

Relato de experiência

# Saúde mental das famílias brasileiras e medidas psicoeducativas diante dos impactos da covid-19

Mental Health of Brazilian Families and Psychoeducational Measures In Face of The Impacts of covid-19

Tamara Rodrigues Lima Zanuzzi<sup>[1]</sup> , Edlaine Faria de Moura Villela<sup>[2]</sup> 

<sup>[1]</sup>Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil

<sup>[2]</sup>Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, Coordenadoria de Controle de Doenças, São Paulo, São Paulo, Brasil

## Autor para correspondência

Tamara Rodrigues Lima Zanuzzi

E-mail: tamaralima8585@gmail.com

Instituição: Universidade Federal de Jataí (UFJ)

Endereço: R. 235, S/n - Setor Leste Universitário, CEP: 74605-050. Jataí, Goiás, Brasil

## Como citar

Zanuzzi TRL, Edlaine Faria de Moura Villela EFM. Saúde mental das famílias brasileiras e medidas psicoeducativas diante dos impactos da covid-19. BEPA, Bol. epidemiol. paul. 2024; 21: e41418.

doi: <https://doi.org/10.57148/bepa.2024.v.21.41418>

Primeira submissão: 10/11/2024 • Aceito para publicação: 26/11/2024 • Publicação: 04/12/2024

Editora-chefe: Regiane Cardoso de Paula

## Resumo

**Introdução:** A pandemia de covid-19 demonstrou que para além das medidas preventivas de transmissão do vírus, se faziam necessárias também medidas de cautela em relação à saúde mental de populações que apresentavam medos e angústias profundas. **Objetivos:** Oferecer orientações e recomendações psicoeducativas sobre como lidar com as dificuldades da pandemia, a partir da percepção de relações interpessoais em famílias brasileiras durante a pandemia da covid-19. **Metodologia:** Estudo epidemiológico transversal descritivo realizado por meio de um consórcio internacional de cientistas de diversos países. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário *on-line*, disponível no site do projeto ([www.icpcovid.com](http://www.icpcovid.com)), previamente elaborado com questões sobre como a covid-19 afeta o bem-estar geral das relações familiares. Em seguida os participantes receberam orientações e recomendações sobre melhor enfrentamento diante dos impactos da covid-19. Os indivíduos elegíveis para participar desta pesquisa precisavam ser adultos com 18 anos ou mais. A participação foi voluntária, sem nenhum tipo de remuneração vinculada. O estudo foi realizado no período de fevereiro de 2020 a novembro de 2022. **Resultados:** Recomendações e orientações psicoeducacionais afim de diminuir o sofrimento, oferecendo acolhimento, amparo, e construindo redes de apoio social para prover as necessidades emergentes. **Conclusões:** Em meio a uma situação de pandemia, as medidas psicoeducativas apresentam-se como importantes ferramentas para que as pessoas e famílias se potencializem com recursos que permitam prevenir e promover o bem-estar geral.

**Palavras-chave:** covid-19, Pandemia, Relações familiares.

## Abstract

**Introduction:** The covid-19 pandemic demonstrated that in addition to preventive measures against virus transmission, precautionary measures were also necessary in relation to the mental health of populations that had deep fears and anguish. **Objectives:** To offer psychoeducational guidance and recommendations on how to deal with the difficulties of the pandemic, based on the perception of interpersonal relationships in Brazilian families during the covid-19 pandemic. **Methodology:** Descriptive cross-sectional epidemiological study carried out by an international consortium of scientists from different countries. To collect data, an online questionnaire was used, available on the project website ([www.icpcovid.com](http://www.icpcovid.com)), previously prepared with questions about how covid-19 affects the general well-being of family relationships. Participants then received guidance and recommendations on how to better cope with the impacts of covid-19. Individuals eligible to participate in this research needed to be adults aged 18 or older. Participation was voluntary, without any type of linked remuneration. The study was carried out from February 2020 to November 2022. **Results:** Recommendations and psychoeducational guidelines to reduce suffering, offering support, support, and building social support networks to meet emerging needs. **Conclusions:** In the midst of a pandemic situation, psychoeducational measures are important tools for people and families to empower themselves with resources that allow them to prevent and promote general well-being.

**Keywords:** covid-19, Pandemic, Family relationships.

## Introdução

A pandemia do coronavírus afetou várias dimensões da vida individual e coletiva de forma avassaladora. Nesse contexto, se são evidentes as repercussões na saúde mental. Estudos apontam que em outras epidemias o número de indivíduos psicologicamente afetados tende a ser maior que o quantitativo de indivíduos acometidos pela infecção ou doença.<sup>1-3</sup>

O caos gerado pelo vírus SARS-CoV-2 contribuiu para a alta prevalência de efeitos psicológicos negativos que têm abalado significativamente a saúde mental das populações. De acordo com Brooks *et al.* (2020),<sup>2</sup> o impacto emocional da pandemia de covid-19 pode provocar desconfortos, como sentimentos de irritabilidade, raiva, medo e insônia.

Segundo Schmidt *et al.* (2020),<sup>4</sup> os impactos psicológicos da covid-19 podem estar ligados a diversos fatores, como o medo de ser infectado; o desespero com a rápida transmissão e contaminação do vírus; a angústia com as medidas protetivas de isolamento e distanciamento; as preocupações com a infecção de familiares e amigos; e inquietações com questões de ordem econômica. Os autores apontam que sintomas de ansiedade, estresse, depressão e até casos de suicídio têm sido reportados em vários estudos.

Os desdobramentos adaptativos diante da covid-19 apresentaram uma série de desafios para o sistema de saúde em nível mundial. As implicações disso fomentaram preocupações coletivas que contribuíram para o aumento de problemas, como insônia, estresse, ansiedade, raiva, carência afetiva e distorção da realidade vivenciada.<sup>1,4</sup>

A privação de contato e de interações sociais com familiares, amigos e com a sociedade em geral parece ter contribuído para consequências adversas em relação ao bem-estar das populações. Estudos de epidemias virais anteriores, como Ebola, H1N1 e SARS-CoV1,<sup>2,5</sup> descrevem que o isolamento social, uma medida profilática de transmissão viral, pode aumentar as chances de desenvolvimento de transtornos mentais, sintomatologia de sofrimento psíquico e, a longo prazo, pode contribuir para o uso abusivo de álcool, bem como fomentar situações de violência no âmbito familiar.<sup>6-9</sup>

Os impactos da pandemia na saúde mental da população geraram o aumento de ansiedade, depressão e estresse durante o enfrentamento da covid-19.<sup>10</sup> A deterioração da condição de bem-estar afetou cerca de 72% da população da Espanha,<sup>11</sup> ocasionou uma prevalência de 47,2% para o aumento da ansiedade no Canadá<sup>12</sup> e, nos EUA, provocou a incidência de aproximadamente 24% de depressão.<sup>13</sup>

Diversos problemas sociais foram observados durante a pandemia de covid-19, dentro de uma diversidade de contextos, fomentando a importância dos estudos epidemiológicos, investimento em tecnologias na área da saúde, busca de melhorias na interação e articulação social, a fim de estabelecer melhor criteriosidade na articulação de políticas públicas voltadas para a prevenção e a promoção da saúde, com equidade e integralidade.

A compreensão e a análise do comportamento epidemiológico das pessoas, e suas relações interpessoais em situação de pandemia, podem determinar a construção de ações estratégicas em saúde coletiva, eficazes para controlar os fatores de risco e de proteção à saúde.<sup>5,6,8,14</sup>

Nota-se que, para além das medidas preventivas de transmissão do vírus, os brasileiros precisam de intervenções psicoeducativas para o enfrentamento das consequências dessa pandemia. Orientações, recomendações e devolutivas por meio de mensagens de promoção à saúde são importantes e podem ser eficientes no controle da disseminação de doenças e na prevenção de outras comorbidades.<sup>5,10,15,16</sup>

Observa-se, assim, que a globalização e a conectividade do mundo, por meio das tecnologias de informação, são um grande marco nesse cenário pandêmico. A produção de informações e conhecimento em velocidade acelerada vem sendo utilizada por todos os segmentos sociais e governamentais para transmitir informações sobre a covid-19. As tecnologias de informação são ferramentas muito importantes para contribuir para a promoção de saúde das populações que estão aflitas com a pandemia do coronavírus.<sup>17</sup> O fornecimento de medidas psicoeducativas pode se constituir em um elemento muito importante de assistência essencial e emergencial para populações que vivenciam desastres, tragédias e emergências.<sup>1</sup>

## Objetivo

Oferecer orientações e recomendações psicoeducativas sobre como lidar com as dificuldades da pandemia, com base na percepção das relações interpessoais em famílias brasileiras durante a pandemia de covid-19.

## Métodos

Trata-se de um estudo epidemiológico transversal descritivo, inerente a um consórcio internacional, envolvendo pesquisadores de vários países, da Ásia, da África, da América do Sul e da Europa. O estudo utilizou uma abordagem de pesquisa *on-line*, a qual forneceu recomendações e devolutivas para as pessoas que preencheram questionário. O protocolo e o questionário dessa pesquisa foram fundamentados em um inquérito populacional científico sobre coronavírus, lançado pela primeira vez na Bélgica, pela Universidade de Antuérpia, em março de 2020.

Essa pesquisa foi organizada pelo consórcio intitulado "Estudo internacional de base populacional sobre covid-19" (ICPCovid), com o objetivo de identificar os impactos dessa doença diante do isolamento social e de medidas preventivas adotadas. Os questionários foram preenchidos *on-line*, por meio de um *link* eletrônico divulgado pelo *site* do ICPCovid e pelas redes sociais, utilizando-se plataformas como WhatsApp, Facebook,

SMS, Messenger, X (ex-Twitter), Instagram e páginas da web das universidades dos pesquisadores brasileiros envolvidos.

A população-alvo deste estudo foi composta de adultos, maiores de 18 anos, que residiam no Brasil. As pessoas se voluntariaram para fazer parte do estudo, preenchendo o questionário de forma remota. Os critérios de inclusão dos participantes foram: ter 18 anos ou mais de idade, ter acesso à internet, residir no Brasil e concordar com o termo de consentimento informado antes do preenchimento do questionário. A amostra foi composta de 756 pessoas.

O instrumento de coleta de dados era um questionário composto de diferentes instrumentos, validados psicometricamente, que foram utilizados para fundamentar as perguntas do instrumento de pesquisa. Ao final do preenchimento do questionário, o participante recebeu devolutivas com recomendações e orientações que visavam contribuir para a melhora das estratégias de enfrentamento de doenças em situações de pandemia.

Os questionários e materiais psicoeducacionais foram baseados em referenciais padronizados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e em fontes científicas. Antes da validação do questionário e das devolutivas com recomendações e orientações psicoeducativas, foram solicitadas a análise e a adequação dos materiais para a realidade do Brasil.

A aprovação ética acelerada foi obtida junto ao Conselho de Revisão Institucional (IRB) da Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde da Universidade de Antuérpia. O projeto também foi aprovado pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep) (CAAE: 30343820.9.0000.0008).

## Resultados

O presente relato emerge da experiência sobre o olhar do cuidado com a saúde mental diante dos impactos da pandemia de covid-19, doença que nos revelou a importância de se ter união em um momento de distanciamento social. Percebeu-se, nesse contexto, quanto as relações interpessoais são importantes para a sobrevivência da humanidade e, mais ainda, ficou evidente quanto é necessário o constante desenvolvimento de habilidades de adaptação e mudança das populações. Nessa perspectiva, desde que se nasce até a morte, vivenciamos processos de transformação que envolvem o nosso relacionar com o mundo, que nos faz, por exemplo, comunicar, negociar, criar, inspirar, arriscar, engajar, doar, influenciar, motivar, flexibilizar e planejar.

De modo desesperador, a pandemia modificou e deixou muitas incertezas nos processos de transformação da humanidade. Com base nessa observação, sugere-se que, para além da condição de sobrevivência, a humanidade encontre motivação para alcançar sensação de bem-estar, de paz nas relações interpessoais, de qualidade de vida,

de autoconhecimento, de reflexão crítica sobre suas próprias atitudes, de amadurecimento, de empatia, de humildade, de respeito, de harmonia na família e de sucesso profissional. Que essa motivação também esteja cercada de conhecimento para a saúde coletiva das populações, de modo que a construção da vida seja um processo de cuidado, proteção e prevenção de situações desastrosas como a da covid-19.

Muitas propostas e estratégias, por meio de intervenções psicoeducativas, surgiram em forma de cartilhas, materiais audiovisuais, criação de canais de escuta via ligação telefônica ou em plataformas *on-line*. Essas propostas tinham o objetivo de cuidar das questões que envolviam os impactos negativos da pandemia, e muitas foram oferecidas por profissionais de diversas áreas, com temáticas sobre o cuidado com os sintomas de ansiedade, estresse, tristeza, medo, solidão e raiva. Além disso, por meio de ações de promoção do bem-estar psicológico e físico, foram recomendadas práticas psicoeducativas: o cuidado com o sono, a atividade física, a organização da rotina de atividades diárias, a não exposição excessiva a informações e o fortalecimento de redes de apoio social.<sup>4</sup>

Essas ações e intervenções em saúde se fizeram necessárias e emergentes diante de tanto sofrimento e agravos em alta incidência. As intervenções, por meio de medidas psicoeducativas, ainda que de forma remota, foram muito importantes para o acolhimento de questões que envolvem a assistência humana e a ajuda prática nessas situações de crise. Essas recomendações e orientações psicoeducacionais objetivam diminuir o sofrimento, oferecendo acolhimento, amparo e construindo redes de apoio social para prover as necessidades emergentes.<sup>4,18</sup>

Nesse cenário, as medidas psicoeducativas emergem como um fator de proteção diante dos impactos negativos da covid-19. De modo geral, essas medidas são intervenções que visam orientar e recomendar hábitos comportamentais para melhor ajustamento emocional em relação às dificuldades da pandemia.

Neste estudo, os participantes descreveram os problemas e as dificuldades vivenciados durante a pandemia. Ao final do questionário, eles receberam recomendações e orientações com estratégias de enfrentamento dos impactos da pandemia.

Essas devolutivas apresentavam as seguintes informações, distribuídas por seções:

- Bem-estar – nesta seção, serão descritas estratégias para melhorar ou manter um bem-estar positivo.

Seja solidário com os outros. Mantenha-se conectado a amigos e familiares por telefone ou por outros meios. (Em casa, tente criar momentos de qualidade de vida, como fazer as refeições juntos ou se divertir com um jogo em família.).

Certifique-se de fazer coisas interessantes em um dia e alcançar metas. Criar uma agenda diária é útil porque dá estrutura à vida.

Não gaste muito tempo nas redes sociais ou na frente da televisão. Isso vai fazer você se sentir vazio e inquieto depois de algum tempo.

Cuide do seu bem-estar físico, alimentando-se de forma saudável e praticando esportes.

Se você está se sentindo triste ou inquieto, compartilhe esses sentimentos com a família ou amigos.

- Relacionamentos Interpessoais – nesta seção, serão descritas estratégias para melhorar ou manter seus relacionamentos interpessoais.

Quão estressante é o seu relacionamento no momento, em comparação com outras pessoas?

Sejam tolerantes uns com os outros. Não espere que seu parceiro seja sempre perfeito.

Certifique-se de ter tempo para si mesmo e fazer as coisas de que você gosta. Também permita que seu parceiro faça o que gosta.

Vá além e prepare um jantar romântico ou cante uma música para seu parceiro.

Conflitos e irritações fazem parte de todas as relações. Você pode falar sobre isso depois – não no calor de uma discussão, por exemplo – de forma calma.

Quando você se sentir frustrado ou com raiva, procure um lugar tranquilo, onde você possa extravasar-se, praticando um esporte ou conversando, por telefone, com amigos.

- Cuidados parentais – nesta seção, serão descritas estratégias para melhorar ou manter bem seu relacionamento com os filhos.

Reserve um tempo para ficar com seus filhos. Separe uma hora por dia para brincar com eles e concentre-se somente neles durante esse período.

Limite e controle o tempo que as crianças passam assistindo a televisão ou praticando jogos eletrônicos, porque isso as deixa inquietas e mais irritadas. Elabore ou formule regras claras de casa.

Mantenha seus filhos saudáveis. Certifique-se de que eles praticam esportes durante o dia e evite dar-lhes lanches açucarados e salgados.

Se for punir seus filhos, faça isso quando estiver calmo e no controle. Eles aprenderão e se comportarão melhor.

- Preocupações – nesta seção, serão descritas estratégias para um melhor controle das suas preocupações com a pandemia.

Mantenha-se conectado com sua família e amigos. Se você discute com eles sobre suas preocupações, procure apresentar soluções em vez de sobre problemas.

Estruture seu dia para que ele pareça normal. Seja autodisciplinado. Estabeleça algumas metas e planeje atividades que promovam sentimentos positivos no seu dia.

Ajudar os outros. Ajudar ou apoiar outra pessoa pode beneficiá-lo, assim como a ela, à medida que você concentra sua mente na resolução de problemas práticos.

Obtenha suas informações de fontes confiáveis e não se perca em rumores e especulações. Além disso, não leia muito sobre a covid-19, pois isso pode deixá-lo mais preocupado.

Durma o suficiente. Um boa noite de descanso traz paz para sua mente e o mantém forte.

- Consumo de álcool – nesta seção, serão descritas estratégias para o cuidado com o consumo de álcool.

Tente limitar sua bebida a no máximo u unidade por dia para mulheres e 2 unidades para homens. Uma unidade equivale a um copo de cerveja de 250 ml.

Discipline-se a não fazer uso abusivo de bebidas alcoólicas.

Seja honesto consigo mesmo e conte as unidades de bebida alcoólica que você consome em uma semana.

Evite comprar bebidas alcoólicas, para que não estejam disponíveis em casa.

Tenha em casa alternativas saudáveis, como chá, água com uma fatia de limão ou pepino e sucos de frutas.

- Utilização do tempo – nesta seção, serão descritas estratégias para melhorar a forma como você administra seu tempo.

Faça uma limpeza, ou reparos, em casa, aproveitando que agora você tem tempo para essas atividades.

Estude um novo idioma ou aprenda a usar um aplicativo profissional.

Não se empreenda a pensamentos negativos. Mantenha-se positivo e pense em coisas que você normalmente gosta de fazer.

Mantenha contato com a família e amigos. Pense em coisas que vocês podem fazer juntos.

Concentre-se no que você pode fazer agora. Não gaste muito tempo pensando no passado ou no futuro. Em vez disso, pense no que você pode fazer hoje.

As contribuições deste estudo apontam para a importância das intervenções, por meio de medidas psicoeducativas, ainda que de forma remota, para o acolhimento de questões que envolvem a assistência humana e a ajuda prática em situações de crise.

Um estudo com profissionais de saúde de Minas Gerais demonstrou que medidas psicoeducativas tiveram repercussões positivas para o autoconhecimento, autocuidado, minimização de sentimentos desagradáveis e reconhecimento dos fatores de risco para o abalo da saúde mental diante das dificuldades da pandemia. Essa estratégia foi considerada uma intervenção muito positiva e indispensável para a promoção, prevenção e proteção da saúde emocional dos participantes no cenário da pandemia de covid-19.<sup>19</sup>

As dificuldades de enfrentamento de situações tão adversas, como a pandemia, podem gerar depressão, ansiedade generalizada, delírios, alucinações, transtorno de estresse pós-traumático, ataques de pânico, psicoses e até suicídio. A elevada incidência de morbidades psiquiátricas, diante de tragédias e desastres, foi notificada na Turquia, em 1999, com o aumento de 25% de casos de transtorno de estresse pós-traumático depois de um terremoto. No Canadá, em 2016, houve um aumento na incidência de casos de depressão após incêndios devastadores. Na atual pandemia de covid-19, as preocupações coletivas já contribuíram para o aumento de problemas, como ansiedade, estresse, insônia, raiva, carência afetiva e distorção da realidade vivenciada.<sup>7,9,21</sup>

Desse modo, levando em consideração todo o contexto da covid-19, as intervenções de medidas psicoeducativas tornam-se imprescindíveis para se evitar o prolongamento de sofrimento psíquico. Portanto, é necessário o investimento em intervenções que proporcionem cuidados em saúde mental e que considerem o contexto pandêmico como fator de risco para o desenvolvimento de sofrimento, doenças e outros agravos, os quais comprometem o bem-estar social durante a pandemia e depois dela.<sup>20-22</sup>

## Conclusão

Nota-se que, em meio a uma situação de pandemia, as medidas psicoeducativas apresentam-se como importantes ferramentas para as pessoas e as famílias desenvolverem recursos que propiciem prevenir e promover o bem-estar geral.

Compreende-se que, diante dessa pandemia, uma logística comunicacional coerente e concisa com a realidade das populações é muito importante para os diversos obstáculos políticos, econômicos e socioculturais do contexto brasileiro. O caos dos impactos da covid-19 exige a valorização, a ativação e a transformação das potencialidades comunicacionais e transmissão do conhecimento, levando em consideração o cuidado empático no contato com as multiplicidades da condição humana.

Os impactos da pandemia na saúde mental das populações demonstram a importância de medidas psicoeducativas que incluam o princípio da integralidade às questões

relativas à saúde coletiva, levando em consideração as configurações contemporâneas da pandemia e pós-pandemia. É muito importante a elaboração de ações em políticas setoriais e intersetoriais para a redução da incidência de agravos à saúde mental em condições pandêmicas.

Por fim, conclui-se que é necessário um maior comprometimento dos governos e autoridades em relação à cultura do cuidado, da concórdia e da promoção da paz entre as populações. Espera-se que a angústia, o medo, o desespero e outros sentimentos negativos sejam transformados em alegria, amor, solidariedade, bem-querer mútuo e outras emoções positivas, para que as pessoas e famílias possam se reconstruir diante dos desastrosos impactos da pandemia. E que haja esforços no aprimoramento do entendimento acerca da produção de conhecimento para que se caminhe na esperança de dias melhores.

## Referências

1. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. "Pandemic fear" and covid-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry* [Internet]. 2020May;42(3):232-5. Available from: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>.
2. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14;395(10227):912-20. doi: [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Epub 2020 Feb 26. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/>.
3. Lima NT, Buss PM, Paes-Sousa R. A pandemia de covid-19: uma crise sanitária e humanitária. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020;36(7):e00177020. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00177020>.
4. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (covid-19). *Estud psicol (Campinas)* [Internet]. 2020;37:e200063. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.
5. Passos L, Prazeres F, Teixeira A, Martins C. Impact on Mental Health Due to Covid-19 Pandemic: Cross-Sectional Study in Portugal and Brazil. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 17;17(18):6794. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph17186794>. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32957702/>.
6. Jakovljevic M. Covid-19 Crisis as a Collective Hero's Journey to Better Public and Global Mental Health. *Psychiatr Danub*. 2020 Spring;32(1):3-5. doi: <http://doi.org/10.24869/psyd.2020.3>. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32303022/>.
7. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of covid-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2020 Jun;66(4):317-20. doi: <http://doi.org/10.1177/0020764020915212>. Epub 2020 Mar 31. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32233719/>.

8. Silva DAR, Pimentel RFW, Mercedes MC. Covid-19 and the pandemic of fear: reflections on mental health. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2020;54:46. Available from: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002486>.
9. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singap*. 2020 Mar 16;49(3):155-60. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>.
10. Cuadra-Martínez David, Castro-Carrasco Pablo J., Sandoval-Díaz José, Pérez-Zapata Daniel, Mora Dabancens Diego. Covid-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2020 Ago; 148(8): 1139-54. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000801139&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801139&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801139>.
11. Gómez-Salgado J, Andrés-Villas M, Domínguez-Salas S, Díaz-Milanés D, Ruiz-Frutos C. Related Health Factors of Psychological Distress During the Covid-19 Pandemic in Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 2;17(11):3947. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph17113947>. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32498401/>.
12. Nwachukwu I, Nkire N, Shalaby R, Hrabok M, Vuong W, Gusnowski A, Surood S, Urichuk L, Greenshaw AJ, Agyapong VIO. Covid-19 Pandemic: Age-Related Differences in Measures of Stress, Anxiety and Depression in Canada. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 1;17(17):6366. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph17176366>. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32882922/>.
13. Twenge JM, Joiner TE. U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 Covid-19 pandemic. *Depress Anxiety*. 2020 Oct;37(10):954-6. doi: <http://doi.org/10.1002/da.23077>. Epub 2020 Jul 15. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32667081/>.
14. Noh JY, Seong H, Yoon JG, Song JY, Cheong HJ, Kim WJ. Social Distancing against covid-19: Implication for the Control of Influenza. *J Korean Med Sci*. 2020 May 18;35(19):e182. doi: <http://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e182>.
15. Hawkins JD, Kosterman R, Catalano RF, Hill KG, Abbott RD. Effects of social development intervention in childhood 15 years later. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2008 Dec;162(12):1133-41. doi: <http://doi.org/10.1001/archpedi.162.12.1133>.
16. Kornegay JG, Kraut A, Manthey D, Omron R, Caretta-Weyer H, Kuhn G, Martin S, Yarris LM. Feedback in Medical Education: A Critical Appraisal. *AEM Educ Train*. 2017 Mar 22;1(2):98-109. doi: <http://doi.org/10.1002/aet2.10024>.
17. Coelho AL, Morais IA, Rosa WVS. A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil. *Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário, Brasília* 2020 jul./set., 9 (3): 183-99. Disponível em: <<https://www.cadernos.prodisa.fiocruz.br/index.php/cadernos/article/view/709>>. Acesso em 10 jun. 2021.
18. Patil U, Kostareva U, Hadley M, Manganello JA, Okan O, Dadaczynski K, Massey PM, Agner J, Sentell T. Health Literacy, Digital Health Literacy, and Covid-19 Pandemic Attitudes and Behaviors in U.S. College Students: Implications for Interventions. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 23;18(6):3301. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph18063301>.
19. Amaral GG, Silva LS, Oliveira JV de, Machado NM, Teixeira JS, Passos HR. Suporte ético-emocional à profissionais de enfermagem frente à pandemia de covid-19: relato de experiência. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2022;26(spe):e20210234. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0234>.

20. Ćosić K, Popović S, Šarlija M, Kesedžić I. Impact of Human Disasters and Covid-19 Pandemic on Mental Health: Potential of Digital Psychiatry. *Psychiatr Danub.* 2020 Spring;32(1):25-31. doi: <http://doi.org/10.24869/psycd.2020.25>.
21. Secchi Á, Dullius WR, Garcez L, Scortegafna SA. On-line mental health interventions in covid-19 times: Systematic Review. *Rev. Bras Psicoter,* 2021, 23(1): 165-88. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1352604>.
22. Ramos-Toescher AM, Tomaszewisk-Barlem JG, Barlem ELD, Castanheira JS, Toescher RL. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de covid-19: recursos de apoio. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2020;24(spe):e20200276. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>.

## Contribuição dos autores

Tamara Rodrigues Lima Zanuzzi e Edlaine Faria de Moura Villela participaram da concepção e o delineamento do estudo; da coleta de dados; da análise e interpretação dos dados; da revisão crítica da redação do relato de experiência; e aprovação da versão a ser publicada.

## Preprint

O manuscrito não foi previamente publicado em servidores preprint.

## Aprovação dos autores

Os autores participaram efetivamente do trabalho, aprovam a versão final do manuscrito para publicação e assumem total responsabilidade por todos os seus aspectos, garantindo que as informações sejam precisas e confiáveis.

## Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesse de natureza política, comercial e financeira no manuscrito.

## Financiamento

Os autores declaram que não houve fontes de financiamento.