

As Implicações Psicológicas Desencadeadas pelo Excesso de Informações em Tempos de Pandemia Covid-19

Paulo Tadeu Ferreira Teixeira¹, Juliano dos Santos Lima², Marcos Lázaro da Silva Guerreiro³

Resumo: A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) que teve início no ano de 2019, em Wuhan província de Hubei na China, tem gerado impactos físicos e psicológicos em todo o mundo. Cientistas em diversas áreas em todos os países veem buscando estratégias de enfrentamento priorizando a vida humana. O isolamento social requerido como forma de contenção da infecção viral fomentou o uso da internet e de ferramentas digitais em excesso. As novas tecnologias na área da comunicação, as plataformas digitais em destaque as redes sociais e seu poder de alcance, têm levado o acesso, uso, e exposição e o tempo de permanência a níveis preocupantes para a saúde física e mental. Objetivou-se investigar os efeitos psicológicos causados pela COVID-19, sobretudo, os impactos causados pela exposição prolongada e exacerbada de informações. Este artigo tem uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. Compôs esta revisão um total de 62 artigos, selecionados após uma leitura seletiva de natureza quanti/qualitativa tendo como critérios de inclusão artigos que versavam sobre estresse, excesso de informações, redes sociais e efeitos psicológicos, pandemia utilizando-se na busca os descritores ligados ao tema, sendo excluídos os artigos que não estavam no escopo da investigação. Foram também utilizadas como fontes dados disponíveis nos sites do ministério da saúde e de artigos compreendidos entre os anos de 2012 a 2020, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Ministério da Saúde e Institutos de pesquisas sobre COVID 19. Evidenciou-se que a pandemia de COVID-19, provoca efeitos negativos gerando estresse que impacta negativamente sobre o estado psicológico humano, afetando a saúde mental e física dos indivíduos.

Palavras-chave: Pandemia; COVID-19; Excesso de informações; Estresse.

The Psychological Implications Triggered by the Excess of Information in Times of Pandemic Covid-19

Abstract: The pandemic caused by the new coronavirus (COVID-19) that started in 2019, in Wuhan province of Hubei in China, has been generating physical and psychological impacts worldwide. Scientists in diverse fields in all countries see seeking coping strategies prioritizing human life. The social isolation required to contain viral infection has encouraged the use of the internet and excessive digital tools. New technologies in the area of communication, digital platforms, in particular social networks and their reach power, have taken access, use, and exposure and length of stay to levels of concern for physical and mental health. The objective was to investigate the psychological effects caused

¹Autor: Graduado em Psicologia em 2008, pela FTC/ Itabuna - BA. Pós-graduado em Neuropsicologia Facinter/PR 2010 e Psicologia Hospitalar- FSBA/ SSA/2014. Mestre em Tecnologias Aplicáveis a Bioenergia em 2019.FTC/ SSA. Atualmente atua na Faculdade UNIFTC Itabuna/BA. Contato: paulotteixeira_@hotmail.com

²Co-autor. Graduando em Psicologia pela Faculdade UNIFTC/ Itabuna-BA. Contato: julianojsl@gmail.com

³Orientador. Doutorado em Patologia Humana/FIOCRUZ/SSA. Instituição de atuação atual: Centro Universitário UNIFTC. E mail:marlazaro10@gmail.com

by COVID-19, especially the impacts caused by the prolonged and exacerbated exposure of information. This article has a qualitative, descriptive, and exploratory approach. This review comprised a total of 62 articles, selected after a selective reading of a quanti/qualitative nature having as inclusion criteria articles dealing with stress, excessive information, social networks and psychological effects, pandemic using the descriptors related to the theme, excluding articles that were not in the scope of the investigation. Also used as sources were data available on the websites of the Ministry of Health and articles between the years 2012 to 2020, in the databases Google Scholar, Scielo, Ministry of Health and research institutes on COVID 19. The findings show that the pandemic of COVID-19, causes negative effects generating stress that negatively impacts on the human psychological state, affecting the mental and physical health of individuals.

Keywords: Pandemic; COVID-19; Excess of information; Stress.

Introdução

A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) que teve início no ano de 2019 em Wuhan, província de Hubei, na China, tem movimentado esforços científicos em todo mundo em uma corrida contra o tempo na busca por uma solução priorizando a vida humana. Desde então, o cidadão tem sido impactado por mensagens e notícias em sua maioria de cunho negativo, sensacionalistas e imprecisas relacionadas à COVID-19 através das mídias eletrônica e convencional. Ação esta que tem contribuído para que pessoas vivam em constante estado de alerta e medo, aumentando assim os níveis de estresse trazendo sérios prejuízos para a saúde mental e física.

Vale ressaltar que cerca de 16% da população mundial possui algum distúrbio de saúde mental e esta situação pode ser agravada em virtude de eventos pandêmicos, desastres naturais, conflitos de guerra e crises sociais. E as pessoas envolvidas neste contexto podem contrair traumas emocionais graves e alteração comportamental relacionadas a alta carga de estresse, eliciada por diversos fatores, dentre eles, a exposição exacerbada à informações e *fake news*.

O advento das novas tecnologias na área da comunicação, em destaque as redes sociais e seu poder de alcance, têm sido um grande diferencial desta pandemia. Assim, este estudo tem por objetivo investigar os efeitos psicológicos causados pela COVID-19, sobretudo, os impactos causados pela exposição prolongada e exacerbada de informações.

Mediante as inúmeras informações que surgem num período pandêmico, que contribuem como via de conscientização e uma cultura preventiva, mas que em excesso podem colaborar para um grau de estresse na população. Esta pesquisa tem como objetivo apresentar fatores que poderão desencadear um nível de estresse pelo excesso de informações em tempos de pandemia COVID-19. Este artigo se faz de uma pesquisa de cunho qualitativo, descritivo e

exploratório. Foram utilizadas como fontes dados disponíveis nos sites do ministério da saúde e de artigos compreendidos entre os anos de 2012 a 2020, pesquisados no Google Acadêmico, Ministério da Saúde e Institutos de pesquisas sobre COVID 19 através de descritores em saúde: como pandemia, estresse, centros de referência ao tratamento da COVID-19 no Brasil, dentre outras combinações de palavras. Novos questionamentos, novos direcionamentos e comportamentos estão sendo desenvolvidos, como um mecanismo de adaptabilidade dentro deste novo momento, caminhos para a manutenção do equilíbrio psíquico e emocional necessário para o enfrentamento desta situação.

O Contexto Pandêmico da COVID -19

A humanidade ao longo dos tempos foi em diversos momentos vítima de enfermidades letais, seja a nível regional ou mundial. Ferraz (2020) afirma que principalmente no período da Idade Média, o cenário que se via era de guerras, fome, insalubridade, sujeira nas casas, falta de saneamento e precariedade sanitária, e as atividades comerciais e recreativas desenvolvidas nesse contexto favoreciam a disseminação das doenças e o surgimento das epidemias e pandemias.

Estas podem ser caracterizadas conforme seu alcance epidemiológico. Pode-se destacar também no caso de uma endemia que envolve uma patologia que se prolifera numa determinada região. Moura e Rocha (2012, p. 15), “Endemia pode ser conceituada como a ocorrência de um agravo dentro de um número esperado de casos para aquela região, naquele período de tempo, baseado na sua ocorrência em anos anteriores não epidêmicos”. Diferentemente de uma epidemia que, por ser uma doença infecciosa transmissível de alto alcance, consegue de modo ágil contaminar outras regiões.

Epidemia representa a ocorrência de um agravo acima da média (ou mediana) histórica de sua ocorrência. O agravo causador de uma epidemia tem geralmente aparecimento súbito e se propaga por determinado período de tempo em determinada área geográfica, acometendo frequentemente elevado número de pessoas. (MOURA; ROCHA, 2012, p. 15).

Destaca-se que no caso das pandemias, como a COVID-19 que vivenciamos neste ano, há uma disseminação ainda maior, em nível global. Só no Brasil a doença provocou mais de 130.000 óbitos, afetando aspectos econômicos, sociais, políticos, sanitários e psicológicos.

Souza (2020, p. 2) expõe que “A COVID-19 trouxe impacto nas vidas dos indivíduos em nível global, chamando a atenção pelo alcance que teve e pela velocidade com a qual se disseminou”.

Referente ao processo histórico as pandemias que mais vitimaram na história, destaca-se a Peste Negra, (1348-1351), causa da morte de aproximadamente um terço da população do Ocidente naquela época. Ferraz (2020) levanta a hipótese de que o contágio se iniciou através dos navegadores genoveses, ou teria origem no extremo oriente. Outra pandemia que afetou a população em meados de 1918-1919 foi a gripe espanhola, que vitimou dezenas de milhões de vidas. Em 2009, mais de 180 países registraram casos de contaminação pelo vírus H1N1, agente patógeno da gripe suína, causando mais de 130 mil óbitos.

Caetano et al. (2020, p. 3), pontua que a pandemia COVID 19, tem prosseguido pelos últimos meses e propõe novas dinâmicas de vida, comunicação, e diversos cuidados. Um *novo normal* está instaurado e apesar de muitas atividades tenham retornado a sua realidade, percebe-se que no caso dos profissionais de saúde, policiais, serviços comerciais básicos, a recomendação ainda permanece a seguinte: “fique em casa”, com a perspectiva de minimizar contaminações e preservar o máximo de indivíduos, grupos de risco entre outros.

No contexto da epidemia do COVID-19, alguns dos principais estressores estão relacionados à duração da quarentena, ao distanciamento social, à frustração e ao tédio, ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora de casa (homeschooling e homeworking, por exemplo), à falta de suprimentos, informações inadequadas e dificuldades econômicas. (ENUMO ET AL, 2020, p. 3).

Na atualidade cresce cada vez mais o serviço de telessaúde, que promove uma variedade de serviços envolvidos na promoção da saúde e assistência. Todos estes para preparar os indivíduos ou reduzir danos físicos ou emocionais advindos do atual contexto. Esta nova estratégia modifica o atendimento hospitalar, diminui distâncias e gera acessibilidade, realizando serviços de saúde como teleconsulta, telemonitoramento, telediagnóstico, dentre outros.

O serviço de telessaúde é um recurso essencial, mediante a sua capacidade de enfraquecer a circulação de pessoas em estabelecimentos de saúde, promover a redução do risco de contaminação e a proliferação da doença, entrar em lugares de difícil acesso ou com estrutura deficitária. Esse dispositivo passa a ajudar a coordenar melhor os recursos presentes em diversos locais, promovendo o acesso às diretrizes de tratamento necessárias para gerenciar os casos graves causados pela COVID-19. (CAETANO et. al, 2020).

A modalidade de serviço tecnológico contribuiu para que o virtual passe mais do que nunca a ser uma atividade proximal do cotidiano, um campo de existência e manifestações dos

sujeitos, em que os incerteza e luto encontraram na tecnologia uma forma de suporte profissional, interação e acesso a um mundo ainda mais globalizado. Segundo Caetano et al., (2020, p. 7) “A tecnologia digital pode ainda aprimorar a educação e a comunicação em saúde pública. Alguns exemplos têm se multiplicado nesta epidemia, como o uso, pelas autoridades de saúde, de mídias sociais... para fornecer informações em saúde de interesse público, atualizar casos em ‘tempo real’, informar sobre iniciativas governamentais e para o esclarecimento de dúvidas dos usuários.”

Com o uso das mídias sociais trouxe consigo os aspectos positivos e dinâmicos, algumas questões de ordem ética e informacional e as *fake news*. Como coloca Lana et al., (2020, p. 3) “o avanço do uso de mídias sociais como meio de informação trouxe consigo o desafio de monitorar e responder rapidamente a conteúdos falsos disseminados nestes canais, e de forma que possam igualmente circular nos mesmos”.

Lima (2020, p. 6) afirma que o distanciamento social “vem colocando à prova a capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e desafiando indivíduos e sociedade, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de coesão que amortecem o impacto de experiências-limite na vida mental”. Relata ainda que alguns efeitos psicológicos podem ser encontrados devido ao momento, ao distanciamento, ou para os que têm se mantido sem relação com o mundo externo, o isolamento social, que tem causado vulnerabilidade, ansiedade, sensações de insegurança ou impotência, irritação, tristeza, angústia e diversos medos, causando alterações de humor, apetite ou sono.

O Fator de Estresse

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2015) faz referência ao conceito de estresse como sendo uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça, nos colocando em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais.

O estresse pode ser compreendido como um fenômeno psicossocial que influencia diretamente a biologia e o psicológico, quando é entendido que existe alguma ameaça real ou imaginária ao organismo (FARO, 2015). Para Selye (1959), o processo de conceitualização do estresse está na relação entre diferentes tipos de condições físicas e/ou psicológicas manifestas que podem ameaçar o equilíbrio do organismo manifestando assim um vasto conjunto de modificações corporais. Desta forma, Hans Selye definiu este processo como sendo uma reação

defensiva do organismo frente a eventos estressores, e no ano de 1936, foi denominado Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018).

A definição mais comum para vivência do estresse é tratada como sendo uma condição em que o estado de equilíbrio do organismo (denominada de homeostase) sofre perturbações ocasionadas por padrões de energia que é registrado pelo organismo (estímulos), onde por intermédio de condições multifatoriais (eventos) causam precipitações em diferentes sistemas do organismo como resposta às situações estressoras (PAGLIARONE e SFORCIN, 2009). Ressaltando que quando é empregado esforço excessivo ao processo de homeostase para restabelecer o equilíbrio do organismo, acontece o fenômeno chamado de alostase, onde o sistema orgânico emprega níveis altíssimos de energia buscando seu ajuste frente aos eventos previsíveis e imprevisíveis (SOUSA; SILVA; GALVÃO-COELHO, 2015).

Entretanto, segundo Martins e Gonçalves (2019), condições estressantes não são efetivamente patológicas, desde quando ocorra a promoção de adaptação orgânica, do contrário, após emprego de níveis altíssimos de energia podem apresentar-se como transtornos psicológicos. Ainda de acordo com os autores, os sintomas do estresse podem surgir de forma ampla, desde um simples desconforto a uma condição de esgotamento físico e mental, afetando seriamente o indivíduo.

O estresse apresenta fases de evolução, onde inicialmente ocorre a fase de alarme: neste momento, o indivíduo estabelece contato com a causa geradora do estresse, ocorrendo assim desequilíbrio do organismo e posteriormente tentativa de estabelecer adaptação diante do estímulo aversivo (DE MELO; DIAS; VOLPATO, 2020).

Já na segunda fase de evolução do estresse, denominada de resistência, o organismo busca retomar seu equilíbrio, entretanto, se o evento estressor perdurar e o organismo não lograr êxito, o estresse passará para próximo estágio; na terceira fase chamada de exaustão, o organismo após emprego de energia na intenção de restabelecer o equilíbrio antes perdido, experienciará sintomas registrados na primeira fase e reações psicofisiológicas de maior impacto por não conseguir alcançar adaptação frente ao evento estressor (SELEGHIM et. al, 2012).

Pesquisas apontam para o descobrimento de mais uma fase dentro do quadro evolutivo do estresse. Para Damasceno et. al (2020), esta fase estaria entre o momento de resistência e exaustão, denominada de quase-exaustão e nesta fase o organismo se apresentará enfraquecido e não mais conseguindo se manter resiliente frente ao estímulo estressor, além do aparecimento de algumas patologias.

As estratégias de enfrentamento ao estresse são importantes para a contenção de crenças em informações equivocadas e a redução dos impactos psicológicos devido a imposição de quarentena, isolamento e distanciamento social. É evidente a promoção de saúde mental que isso reverbera, como ressalta Pereira et. al (2020, p. 7), “a percepção positiva acerca das medidas de precaução e prevenção à proliferação da doença leva a um efeito positivo nas respostas psicológicas”.

Covid-19: Estresse e Impactos Psicológicos Impulsionados pela Propagação do Medo

Chegando ao final de 2019 (dezembro), um novo agente patogênico estava prestes a se espalhar pelo mundo causando mais uma pandemia, onde este vírus foi denominado de SARS-CoV-2, ou simplesmente COVID-19, que teve sua origem na China e que obrigou governos a desenvolverem medidas emergenciais para conter seu rápido contágio (ZWIELEWSKI et al., 2020). O epicentro desta patologia causadora de graves problemas respiratórios foi registrado em Wuhan (China), rapidamente devido a sua transmissão levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhecer como uma pandemia, ao passo que se alastrou subitamente para toda a Ásia, Europa, América, África e Oceania (PINHEIRO et al., 2020).

As duas últimas semanas do mês de março de 2020 marcou o Brasil com o início de medidas que visavam o distanciamento e isolamento social, onde por sua vez toda e qualquer atividade que pudesse gerar aglomeração de pessoas, como eventos artísticos, culturais, aulas presenciais, atividade comercial e outros foram impedidos objetivando minimizar o crescimento exponencial do vírus (ANTONELLI-PONTI et al., 2020).

Vários estudos têm apresentado o aumento de Transtornos Mentais Comuns (TMC) durante o curto período de tempo em que o COVID-19 se espalhou pelo mundo, dentre eles estresse agudo e a manifestação de preditores de estresse pós-traumático (TEPT), cuja prevalência está associada à frequente exposição de notícias relacionadas a pandemia através das mídias sociais (CRUZ et al., 2020). Vale salientar que a facilidade global de comunicação através da rede mundial de computadores e das inúmeras notícias falsas (fake news) também têm contribuído para o aumento de reações sociais prejudiciais, como por exemplo o estresse, que acaba sendo eliciado através do medo (ORNELL et al., 2020). O advento das mídias sociais e seu poder de propagação de informações têm sido uma novidade da pandemia de COVID-19 se comparado com os outros surtos anteriores (NABUCO, OLIVEIRA & AFONSO, 2020).

As redes sociais e as mídias eletrônicas têm sido palco de informações sem fidedignidade o que tem contribuído para fragilização psicológica da sociedade neste momento de pandemia (DOS SANTOS; DE FREITAS OLIVEIRA, 2020). Salientando que dentre as estratégias que objetivam proporcionar melhor qualidade de vida e atenuar impactos psicológicos deste contexto pandêmico, encontram-se: evitar consumo de notícias sensacionalistas e filtrar fontes das informações (LIMA, R., 2020).

Estudo desenvolvido por Barros et al. (2020), aponta que a veiculação de notícias falsas e sem base científica alguma tem sido identificada como um dos componentes estressores na pandemia de COVID-19, além de também citar que o tempo dedicado às notícias sobre a pandemia é algo desencadeador de estresse. Sabendo que o estresse (como também o sentimento de medo e ansiedade) é uma condição inerente ao ser humano e que age com finalidade de proporcionar adaptação frente a desafios que implicam em sobrevivência, como é o caso da atual pandemia, porém, uma exposição exagerada a estes estados proporciona o surgimento de condições psicológicas adoecedoras (DOS SANTOS LOURO, LOURO & DUARTE, 2020).

A enxurrada de notícias relacionadas a pandemia do COVID-19 tem invadido todos os meios de comunicação espalhando desespero e apreensão, fazendo com que vivamos em constante estado de alerta (PEREIRA E. R. et al., 2020). Ainda neste sentido, um estudo realizado sobre impactos da gripe aviária de 2005, constatou que cobertura jornalística relacionada a pandemias é um fator de desencadeamento do sentimento de medo, além de apontar que o medo do vírus estaria associado a maior exposição à mídia, neste caso a televisão (ZANON et al., 2020).

O poder de impacto da COVID-19 na população mundial é comparado a desastres naturais ou até mesmo de guerra, podendo gerar traumas mentais em toda população devido seus fatores estressores (LIMA S. et al., 2020). Dentro deste contexto, várias pessoas têm tido acesso às mais variadas informações sobre o avanço progressivo da doença com dados sobre números de mortos e de infectados, o que pode acarretar alterações nos níveis de estresse a depender da capacidade de resiliência de cada indivíduo (DOS ANJOS; SANTOS, 2020).

Para Sartório et al. (2020), a exposição exacerbada do indivíduo a um ambiente virtual com notícias negativas funciona como um mecanismo negativo de reforçamento que deixa o sistema nervoso simpático excitado, que por sua vez é responsável por uma série de descargas neuroendócrinas ocasionando medo, ansiedade, insegurança, ameaça e concomitantemente em níveis elevados de estresse. A própria OMS reconheceu que o mundo enfrenta além da pandemia da COVID-19, um outro mal, a "infodemia", apontando a exposição prolongada e

exacerbada de informações (DUARTE et al., 2020). Desta forma, as pessoas são bombardeadas por vídeos e mensagens alarmantes através dos mais variados dispositivos eletrônicos sobre a COVID-19, o que tem influenciado no aparecimento de comportamentos inadequados e de riscos em decorrência da minimização da severidade desta doença causando confusão e disseminando o pânico (SCHMIDT et al., 2020).

Conforme estudo realizado por Enumo et al. (2020), algumas das principais causas geradoras de estresse estão ligadas à duração da quarentena e distanciamento social, à frustração e também ao sentimento de tédio. Ainda de acordo com o autor, o acúmulo de tarefas (homeschooling e homeworking), a falta de suprimentos e problemas financeiros (desemprego, por exemplo), além da imprecisão das informações veiculadas são fontes geradoras de estresse neste contexto de pandemia da COVID-19.

Estratégias de Enfrentamento ao Estresse durante Pandemia

Lima, S. et al. (2020), enfatizam o uso positivo das redes sociais e internet onde psicólogos e psiquiatras podem compartilhar estratégias objetivando auxiliar as pessoas no enfrentamento ao estresse psicológico. Os autores ainda apontam dados de um estudo onde a propagação de vídeos curtos de cunho informativo e didáticos podem agir na diminuição do estresse. Sobretudo está claro que a propagação de informações fidedignas, claras e sem sensacionalismo agem de forma positiva no controle emocional dos indivíduos (BARBOSA et al., 2020).

As orientações a serem compartilhadas junto à população precisam ser elaboradas de acordo com o perfil de cada comunidade e território, objetivando mitigar impactos nocivos à saúde mental oriundos da pandemia (NABUCO, OLIVEIRA & AFONSO, 2020).

Com objetivo de minimizar os efeitos da pandemia, documentos institucionais divulgados (a exemplo da OMS) ressaltam prescrições de condutas comportamentais com o intuito de proporcionar melhor qualidade de vida e proteção psicológica (GARRIDO & RODRIGUES, 2020). Dentro desta mesma linha, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020) divulgou documento contendo considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19, com objetivo de apoiar o bem-estar mental servindo de estratégias de enfrentamento ao estresse e outros males, tais como: evitar rumores ou fake news; redução do tempo de exposição à notícias; compartilhar apenas imagens e histórias de cunho positivo; valorizar e apoiar em sua comunidade os profissionais em saúde que estão na linha de

frente; estabelecer diálogo adequado com a idade de seu filho sobre a COVID-19 objetivando aliviar estresse e ansiedade.

O medo de ser infectado pelo vírus causador da COVID-19 é um dos principais medos da população, fazendo com que os níveis de ansiedade e estresse aumentem potencializando transtornos psíquicos progressivos (MOREIRA; SOUSA; NÓBREGA, 2020). Inclusive o uso de drogas lícitas como álcool e fumo registram aumento e são responsáveis por depressão do sistema imunológico, ressaltando que o estresse possui o mesmo efeito de favorecer o surgimento de infecções em virtude do enfraquecimento do sistema imunológico (GUINANCIO et al., 2020; RIBEIRO et al., 2020). Os autores ainda salientam que uma das estratégias clínicas recomendada de enfrentamento ao estresse é a aplicação de Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Com relação a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), ela se torna uma eficiente ferramenta interventiva, pois através da promoção da psicoeducação o paciente consegue lidar com a patologia seja ela física ou psicológica, além da TCC ser capaz de trabalhar em conjunto com técnicas de relaxamento e respiração para o controle do estresse e ansiedade (PEREIRA M. D. et al., 2020).

Segundo De Faria Rodrigues, Monteiro e Cabral (2020), nosso conteúdo psíquico é refletido em nosso corpo, uma vez que a pandemia da COVID-19 tem nos colocado em uma situação de experimentação de estresse agudo, eliciando medo e diversos sentimentos de cunho negativo impactando diretamente na saúde tanto mental como física. Assim, os autores orientam sobre a importância de cultivarmos e adotarmos posturas mentais positivas frente a pandemia, pois desta maneira liberaremos química positiva em favor do nosso organismo.

Sobre reações endócrino-químicas, a aplicação de psicoterapia, meditação, *mindfulness* e atividade física são usadas como estratégias para mitigação do estresse e outros males psicológicos, além de promoverem redução na produção de cortisol, adrenalina e noradrenalina no organismo do indivíduo (SARTÓRIO et al., 2020). Objetivando o bem-estar mental populacional, Vasconcelos et al. (2020), destacam que é pertinente a realização de um mapeamento da população rastreando fatores classificados como de risco à saúde mental, possibilitando assim a execução de ações profiláticas em tempos de pandemia.

Através da meditação é possível atingir estado mental de intensa concentração proporcionando relaxamento corporal e tranquilizando a mente, por sua vez o *mindfulness* facilita o autoconhecimento, autocuidado e autotransformação, como também geração de saúde, é o que aponta estudo realizado por De Caldas Melo et al., (2020). Ainda de acordo com o estudo, ambas as técnicas fornecem ao praticante a possibilidade de desenvolver habilidades

para lidar com o corpo e a mente, sendo que os indivíduos que praticam meditação de forma regular, apresentam menor nível diário de ansiedade e estresse.

É notável que o estresse tem se tornado companheiro constante da população durante a atual pandemia, e na intenção de reduzir os impactos negativos causados pela quarentena e processos de somatizações, importantes organizações de saúde têm recomendado a prática de exercícios físicos em casa (MEDEIROS, DE ANDRADE & DOS SANTOS, 2020). Uma vez que pesquisas apontam que os brasileiros reduziram a prática de atividades físicas durante a pandemia (DA SILVA CAMPOS; LEONEL; GUTIERREZ, 2020; MALTA et al., 2020).

A importância da atividade física para nossa saúde é vista em um estudo realizado com praticantes experientes de Yoga que se mantiveram ativos durante a pandemia e apresentaram menores sintomas de estresse, ansiedade, como também depressão (CORRÊA et al., 2020). É importante manter uma rotina que favoreça a prática de exercícios de relaxamento, como também a realização de atividades cotidianas e uma alimentação saudável (LIMA, C., 2020). Corroborando com estes achados, outro estudo mostra que indivíduos que praticavam exercícios físicos, relaxamento e atividades que promoviam descanso apresentaram menores sinais de estresse (BEZERRA et al., 2020).

Diante de um cenário de extremo estresse, como é o caso da pandemia de COVID-19, formas de desengajamento podem ocorrer quando as pessoas apresentam estratégias mal adaptadas, como afastamento mental, negação, evitação e pensamento mágico (LINHARES; ENUMO, 2020). Assim, o indivíduo precisa desenvolver melhores estratégias de enfrentamento para que possa apresentar mais respostas voluntárias, tendo um controle maior de suas ações frente às situações entendidas como estressoras e não apenas reagir a elas (WEIDE et al., 2020). No que tange às estratégias para minimizar os impactos negativos causados pela pandemia, vários estudos apontam para outras táticas além da prática de exercício físico, como: assistir filmes; ler livros; ouvir música; aproveitar o tempo para fortalecer os laços familiares (SANTOS; RODRIGUES, 2020).

Com relação aos impactos causados pela pandemia sobre a saúde mental dos profissionais que atuam na saúde (enfermeiros e médicos) apresentam depoimentos de expressivos sofrimentos psicológico por conta de atuarem na linha de frente prestando atendimento aos infectados pela COVID-19 (MOREIRA; SOUSA; NÓBREGA, 2020). Sobre estes profissionais, De Carvalho (2020), sugere algumas estratégias objetivando a manutenção da saúde mental, como por exemplo reservar maior atenção para os profissionais que estão na linha de frente, como também a instituição de programas de educação continuada, além do suporte psicológico que também pode ser efetuado de forma online.

Por comporem a linha de frente, médicos e enfermeiros experimentam situações de ansiedade e estresse de forma elevada. E o tratamento destes profissionais deve acontecer de forma contínua, levando em consideração sua relevância no fortalecimento da rede de resiliência no enfrentamento (SILVA; DOS SANTOS; DE OLIVEIRA, 2020). Um estudo após elencar as principais variáveis que podem eliciar estresse emocional trouxe algumas estratégias de enfrentamento, tais como satisfação de necessidades básicas, distribuição de tarefas de forma clara e objetiva, apoio social, a comunicação, a flexibilidade nos horários de trabalho e a ajuda psicossocial e psicológica, se tornam ações importantes no enfrentamento ao estresse emocional (BARBOSA et al., 2020).

No Brasil, com objetivo de cuidar da saúde mental da população, psicólogos têm se disponibilizado para atuar no acolhimento de pessoas afetadas mentalmente pelos impactos da pandemia, sendo que psicólogos e psiquiatras estão se mobilizando para amparar indivíduos por intermédio de atendimentos online (FARO et al., 2020). Estudo realizado por Prado et al. (2020), salienta que as intervenções devem ser realizadas de forma sensível, demonstrando empatia, utilizando-se de escuta ativa e qualificada, acolhendo o sujeito e suas demandas emocionais.

Pela alta demanda de acolhimento psicológico por conta da pandemia de COVID-19, no Brasil foi regulamentado os serviços psicológicos previsto na Resolução nº4, de 26 de março de 2020, permitindo atendimento psicológico por intermédio de recursos tecnológicos, com realização de cadastro do profissional no "Cadastro e-Psi" (MOREIRA; LUCCA, 2020).

Principais centros de referência ao tratamento da COVID-19 no Brasil

Oportuno registrar sobre a crise epidemiológica vigente da COVID-19, que alguns estados se destacam por suas pesquisas, atendimentos e acessos. Pará (com mais de dez instituições), o Paraná (com sete centros), e Amazonas (seis hospitais) são, segundo o Ministério da Saúde (2020), os que apresentam mais instituições hospitalares referências sobre o assunto. Na nossa perspectiva regional, na Bahia encontra-se na capital Salvador o Instituto Couto Maia (ICON).

A Vigilância Epidemiológica se responsabiliza por arcar com dados e informações acerca da ocorrência, critérios, procedimentos, prevenção, monitoramento de casos e óbitos, responsável pela investigação laboratorial acerca da COVID-19. O Guia de Vigilância Epidemiológica do Ministério da Saúde (2020) coloca que no Brasil a vigilância dos vírus

respiratórios é de extrema relevância para saúde social, através da Rede de Vigilância Sentinela de Síndrome Gripal (SG) e de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) sendo articulados com os laboratórios da saúde pública.

A rede nacional de laboratórios para vigilância de influenza e outros vírus respiratórios, incluindo o SARS-CoV-2, faz parte do Sistema Nacional de Laboratórios de Saúde Pública (SISLAB), constituída por 27 Laboratórios Centrais de Saúde Pública (LACEN), nas 26 Unidades Federadas e no Distrito Federal; um Laboratório de Referência Nacional (LRN) e dois Laboratórios de Referência Regional (LRR). O Laboratório de Vírus Respiratórios e Sarampo do Instituto Oswaldo Cruz da Fiocruz/RJ é o LRN, o Laboratório de Vírus Respiratório do Instituto Adolfo Lutz (IAL/SP) e o Instituto Evandro Chagas (IEC/SVS/MS) são os LRR, responsáveis pelas análises complementares às realizadas pelos LACEN. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020, p. 23).

O centro comunitário de referência para o enfrentamento da COVID-19 da Conass (Conselho Nacional de Secretarias de Saúde) e Conasems com o Guia Orientador para o enfrentamento da Pandemia na rede de Atenção à Saúde (2020, p. 81) é “Instituído pela Portaria MS Nº 1444 de 29/05/2020, consiste no espaço a ser estruturado pela gestão municipal ou distrital em áreas das comunidades e favelas ou adjacências para organização das ações de identificação precoce de casos de síndrome gripal ou Covid-19, acompanhamento dos casos suspeitos ou confirmados, atendimento aos casos leves e referenciamento para pontos de atenção da rede de saúde dos casos graves” apresentando um caráter apenas temporário, funciona de modo fácil para acesso da população.

A Sociedade Brasileira de Imunologia (2020) afirma que devido a ausência de um antiviral específico para a o momento, o mais prudente é a prevenção. Evitar o agente infeccioso e sua transmissão, assim, em virtude da dificuldade de conter sua disseminação, persiste o isolamento social ou distanciamento como estratégia de prevenção ideal, além de uso de máscaras, evitar aglomerações, distância mínima estabelecida entre indivíduos, cuidados sanitários e higiênicos, dentre outros. Segundo pesquisas ainda não existe nenhuma medicação com efeito antiviral comprovado contra o SARS-CoV-2. As intervenções medicamentosas utilizadas até o momento, são a oxigenação e uso de alguns antiinflamatórios (como corticóides) e anticoagulantes, que tendem a controlar os principais processos patológicos desencadeados pela infecção.

Apesar da grande disseminação da patologia em nosso país, o Brasil conta com laboratórios nacionais e pesquisadores de excelência que estão em pesquisas clínicas na fase final como coloca a Sociedade Brasileira de Infectologia (2020) ao afirmar que existe uma vacina criada pela Universidade de Oxford (Inglaterra) que, em parceria com um dos laboratórios nacionais, tem o aval da Organização Mundial da Saúde (OMS) e aparenta ser de

grande valia, tendo investimento inclusive do Governo Federal, por meio da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

A Fiocruz entre outros centros promove assistência e realizada pesquisas clínicas durante este momento de pandemia, além disso, desenvolveu um Centro Hospitalar para atender aos casos de COVID-19. Como relata a Fundação Oswaldo Cruz publicou no dia 27 de março de 2020 que “Em mais uma iniciativa para contribuir com o enfrentamento do avanço da Covid-19 no Brasil, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com o Ministério da Saúde (MS), vai construir uma unidade hospitalar de montagem rápida. O espaço contará com 200 leitos exclusivos de tratamento intensivo e semi-intensivo para pacientes graves infectados pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2)”.

A Universidade São Paulo (USP), publicou no dia 03 de setembro de 2020, que dentre as pesquisas feitas destacam-se algumas como a do “desenvolvimento de sistemas para liberação controlada de vacinas baseados em polímeros pH-responsivos e própolis de abelhas sem ferrão. Este projeto tem como objetivo principal a ampliação de materiais avançados baseados em filmes e nanofibras eletrofiadas para fornecer moléculas adequadas para vacinas contra COVID-19.

Considerações Finais

Os achados aqui apresentados neste estudo revelam como a pandemia de COVID-19 impacta negativamente sobre o psicológico humano, sobretudo o estresse, que fora de controle impacta negativamente na saúde mental e física do indivíduo. Salientando que vários dos trabalhos pesquisados que compuseram este estudo, enfatizam a exposição exacerbada de notícias de cunho negativo, informações imprecisas e principalmente as inúmeras *fake news* como fatores preponderantes que contribuem para o desenvolvimento e reforço do estresse patológico, servindo de gatilho para o surgimento de doenças psicológicas pré-existentes ou não.

A pandemia desencadeia impactos negativos para a saúde física, mental e emocional da população, devido ao cenário de emergência e o comportamento de alerta constante observado nas pessoas. Algumas medidas de controle ao agente patógeno, como a quarentena, o isolamento e o distanciamento social, provocam sofrimento psíquico. Este estudo evidencia a necessidade urgente de se desenvolver estratégias frente a veiculação de notícias de forma apropriada em momentos de pandemia ou catástrofe (focando em mensagens otimistas), como também o combate rigoroso às *fake news*. Além disso, é preciso que haja mais canais de acesso

servindo orientações de como as pessoas podem se comportar diante de situações estressoras, contribuindo assim para uma melhor manutenção de sua saúde mental e física.

A área da psicologia e afins passa a ser um ponto relevante, pelo desenvolvimento da promoção de saúde e da qualidade de vida como via de manutenção a saúde mental da população em um momento pandêmico, novo e de dúvidas. Pesquisas sobre a dimensão dessas consequências na saúde mental são muito recentes, todavia, a situação pandêmica é oportuna para o incremento de intervenções e de protocolos de tratamento psicológicos. A psicologia se faz importante em um contexto de emergência e de crise, que se configura uma pandemia, devido a sua competência de minimizar os prejuízos psicossociais e de promover saúde mental, além de fornecer um suporte que ajude na readaptação dos sujeitos a realidade pós-pandemia.

Tendo em vista que as mudanças ainda têm sido recentes e muitas inovações tecnológicas e de saúde tem emergido, ainda são poucas certezas e muitos estudos iniciais acerca da temática, o que promove um contexto social de retorno de atividades gradualmente, todavia a premissa permanece de cuidado para com a vida, utilizando-se medidas protetivas. Em virtude de alguns posicionamentos contrários a esta realidade, percebe-se uma banalização da saúde que reverbera em aspectos sanitários, políticos e psicossociais.

Desse modo, com todas as alterações dos novos tempos, a saúde torna-se uma área de ainda mais respeito, gratidão e coragem, tendo em vista os riscos e relevância do momento. Assim, como fora exposto, a psicologia como ciência e profissão, tem no psicólogo um grande papel e atuação imprescindíveis tendo em vista a precisão de fortalecimento, redução de estresse, nos sujeitos que precisam enfrentar e se ajustarem a sua realidade modificada.

Novos questionamentos, novos direcionamentos e comportamentos estão sendo desenvolvidos, como um mecanismo de adaptabilidade dentro deste novo momento, caminhos para a manutenção do equilíbrio psíquico e emocional necessário para o enfrentamento desta situação.

Referências

ANTONELLI-PONTI, Mayra et al. Efeitos da pandemia de COVID-19 no Brasil e em Portugal: estresse peritraumático. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 14, n. 4, p. 239-259, 2020.

BARBOSA D. J. et al. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. Com. *Ciências Saúde* [Internet]. 5º de maio de 2020 [citado 19º de janeiro de 2021];31(Suppl 1):31-47. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/651>

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020427, 2020.

BEZERRA, Carina Bandeira et al. Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. *Saúde e Sociedade*, v. 29, p. e200412, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. *Estresse*. Brasília: Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>.

CAETANO, R. et al. Desafios e oportunidades para telessaúde em tempos da pandemia pela COVID-19: uma reflexão sobre os espaços e iniciativas no contexto brasileiro. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, e00088920, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n5/e00088920/pt> Acesso em: 29 Jan. 2021.

CORREIA, C. A. et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020; 25:e0118.DOI: 10.12820/rbafs.25e0118

CONSELHO NACIONAL DE SECRETARIAS MUNICIPAIS DE SAÚDE. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. *Guia Orientador para o enfrentamento da pandemia Covid-19 na Rede de Atenção à Saúde*. 2 ed. Brasília, 153 p., 2020. Disponível em: https://www.conasems.org.br/?page_id=9188&post_id=26470. Acesso em: 15 dez. 2020.

CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020.

DAMASCENO, Camila Cruz et al. Nível de estresse de gestores de unidades básicas de saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 10, p. e4885-e4885, 2020.

DA SILVA CAMPOS, Leidiomar; LEONEL, Camila Ferreira Silva; GUTIERREZ, Denise Machado Duran. RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 22, n. 16, p. 1-15, 2020.

DE CALDAS MELO, Bárbara et al. Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 31, n. 03, 2020.

DE CARVALHO, M. R. C. T. et al. Aspectos relacionados à saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia do Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 6, p. 19481-19491, 2020.

DE FARIA RODRIGUES, Arthur Victor; MONTEIRO, Lays Lopes; CABRAL, Hildeliza Boechat. Medicina Baseada em Evidência: Manifestações da Sintomatologia Holística da COVID-19. *Revista Transformar*, v. 14, n. 2, p. 91-105, 2020.

DE MELO, Maria Taís; DIAS, Simone Regina; VOLPATO, Arceloni Neusa. *IMPACTO DOS FATORES RELACIONADOS À PANDEMIA DE COVID 19 NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES ATUANTES EM SC*.2020.

DOS ANJOS, Karla Ferraz; SANTOS, Vanessa Cruz. TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO NO CONTEXTO DA COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 11, n. 1, p. 6-6, 2020.

DOS SANTOS LOURO, Fabiana; LOURO, Viviane; DUARTE, Plinio Gladstone. O estresse gerado pela pandemia como risco para adoecimento mental e físico do músico a partir das neurociências cognitivas. *Revista Música*, v. 20, n. 2, p. 379-396, 2020.

DOS SANTOS, Mariana Fernandes Ramos; DE FREITAS OLIVEIRA, Maria Eduarda. SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19: A IMPORTÂNCIA DO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO REMOTO. *Revista Transformar*, v. 14, n. 2, p. 76-90, 2020.

DUARTE, Michael de Quadros et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 3401-3411, 2020.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&tlng=pt>. Acesso em: 20 jan. 2021. Epub Maio 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>

FARO, André et al . COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas , v. 37, e200074, 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso>. access on 28 Jan. 2021. Epub June 01, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

FARO, A. Estresse e distresse: estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). *Temas psicol.*, Ribeirão Preto , v. 23, n. 2, p. 341-354, jun. 2015.

FERRAZ, A.R., (2020) *As grandes Pandemias da História*, *Rev. Ciência Elem.*, v. 8, n. 2: 025. Disponível em: <<https://rce.casadasciencias.org/rceapp/art/2020/025/>>. Acesso em: 16 nov. 2020. <http://doi.org/10.24927/rce2020.025>.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2020.

GUINANCIO, Jully Camara et al. COVID–19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p. e259985474-e259985474, 2020.

LANA, R. M. et al . Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro , v. 36, n. 3, e00019620, 2020 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000300301 &lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 jan. 2021. Epub Mar. 13, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00019620>.

LIMA, C. S. *Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem frente a pandemia da COVID-19*. 2020.

LIMA, R. C.. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, p. e300214, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 Jan. 2021. Epub Julho 24, 2020. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300214>

LIMA, S. O. et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 46, p. e4006-e4006, 2020.

LINHARES, Maria Beatriz Martins; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. *Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19*. 2020.

MARTINS, Daiane Granada; GONÇALVES, Júlia. Estresse Ocupacional em Profissionais do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU). *Rev. Psicol. Saúde*, Campo Grande, v. 11, n. 3, p. 3-17, dez. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000300001&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 jan. 2021.

MEDEIROS, ISABELA SILVA; DE ANDRADE, RAQUEL BARCELOS; DOS SANTOS, ADRIANA MARIA. O CORPO COMO IDENTIDADE:: DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. *Anais do Colóquio Internacional "Educação e Contemporaneidade"*, v. 14, n. 5, p. e14200505-e14200505, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Guia de Vigilância Epidemiológica: Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019*. Brasília: Núcleo de Comunicação/SVS/MS, 58p., 2020 Disponível em: <https://www.conasems.org.br/?page_id=9188&post_id=26476> Acesso em: 18 Fev. 2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobre a doença. *Coronavírus*. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/sobre-a-doenca>>. Acesso em: 10 Jan. 2021.

MOREIRA, Amanda Sorce; LUCCA, Sergio Roberto de. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao COVID-19. *Enferm. foco* (Brasília), p. 155-161, 2020.

MOREIRA, Wanderson Carneiro; SOUSA, Anderson Reis de; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a covid-19: scoping review. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 29, 2020.

Nabuco G, Oliveira MHPP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?. *Rev Bras Med Fam Comunidade*. 2020;15(42):2532. [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532)

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. *Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19*. Brasília (DF); 2020.

ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*, 2020.

PAGLIARONE, Ana Carolina; SFORCIN, José Maurício. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. *Biosaúde*, v. 11, n. 1, p. 57-90, 2009.

PEREIRA, E. R. et al. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 5, p. e122953331-e122953331, 2020.

PEREIRA, M. D. et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.

PINHEIRO, Gilson De Assis et al. Estresse percebido durante período de distanciamento social: diferenças entre sexo. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10470-10486, 2020.

PRADO, A. D. et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 46, p. e4128-e4128, 2020.

RIBEIRO, Ítalo Arão Pereira et al. Isolamento social em tempos de pandemia por COVID-19: impactos na saúde mental da população. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 92, n. 30, 2020.

SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa. *Nursing* (São Paulo), p. 4095-4100, 2020.

SARTÓRIO, Carmem Luíza et al. Paradoxos de Retroalimentação da Pandemia da COVID-19: quebrando o ciclo. *Cadernos de Prospecção*, v. 13, n. 2 COVID-19, p. 425, 2020.

SOUZA, D. de O. A pandemia de COVID-19 para além das Ciências da Saúde: reflexões sobre sua determinação social. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2469-2477, Junho 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2469.pdf>> Acesso em: 15 Fev. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNOLOGIA. Nota Técnica da Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI) sobre o desenvolvimento e eficácia de vacinas para a COVID-19. *Sociedade Brasileira De Imunologia*, 2020. Disponível em: <<https://sbi.org.br/2020/08/14/nota-tecnica-da-sociedade-brasileira-de-imunologia-sbi-sobre-o-desenvolvimento-e-eficacia-de-vacinas-para-a-covid-19/>>. Acesso em: 12 Set. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE INFECTOLOGIA. Novas Pesquisas no País: Entenda quais as pesquisas que contam com a participação do Brasil. *Sociedade Brasileira De Infectologia*, 2020. Disponível em: <<https://web.infectologia.org.br/pandemia-covid-19/novas-pesquisas-no-pais/>>. Acesso em: 12 Set. 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia* (Campinas), v. 37, 2020.

SELEGHIM, M. R. et al. Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro. *Rev Gaúcha Enferm.* 2012;33(3):165-173.

SELYE, H. Stress – A tensão da vida. São Paulo: Ibrasa, 1956.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; DOS SANTOS, Luís Eduardo Soares; DE OLIVEIRA, Ana Karla Sousa. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades/Effects of the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 4, 2020.

SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2): 148-56.

SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de; SILVA, Hélderes Peregrino A .; GALVAO-COELHO, Nicole Leite. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. *Estud. psicol.* (Natal) , Natal, v. 20, n. 1, pág. 2-11, março de 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2015000100002&lng=en&nrm=iso>. acesso em 20 de fevereiro de 2021.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Como a USP está contribuindo para o combate à covid-19. *Pró-Reitoria de Pesquisa*, 2020. Disponível em: <<https://prp.usp.br/usp-e-covid-19/>>. Acesso em: 27 Jan. 2021.

VASCONCELOS, Sílvia Eutrópio et al. Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 12, p. e5168-e5168, 2020.

WEIDE, J. N. et al. (2020). *Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia*. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.

ZANON, Cristian et al . COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. psicol.* (Campinas), Campinas , v. 37, e200072, 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&lng=en&nrm=iso>. access on 16 Jan. 2021. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.

ZWIELEWSKI, GRAZIELE et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. Artigo de revisão. *Rev debates in psychiatry-Ahead of print*, 2020.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira; LIMA, Juliano dos Santos; GUERREIRO, Marcos Lázaro da Silva. As Implicações Psicológicas Desencadeadas pelo Excesso de Informações em Tempos de Pandemia Covid-19. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Maio/2021, vol.15, n.55, p. 676-695, ISSN:1981-1179.

Recebido: 04/05/2021

Aceito: 19/05/2021