dos pacientes hospitalizados pela doença apresentaram alterações neurológicas.

SINTOMAS

- Cefaleia;
- Vertigem;
- Alterações do nível de consciência;
- Doença cerebrovascular aguda (em casos extremos).



FASE AGUDA

Delirium;
Insônia;
Ansiedade;
Depressão.



DEPOIS DA RECUPERAÇÃO

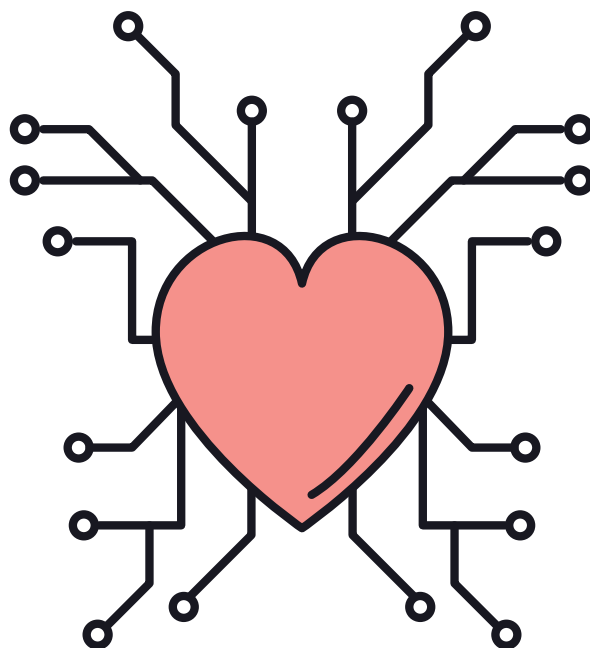


**Transtorno de Estresse
Pós-traumático (TEPT);**
Depressão;
Ansiedade;
Fadiga;
Labilidade emocional;
Transtornos de sono;
Dificuldades de concentração;
Alterações na memória.

ETIOLOGIA

Pode ser multifatorial:

- Isolamento social;
- Intervenção médica;
- Efeito direto do vírus sobre o sistema nervoso;
- Hipóxia;
- Hipercoagulabilidade;
- Estigma ou medo de contaminar outras pessoas.



ORIENTAÇÕES E CONSEQUÊNCIAS



**Isolamento e
distanciamento social;
Perda de empregos;
Incertezas;
Sofrimento.**

Com as recomendações globais que são fruto do aumento das taxas de morbimortalidade evidenciadas com a gravidade das complicações da COVID-19, a crise passou a gerar, além dos efeitos físicos, consequências psicológicas e também sociais.



DEPRESSÃO

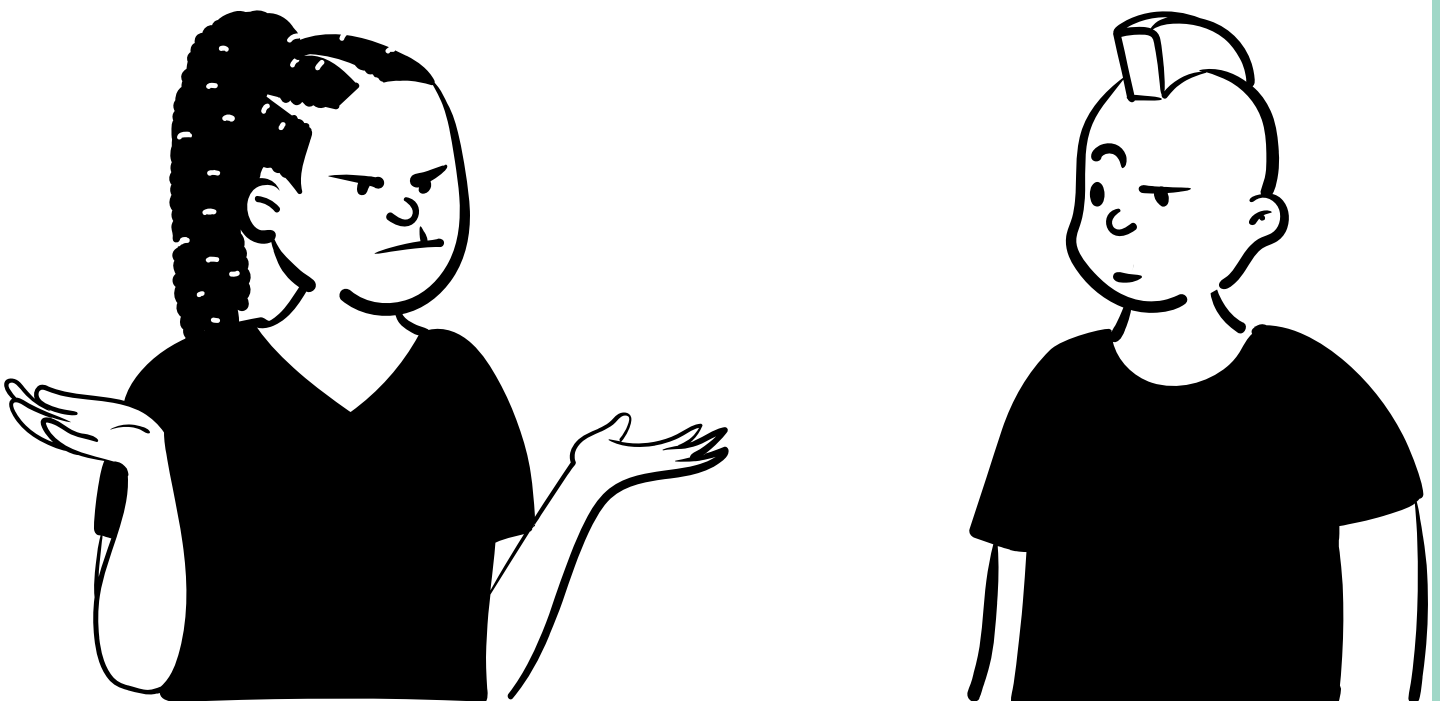


O QUE É DEPRESSÃO



CARACTERÍSTICAS

- Transtorno mental, resultado de complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos.
- Principal causa de doença e de incapacidade entre crianças e adolescentes.



DOIS ESTEREÓTIPOS DE OMPORTAMENTO:

1. Transtorno depressivo recorrente:
 - Episódios depressivos; humor depressivo; perda de interesse em atividades diárias;
 - Energia reduzida;
 - Ansiedade;
 - Distúrbio do sono e apetite;
 - Sentimento de culpa ou baixa autoestima.



2. Transtorno afetivo bipolar:

- Episódios alternados de depressão e mania;
- Excesso de atividades;
- Autoestima excessiva;
- Menor necessidade de sono;
- Aceleração de pensamentos.



DEPRESSÃO E COVID-19



IMPACTOS DA COVID-19 NA DEPRESSÃO

SUICÍDIO




Padrão atual de
comportamento social;

Esgotamento mental,
social e físico;



Aumentam-se as taxas de vícios;



Transtorno mental
preexistente sem tratamento;

Risco potencial de suicídio.





TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADO

(TAG)



O QUE É TAG



CARACTERÍSTICAS:

- Nervosismo excessivo, angústia e preocupação de difícil controle sobre situações do dia a dia;
- Acompanhada de inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.



TAG E COVID-19



EM CONJUNTO, CAUSAM:

**Sufrimento subjetivo
devido ao excesso de
preocupação, até mesmo
atividades domésticas
podem causá-la nos
adultos nesta
situação atual.**



TAG E COVID-19



FATORES DE RISCO:

- Apresentar estresse;
- Apresentar distúrbios do sono;
- Morar sozinho;
- Ser estudantes;
- Ter TAG prévio;
- Ser do sexo feminino;
- Testar positivo ou ter conhecidos com COVID-19;
- Ter pouco apoio familiar;
- Ter baixo capital social durante a pandemia;
- Ser profissional da área da saúde.



DISTÚRBIOS DO SONO



O SONO

É um estado fisiológico comum a todos os seres humanos, embora se apresente em cada um com características próprias.

Boa qualidade do sono
gera
melhor qualidade de vida.



Funcionamento adequado do sistema nervoso, hormonal e do organismo como um todo.



DISTÚRBIOS SÃO:

Alterações nos padrões de sono que podem afetar negativamente a saúde



INSÔNIA

É quando a quantidade e qualidade do sono são nitidamente insatisfatórias; Além das dificuldades para dormir, o indivíduo não consegue manter a continuidade do sono.



Gera prejuízo ao bem-estar no dia seguinte.



TERROR NOTURNO

Um repentino despertar,
iniciado com um grito de
apavoramento;
O indivíduo apresenta medo
intenso, taquicardia,
sudorese, respiração
ofegante, pupilas dilatadas.
Pode durar em torno de 10
minutos e a pessoa não se
lembra com detalhes
do sonho.



PESADELOS

Sonhos com componentes tristes, maléficos ou assustadores que favorecem o despertar da pessoa; Geralmente, ao acordar do pesadelo, a pessoa está em estado de alerta, com intensa ansiedade e medo, o que dificulta a continuidade do sono.



DISTÚRBIOS DO SONO E COVID-19



SONO E COVID-19

Mudanças na rotina, em que não há horários regulares para acordar, sair de casa, trabalhar e treinar;

Menor exposição à luz solar;

Maior exposição à luz dos dispositivos eletrônicos.

CAUSAM

Alteração do relógio biológico do corpo.

E

Desregulação do ciclo circadiano.

COMO MELHORAR O SONO NA QUARENTENA



DICAS:

Tentar acordar e dormir sempre no mesmo horário;
Não trocar o dia pela noite;
Estabelecer uma rotina fixa (trabalho, exercícios, alimentação e lazer);
Criar um ritual do sono (desconectar-se do celular e outros eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir e realizar atividade relaxante);

OUTRAS DICAS:

Deixar a casa iluminada com luz solar;

Diminuir o consumo de bebidas e alimentos com cafeína (café, chocolate, refrigerantes, chá mate, chá preto etc.);

Evitar exageros com bebidas alcoólicas;

Criar um tempo para si mesmo;

Praticar atividades que gerem prazer e ajudem a cultivar o humor positivo.

E TAMBÉM:

Reservar um tempo para momentos de descanso real;

Praticar exercícios físicos regulares;

Se nada disso resolver, **BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL.**

O sono é importante não só para a melhor qualidade de vida, mas também para a saúde mental e para a própria imunidade.



TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC)



O QUE É TOC



CARACTERÍSTICAS:

Condição caracterizada por obsessões, como pensamentos ou impulsos indesejados e compulsões, representadas por comportamentos repetitivos ou hábitos mandatórios;

SINAIS:

- Fobia de contaminação;
- Pensamentos violentos;
- Impulsos sexuais;
- Excesso de limpeza e higiene, acúmulo material;
- Necessidade recorrente de organização.

TOC E COVID-19



A pandemia trouxe mudanças na vida da população, afetando as relações interpessoais e suas rotinas;

Indivíduos portadores de TOC podem demonstrar **agravamento sintomatológico**, uma vez que alguns hábitos compulsivos se tornaram normalizados.

COM A COVID-19

Uma das formas de prevenção da COVID-19 é a higiene das mãos;

Pessoas com TOC têm uma necessidade **MUITO MAIOR** de lavar as mãos, praticando essa ação várias vezes por dia de forma irracional.



SINAIS AGRAVADOS COM A PANDEMIA

- Medos de contaminação, de forma incapacitante;
- Sintomas que se assemelham à ansiedade severa;
- Excesso de pesquisas acerca do coronavírus;
- Acúmulo exacerbado de materiais de prevenção (máscaras ou álcool em gel).



NOVOS CASOS

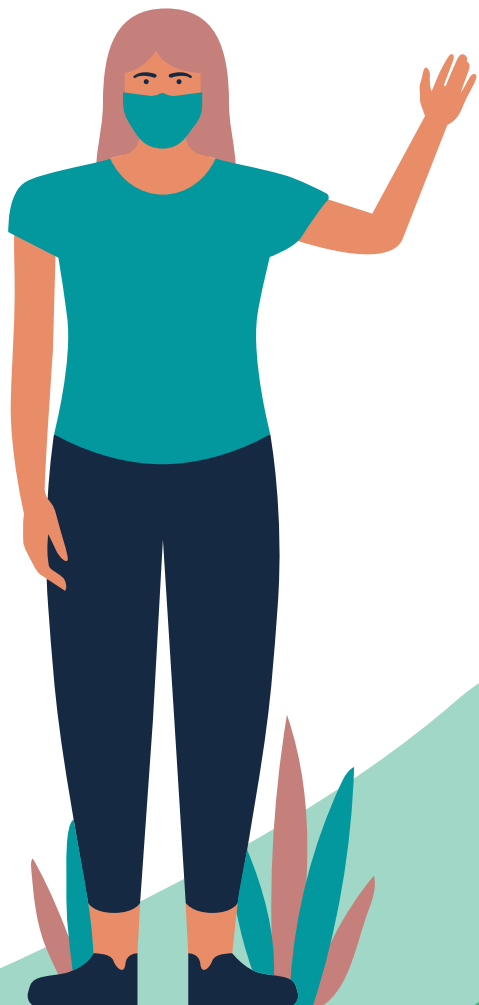
A pandemia também desencadeia novos casos de TOC, com compulsões e manias nos indivíduos sem sinais prévios do distúrbio.

ENTRE OS SINAIS, ESTÃO:

- Hábitos excessivos de higiene das mãos e objetos;
- Fobia ao sair de casa;
- Estoque de materiais de prevenção.

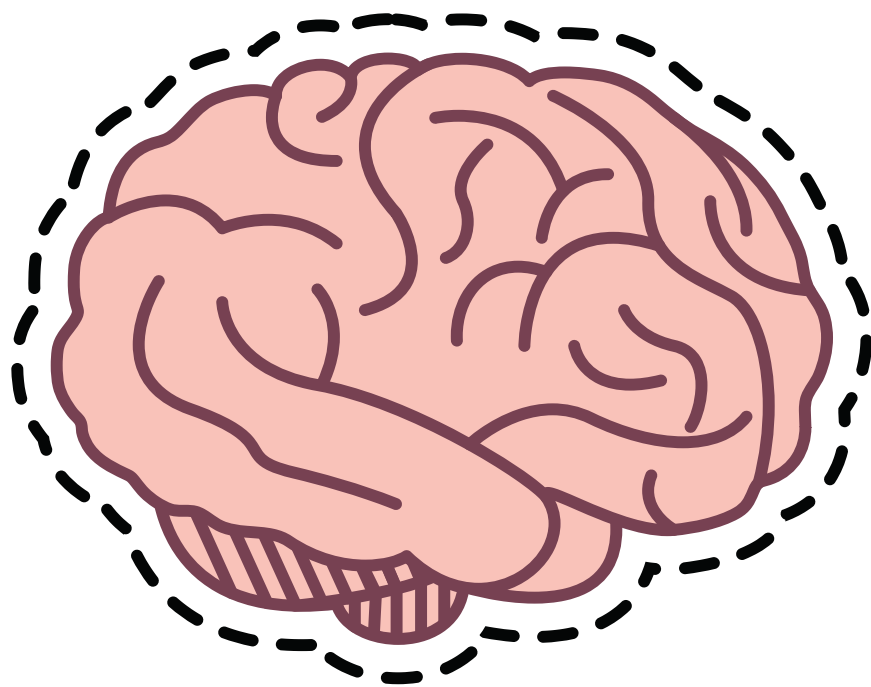


DELIRIUM E ESQUIZOFRENIA



DELIRIUM

Mal funcionamento do sistema nervoso central, que ocorre de forma aguda e pode ser fatal.



DELIRIUM **E COVID-19**



DELIRIUM E COVID-19

- Sintoma clínico menos prevalente;
- Associado aos casos em condições mais graves, como os encontrados em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e em pacientes geriátricos.



IDENTIFICAÇÃO DOS SINTOMAS

Sobrecarga dos Sistemas de Saúde;

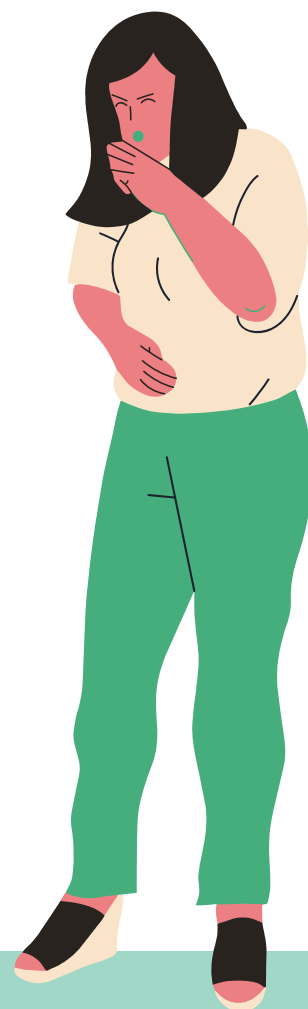
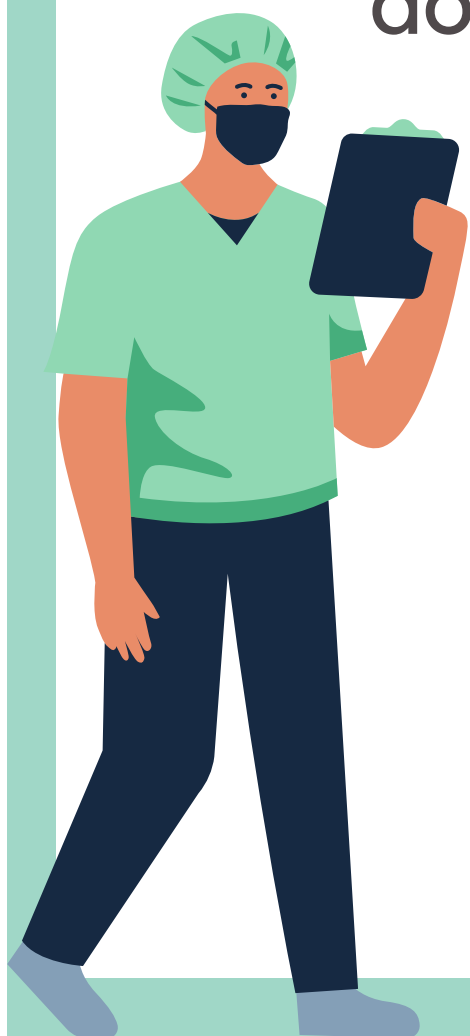
CAUSA

Possível diminuição no tempo de consulta;

E:

Menos condições para a identificação dos sintomas e diagnóstico.

As ações de manejo
devem estar sempre
presentes de forma
sistemática, que
começa com o
diagnóstico, por meio do
reconhecimento
dos fatores de risco
e sintomas.



ESQUIZOFRENIA

Perturbação mental
caracterizada por
episódios contínuos ou
recorrentes de psicose.



ESQUIZOFRENIA E COVID-19

Pacientes mais vulneráveis;

PODEM TER:

Recaídas psicóticas sem
assistência - pior
prognóstico e manejo
da doença;

QUE CAUSA:

Dificuldades em seguir as
normativas que visam a
redução do contágio.

ESQUIZOFRENIA E COVID-19

Estigma acerca da doença;

TRAZ:

Afastamento dos pacientes
dos cuidados em saúde;

E:

Reforço do ciclo
de descaso;

COM

Marginalização ao
tratamento e à
avaliação adequados.

Pacientes
esquizofrênicos
podem ter quadros
e imunodepressão e
fatores de risco que são
favoráveis às infecções
por pneumonia e
subsequente
mortalidade.



ESQUIZOFRENIA E COVID-19



FATORES DE RISCO

- Idade avançada;
- Diabetes *Mellitus* tipo II;
- Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC);
- Hipertensão arterial sistêmica;
- Doença cardíaca coronariana;
- Tabagismo;
- Capacidade pulmonar debilitada.



CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL



Cuidados são necessários neste tempo de pandemia tanto para evitar pioras em quadros já existentes quanto iniciar novos.

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Evite negatividade;

Não se culpe por se sentir preocupado;

Conheça seus pensamentos e pondere o que sente de positivo e negativo;

Exercite a mente;

Aprimore o cognitivo;

Faça o que te faz bem;

Não esqueça da
saúde física;



Mantenha a
rotina;



Alimente-se bem
e se hidrate;



NÃO faça o uso
de cigarro, álcool
e outras drogas;



Mantenha
contato REMOTO
com amigos e
familiares;



PROCURE AJUDA!

EM PONTA GROSSA:

***Call Center PG*, que conta com atendimento de domingo a domingo, das 8h às 21h, por profissionais e estagiários da saúde. É possível marcar consultas de telessaúde, resolver dúvidas sobre a COVID-19 e receber atenção psicológica.**

Para mais informações:

0800-200-4300

OU

acesse o instagram

@callcenterpg.

NO BRASIL INTEIRO:



- Poucas pessoas têm acesso aos serviços de saúde mental em todo o mundo;
- No Brasil, mais de 75% das pessoas com transtornos mentais não recebem qualquer tipo de tratamento;
- Nos orçamentos governamentais, menos de 2% são destinados à saúde mental.
- O método mais efetivo é um tratamento com cobertura universal, seguindo os princípios propostos pelo SUS (descentralização, universalidade, equidade, integralidade).



IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL



A PANDEMIA:

- É um evento traumático, individual e coletivo, que pode trazer sérios danos à saúde mental;
- Desfechos do novo modo de viver estão sendo negligenciados.



ESTRESSE

ANGÚSTIA

ANSIEDADE

MEDO

**SINTOMAS
DEPRESSIVOS**

FRUSTRAÇÃO

INSEGURANÇA

**DISTÚRBIOS
DO SONO**

NEGAÇÃO

RAIVA

DESCONFIANÇA

**ESTRESSE
PÓS-TRAUMÁTICO**

A PANDEMIA:

Pacientes com doenças mentais prévias tendem a ter piora do quadro clínico e a desenvolver outros distúrbios da psique devido ao aumento da sintomatologia induzida pelo isolamento social.



Houve um aumento exponencial nos casos de ansiedade, pensamentos negativos, depressão e pensamentos suicidas;



PRECISAMOS:

- Acompanhamento psicológico, mesmo que remoto;
- Suporte para os profissionais da saúde;
- Mais estudos a respeito dos impactos da pandemia no mundo.

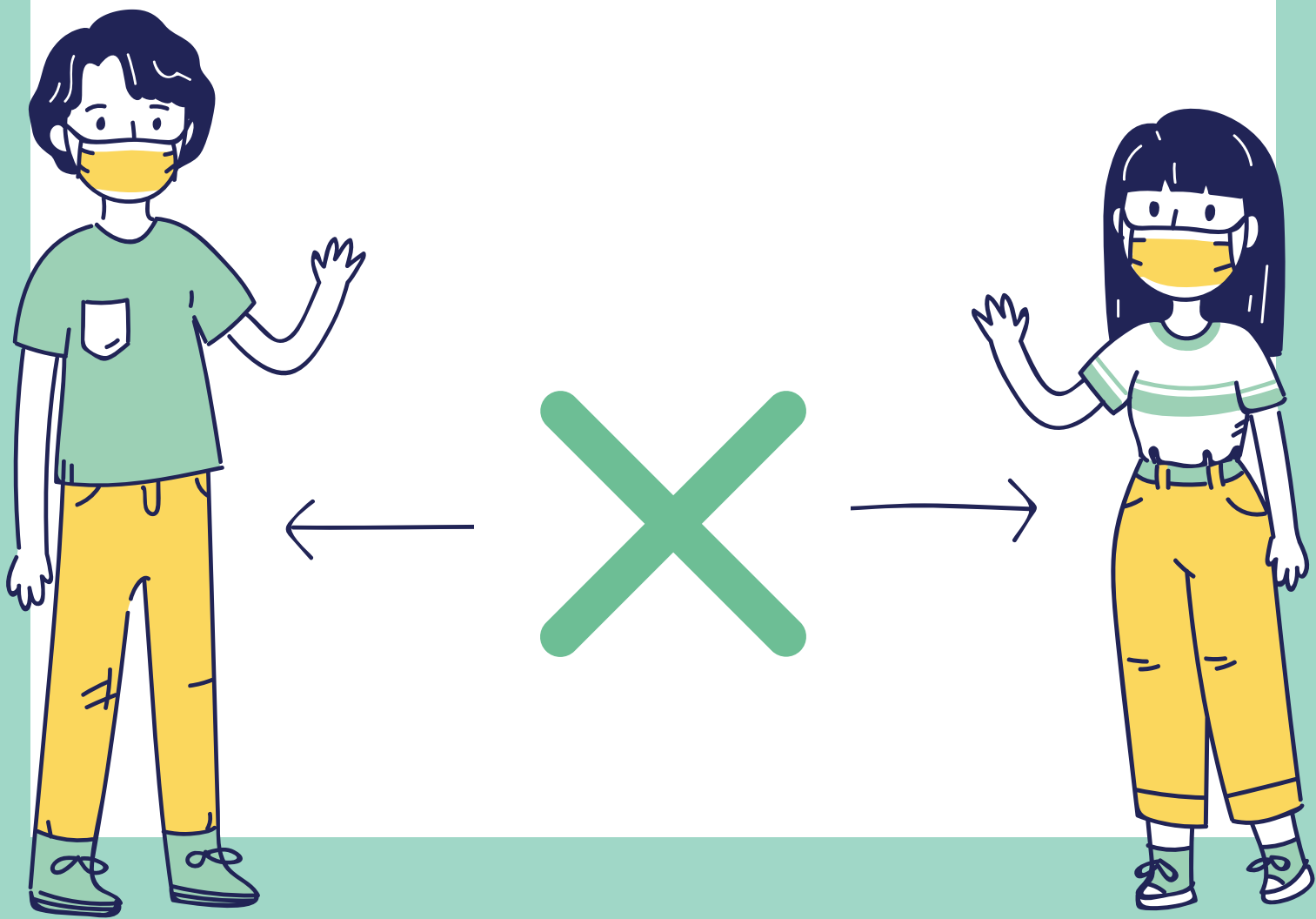


IMPACTOS DO ABANDONO E DA FALTA DE TRATAMENTO



DEVIDO À PANDEMIA:

- Medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal;
- Isolamento social de uma grande parcela da população;
- Negligência no tratamento de doenças preexistentes.



NOVOS CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS

Depressão, ansiedade e insônia.

Mudanças drásticas na rotina -
instabilidades financeiras,
laborais ou mesmo afetivas
(tensões estabelecidas nas
relações familiares em
meio ao confinamento);

SÃO OS

Princípios básicos para o
adoecimento mental e
emocional.

REFERÊNCIAS

ARIADNE, Q. Metade dos pacientes com doenças crônicas abandona o tratamento. **O Tempo**, Belo Horizonte, 8 maio 2020. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/cidades/metadedos-pacientes-com-doencas-cronicas-abandona-o-tratamento-1.2335178>>. Acesso em: 30 set. 2020.

AYDOGDU, A. L. F. Violência e discriminação contra profissionais de saúde em tempos de novo coronavírus. **Journal of Nursing and Health**, Pelotas, v. 10 (n. esp.), p. 1-11, 2020. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1095922/3.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

BANERJEE, D. The other side of COVID-19: Impact on obsessive compulsive disorder (OCD) and hoarding. **Psychiatry Research**, San Diego - Califórnia, jun. 2020; vol. 288, 112966, p. 1-2, 11 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7151248/pdf/main.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19**. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. 25 p.

BRITISH GERIATRICS SOCIETY; EUROPEAN DELIRIUM ASSOCIATION; OLD AGE PSYCHIATRY FACULTY (ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS). Coronavirus: Managing delirium in confirmed and suspected cases. **British Geriatrics Society**, 25 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.bgs.org.uk/resources/coronavirus-managing-delirium-in-confirmed-and-suspected-cases>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

CALL CENTER PG: Call Center da UEPG para atendimentos e dúvidas em relação à COVID-19. Ponta Grossa, 2020. **Instagram:** @callcenteruepg. Acesso em: 5 out, 2020. Disponível em: <<https://instagram.com/callcenterpg?igshid=k6irgsz1ulqr>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI, I. M. F. **Saúde mental e o distanciamento social.**

Belém-PA: RFB Editora, jul. 2020. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37559/1/Livro%2005_Sa%C3%BAde%20mental%20e%20o%20distanciamento%20social.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2020.

CHOPRA, K. K.; ARORA, V. K. COVID-19 and social stigma: Role of scientific community. **Indian Journal of Tuberculosis**, Nova Dehli –

India, vol. 67, n. 3, p. 284-285, 1º jul. 2020. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7362777>>. Acesso em: 10 out. 2020.

CORDIOLI, A. V. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5. ed. Porto Alegre: American Psychiatric Association/ Artmed, 2014.

COVID-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. **ONU News: Perspectiva Global, Reportagens Humanas**, 18 mar. 2020. Disponível em:

<<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em: 5 out. 2020.

DELIRIUM: prevention, diagnosis and management. **National Institute for Health and Care Excellence**, Londres, p. 4 - 21, 28 jul. 2020. Disponível em: <<https://www.nice.org.uk/guidance/cg103>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

DRIOT, D. et al. Prise en charge d'un premier épisode dépressif caractérisé ou d'un trouble anxieux généralisé chez l'adulte en soins primaires : une métarevue systématique. **Presse Medicale**, Paris, vol. 46, n. 12P1, p. 1124-1138, dez. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29150233>>. Acesso em: 10 out. 2020.

FARO, A.; BAHIANO, M.; SILVA, B. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicol.**, Campinas, vol. 37, p. 1-14, 1º jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100507&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 10 dez. 2020.

REFERÊNCIAS

FONSECA, L. et al. Esquizofrenia e COVID-19: riscos e recomendações. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, vol. 42, n. 3 São Paulo, maio/jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020005009201&lng=en&nrm=iso&tlng=en>. Acesso em: 10 dez. 2020.

FONTES, M. A. O que são os Transtornos do Sono? Tipos e tratamento. **Revista Plenamente**, 2020. Disponível em: <<http://plenamente.com.br/artigo.php?FhIdArtigo=198>>. Acesso em: 30 set. 2020.

FRAGA, M. Pandemia pode desencadear TOC por limpeza, alerta psiquiatra. **Revista Encontro-Saúde**, 25 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.revistaencontro.com.br/canal/saude/2020/06/pandemiapode-desencadear-toc-por-limpeza-alerta-psiquiatra.html>>. Acesso em: 29 set. 2020.

GANDRA, A. Psiquiatras veem agravamento de doenças mentais durante pandemia, **Agência Brasil**, 12 maio 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-05/psiquiatras-veem-agravamento-de-doencas-mentais-durante-pandemia>>. Acesso em: 10 out. 2020.

GIACALONE, A.; ROCCO, G.; RUBERTI, E. Physical Health and Psychosocial Considerations During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak. **Psychosomatics**, vol. 61, n. 6, p. 851-852, nov./dez. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7397936>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

LORENZI FILHO, G. O sono em tempos de coronavírus. **Veja Saúde**, 17 jul. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-sono-em-tempos-de-coronavirus>>. Acesso em: 30 set. 2020.

MARTINEZ, E. Z. et al. Atividade física em períodos de distanciamento social devido ao COVID-19: um estudo transversal. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 25, supl. 2, p. 4094-4095, Rio de Janeiro, out. 2020. Disponível em: <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/en/articles/atividade-fisica-em-periodos-de-distanciamento-social-devidos-a-covid19-um-estudo-transversal/17701?id=17701>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

REFERÊNCIAS

MCGOWAN, M. L. et al. Care Churn - Why Keeping Clinic Doors Open Isn't Enough to Ensure Access to Abortion. **The New England Journal of Medicine**, v. 383, n. 6, p. 508-510, 6 ago. 2020. Disponível em: <<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2013466#:~:text=Restrictions%20and%20nonregulatory%20factors%20may,abortions%2C%20and%20can%20be%20disorienting.>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

MELO, M. C. A.; SOARES, D. de S. Impact of social distancing on mental health during the COVID-19 pandemic: An urgent discussion. **International Journal of Social Psychiatry**, Londres, vol. 66, n. 6, p. 625-626., set. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7405626>>. Acesso em: 10 out. 2020.

MUKHTAR, S. Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. **International Journal of Social Psychiatry**, vol. 66, n. 5, p. 512-516, 1º ago. 2020. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/002076402092583>>. Acesso em: 10 out. 2020.

OPAS/OMS Brasil - Folha informativa - Transtornos mentais. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornosmentais&Itemid=839>. Acesso em: 30 set. 2020.

ORNELL, F. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p. 1-6, abr. 2020. Disponível em: <<http://cadernos.ensp.fiocruz.br/static/arquivo/1678-4464-csp-36-04-e00063520.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2020.

PANDEMIA aumentou o número de pessoas com distúrbios do sono. **Blog CPAPS**, 11 ago. 2020. Disponível em: <<https://www.cpaps.com.br/blog/disturbios-do-sono-pandemia/>>. Acesso em: 30 set. 2020.

PANDEMIA também põe em risco a saúde mental, **Clínica Vita**, 2020. Disponível em: <<https://vitaclinica.com.br/blog-da-vita/pandemia-tambem-poe-em-risco-a-saude-mental>>. Acesso em: 30 set. 2020.

REFERÊNCIAS

PARK, S.C.; PARK, Y.C. Mental Health Care Measures in Response to the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in Korea, **Psychiatry Investig.**, vol. 17, n. 2, p. 85-86. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093458>>. Acesso em: 30 set. 2020.

ROCHA, P. M. B.; CORREA, H. Addressing Interpersonal Conflict among Healthcare Workers During the Coronavirus Pandemic. **Brazilian Journal of Psychiatry**, vol. 42, n. 5, p. 2004-2005, São Paulo, set./out. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020005020205&script=sci_arttext>. Acesso em: 10 nov. 2020.

ROGERS, J. P. et al. Psychiatric and Neuropsychiatric Presentations Associated With Severe Coronavirus Infection: a Systematic Review and Meta-Analysis With Comparison to the COVID-19 Pandemic. **The Lancet Psychiatry**, vol. 7, n. 7, p. 611-627, 1º jul. 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30203-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30203-0/fulltext)>. Acesso em: 10 nov. 2020.

SCHMIDT, B. et al. Mental Health and Psychological Interventions During the New Coronavirus Pandemic (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. 1-13, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>. Acesso em: 30 set. 2020.

SCHMIDT, B. et al. Mental Health and Psychological Interventions During the New Coronavirus Pandemic (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. 1-13, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>. Acesso em: 30 set. 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. **A quarentena na COVID-19: Orientações e estratégias de cuidado**. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. 15 p. Cartilha (Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19). Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/42360>>. Acesso em: 5 out. 2020.

REFERÊNCIAS

SHER, L. Individuals With Untreated Psychiatric Disorders and Suicide in the COVID-19 Era. **Braz. J. Psychiatry**. São Paulo, 2020. Trabalho não publicado. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020005022203&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em: 10 dez. 2020.

SILVA, C. L. A.; CAMPESATTO, E. A. Tratamento para doenças neurológicas e psiquiátricas e COVID-19.

SILVA, R. M.; SHAVITT, R. G.; COSTA, D. L. Obsessive-compulsive disorder during the COVID-19 pandemic. **Brazilian Journal of Psychiatry**, 2020. Trabalho não publicado. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020005019204>. Acesso em: 5 out. 2020.

SINGH, P.; CUMBERLAND, W. G.; UGARTE, D.; BRUCKNER, T. A.; YOUNG, S. D. Association Between Generalized Anxiety Disorder Scores and Online Activity Among US Adults During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, p. e21490, 2020. NLM (Medline). Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32841152/>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

SOBRAL, A. FREITAS, C. M. Modelo de organização de indicadores para operacionalização dos determinantes socioambientais da saúde. **Saúde Soc.**, São Paulo, vol.19, n.1, p.35-47, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902010000100004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 10 dez. 2020.

REFERÊNCIAS

SONO: Uma publicação da Associação Brasileira do Sono, ed. 21, jan.-mar. 2020. Disponível em: <http://www.absono.com.br/assets/revista_sono_edicao_21_site.pdf>. Acesso em: 20 de set. de 2020.

TRANSTORNO Obsessivo-Compulsivo (TOC). **Sabará Hospital Infantil**. 2020. Disponível em: <<https://www.hospitalinfantilsabara.org.br/sintomas-doencastratamentos/transtorno-obsessivo-compulsivo-toc/>>. Acesso em: 29 set. 2020.

VINDEGAARD, N.; ERIKSEN BENROS, M. COVID-19 Pandemic and Mental Health Consequences: Systematic Review of the Current Evidence. **Brain, Behavior, and Immunity**, Bandera - Texas, v. 89, p. 531-542, out. 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7260522/>>. Acesso em: 10 dez. 2020.