



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

SAMANDA LOPES DA SILVA OLIVEIRA LIMA

A PANDEMIA DO COVID-19 E SUAS IMPLICAÇÕES NAS EMOÇÕES

**Conceição do Coité - BA
2022**

SAMANDA LOPES DA SILVA OLIVEIRA LIMA

A PANDEMIA DO COVID-19 E SUAS IMPLICAÇÕES NAS EMOÇÕES

Artigo científico apresentado à Faculdade da Região Sisaleira como trabalho de conclusão de curso, requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Esp. Marcia Daiane Silva dos Santos

**Conceição do Coité – BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

L628 Lima, Samanda Lopes da Silva Oliveira
A pandemia do COVID-19 e suas implicações nas
emoções/Samanda Lopes da Silva Oliveira Lima. –
Conceição do Coité: FARESI, 2022.
24f.;il.,color..

Orientadora: Profa. Esp. Marcia Daiane Silva dos Santos.
Artigo científico (bacharel) em Psicologia – Faculdade da
Região Sisaleira (FARESI). Conceição do Coité,
2022.

1 Psicologia 2 Emoções 3 Saúde mental. 4 Covid – 19.
I Faculdade da Região Sisaleira – FARESI.II Santos,
Marcia Daiane Silva dos. III Título.

CDD: 152

A PANDEMIA DO COVID-19 E SUAS IMPLICAÇÕES NAS EMOÇÕES

Samanda Lopes da Silva Oliveira Lima¹

Márcia Daiane Silva dos Santos².

RESUMO

Diante do quadro pandêmico estabelecido pelo covid-19, doença infecciosa, se fez necessário como medida de contingência da propagação do vírus, pelo seu alto poder de transmissibilidade, o distanciamento social, isolamento e *lockdown*. As estratégias adotadas modificaram os hábitos de vida, o que consequentemente favoreceu para alterações emocionais e implicações na saúde mental. As emoções são fenômenos expressivos e propositivos, de curta duração e nos auxiliam na adaptação às oportunidades e aos desafios que enfrentamos durante eventos importantes da vida. Em vista disso, fica ainda mais evidente a necessidade de pensarmos a saúde mental de forma mais próximas, e com base na pesquisa de campo realizada em junho de 2022, em pessoas de qualquer gênero/sexo, com idade de 15 a 65 anos pelo *Google Forms* online, os dados coletados e analisados mostraram que a emoção mais sentida pelos participantes foi o medo e a forma usada para enfrentar esse período de isolamento e manter-se mais próximo uns dos outros foi a rede social. Desta forma, essa pesquisa mostra a necessidade da prática psicológica, facilitando o acesso e garantindo assim o bem estar da população seja em tempos de pandemia ou não.

PALAVRAS- CHAVE: Covid-19. Emoções. Saúde mental.

ABSTRACT

Abstract: Given the pandemic framework established by Covid 19, an infectious disease is necessary as a contingency measure for the spread of the vírus for its a high transmittance power the social distancing, isalation and lockdown. The strategies developed changed the habits of life whict consequently favored emotional chages and implicatons for mental health. Seeing that the emotion are expressive and propositional phenomena of short duration and help us adapt to opportunities and the challenges we face during important life events. In view of this, becomes even more evident the need to think about mental health more closely and with base in the field research realized in June 2022, in people of any gender/sex with aged 15 to 65 years old by Google Forms online. The data collected and analyzed showed that the emotion most felt by the participats it was a fear and the way used to face this period of isolation and keeping closer to each other was the social network. In this way, this research shows the need to no longer neglect the psychological practice by facilitating access and thus ensuring the well being of the population whether in times of a pandemic or not.

KEYWORDS: Covid-19. Emotions. Mental Health.

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: samanda.lima@faresi.edu.br.

² Docente Orientadora. E-mail: marcia.daiane@faresi.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como foco principal mostrar as implicações emocionais decorrente do isolamento social causado pela pandemia do covid-19. Considerando a necessidade atual de se discutir a respeito do que refere-se a saúde mental e, olhando para o cenário mundial dos últimos dois anos, é de fundamental importância pensar o papel do profissional da psicologia em relação ao contexto pandêmico em que estamos inseridos e das restrições que são consequência desse quadro além dos cuidados com a saúde física, é imprescindível também observarmos os indicativos nocivos que são capazes de causar danos à saúde mental.

Ainda que indispensáveis às medidas de restrições adotadas para enfrentamento da pandemia devido ao vírus covid-19, tendo em vista que trouxe modificações comportamentais e de vivências, que, conseqüentemente em alguns casos desenvolveram psicopatologias como ansiedade, sintomas depressivos, estresse, burnout, mudanças alimentares, alterações no sono entre outras e, em alguns casos quando já havia uma psicopatologia instalada nota-se um agravamento dos sinais e sintomas.

Sendo assim, como ponto de partida a necessidade de entender a influência das medidas de restrição no cotidiano das pessoas, bem como analisar as implicações da pandemia do covid-19 na saúde mental da população de modo geral. E para compreender os impactos psicológicos causados pela pandemia, necessariamente precisa conhecer as emoções e os aspectos envolvidos.

De acordo com Reeve (2006), as emoções é um fenômeno que envolve uma multidimensionalidade de eventos que ocorrem no corpo envolvendo processos cognitivos e biológicos, ou seja, um conjunto de sistemas que interligados nos preparam para sobrevivência e adaptação das eventualidades da vida.

Desta forma, a presente pesquisa se justifica com base no atual cenário de pandemia do covid-19 que nos impôs novas maneiras de vida e conseqüentemente favoreceu para implicações emocionais com agravamento da saúde mental ou a manifestação de psicopatologias. Sendo assim, este escrito pretende evidenciar a importância de se direcionar um olhar diferente para as doenças consideradas de origem psicológicas, já que estas possuem menos visibilidade, porém a mesma ou até maior dimensão que as ditas patologias biológicas, principalmente em período pandêmico e de isolamento social.

Neste sentido, motivada pelo crescente número de relatos e procura por profissionais de saúde mental, o objetivo dessa pesquisa é investigar as implicações emocionais da pandemia

do covid-19 na saúde mental de um grupo de pessoas entre 15 e 65 anos, por meio de coleta de dados. De forma mais específica, buscou-se identificar as principais e frequentes emoções ocorridas no período de pandemia e apresentar quais estratégias de enfrentamento foram empregadas durante o período de distanciamento social pelos participantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ASPECTOS SÓCIO HISTÓRICO DO COVID-19

Ao fazer uma breve análise dos acontecimentos do passado, percebe-se que surto, epidemia e pandemia fazem parte da história do homem em diferentes períodos no qual gerações foram devastadas e que conseqüentemente foi mudando o trajeto e a forma de viver da humanidade. De acordo Rezende (2009), deve-se levar em consideração as condições sanitárias e a insciência da etiologia daquela época, doenças altamente contagiosas manifestavam de forma coletiva e muito singular daquele período, como as pestes, gripes entre outros.

Segundo Cavalcante *et al* (2020), em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, localizada na província de Hubei, na China, um surto de pneumonia com causa desconhecida estava surgindo. Inicialmente todos os casos estavam correlacionados a um mercado de frutos do mar e animais vivos, na cidade de Wuhan. Em janeiro de 2020 pesquisadores indicaram a presença de um vírus SARS- CoV- 2 como o principal causador da síndrome respiratória, logo, denominado de covid-19 ou coronavírus 2019.

A covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Outros sintomas menos comuns e que podem afetar alguns pacientes são: perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, diferentes tipos de erupção cutânea, náusea ou vômito, diarreia, calafrios ou tonturas. (ORGANIZAÇÃO PAN- AMERICANA DE SAÚDE).³

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, e em:

³ Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19#:~:text=e%20tosse%20seca,-,Outros%20sintomas%20menos%20comuns%20e%20que%20podem%20afetar%20alguns%20pacientes,%2C%20diarreia%2C%20calafrios%20ou%20tonturas>

30 de janeiro de 2020 – A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou nesta quinta-feira (30), em Genebra, na Suíça, que o surto do novo coronavírus (2019-nCoV) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Atualmente, há casos em 19 países, com transmissão entre humanos na China, Alemanha, Japão, Vietnã e Estados Unidos da América. “O principal motivo dessa declaração não diz respeito ao que está acontecendo na China, mas o que está acontecendo em outros países. Nossa maior preocupação é o potencial do vírus para se espalhar por países com sistemas de saúde mais fracos e mal preparados para lidar com ele”, afirmou o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2020).⁴

“11 de março de 2020 – O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunciou nesta quarta-feira (11), em Genebra, na Suíça, que a COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus, é agora caracterizada como uma pandemia.” (ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE, 2020).⁵

De acordo o Dicionário Online, a palavra pandemia tem sua origem no grego *pandemías*, as. Significa “todo o povo”. Também representada pela junção dos elementos gregos: “*pan*” (todo, tudo) e “*demos*” (povo). Pandemia é a disseminação de uma doença que alcança o mundo todo, isso ocorre quando há uma epidemia em uma região, mas que se espalha globalmente, atingindo todo o planeta.⁶

Como estratégia de conter o avanço do Covid-19 pelo alto grau de transmissão, desconhecimento da doença, de um tratamento eficaz e com base nas mortes constantes, a China, onde, estudos apontam que foi o país de origem do vírus, adotou medidas não farmacológicas como a restrição do contato físico e o fechamento de diversos estabelecimentos. Aquino *et al* (2020), além dessa medida de restrição do contato físico, outras começaram a ser imprescindíveis como higienizar as mãos, higienizar produtos vindo do supermercado, uso obrigatório de máscara, interrupção de todas atividades de forma presencial adotando o método remoto quando possível, suspensão de qualquer tipo de evento que aglomerasse, cancelamento de viagens e transporte coletivo, entre outras.

Dentre as medidas e termos usados para enfrentamento do covid-19 destacam-se o isolamento, a quarentena, o distanciamento social e as medidas de contenção comunitárias.

O isolamento é a separação das pessoas doentes daquelas não infectadas com o objetivo de reduzir o risco de transmissão da doença. O distanciamento social envolve medidas que têm como objetivo reduzir as interações em uma

⁴ Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>

⁵ Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>

⁶ Disponível em: <https://www.dicio.com.br/pandemia/>

comunidade, que pode incluir pessoas infectadas, ainda não identificadas e, portanto, não isoladas. A quarentena, é a restrição do movimento de pessoas que se presume terem sido expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes, ou porque não foram infectadas. A contenção comunitária ou bloqueio (em inglês, *lockdown*) que se refere a uma intervenção rigorosa aplicada a toda uma comunidade, cidade ou região através da proibição de que as pessoas saiam dos seus domicílios. (AQUINO *et al.* 2020, p. 2425,2426).

É importante ressaltar que a combinação das medidas trouxe efetividade no controle da transmissão desde que feitas de forma precisa. “Um estudo em Wuhan, que utilizou dados de COVID-19 associados aos registros de smartphones, concluiu que a mobilidade das pessoas foi o principal fator de propagação do SARS-CoV-2 [...]” (AQUINO *et al.*, 2020, p. 2428,2429). Nesse sentido, compreende-se que a contenção do fluxo de pessoas pode contribuir para retardar o pico da epidemia.

Castro (2021) aponta que o ano de 2020, cientistas e pesquisadores dispensaram atenção total ao desenvolvimento dos estudos científicos com candidatas a vacinas contra o novo coronavírus, do qual, quatro destas pesquisas foram realizadas no Brasil. O desenvolvimento de um imunizante mais conhecido como vacina, com a finalidade de prevenir o agravamento dos sintomas, trouxe esperança que chegamos perto do fim da pandemia que tanto tem assolado o mundo.

Ainda em 2020, as primeiras vacinas receberam autorização para uso emergencial em alguns países europeus e nos Estados Unidos e, no dia 17 de janeiro de 2021, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária autorizou o uso emergencial de duas vacinas no Brasil. Minutos depois, Mônica Calazans, mulher negra e enfermeira da UTI do Instituto Emílio Ribas (São Paulo-SP), foi a primeira brasileira vacinada no território nacional. A cada nova injeção, aumentam as expectativas de que, em um futuro breve, falaremos da pandemia como um evento do passado e recuperaremos a vida “normal”. (CASTRO, 2021, p. 1).

Estudos mostram o declínio no número de mortes pelo covid-19 pós vacina, mesmo com a hesitação em receber os imunizantes por parte dos adeptos aos movimentos antivacina.

Indivíduos hesitantes compõem um grupo heterogêneo que detém diferentes graus de indecisão sobre vacinas específicas ou vacinação em geral. Eles podem aceitar todas as vacinas, mas continuam preocupados com as mesmas; alguns chegam a recusar ou atrasar algumas vacinas, mas aceitam outras; outros indivíduos são propícios a recusarem todas as vacinas. (SOUTO e KABAD, 2020, p.2).

Conclui-se que as vacinas são ferramentas usadas na prevenção e agravamento de doenças, “A vacinação é, portanto, uma estratégia de controle de doenças pensada e

implementada para ter alcance populacional [...] reduzir a reprodução do vírus, desencadeando um adoecimento mais leve e potencialmente reduzindo a capacidade do indivíduo de transmitir a doença” (SOUTO e KABAD, 2020, p.2).

2.2 EMOÇÕES: TEORIAS E CONCEITOS

De acordo com as ciências psicológicas são diversas as maneiras de se definir as emoções e os aspectos nela envolvidos, passando por vários conceitos construídos ao longo dos anos por diferentes teóricos e perspectivas como evolucionista, cognitivista, neurobiológico e social cultural, sendo cada uma de natureza distinta. Dentre estas podemos destacar a perspectiva evolucionista de Charles Darwin, como cita Fontes (2017), as emoções é um fenômeno que faz parte da evolução e tem como finalidade a sobrevivência, e como o homem e os animais têm processos evolucionista bem próximos, é compreensivo que ambos apresentem características expressivas faciais e corporais como detalha Darwin em seu livro *A expressão das emoções no homem e nos animais*, publicado em 1872.

“A perspectiva cognitivista tem como ponto central o processo de avaliação positiva ou negativa, e defende que toda emoção está associada a um padrão específico de avaliação” (FONTES, 2017, p. 30). O pressuposto central da perspectiva cognitivista e sua tradição associada de pesquisa é que pensamento e emoção são inseparáveis.

Partindo de um conceito mais neurobiológico podemos destacar também a chamada teoria fisiológica de Cannon - Bard, quando Fontes (2017) fala sobre sistemas autonômico simpático e parassimpático, já que essa teoria explica as emoções levando em consideração respostas cerebrais mediante a estímulos.

Na perspectiva Jamesiana, constituída na biologia/fisiológico, William James (1890) afirma: “A minha teoria, ao contrário, é a de que as mudanças corporais se seguem diretamente à percepção do fato existente, e que a sensação causada por essas mudanças no momento em que ocorrem é a emoção”. (JAMES, 1890, p. 670).

Por fim e não menos importante podemos destacar as emoções na perspectiva de Vygotsky trazendo uma visão mais social para o sentido das emoções. (MACHADO, 2011, p. 651) “Neste, o autor procura elucidar seus argumentos acerca da visão central de que as emoções e os sentimentos são sociais, históricos e determinados por relações sociais entre homens, por classes sociais e por exigências sociais.”.

Diante do exposto, entendemos que cada teoria aqui citada contribui a sua maneira para a conceituação das emoções, estas juntas dão um sentido ainda mais completo ao entendimento

das emoções, o que separadamente não o fariam. Sendo assim, podemos então chegar à conclusão de que o conceito de emoções perpassam diferentes campos e podem ser expressas de diversas maneiras.

Segundo Reeve (2006) as emoções são fenômenos multidimensionais, envolvendo quatro dimensões, o sentimento que envolve a subjetividade e a experiência, a excitação corporal e os aspectos biológicos e fisiológicos como aceleração cardíaca e postura corporal, o propositivo que leva a ação e metas e o componente social expressivo são as formas de tornar público as nossas expressões faciais, verbais e gestuais. Reeve, também pontua que as emoções são sistemas sincronizados que coordenam as quatro dimensões citadas a cima e que nos prepara para que nos adaptarmos às circunstâncias da vida. Desta forma define-se emoção:

As emoções são fenômenos expressivos e propositivos, de curta duração, que envolvem estados de sentimento e ativação, e nos auxiliam na adaptação às oportunidades e aos desafios que enfrentamos durante eventos importantes da vida. Uma vez que as emoções surgem em resposta aos eventos significativos de nossa vida. (REEVE,2006, p. 191).

Ao nos depararmos com os eventos da vida, estas situações funcionam como um gatilho para as emoções o que instantaneamente segundo Reeve (2006), ativam processos cognitivos e biológicos que em conjunto formam a emoção, e juntamente os sentimentos, a excitação corporal, o proposito e a expressão.

Uma discussão infundável é sobre quantas emoções existem, e isso depende da perspectiva teórica, emoções básicas, emoções secundarias, adquiridas e etc. Aqui abordaremos as emoções básicas, consideradas universais como medo, raiva, repugnância ou nojo, tristeza, alegria e ameaça ou danos.

“O medo é uma reação emocional que surge a partir da interpretação da pessoa de que a situação que ela enfrenta é perigosa e uma ameaça no seu próprio bem-estar. Os perigos e as ameaças percebidos podem ser psicológicos ou físicos” (REEVE, 2006, p. 198).

A raiva não é apenas a emoção mais passional: é também a emoção mais perigosa. Já que seu propósito é destruir barreiras no ambiente. Sob um aspecto mais positivo a raiva pode ser uma emoção produtiva. A raiva é produtiva quando dá energia ao vigor, à força e à persistência em nossos esforços para lidarmos de modo produtivo à medida que transformamos o mundo ao nosso redor naquilo que ele deveria ser. (REEVE, 2006, p. 199).

A função da repugnância é a rejeição. Por meio da repugnância o indivíduo rejeita e renega de modo ativo algum aspecto físico ou psicológico do ambiente. A repugnância é

fenomenologicamente aversiva, mas desempenha paradoxalmente um papel motivacional [...]. (REEVE, 2006, p. 199).

A tristeza (ou angústia) é a emoção mais negativa e desagradável. A tristeza surge principalmente de experiências de separação ou fracasso. A separação - perda de um ente querido por morte, divórcio, circunstâncias (p. ex., viagem) ou briga - é aflitiva.” (REEVE, 2006, p. 199).

A alegria tem função dupla, estreitar os laços sociais, fortalece os laços familiares e aproximar pessoas. A segunda função é tornar a vida mais agradável, calmante e desfaz os efeitos negativos de emoções desagradáveis (REEVE, 2006).

Ameaça e dano são os temas que organizam as diversas emoções de medo, tristeza, raiva e repugnância. Uma vez ocorrida a ameaça ou o dano, sentimos tristeza. Como resposta à ameaça e ao dano, o medo motiva o comportamento de evitação ou de fuga da ameaça. A raiva motiva a luta e a defesa vigorosa. A repugnância motiva a rejeição do evento ou do objeto ruim. A tristeza leva à inatividade e ao afastamento. Daí, medo, raiva, repugnância e tristeza agirem em conjunto para dotar o indivíduo de um sistema emocional que lide de modo eficaz com todos os aspectos de ameaça e dano. (REEVE, 2006, p.200).

Segundo Reeve (2006) Darwin foi o pioneiro na descrição das funções das emoções em seu livro *The Expression of Emotions in Man and Animals* (1872), quando ele cita que a emoção ajuda os animais na adaptação do meio ambiente. De acordo com Reeve, a emoção funciona como um enfrentamento (*coping*) é o que dá energia ao comportamento e ocorrem por alguma razão. “A função da emoção é, portanto, preparar-nos com uma resposta automática, muito rápida e historicamente bem-sucedida às tarefas fundamentais da vida” (REEVE, 2006, p.201).

Uma segunda função da emoção seria a função social, Reeve (2006) comunicam aos outros os nossos sentimentos, influem no modo como os outros nos tratam, promovem e facilitam a interação social e criam, mantêm e dissolvem relacionamentos. A ideia de função social seria a forma que interagimos com outras pessoas e com o mundo através das emoções, no caso dos bebês que não falam, serão expressas de forma facial e emocional.

A partir disso, sabendo que as emoções envolvem diversas dimensões como cognitivas, subjetivas, ambientais, biológicas e de experiência, precisamos entender quais as alterações emocionais tem sofrido implicações e manifestado psicopatologias nos indivíduos em decorrência das restrições pandêmicas, já que o atual quadro mundial tem contribuído para tal.

2.3 IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-19

Ainda que se tratando de um evento recente, alguns achados apontam repercussões negativas na saúde mental da população. Os efeitos psicológicos negativos são presentes, existindo a ocorrência de distúrbios emocionais como: ansiedade, depressão, estresse, humor depressivo, tristeza, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático. Os principais fatores de estresse identificados foram em relação à duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras, altas taxas de desemprego e o estigma da doença (BROOKS *et al*, 2020).

Visto que, cada indivíduo possui suas peculiaridades e formas de lidar com as emoções e com as restrições do período de pandemia, nestes casos a angústia emocional pode ocorrer por um curto ou longo período, isso depende da reação de cada sujeito ao ambiente em que está inserido, bem como as condições que este oferece. Segundo Barros *et al* (2020), dados coletados em estudos brasileiros apontam:

Dos 45.161 brasileiros acessados durante a pandemia, 40,4% se sentiam, de forma frequente, tristes ou deprimidos e 52,6% se sentiam ansiosos ou nervosos, sempre ou quase sempre. Além disso, 43,5% desenvolveram alterações no sono. (BARROS *et al*, 2020, p. 4).

Portanto, é perceptível que o covid-19 tem modificado de forma considerável as condições psicológicas nos indivíduos, principalmente em relação ao aumento de emoções negativas gerando ansiedade, depressão, estresse, irritabilidade e perturbações no sono, Tomim e Nascimento (2020). Além do mais, as mudanças impactaram na economia, política, cultura e na história. Sendo assim, Brooks *et al* (2020) pontua a necessidade de tomar medidas para garantir que a vivência da quarentena seja mais tolerável para os sujeitos, com esclarecimentos de tempo/duração, informações objetivas e coerentes, fornecimento de atividades significativas para fazer nesse período, segurança de trabalho razoável, entre outros.⁷

Segundo Barros *et al* (2020), é concebível que os esforços práticos e científicos estejam voltados nos aspectos biológicos da doença covid-19. Mas não podemos deixar de pensar que o contexto pandêmico afeta a população em muitas dimensões da vida e de saúde e, entre elas, a saúde mental.

⁷ OBS: foi feita a tradução do artigo mediante a ferramenta disponibilizada pelo navegador, quando acessado o artigo.

Em vista disso, fica ainda mais evidente a necessidade de pensarmos a saúde mental de forma mais próximas, os dados apontados mostram a necessidade de não mais negligenciar a prática psicológica facilitando o acesso e garantindo assim o bem-estar da população seja em tempos de pandemia ou não.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, MINISTÉRIO DA SAÚDE).⁸

Portanto, a saúde não pode ser definida por ausência de doença, a saúde mental não se resume a ausência de um transtorno mental, síndrome ou distúrbio. Significa que precisamos direcionar o olhar para a promoção e prevenção do desenvolvimento de condições que reduzam os impactos na qualidade de vida do sujeito.

Levando em consideração a população estudada e a urgência em se tratar sobre saúde mental, podemos considerar um número significativo de pessoas que precisam de acompanhamento ou ao menos um olhar mais sensível. Como já mencionado cada sujeito lida com suas questões individualmente, porém tais números nos remete a reflexão sobre o que tem sido adotado como medida de contingência de tais agentes nocivos da pandemia.

Como primeira medida de contenção e apoio a pessoas com o quadro da saúde mental agravado pela pandemia, foi publicada a Resolução nº 04/2020 pelo Conselho Federal de Psicologia, em 26 março de 2020, que valida os atendimentos psicológicos a distância através de plataformas online, telefone dentre outros meios de comunicação (BRASIL, 2020). Além disso, podemos apontar como estratégias de enfrentamento o desenvolvimento e divulgação de materiais psicoeducativos. É importante disponibilizar informações validas fora do senso comum. Como já autorizado pelo CFP uma outra medida pode ser a disponibilização de plataformas gratuitas de escuta e acolhida como o caso do centro de valorização a vida (188). Não podemos deixar de mencionar as cartilhas disponibilizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que trazem algumas dicas para enfrentar as consequências psicológicas do coronavírus.

Nesse viés, a pandemia tem revelado a fragilidade dos sistemas de saúde ao redor do mundo e até o colapso em muitos deles pela alta demanda por atendimento. Assim, se faz

⁸ Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>

necessário pensar em promoção e prevenção de saúde mental com intervenções precoces em quadros de pandemia e a necessidade de se trabalhar o gerenciamento das emoções em tempos de crise.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de pesquisa exploratória “as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores” (GIL, 2008, p.27), utilizando as abordagens qualitativa e quantitativa.

Para levantamento dos fatos históricos sobre epidemias, pandemias, surtos, conceitos e teorias foram consultados os sites eletrônico da *Scielo*, *Pubmed*, *Pepsic*, *Google academic*, *Google Tradutor*, repositório, revistas e livros virtuais. Como critério de seleção foram usados os termos emoções, saúde mental, pandemia do covid-19, dentro de um período de 10 anos abaixo, dando preferência aos nacionais. Para a seleção dos artigos inicialmente foi realizado a leitura do resumo do artigo para detectar se o mesmo contribuía com o trabalho em construção. Foram considerados os boletins de informes epidemiológicos disponibilizados pela OMS, Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde na forma digital.

Para iniciar a construção, foram utilizados diversos autores que trazem em suas publicações, citações de obras originais. Decorrente da dificuldade de encontrar obras originais e em idiomas de minha compreensão, a presente pesquisa baseia-se em artigos científicos que citam as principais teorias das emoções. Para fundamentação teórica do tema proposto foi usado como referência nos estudos das emoções *Johnmarshall Reeve*, norte americano pesquisador, professor e psicólogo, do qual seus estudos estão concentrados na educação e na motivação e emoção humana.

Sobre os métodos utilizados e se tratando de uma pesquisa de campo, compreende-se que utilização do procedimento de pesquisa de campo exige do pesquisador um contato direto com o campo estudado, é ir in loco coletar as informações, organizar e discutir os achados. Decorrente do atual contexto pandêmico as pesquisas de campo estão ocorrendo de forma online, a fim de evitar a disseminação do vírus.

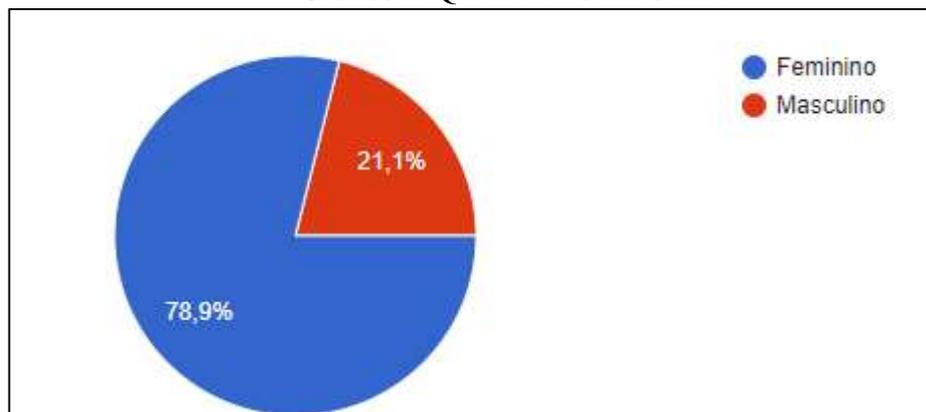
Para a coleta de dados e resposta dos objetivos específicos, foi construído um questionário online utilizando a plataforma *Google Forms* contendo nove questões objetivas que foi direcionado a pessoas entre 15 e 65 anos, sem distinção de sexo/gênero. A amostra contou com 109 participantes da região Sisaleira, nordeste baiano. A pesquisa ocorreu entre os

dias 10/06/2022 a 12/06/2022, sendo que 86 dos participantes eram do sexo feminino o que corresponde a (78,9%) dos resultados, e 23 do sexo masculino o que corresponde a (21,1%). Após elaboração do questionário sob orientação do professor/supervisor foi gerado um link e compartilhado pelo aplicativo de comunicação áudio/visual Whastzapp. As primeiras pessoas que receberam o link foram chamadas de “sementinhas”, ou seja, eram responsáveis por compartilhar com outras pessoas.

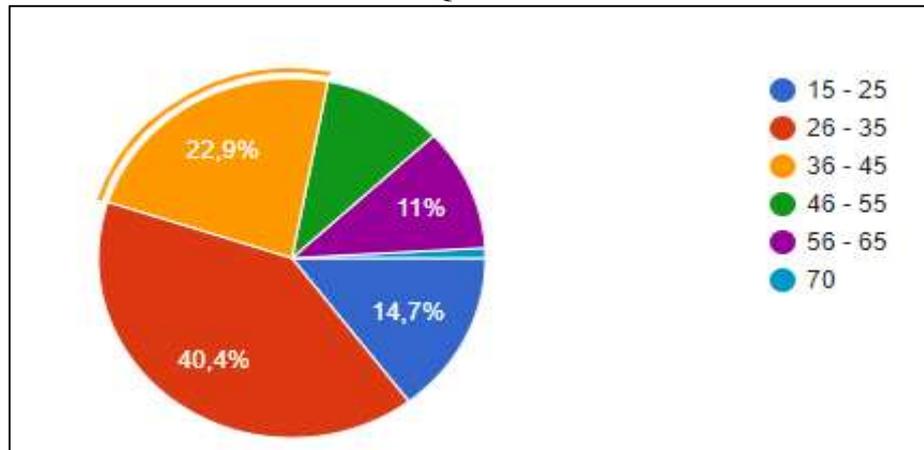
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para responder ao primeiro objetivo da presente pesquisa, os resultados são apresentados no gráfico 4, onde o medo foi a emoção mais sentida pelos participantes e para responder o segundo objetivo da pesquisa o gráfico 6 mostra que as redes sociais foi o meio mais usado para enfrentar o período de distanciamento social. Figura 1.

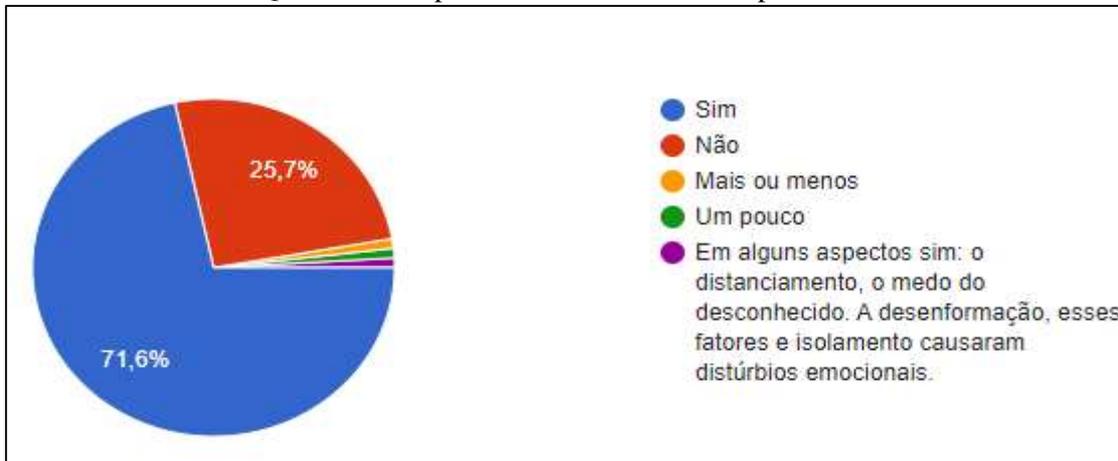
Gráfico 1: Questão 1 - Sexo/Gênero.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Gráfico 2: Questão 2 – Idade.

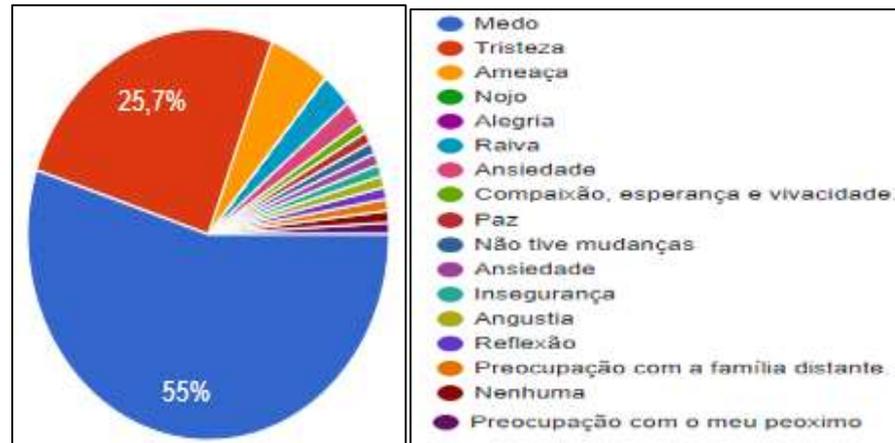
Fonte: Elaboração da autora (2022).

Gráfico 3: Questão 3 – A pandemia do covid - 19 impactou na sua saúde mental?

Fonte: Elaboração da autora (2022).

Referente ao impacto na Saúde Mental (71,6%) ou seja 78 participantes declararam que sim, que a pandemia impactou e (25,7%) 28 declararam que não; 1 (0,9%) respondente declara que em alguns aspectos sim: o distanciamento, o medo do desconhecido, a desinformação, esses fatores e isolamento causaram distúrbios emocionais; com 1(0,9%) relata um pouco e (0,9%) também 1 participante declara mais ou menos.

Gráfico 4: Questão 4 - Qual a emoção que você mais sentiu no período de isolamento social?



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Sobre as emoções sentidas, para (55 %) 60 participantes sentiram medo; (25,7%) responderam tristeza, equivale a 28 respondentes; 6 (5,5%) sentiram-se ameaçados; (0%) para nojo e (0%) para alegria; 3(2,8%) participantes relataram raiva; 3(2,7%) responderam ansiedade. Apenas 1(0,9%) participante relatou angustia. Sobre Compaixão, esperança e vivacidade (0,9%) equivale a 1 participante; 1(0,9%) relata não sentir nenhuma emoção. Apenas 1(0,9%) participante sentiu-se inseguro. Preocupação com a família distante (0,9%) equivale a 1 participante da amostra; (0,9%) 1 participante relatou ser um momento de reflexão. 1(0,9%) relatou que não houve mudanças emocionais; (0,9%) 1 relata preocupação com o próximo e (0,9%) 1 participante declara ter tido paz.

Gráfico 5: Questão 5 - Qual a maior dificuldade enfrentada nesse período de pandemia?



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Ao serem questionados sobre as dificuldades 80 participantes equivalente a (73,4%) relataram dificuldade emocional; (11,9%) sentiram dificuldade no convívio familiar, total de 13 participantes. Entre as dificuldades 8 responderam física, equivale a (7,3%). Sobre dificuldade financeira (1,8%) 2 respondentes. Apenas 1 respondeu dificuldade com os amigos, um percentual de (0,9%). Uma outra dificuldade mencionada foi em relação ao trabalho 1 respondente (0,9%). Dar conta de tantas lides e de tantas notícias devastadoras também fez parte das dificuldades mencionadas (0,9%) 1 respondente; 1 (0,9%) participante relata sentir falta de fazer as coisas naturalmente, fomos proibidos, foi uma das dificuldades que ele enfrentou. A incerteza corresponde a 1(0,9%) respondente, e preocupação em relação ao futuro equivale a 1 resposta (0,9%) da amostra.

Gráfico 6: Questão 6 - O que você fez durante a pandemia para enfrentar o período de distanciamento social?



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Durante o distanciamento social gerado pelo covid- 19, as pessoas buscaram meios de enfrentar o distanciamento social, entre os respondentes da amostra os resultados foram: (13,5%) um total de 18 pessoas desenvolveram alguma habilidade como forma de enfrentamento; 18(16,5%) respondentes tentou algo novo; (25,7%) um total de 28 usou as redes sociais para ficar mais próximo e em contato com amigos e parentes. Um percentual de (16,5%) equivalente a 18 participantes praticou atividade física; (14,7%) ou seja, 16 buscou na religião enfrentar esse período; (0,9%) 1 pessoa declara não ter tido ânimo para nada, passou maior parte do tempo dormindo; (0,9%) 1 respondente relata ter focado no trabalho e nos cuidados necessários para se cuidar e cuidar dos filhos; 1(0,9%) realizou atividade física, leitura, criou blog, cuidou da alimentação, assistiu e etc. 1(0,9%) participante buscou se aproximar mais da família na zona rural, afirma ter sido a melhor coisa da vida; 1(0,9%)

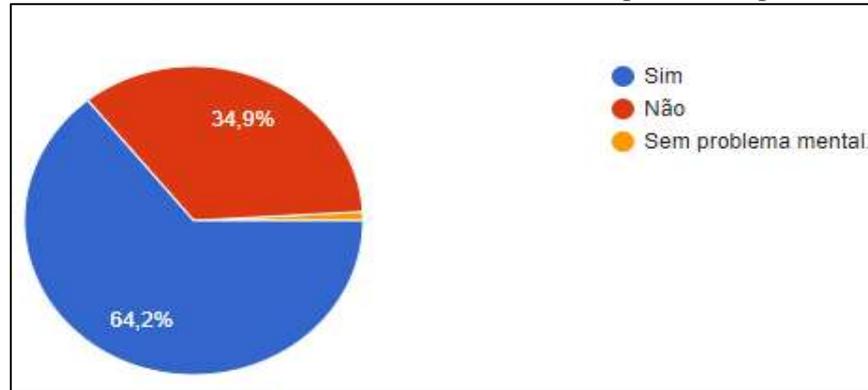
estava cuidando da filha pequena e realizava leituras e estudo, corresponde a 1 participante; (0,9%) 1 dedicou-se ao trabalho remoto. (0,9%) usou o passeio com o filho e o cachorro como forma de enfrentamento, proporcional a 1. Passou maior atempo na fazenda foi o relato de 1, equivale a (0,9%); viajou para visitar a família foi uma forma de enfrentar o distanciamento (0,9%) 1 participante; (0,9%) 1 buscou ajuda na religião; (0,9%) corresponde a 1 e declara ter estudado muito.

Gráfico 7: Questão 7 - Com as mudanças na forma de viver na pandemia do covid- 19, o que está sendo mais difícil para você?



Fonte: Elaboração da autora (2022).

É sabido que a pandemia modificou a forma de viver em diversos aspectos da vida, principalmente no que diz respeito ao caráter social, desde o contato físico até os nossos comportamentos. A partir disso, analisaremos as declarações dos participantes e em quais dimensões encontra-se as maiores dificuldades. De acordo as declarações 15(13,8%) relatam que a interação social está entre as maiores dificuldades; 30 (27,5%) dizem lidar com as perdas; 57(52,3%) relatam insegurança; 1(0,9%) voltar ao mercado de trabalho/emprego; 1(1,8%) lidar com o medo; 1(0,9%) trabalhar a mente; 1(0,9%) lidar com a hipocrisia; 2(1,8%) nenhuma dificuldade; 1(0,9%) falta de paciência com as pessoas.

Gráfico 8: Questão 8 - Cuidou da Saúde Mental no período de pandemia?

Fonte: Elaboração da autora (2022).

Considerando os estudos sobre o adoecimento da Saúde Mental principalmente no período de pandemia, ainda que recente e levando em consideração a necessidade de um olhar mais preciso para questões psicológicas, quando questionados sobre o cuidado com a Saúde Mental, que não se resume a Psicoterapia, o percentual de respondentes que cuidou foi surpreendente. É sabido que ainda há resistência e inúmeras questões que precisam ser desmitificada sobre a Saúde Mental, em vista disso a amostra resultou em 70 participantes responderam que sim, que cuidou da Saúde Mental, um equivalente de (64,2%); 38 respondentes não cuidou da Saúde Mental, o que corresponde a (34,9%); e 1 (0,9%) respondente declara não ter problema mental.

Gráfico 9: Questão 9 - De que forma cuidou da Saúde Mental?

Fonte: Elaboração da autora (2022).

Existem diversas formas de cuidar da Saúde Mental, a Psicoterapia é uma delas. Dentre os resultados encontrados é visível que os participantes buscaram várias formas de cuidados, vejamos na descrição do gráfico abaixo.

Os resultados indicam 18 (16,5%) correspondentes usaram a meditação como forma de cuidado; 46 (42,2%) buscou realizar atividade física; (11%) buscou a psicoterapia,

representa 12 pessoas; dentre os participantes 10 não cuidou da Saúde Mental, um percentual de (9%); (0,9%) apenas 1 pessoa buscou ajuda Psiquiatra; 6 (5,4%) participantes usou a fé como forma de cuidado; (0,9%) buscou estudar, corresponde a 1 participante; 1 (0,9%) praticou o que acalmava, pilotar; com 1 (0,9%) não buscou ajuda profissional, manteve pensamentos positivos e de fé; 1 (0,9%) relatou que buscou psicoterapia, atividade física, prazer, leituras prazerosas, criando oportunidade e sendo dinâmica e criativa; 1 (0,9%) aproveitou os benesses do lar; 1 (0,9%) maior tempo de uso dos eletrônicos; 1 (0,9%) evitando televisão e notícias; 1 (0,9%) assistindo; 1 (0,9%) comeu muito; 1 (0,9%) cuidando do espiritual; 2 (1,8%) trabalhando; 1 (0,9%) usou a arte como forma de cuidado mental; 1 (0,9%) realizou leitura bíblica; 1 (0,9%) não mudou a rotina nem as práticas nesse período; 1 (0,9%) cuidou dos bichos na roça.

Ao fazer uma análise dos dados obtidos, pessoas do sexo feminino foram predominantes nas respostas com idade entre 26 – 35 anos. Os resultados mostraram que mais de 70% dos respondentes declararam que a pandemia impactou na saúde mental. Contudo, devemos levar em consideração as variáveis envolvidas, como a idade, escolaridade, situação econômica ou quaisquer outros aspectos que possa influenciar na saúde mental. Como cita Reeve (2006), a forma como interpretamos e atribuímos significado a um fenômeno está ligada aos aspectos cognitivos e de experiência, sendo assim, o impacto na saúde mental é algo subjetivo capaz de promover sofrimento ou não em indivíduos.

Podemos observar que a emoção dominante entre os participantes foi o medo. Desta forma dizemos que o medo é um colaborador da sobrevivência humana, ele nos protege e nos prepara para situações reais. Recentemente vivemos em um contexto com uma doença desconhecida, e nos impôs mudanças de comportamento como forma protetiva da nossa própria existência. Sendo assim, dizemos que o medo é um recurso inato, expresso de forma própria e que ativa um conjunto de respostas fisiológicas que nos prepara para luta ou fuga (REEVE, 2006).

Em primeiro lugar lidar com as emoções foi a maior dificuldade declarada pelos participantes, e em segundo lugar o convívio familiar, percebemos que as dificuldades foram as mais diversas. Esse contexto exigiu de nós um processo de adaptação à nova realidade, e isso trouxe consigo uma instabilidade nas emoções decorrente das notícias apavorantes a todo momento nas mídias. Outrora, tínhamos uma rotina, previsibilidade e liberdade, e num instante passamos a sentir medo, tristeza, insegurança e ameaçados por um vírus que modificou inúmeras histórias de vida.

É sabido que desde o início do mundo, o homem vem se moldando para se adaptar ao meio que vive, usando mecanismos de reprodução, defesa, alimentação, adaptação a climas extremos e locomoção como meios de sobrevivência. Esse período de pandemia exigiu de nós uma habilidade de adaptação e enfrentamento em várias dimensões da vida. Nos dados obtidos a forma mais utilizada para enfrentar o distanciamento social, foi o uso de redes sociais, são espaços virtuais que tem como objetivo conectar pessoas de diversos países. Apesar das vantagens é importante ficar atento a exposição e falta de privacidade. Em virtude dessa adaptação, restrições, a amostra traz que mais de 50% dos participantes não se sentem seguros para voltar a vida habitual, visto que ainda temos uma insegurança realista que está ligada a uma ameaça real e vinda do mundo externo. (CASSAS, 2019).

Levando em consideração que os participantes declararam ter sofrido no período de pandemia, foi questionado se houve cuidado com a saúde mental e surpreendentemente 70 dos 109 respondentes, afirmam ter cuidado sim. Quando se fala em saúde mental há um tabu gigantesco, pensam que é pra “doido” e ainda usam frases “não preciso de terapia”, “isso é coisa de gente fresca”, frases preconceituosas e carregada de ideias pré-estabelecidas. É preciso dialogar sobre a saúde mental com mais intensidade, quando a mente não vai bem o nosso corpo tende a sentir efeitos e se inicia o adoecimento físico, o que chamamos de psicossomática.

Sobre os cuidados em Saúde Mental, os participantes responderam que realizaram atividade física com uma forma de cuidado. “A prática de atividade física e ou exercício físico regular e orientada é de fundamental importância para a manutenção da saúde, adquirindo qualidade de vida, potencializando a prevenção de doenças que podem surgir com a inatividade física e o sedentarismo” (MENEZES *et al*, 2021, p. 2). Segundo Menezes *et al* (2021) o exercício físico auxilia na resposta imunológica e conseqüentemente estará menos vulnerável a doenças. Além dos benefícios para a saúde física, a atividade auxilia na produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar psicológico.

Concluo que os resultados dos gráficos acima mostraram que os distanciamentos sociais alteram os hábitos da população, e conseqüentemente mudanças de rotinas podem manifestar emoções negativas e implicações na saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, foram sistematizados dados sobre as implicações nas emoções decorrente das medidas de restrição. Apesar de necessário o uso dessas medidas, essas

mudanças habituais de forma imediata, contribuiu para manifestações emocionais negativas o que implica na saúde mental.

Sabendo que as emoções envolvem dimensões cognitivas, subjetivas, ambientais, biológicas e de experiência, compreende-se que a Psicologia pode oferecer subsídios importantes para o enfrentamento das repercussões negativas em decorrência da covid-19, que vem sendo consideradas umas das maiores emergências de saúde pública.

Os objetivos do estudo foram alcançados, contudo foi percebido nas declarações dos participantes a necessidade de se trabalhar habilidades emocionais, resiliência e capacidade de adaptação, é importante ressaltar que esses achados referem-se a um grupo específico, e não se pode generalizar os resultados.

Com base na pesquisa, percebe-se que a saúde mental precisa de um olhar e cuidado igual ou até em maior proporção que os cuidados físicos. Visto que as ocorrências de emoções negativas persistentes podem levar ao adoecimento mental e físico, importante salientar que nem todos adoecem com as mudanças de hábitos.

Portanto, logo esse estudo é uma pequena amostra que a saúde mental faz parte da nossa saúde como um todo e espera-se que esses achados contribuam para a viabilização de medidas que garantam uma vivência em situações como esta tolerável com o fornecimento de informações claras e suporte psicológico para melhor manejo das emoções em tempos de crise.

REFERÊNCIAS

AQUINO, *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10502020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>. Acesso em 04/03/2022.

BARROS, *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 29(4):e2020427, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/ress/2020.v29n4/e2020427/en>. Acesso em: 08/03/2022.

BROOKS, SK; WEBSTER, RK; SMITH, LE. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; 395: 912-20. www.thelancet.com Vol 395 14 de março de 2020. Disponível em: <https://evidenceaid.org/resource/impacto-psicologico-da-quarentena-e-como-reduzi-lo-na-covid-19/>. Acesso em: 09/06/2022.

BRASIL. Nova Resolução do CFP orienta categoria sobre atendimento on-line durante pandemia da Covid-19. Conselho Federal de Psicologia – CFP. Resolução CFP nº 04/2020. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/nova-resolucao-do-cfp-orienta-categoria-sobre-atendimento-on-line-durante-pandemia-da-covid-19/>. Acesso em 10/05/2022.

CAVALCANTE, *et al.* COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 29(4):e2020376, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ress/a/zNVktw4hcW4kpQPM5RrsqXz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 04/03/2022.

CASTRO, Rosana. Vacinas contra a Covid-19: o fim da pandemia? **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31(1), e310100, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/physis/a/m4PGYb7TPWgCS3X8wMSXHtc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 05/03/2022.

CASSAS, Lucas Palaia. **Sentimento de insegurança: um ensaio metapsicológico**. São Paulo, 2019. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-28062019-103800/publico/cassas_corrigeo.pdf. Acesso em 05/05/2022.

Disponível em: <https://www.dicio.com.br/pandemia/>. Acesso em 20/05/2022.

Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em 20/05/2022.

FONTES, Mario A. S. A Expressão de Emoções: propostas teóricas e questionamentos.

Revista Intercâmbio, Especial Expressividade, v. XXXVI: 26-38, 2017. São Paulo: LAEL/PUCSP. ISSN 2237-759X. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/intercambio/article/view/35756/24594>. Acesso em 07/03/2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

JAMES, Wiliam. As emoções (1890). **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 669-674, dezembro 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlpf/a/RCMXr9wYBKtkz84GRJMLdDd/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 05/03/2022.

MACHADO, Letícia Vier; FACCI, Marilda Gonçalves Dias; BARROCO, Sonia Mari Shima. TEORIA DAS EMOÇÕES EM VIGOTSKI. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 4, p. 647-657, out./dez. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/cvL9hMXKctvZpzF3nLFdyYw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 08/03/2022.

MENEZES, *et al.* A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, eXX, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/21404/1/ARTIGO%20FINAL.pdf>. Acesso em: 06/05/2022.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. BOLETIM INFROMATIVO.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19#:~:text=e%20tosse%20seca,-,Outros%20sintomas%20menos%20comuns%20e%20que%20podem%20afetar%20alguns%20pacientes,%2C%20diarreia%2C%20calafrios%20ou%20tonturas>.

Acesso em 10/05/2022.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. BOLETIM INFROMATIVO. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>. Acesso em 10/05/2022.

TOMIM, Geiciely Cavanha; NASCIMENTO, Daniel Teotonio do. O IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA. **RAHIS, Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde**, Vol. 18, n 3. Belo Horizonte, MG . JUL/SET 2021. Disponível em: <https://revistas.face.ufmg.br/index.php/rahis/article/view/6626>. Acesso em 05/05/2022.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação & Emoção**. Rio de Janeiro: LTC, 2019.
REZENDE, JM. À sombra do plátano: crônicas de história da medicina [online]. São Paulo: Editora Unifesp, 2009. As grandes epidemias da história. pp. 73-82. ISBN 978-85-61673-63-5. Available from SciELO Books. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/8kf92/pdf/rezende-9788561673635-08.pdf>. Acesso em 04/03/2022.

SOUTO, Ester Paiva; KABAD, Juliana. Hesitação vacinal e os desafios para enfrentamento da pandemia de COVID-19 em idosos no Brasil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2020;23(5):e210032. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4cJkp7RqrBSnd8VJjzmF8bK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 04/03/2022.