

COVID 19: uma pandemia de saúde mental

José Moura Vieira¹, Patrícia Granja²

1. Psicólogo clínico. Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa. Lisboa, Portugal. mecanicodementes@gmail.com

2. Psicóloga clínica e Psicoterapeuta. Agrupamento de Centros de Saúde de Cascais. Cascais, Portugal. patriciamiragranja@gmail.com

Introdução

O impacto psicológico da pandemia da COVID-19 na população geral tem sido amplamente debatido nos diversos meios de comunicação social, bem como por diversos especialistas das áreas da saúde. Começam a surgir cada vez mais estudos acerca do impacto que a pandemia da COVID-19 tem na população em geral e em populações específicas¹⁻¹⁶.

Devido à patogenicidade do vírus, à taxa de contágio e ainda à taxa de mortalidade, a COVID-19 pode afetar a saúde mental dos indivíduos em várias camadas da sociedade, desde os pacientes infetados, os profissionais de saúde, as famílias, as crianças, os estudantes, os indivíduos portadores de doença mental, entre outros^{13,17-36}.

Este tem sido o principal elemento de desequilíbrio, ao nível da homeostasia psicológica do ser humano, neste período. Será difícil recordar, nas últimas décadas, um evento que tenha colocado tamanha sobrecarga na Humanidade, em geral e no indivíduo em particular. Os aspetos históricos e sociológicos ligados a este acontecimento só se conhecerão na totalidade daqui a umas décadas. O impacto físico da doença no organismo do indivíduo ainda terá de ser estudado a longo prazo, mas no que concerne aos aspetos psicológicos o seu impacto é imediatamente evidente³⁷⁻⁴⁹.

Procurar-se-á, neste artigo, proceder a uma reflexão, sendo esta alicerçada quer na literatura, quer na experiência clínica dos autores.

O impacto da pandemia COVID-19 na saúde psicológica dos indivíduos

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), que foi identificado em dezembro de 2019, resultou numa pandemia global que tem tido um impacto multidimensional na população mundial.

O número de casos identificados de indivíduos infetados com o vírus tem vindo a aumentar, bem como o número de mortes relacionadas com a infeção. Este aumento de casos tem originado uma sobrecarga nos serviços de saúde em muitos países, bem como nos profissionais de saúde e em outros profissionais dos serviços considerados essenciais^{5,43,50-64}. Em simultâneo, as medidas tomadas pelo poder central, como as quarentenas e as medidas promotoras do distanciamento social, têm tido um impacto significativo na economia, com o encerramento de diversos estabelecimentos comerciais e de hotelaria, e na organização das famílias, nomeadamente com a adoção do ensino à distância e do teletrabalho^{9,26,38,65-66}.

Têm suscitado grandes desafios a nível emocional e psicológico quer o efeito direto da doença nos indivíduos afetados

e suas famílias, e ainda o medo de contrair a doença ou que as pessoas próximas a contraíam, quer o efeito indireto do distanciamento social (e familiar), a insegurança financeira, bem como os desafios que se colocam ao nível da habitação^{9,14,26,44,67-68}.

Importa ainda referir que o isolamento e o distanciamento social, bem como a quebra da atividade escolar nas faixas etárias mais precoces e, ainda, o encerramento das atividades orientadas para a população idosa, têm um impacto ao nível da estimulação cognitiva (EC) nestes grupos etários mais vulneráveis (crianças e idosos). A literatura é consensual na identificação da EC, não só como fator de máxima importância no neuro-desenvolvimento da criança, mas também como mecanismo de reabilitação e manutenção da reserva cognitiva do idoso^{4,12,18-19,32-33,69}.

A quarentena profilática associada à pandemia COVID-19 origina uma série de riscos para a saúde mental. Existem vários estudos publicados acerca de experiências anteriores, baseados em quarentenas de grupos pequenos, devido principalmente aos vírus SARS-CoV-1, MERS-CoV, H1N1 e Ébola³⁷. Os dados foram obtidos em estudos com amostras englobando apenas algumas centenas de pessoas, e por períodos relativamente curtos, de 10 a 21 dias de isolamento. Nunca se verificou uma quarentena massiva de milhões de pessoas em simultâneo, e sem um término à vista, o que corresponde a um aspeto negativo para a resiliência da saúde mental^{26,38,41-42,47,68,70}.

Se é verdade que o isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus, também é verdade que quanto mais tempo estivermos isolados maiores serão os riscos de sofrermos doenças psiquiátricas^{24,28,37,44,65}.

A maioria das notícias publicadas sobre a COVID-19 e divulgadas nos canais de televisão são perturbadoras e muitas vezes associadas a rumores, motivo pelo qual muitas vezes os níveis de ansiedade aumentam quando se está constantemente exposto a notícias sobre a pandemia. Desinformação e falsas notícias acerca da COVID-19 podem exacerbar sintomas ansiosos e/ou depressivos na população em geral. Notícias acerca do número de pessoas que recuperaram e sobre o progresso da medicação e vacinas podem reduzir os níveis de ansiedade^{14,26,71}.

Os profissionais de saúde mental têm recomendado a promoção de comportamentos saudáveis, como: a redução da exposição aos media, evitar notícias negativas, isolar fontes credíveis e a utilização das redes sociais e das plataformas de comunicação *online* para reduzir o isolamento^{3,71}.

É expectável que em tempos de tamanha instabilidade surjam emoções como a preocupação, o stress e a ansiedade; porém, em muitas pessoas surgiu a necessidade de um apoio especializado para lidar com estas alterações psicológicas^{42,47,72-73}.

A pandemia da COVID-19 apresenta ainda um desafio em populações onde já existia uma condição pré-existente ao nível da saúde mental, revelando um aumento de perturbações depressivas, perturbações ansiosas, suicídio e abuso de substâncias^{13,30,74-80}.

Estudos realizados no âmbito do aumento das perturbações da ansiedade, depressão, bem como da insónia e do stress desde o início da pandemia, revelaram um aumento significativo destes sintomas, sendo atualmente entre três e cinco vezes mais frequentes comparativamente aos dados relatados habitualmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Não se tendo observado diferenças significativas por género ou região demográfica^{22,39,44,81}.

O luto, o isolamento, a redução de rendimentos e o medo estão a despoletar perturbações a nível da saúde mental e a exacerbar condições pré-existentes. Muitas pessoas relatam um aumento de abuso de substâncias, insónia e ansiedade. Entretanto, a infeção pelo vírus pode levar a complicações neurológicas e mentais, como delírio, agitação e acidentes vasculares cerebrais^{13,82}.

As pessoas que já têm condições pré-existentes de doença mental, abuso de substâncias e doenças neurológicas também estão mais vulneráveis à infeção por SARS-CoV-2 e podem ter um risco maior de apresentarem uma manifestação mais intensa da doença e até maior risco de morte^{76,83}.

Outra questão que se coloca como relevante é a dificuldade em aceder aos serviços de saúde onde se presta apoio ao nível da saúde mental. A OMS realizou um inquérito em 130 países onde constata que a pandemia COVID-19 levou a um aumento significativo e crescente dos serviços a este nível e 93% dos países inquiridos identificaram uma disrupção nos serviços desta área. Este já era um setor onde existia uma lacuna de investimento e, com o aumento da procura dos serviços devido à pandemia, os recursos têm-se revelado insuficientes para dar resposta às necessidades atuais.

Enquanto respostas emocionais de stress e medo face a uma pandemia causada por um vírus, ainda pouco conhecido, é normal e expectável, sintomas excessivos de stress e impotência podem ter um efeito mais significativo na saúde mental dos indivíduos. Estes efeitos são mais prováveis em indivíduos com perturbação de saúde mental anterior com dificuldade em aceder aos serviços de saúde e ainda nos indivíduos com condições físicas prévias e que veem o acesso aos cuidados de saúde bastante condicionado pela pandemia, acrescido ainda pelo medo de ficarem infetados caso recorram aos mesmos. A utilização das máscaras de proteção encerra em si também um carácter ansiogénico associado às cognições e perceções que a sua utilização desencadeia^{21,42,67,76,84-88}.

Os países em redor do mundo estão a experienciar um pico na pandemia da COVID-19 e as discussões centram-se em estratégias para achatar a curva para mitigar o impacto

nas populações vulneráveis ao vírus e nos frágeis sistemas de saúde, enquanto aguardam os efeitos da tão aguardada vacina. No entanto, o impacto na saúde mental pode ser mais duradouro do que o impacto na saúde física^{26,41,47,67,82}.

As pesquisas têm chamado a atenção para os efeitos psicológicos destas epidemias virais e das medidas de distanciamento social adotadas e que têm gerado sentimentos de perda de identidade, interrupção das atividades habituais e solidão, mas também de outros perigos, como o aumento da violência doméstica, dos maus-tratos infantis e ainda do *cyber-bullying*. Para muitos, a forma de lidar com estas questões pode ser prejudicial para a saúde, como o abuso de substâncias e o jogo *online*^{71,89-92}.

As lições das epidemias passadas são importantes para antecipar os possíveis impactos na saúde mental. Foi identificada, no passado, a existência de uma maior prevalência de automutilações e ideação suicida nestas circunstâncias, na sequência de stressores como o isolamento, a sobrecarga psicológica, as preocupações financeiras e perturbações nas relações de casal e familiares. Muitas pessoas lidarão ainda com perturbações do luto, pois não existe lugar ao acompanhamento dos familiares internados nos hospitais e não existe a possibilidade de exercer os rituais fúnebres necessários para o indispensável processo do luto^{14,41,85,93}.

Tem sido igualmente estudado um risco acrescido de stress pós-traumático nos indivíduos que foram hospitalizados com COVID-19 e sobreviveram, bem como nos profissionais que trabalham nas unidades de cuidados intensivos e na linha da frente no atendimento e acompanhamento de infetados^{20,94}.

A imprevisibilidade e a falta de conhecimento que ainda persistem em relação a este vírus, geraram uma instabilidade e necessidade de contínua adaptação nos serviços de saúde e nos seus profissionais. A sobrecarga horária, a escassez de equipamentos de proteção individual, o receio de contagiar as pessoas próximas e ainda a impotência perante a doença tem levado a um grande desgaste emocional, originado um estado de *burnout* em muitos destes profissionais^{51,66,95}.

Conclusão

Os efeitos, que se preveem duradouros, desta pandemia de saúde mental não devem ser ignorados e é importante agir para prevenir ainda mais danos do que os inevitáveis. Isto pode ser feito identificando grupos de risco, melhorando os apoios a nível social e económico e melhorando o acesso aos serviços de saúde, oferecendo variadas alternativas de tratamento^{67,70,72,96}.

Esta pandemia vai ter um grande impacto na saúde mental, para além da saúde física, pelo que é essencial ajudar a reforçar a saúde mental da população no geral, mas ainda mais nos grupos identificados como de risco. Uma identificação precoce de indivíduos em fase inicial de desenvolvimento de perturbações psicológicas permite uma intervenção mais eficaz e, desta forma, minimizar os danos a longo prazo^{41,44,67,85}.

Esta variedade tão complexa de desafios pode levar a dificuldades de adaptação, sintomas de stress, ansiedade e, eventualmente, a trauma psicológico. É importante estudar

os processos de adaptação das populações num contexto potencialmente traumático, com o intuito de identificar quais as mudanças comportamentais que serviram para minimizar ou agravar os riscos e o *stress* associados^{44,67,84,97}.

Assim, é fundamental que exista uma abordagem integrativa, com os diversos parceiros ligados à rede de saúde mental (e.g., ACeS, serviços de psiquiatria e saúde mental, Programa Nacional de Saúde Mental, etc.), promovendo a identificação e o rastreio precoces ao nível da saúde mental^{65,68}.

Referências bibliográficas

- Alkhamees AA, Alrashed SA, Alzunaydi AA, Almohimeed AS, Aljohani MS. The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Compr Psychiatry*. 2020;102:152192.
- Bailon C, Goicoechea C, Banos O, Damas M, Pomares H, Correa A, et al. CoVidAffect, real-time monitoring of mood variations following the COVID-19 outbreak in Spain. *Sci Data*. 2020;7(1):365.
- Bhattacharjee B, Acharya T. The COVID-19 pandemic and its effect on mental health in USA: a review with some coping strategies. *Psychiatr Q*. 2020;91(4):1135-45.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on collegestudents in China. *Psychiatry Res*. 2020;287:112934.
- Frawley T, van Gelderen F, Somanadhan S, Coveney K, Phelan A, Lynam-Loane P, et al. The impact of COVID-19 on health systems, mental health and the potential for nursing. *Ir J Psychol Med*. 2020 Sep 16:1-7. [Epub ahead of print]
- Heitzman J. Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatr Pol*. 2020;54(2):187-98.
- Khan S, Siddique R, Li H, Ali A, Shereen MA, Bashir N, et al. Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *J Glob Health*. 2020;10(1):010331.
- Lima CK, Carvalho PM, Lima IA, Nunes JV, Saraiva JS, de Souza RI, et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new coronavirus disease). *Psychiatry Res*. 2020;287:112915.
- Madani A, Boutebal SE, Bryant CR. The psychological impact of confinement linked to the coronavirus epidemic COVID-19 in Algeria. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3604.
- McCracken LM, Badinlou F, Buhrman M, Brocki KC. Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors. *Eur Psychiatry*. 2020;63(1):e81.
- Nascimento S, Pereira C, Caldas I, Silva M, Mendonça T, Lourenço B, et al. Pandemia COVID-19 e perturbação mental: breve revisão da literatura [COVID-19 pandemic and mental disorder: brief literature review]. *Rev Port Psiqu Saúde Mental*. 2020;6(2):67-76. Portuguese
- Singh S, Roy D, Sinha K, Parveen S, Sharma G, Joshi G. Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: a narrative review with recommendations. *Psychiatry Res*. 2020;293:113429.
- Solé B, Verdolini N, Amoretti S, Montejo L, Rosa AR, Hogg B, et al. Effects of the COVID-19 pandemic and lockdown in Spain: comparison between community controls and patients with a psychiatric disorder (preliminary results from the BRIS-MHC STUDY). *J Affect Disord*. 2021;281:13-23.
- Sundarasan S, Chinna K, Kamaludin K, Nurunnabi M, Baloch GM, Khoshaim HB, et al. Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6206.
- Talevi D, Socci V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E, et al. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Riv Psichiatr*. 2020;55(3):137-44.
- Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LM, Gill H, Phan L, et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review. *J Affect Disord*. 2020;277:55-64.
- Barello S, Palamenghi L, Graffigna G. Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res*. 2020;290:113129.
- Buzzi C, Tucci M, Ciprandi R, Brambilla I, Caimmi S, Ciprandi G, et al. The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors. *Ital J Pediatr*. 2020;46(1):69.
- Caffo E, Scandroglio F, Asta L. Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. *Child Adolesc Ment Health*. 2020;25(3):167-8.
- Carmassi C, Foghi C, Dell'Oste V, Cordone A, Bertelloni CA, Bui E, et al. PTSD symptoms in healthcare workers facing the three coronavirus outbreaks: what can we expect after the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res*. 2020;292:113312.
- Colonnello V, Leonardi G, Farinelli M, Bertoletti E, Russo PM. Psychological distress in hospitalized patients without COVID-19 symptoms: the role of fear of infection and remote contact with informal caregivers. *Psychol Med*. 2020 Dec 4:1-2. [Epub ahead of print]
- Ettman CK, Abdalla SM, Cohen GH, Sampson L, Vivier PM, Galea S. Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Netw Open*. 2020;3(9):e2019686.
- Ghosh R, Dubey MJ, Chatterjee S, Dubey S. Impact of COVID -19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatr*. 2020;72(3):226-35.
- Guessoum SB, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, et al. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Res*. 2020;291:113264.
- Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*. 2020;102:152191.
- Lal A, Sanaullah A, Saleem MK, Ahmed N, Maqsood A, Ahmed N. Psychological distress among adults in home confinement in the midst of COVID-19 outbreak. *Eur J Dent*. 2020;14(Suppl 1):S27-S33.

27. Moccia L, Janiri D, Pepe M, Dattoli L, Molinaro M, De Martin V, et al. Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain Behav Immun*. 2020;87:75-9.
28. Odrizola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Iruña MJ, de Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Res*. 2020;290:113108.
29. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Publica*. 2020;36(4):e00054020.
30. Ruiz-Roso MB, Knott-Torcal C, Matilla-Escalante DC, Garcimartín A, Sampedro-Nuñez MA, Dávalos A, et al. COVID-19 lockdown and changes of the dietary pattern and physical activity habits in a cohort of patients with type 2 diabetes mellitus. *Nutrients*. 2020;12(8):2327.
31. Salari N, Hosseini-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020;16(1):57.
32. Saurabh K, Ranjan S. Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic. *Indian J Pediatr*. 2020;87(7):532-6.
33. Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira DV, et al. Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. *J Nutr Health Aging*. 2020;24(9):938-47.
34. Tang W, Hu T, Hu B, Jin C, Wang G, Xie C, et al. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *J Affect Disord*. 2020;274:1-7.
35. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1729.
36. Xu J, Xu QH, Wang CM, Wang J. Psychological status of surgical staff during the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Res*. 2020;288:112955.
37. Afonso P. O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental [The impact of the COVID-19 pandemic on mental health]. *Acta Med Port*. 2020;33(5):356-7. Portuguese
38. Azizi A, Achak D, Aboudi K, Saad E, Nejari C, Nouira Y, et al. Health-related quality of life and behavior-related lifestyle changes due to the COVID-19 home confinement: dataset from a Moroccan sample. *Data Brief*. 2020;32:106239.
39. Cénat JM, Blais-Rochette C, Kokou-Kpolou CK, Noorishad PG, Mukunzi JN, McIntee SE, et al. Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2021;295:113599.
40. González-Sanguino C, Ausín B, Castellanos MÁ, Saiz J, López-Gómez A, Ugidos C, et al. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain Behav Immun*. 2020;87:172-6.
41. Han RH, Schmidt MN, Waits WM, Bell AK, Miller TL. Planning for mental health needs during COVID-19. *Curr Psychiatry Rep*. 2020;22(12):66.
42. Jiménez Ó, Sánchez-Sánchez LC, García-Montes JM. Psychological impact of COVID-19 confinement and its relationship with meditation. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6642.
43. Luo M, Guo L, Yu M, Jiang W, Wang H. The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2020;291:113190.
44. Pérez S, Masegoso A, Hernández-Espeso N. Levels and variables associated with psychological distress during confinement due to the coronavirus pandemic in a community sample of Spanish adults. *Clin Psychol Psychother*. 2020 Oct 29. [Epub ahead of print]
45. Planchuelo-Gómez Á, Odrizola-González P, Iruña MJ, de Luis-García R. Longitudinal evaluation of the psychological impact of the COVID-19 crisis in Spain. *J Affect Disord*. 2020;277:842-9.
46. Ren X, Huang W, Pan H, Huang T, Wang X, Ma Y. Mental health during the Covid-19 outbreak in China: a meta-analysis. *Psychiatr Q*. 2020;91(4):1033-45.
47. Roychowdhury D. 2019 Novel coronavirus disease, crisis, and isolation. *Front Psychol*. 2020;11:1958.
48. Silva Jr FJ, Sales JC, Monteiro CF, Costa AP, Campos LR, Miranda PI, et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of young people and adults: a systematic review protocol of observational studies. *BMJ Open*. 2020;10(7):e039426.
49. Tee ML, Tee CA, Anlacan JP, Aligam KJ, Reyes PW, Kuruchittham V, et al. Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *J Affect Disord*. 2020;277:379-91.
50. Ali S, Maguire S, Marks E, Doyle M, Sheehy C. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers at acute hospital settings in the South-East of Ireland: an observational cohort multicentre study. *BMJ Open*. 2020;10(12):e042930.
51. Balasubramanian A, Paleri V, Bennett R, Paleri V. Impact of COVID-19 on the mental health of surgeons and coping strategies. *Head Neck*. 2020;42(7):1638-44.
52. Blake H, Bermingham F, Johnson G, Tabner A. Mitigating the psychological impact of COVID-19 on healthcare workers: a digital learning package. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(9):2997.
53. Caillet A, Coste C, Sanchez R, Allaouchiche B. Psychological Impact of COVID-19 on ICU Caregivers. *Anaesth Crit Care Pain Med*. 2020;39(6):717-22.
54. García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, Martín-Pereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, et

- al. Impacto del SARS-CoV-2 (Covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: una revisión sistemática [Impact of SARS-CoV-2 (Covid-19) on the mental health of healthcare professionals: a systematic review]. *Rev Esp Salud Publica*. 2020;94:e202007088. Spanish
55. Heath C, Sommerfield A, von Ungern-Sternberg BS. Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*. 2020;75(10):1364-71.
 56. Lefèvre H, Stheneur C, Cardin C, Fourcade L, Fourmaux C, Tordjman E, et al. The bulle: support and prevention of psychological decompensation of health care workers during the trauma of the COVID-19 epidemic. *J Pain Symptom Manage*. 2021;61(2):416-22.
 57. Nguyen HT, Do BN, Pham KM, Kim GB, Dam HT, Nguyen TT, et al. Fear of COVID-19 scale-associations of its scores with health literacy and health-related behaviors among medical students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):4164.
 58. Pitchot W. Impact de la pandémie de la COVID-19 sur la santé psychologique du personnel soignant [The impact of the COVID-19 pandemic on the psychological health of healthcare workers]. *Rev Med Liege*. 2020;75(Suppl 1):62-6. French
 59. Preti E, Di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, et al. The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: rapid review of the evidence. *Curr Psychiatry Rep*. 2020;22(8):43.
 60. Rangachari P, Woods JL. Preserving organizational resilience, patient safety, and staff retention during COVID-19 requires a holistic consideration of the psychological safety of healthcare workers. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):4267.
 61. Raudenská J, Steinerová V, Javůrková A, Urits I, Kaye AD, Viswanath O, et al. Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best Pract Res Clin Anaesthesiol*. 2020;34(3):553-60.
 62. Otonín-Rodríguez B, Lorca-Sánchez T. The psychosocial impact of COVID-19 on health care workers. *Int Braz J Urol*. 2020;46(Suppl 1):195-200.
 63. Rodríguez-Rey R, Garrido-Hernansaiz H, Bueno-Guerra N. Working in the times of COVID-19: psychological impact of the pandemic in frontline workers in Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):8149.
 64. Taylor WD, Blackford JU. Mental health treatment for front-line clinicians during and after the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: a plea to the medical community. *Ann Intern Med*. 2020;173(7):574-5.
 65. Ammar A, Mueller P, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Psychological consequences of COVID-19 home confinement: the ECLB-COVID19 multicenter study. *PLoS One*. 2020;15(11):e0240204.
 66. Elbay RY, Kurtulmuş A, Arpacioğlu S, Karadere E. Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Res*. 2020;290:113130.
 67. Choi EP, Hui BP, Wan EY. Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3740.
 68. Tull MT, Edmonds KA, Scamaldo KM, Richmond JR, Rose JP, Gratz KL. Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Res*. 2020;289:113098.
 69. Pedreira-Massa JL. Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública [Mental health and COVID-19 in children and adolescents: psychopathological and public health approach]. *Rev Esp Salud Publica*. 2020;94:e202010141. Spanish
 70. Chew QH, Wei KC, Vasoo S, Chua HC, Sim K. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med J*. 2020;61(7):350-6.
 71. Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Saunders JB, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: consensus guidance. *Compr Psychiatry*. 2020;100:152180.
 72. Bäuerle A, Skoda EM, Dörrie N, Böttcher J, Teufel M. Psychological support in times of COVID-19: the Essen community-based CoPE concept. *J Public Health*. 2020;42(3):649-50.
 73. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):300-2.
 74. Fernández-Aranda F, Munguía L, Mestre-Bach G, Steward T, Etxandi M, Baenas I, et al. COVID Isolation Eating Scale (CIES): analysis of the impact of confinement in eating disorders and obesity (a collaborative international study). *Eur Eat Disord Rev*. 2020;28(6):871-83.
 75. Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O, Rodgers RF, Billieux J, Llorca PM, et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *J Behav Addict*. 2020;9(3):826-35.
 76. Hao F, Tan W, Jiang L, Zhang L, Zhao X, Zou Y, et al. Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain Behav Immun*. 2020;87:100-6.
 77. Mattioli AV, Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020;30(9):1409-17.
 78. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: results of EHL-COVID-19 Italian online survey. *Nutrients*. 2020;12(7):2152.
 79. Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *Int J Eat Disord*. 2020;53(7):1166-70.
 80. Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, Alyssa D, et al. Self-quarantine and weight gain related risk

- factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract.* 2020;14(3):210-6.
81. Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(6):2032.
 82. Martinotti G, Alessi MC, Di Natale C, Sociali A, Ceci F, Lucidi L, et al. Psychopathological burden and quality of life in substance users during the COVID-19 lockdown period in Italy. *Front Psychiatry.* 2020;11:572245.
 83. Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain Behav Immun.* 2020;87:4-5.
 84. Nikčević AV, Marino C, Kolubinski DC, Leach D, Spada MM. Modelling the contribution of the Big Five personality traits, health anxiety, and COVID-19 psychological distress to generalised anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord.* 2021;279:578-84.
 85. Pinto S, Soares J, Silva A, Curral R, Coelho R. COVID-19 suicide survivors: a hidden grieving population. *Front Psychiatry.* 2020;11:626807.
 86. Scheid JL, Lupien SP, Ford GS, West SL. Commentary: physiological and psychological impact of face mask usage during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6655.
 87. Umucu E, Lee B. Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabil Psychol.* 2020;65(3):193-8.
 88. Wang C, Chudzicka-Czupala A, Grabowski D, Pan R, Adamus K, Wan X, et al. The association between physical and mental health and face mask use during the COVID-19 pandemic: a comparison of two countries with different views and practices. *Front Psychiatry.* 2020;11:569981.
 89. Ko CH, Yen JY. Impact of COVID-19 on gaming disorder: monitoring and prevention. *J Behav Addict.* 2020;9(2):187-9.
 90. Rehm J, Kilian C, Ferreira-Borges C, Jernigan D, Monteiro M, Parry CD, et al. Alcohol use in times of the COVID 19: implications for monitoring and policy. *Drug Alcohol Rev.* 2020;39(4):301-4.
 91. Sacco MA, Caputo F, Ricci P, Sicilia F, De Aloe L, Bonetta CF, et al. The impact of the Covid-19 pandemic on domestic violence: the dark side of home isolation during quarantine. *Med Leg J.* 2020;88(2):71-3.
 92. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):4065.
 93. Sher L. The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. *QJM.* 2020;113(10):707-12.
 94. Lotzin A, Acquarini E, Ajdukovic D, Ardino V, Böttche M, Bondjers K, et al. Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic: study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study. *Eur J Psychotraumatol.* 2020;11(1):1780832.
 95. Horesh D, Brown AD. Traumatic stress in the age of COVID-19: a call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychol Trauma.* 2020;12(4):331-5.
 96. De Sousa A, Mohandas E, Javed A. Psychological interventions during COVID-19: challenges for low and middle income countries. *Asian J Psychiatr.* 2020;51:102128.
 97. Ramkissoon H. COVID-19 place confinement, pro-social, pro-environmental behaviors, and residents' wellbeing: a new conceptual framework. *Front Psychol.* 2020;11:2248.

Artigo redigido a convite do Conselho Editorial.