

Pandemia da COVID-19 e suas relações com a ansiedade e outras doenças psicológicas

Henrique Machado Medeiros¹; Caio Augusto Telho Abreu¹; Paulo Caetano Mendes Queiroz¹; Ozires Luiz dos Santos Neto¹; Diogo Raphael Lima Teixeira¹; Pedro Augusto Nogueira da Costa¹; George Martins Ney da Silva Junior².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A saúde mental da população que se encontra na situação de lockdown é uma preocupação crescente. A pandemia da COVID-19 e o confinamento despertou uma maior atenção a todos que passam por essa situação. Nosso estudo tem como objetivo fazer uma análise de como a Pandemia da COVID-19 afetou a saúde mental das diferentes populações. O estudo trata de uma mini revisão de literatura onde foram escolhidos 30 artigos na língua inglesa publicados na plataforma PubMed, usando os descritores SAÚDE MENTAL, COVID-19, ANSIEDADE. Destes 30 artigos, 5 foram escolhidos de acordo com sua relevância. Usando esses 5 artigos como base fizemos então uma análise de como esse cenário afeta a saúde mental e o bem-estar populacional. Dos 195 participantes de um estudo feito em universidades dos Estados Unidos da América, 138 (71%) indicaram que seu estresse e ansiedade aumentaram devido à pandemia da COVID-19, enquanto 39 (20%) indicaram que permaneceram os mesmos e 18 (9%) mencionaram que o estresse e a ansiedade tinham diminuído. Em um segundo artigo, de todos os preditores, a solidão foi o mais poderoso, seguido pelo risco percebido de COVID-19 e por ser um adulto mais velho. Devido a essa situação de pandemia prolongada, junto ao confinamento, conclui-se que impactos negativos surgiram na saúde mental e no bem-estar da população. Os estudos reforçam a necessidade urgente de desenvolver intervenções e medidas preventivas a fim de restaurar a saúde mental dos diversos grupos populacionais afetados pela pandemia.

Palavras-chave:
Covid-19. Saúde mental.
Estresse.
Ansiedade.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre um novo vírus que produzia casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) na cidade de Wuhan, na República Popular da China (ANDERSON, 2020). Em 11 de março de 2020 a OMS caracterizou o surto mundial causado pelo novo coronavírus como pandemia.

O nome Coronavírus advém da sua fita única de RNA ter forma de coroa, devido a presença de glicoproteínas em forma de espinhos no seu envelope. O vírus, chamado de SARS-CoV-2, faz parte do

gênero betaCovs (ANDERSON, 2020) e possui um período de incubação que pode variar de 1 a 14 dias, geralmente ficando em torno de 5 dias (BRASIL. Ministério da Saúde)

A respeito dos seus sintomas, foi realizado um estudo com 55.924 pessoas com casos confirmados, a WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019, que observou que os principais sinais e sintomas são: febre (87,9%), tosse seca (67,7%), fadiga (38,1%), produção de escarro (33,4%), dispneia (18,6%), dor de garganta (13,9%) e cefaleia (13,6%) (LIMA, 2020).

As principais formas de contaminação do vírus se dão por meio da transmissão por contato, através do contato direto como uma pessoa infectada, da transmissão por gotículas, através da exposição à gotículas respiratórias, que contenham o vírus, expelidas pela pessoa infectada em distâncias menores que 1 metro, e da transmissão por aerossol, através de gotículas respiratórias menores (aerossóis), que contenham o vírus, expelidas pela pessoa infectada em distâncias maiores do que 1 metro, permanecendo suspensas no ar (Fiocruz, 2020.)

Um estudo avaliou casos confirmados de COVID-19 de seis países asiáticos (Hong Kong, Japão, Cingapura, Taiwan, Tailândia e Vietnã) e identificou que 14,9% das pessoas contaminadas provavelmente contraíram o vírus no trabalho. Dentre os 14,9%, os grupos que mais se contaminaram foram: os da área da saúde (22%), os motoristas e trabalhadoras(es) de transporte (18%) e os vendedores (18%) (LAN et al., 2020).

A alta disseminação do coronavírus trouxe a necessidade de controle em larga escala dos potenciais novos casos, o que vem sendo feito através do isolamento físico social e várias medidas no âmbito hospitalar, tendo como principais objetivos a redução da transmissão na comunidade, a redução das internações em unidades de terapia intensiva e, conseqüentemente, a redução no número de mortes.

Diante dessa pandemia do Covid-19 e o conseqüente isolamento para evitar a sua disseminação, surgem os questionamentos: como as pessoas estão lidando com toda essa problemática e como a pandemia tem afetado a saúde mental da população em geral ?

Devido ao isolamento social e ao medo de se contaminar ou de contaminar outra pessoa, problemas de saúde mental podem estar surgindo, em pessoas mentalmente saudáveis, e podem estar sendo agravados em pessoas que apresentam algum problema mental. Um exemplo preocupante é o caso de pessoas que sofrem com a solidão e moram sozinhas, e, por causa do isolamento social, podem estar tendo um agravamento de seus problemas mentais. Por isso, percebe-se a relevância de se estudar os problemas mentais e sua relação com a pandemia do Covid-19.

A partir das informações dadas anteriormente, o objetivo dessa pesquisa foi compreender a correlação entre a saúde mental e a pandemia da Covid-19, através de uma revisão integrativa, identificando como o COVID-19 afeta a saúde mental das pessoas com doenças psíquicas pré-existentes e das pessoas com uma saúde mental saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de uma mini revisão de literatura de 5 artigos pré-selecionados, sobre o tema Covid-19 e saúde mental. À priori, para a realização do estudo, foram selecionados 30 artigos do PubMed em língua inglesa, sendo que cada autor da revisão pré-selecionou 5 artigos relacionados ao tema. Posteriormente, os 30 artigos foram filtrados e selecionados, a partir da leitura do seu resumo, escolhendo aqueles com maior afinidade ao problema Covid-19, ansiedade e outros quadros de saúde mental. Foram considerados apenas os artigos a partir de 2020, excluindo-se as revisões de literatura. Vale ressaltar que a restrição geográfica não foi considerada critério de exclusão.

A respeito da pesquisa dos 30 artigos foram utilizados os seguintes descritores e booleanos em concordância com a plataforma DeCS (Biblioteca Virtual de Saúde)/MeSH (PubMed): covid-19 AND mental health AND anxiety AND social isolation NOT REVIEW LITERATURE.

RESULTADOS

Quadro 1. Resultados referentes aos 5 artigos analisados.

Autor/ano	Título	Metodologia	Principais Resultados
LIU, K. <i>et al.</i> 2020.	Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19.	51 pacientes divididos aleatoriamente em grupo experimental (GE=25) e em grupo controle (GC=26). GE: tecnologia de relaxamento muscular progressivo (PMR), 30min/dia, por 5 dias consecutivos. GC: apenas cuidados e tratamento de rotina, 5 dias. Antes e depois da intervenção: aplicação da STAI (1) e da SRSSM (2). Utilizado nível de significância $p \leq 0,05$.	Antes da intervenção no GE : os níveis de ansiedade (STAI) eram de $p=0,927$ e os níveis de qualidade do sono (SRSSM) eram de $p=0,713$, resultando em uma não significância estatística. Após a intervenção e aplicação do relaxamento muscular progressivo (PMR) no GE : os níveis de STAI e de SRSSM obtiveram $p=0,05$. Portanto , após a utilização do PMR por 5 dias , houve uma redução nos níveis de ansiedade e uma melhora na

			qualidade do sono entre os pacientes do GE, enquanto os pacientes do GC, em que não foi utilizado o PMR, não tiveram mudanças em seus níveis de ansiedade e, também, não tiveram melhora em sua qualidade de sono.
SON, C. <i>et al.</i> 2020.	Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study.	Entrevista através a avaliação do PSS (3), com 195 estudantes de uma grande universidade pública nos EUA. Esses estudantes foram recrutados por pesquisadores através de e-mail mensagem de texto e amostragem de bola de neve, sendo o único critério para a inclusão desses participantes a confirmação de matrícula nas universidades no momento da entrevista, que foram feitas todas através da plataforma Zoom e gravadas em áudio.	Desses 195, 138(71%) indicaram o aumento do estresse e ansiedade como consequência do isolamento relacionado a Pandemia do COVID-19. Os principais estressores foram: preocupação com a própria saúde e de entes queridos (177/195 alunos; 91%), dificuldade de concentração (173/195 alunos; 89%), interrupção nos padrões de sono (168/195 dos alunos; 86%), diminuição das interações sociais (167/195 dos alunos; 86%) e aumento da preocupação com o rendimento escolar (159/195 dos alunos, 82%).

<p>PAN, K.-Y. <i>et al.</i> 2021.</p>	<p>The mental health impact of the COVID-19 pandemic on people with and without depressive, anxiety, or obsessive-compulsive disorders: a longitudinal study of three Dutch case-control cohorts.</p>	<p>Foram recrutados 2748 participantes de três estudos de coorte holandeses, NESDA (4), NESDO (5) e NOCDA (6). Foram enviados questionários online, a cada 2 semanas, entre 1º de abril e 13 de maio de 2020. Quatro escalas válidas de gravidade de sintomas foram usadas para medir níveis de depressão, de ansiedade, preocupação e de solidão.</p>	<p>1517 participantes responderam, pelo menos, uma vez o questionário online: 64% eram mulheres e 78% tiveram algum transtorno de saúde mental ao longo da vida. As pessoas que tiveram transtornos mentais ao longo da vida, eram jovens, predominantemente mulheres e com nível educacional mais baixo. As pessoas com transtornos mentais mais graves ou crônicos relataram um maior impacto em sua saúde mental no enfrentamento da pandemia: maiores problemas de sono, tristeza, estilo de vida pouco saudável, menos conexão social e mais medo de infecção.</p>
<p>JASPAL, R.; BREAKWELL, G. M. 2020.</p>	<p>Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic.</p>	<p>Foi realizada uma pesquisa transversal online sobre os impactos do COVID-19 na saúde mental com 214 do bairro de Wandsworth, no sudoeste de Londres, tendo como critérios ser maior de 18 anos e ser residente desse bairro. Os dados foram analisados utilizando testes t de amostras independentes e regressão múltipla. As variáveis examinadas foram: os benefícios sociais, a idade (meia-idade, adulto mais velho), número de consultas ao clínico</p>	<p>O modelo de regressão foi estatisticamente significativo [F (2, 213) = 61,722, p <0,001; R² = 0,461]. Para as variáveis de solidão e risco percebido de COVID-19, bem como por ser um adulto mais velho.</p>

		<p>geral, exercício, força da rede social, solidão e risco percebido de COVID-19. As escala utilizada para ansiedade foi Generalized Anxiety Disorder Assessment e para depressão foi Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised.</p>	
<p>FISHER, J. R. et al. 2020.</p>	<p>Mental health of people in Australia in the first month of COVID-19 restrictions: a national survey.</p>	<p>Aplicação de um questionário anônimo curto para pessoas residentes na Austrália com pelo menos 18 anos de idade. Nele, questionou-se sobre a saúde mental, experiência com Covid-19 e restrições sanitárias e características sócio-demográficas. Para a saúde mental, aplicou-se o PHQ-9 (7) e o GAD-7 (8). Além disso, averiguou-se o otimismo em relação ao futuro por meio de uma escala visual análoga de 0 a 10. Perguntou-se aos entrevistados: se eles tiveram uma experiência direta com Covid-19 (diagnóstico, teste ou algum conhecido doente); ou perda do emprego em razão das restrições; ou o quanto preocupados estavam sobre contrair Covid-19 (escala visual análoga, 0-10); ou em que grau as restrições sanitárias afetaram o cotidiano (escala visual análoga, 0-10).</p>	<p>A prevalência de sintomas de depressão (PHQ-9\geq10) clinicamente significantes foi de 27.6% e de sintomas clinicamente significantes de ansiedade (GAD-7\geq10), 21.0%; 14.6% relataram pensamentos de querer estar morto ou de auto-multilação em pelo menos alguns dias e 59.2% disseram estar mais irritadiços (GAD-7, item 6). 28.3% relataram grande otimismo em relação ao futuro (pontuação\geq8). Pessoas que perderam seus empregos, estavam preocupados em contrair Covid-19, ou aqueles que tiveram seu cotidiano mais afetado pelas restrições estavam mais propensos a informar sintomas de depressão ou ansiedade, e menos otimistas do que as pessoas sem essas experiências.</p>

		As características sócio-demográficas pesquisadas foram: idade, sexo, endereço, local de nascimento, circunstâncias de vida, ocupação, estado da residência, tipo de residência (urbana ou rural) e posição sócio-econômica.	
--	--	--	--

Legenda: (1)-Escala de Estado de Ansiedade; (2)-Escala de Auto-Classificação do Estado de Sono; (3)-Escala de Estresse Percebido; (4)-Estudo Holandês de Depressão e Ansiedade; (5)-Estudo Holandês de Depressão em Pessoas Idosas; (6)-Estudo da Associação de Transtorno Obsessivo Compulsivo da Holanda; (7)-Patient Health Questionnaire 9; (8)-Generalised Anxiety Disorder Scale.

DISCUSSÃO

LIU et al. (2020), constataram que o relaxamento muscular progressivo (PMR) é uma forma eficaz de se reduzir os níveis de ansiedade e de melhorar a qualidade do sono em pacientes que estão combatendo a COVID-19 e diversas outras doenças, como obstruções pulmonares (SEYEDI CHEGENI et al., 2018) e como o câncer de mama (GOK METIN et al., 2019). A razão para que ocorra uma real diminuição da ansiedade nos pacientes, após a utilização do PMR, pode ser explicada pelo equilíbrio do núcleo do

hipotálamo, que reduz a atividade do sistema nervoso simpático, prevenindo efeitos como o stress e a ansiedade e, conseqüentemente, elevando os níveis de relaxamento físico e mental. Tendo em vista que o sono é influenciado por fatores patológicos, físicos, psicológicos e ambientais e que existem várias razões que impedem que esta necessidade fisiológica seja completamente satisfeita, percebe-se que altos níveis de stress podem causar uma diminuição da qualidade do sono, mas que o PMR pode amparar as pessoas nessa questão (AKSU; ERDOGAN; OZGUR, 2017).

Segundo a entrevista feita no artigo SON et al., (2020) a pandemia do COVID-19 agravou e gerou novos fatores estressantes na população mais jovem, sendo esses fatores ligados fortemente a atividades relacionadas a vida estudantil, levando esses alunos a um stress desproporcional e sem apoio das universidades para remediar essa situação, além de fatores pessoais, como citado no artigo (AFONSO, 2020), onde mostra também propensões a outros problemas futuros perigosos para esses jovens, como o uso de álcool, stress pós-traumático e também a depressão, que mostra como um problema atual sem tratamento pode gerar problemas ainda maiores na vida dessa população no futuro.

Além disso, no estudo BARROS et al., (2020) é evidenciado esse resultado degradante da saúde mental das pessoas destacando o fato do aparecimento e agravamento de distúrbios de sono durante esse período, afetando assim, além da saúde mental desse público e suas rotinas, onde se tem pessoas sem uma noite de sono satisfatória e até alguma parte delas perdendo noites inteiras de sono, e no caso dos jovens prejudicando na sua vida e no rendimento escolar. Sendo assim é possível observar como o isolamento decorrente da pandemia pode agravar e gerar comprometimentos na saúde mental dos jovens e de todos que vivem essa condição, já que os resultados mostram graves alterações na rotina e no estado físico e mental de toda a população e que até o dado momento, não há ferramentas satisfatórias para a prevenção ou a remediação desses problemas, nem pelas universidades nem por órgãos oficiais dos governos.

No estudo PAN et al., (2021) foram recrutados participantes de três estudos longitudinais que tiveram procedimentos muito semelhantes, em que avaliaram pacientes com doenças mentais por dois a nove anos. Esse estudo indicou que o impacto na saúde mental e no medo da COVID-19 foi maior na população que já tinha doenças mentais prévias; em pessoas que tinham doenças graves ou crônicas, não foi percebido um aumento significativo dos sintomas desses transtornos. A piora na saúde mental de pessoas sem transtornos mentais pareceu ser uma resposta condizente de tristeza e medo frente a uma crise sem precedentes. É necessário cautela quanto aos resultados, pois foram usados modos diferentes de coletas de dados antes e durante a pandemia.

O estudo ISLAM et al., (2020), que avaliou a saúde mental de estudantes universitários, também mostrou piora na saúde mental deles com o advento da pandemia. Mostrou também que houve piora entre os estudantes cujas faculdades e universidades foram fechadas e onde houve distanciamento social entre as pessoas, o que provavelmente influenciou negativamente na saúde mental desses

estudantes. Houve aumento dos sintomas de depressão, estresse e ansiedade. Esse aumento teve maior incidência entre as mulheres que foram avaliadas no estudo.

O estudo ZHOU et al., (2021) avaliou 65 pacientes com COVID-19 que foram escolhidos aleatoriamente e mostrou que 26.15% sofriam de ansiedade e 41,52% sofriam de depressão. Nesses pacientes, houve uma maior participação de mulheres do que de homens com ansiedade ($\chi^2 = 5,388$, $P = 0,02$). Os pacientes que tomaram medicamentos antivirais tiveram uma maior taxa de ansiedade.

Esses 3 estudos mostraram que sintomas de ansiedade e sintomas de depressão foram aumentados com o advento da pandemia de COVID-19. Alguns grupos de pessoas parecem ter sido mais afetados do que outros, principalmente as mulheres em relação aos homens.

O estudo de JASPAL, (2020) evidencia que as desigualdades socioeconômicas e da saúde atuam, juntamente, com alguns fatores estressores – tais como uma rede social fraca, falta de identificação com a vizinhança e, principalmente, a solidão – resultam em uma saúde mental deficiente na amostra analisada. Os resultados indicam que as pessoas de meia-idade são as que foram mais impactadas pela COVID-19 no que tange a piora na saúde mental, principalmente ansiedade e depressão, tendo como principais fatores agravantes a solidão e uma rede social mais fraca.

De acordo com SEPÚLVEDA-LOYOLA et al., (2020), os idosos devem ser estimulados, pelos profissionais da saúde, a manterem contato com suas famílias, também deve ser recomendada a manutenção de um comportamento de estilo de vida positivo, como horários regulares de sono e refeição, alimentação saudável, estimulação cognitiva e realização de atividade física para que a sensação de solidão seja reduzida e a saúde mental dessa população seja preservada¹⁵.

Em contrapartida, segundo KHUBCHANDANI et al., (2021) os adultos mais velhos foram menos propensos à ansiedade. Além disso, foi evidenciado que o risco pessoal resultante do medo da infecção foi responsável por aumentar significativamente a previsão da variação de depressão e ansiedade. Entretanto, é válido ressaltar que, durante a pandemia de COVID-19 no Estados Unidos, o número de casos de ansiedade e depressão mais que dobraram em relação ao ano de 2019.

No ano de 2015, KIELY & BUTTERWORTH, (2015), por meio de uma revisão sistemática, constataram que 3.7% dos australianos, com idade entre 32 e 58 anos, apresentavam sintomas significantes de depressão, número muito abaixo daquele encontrado por (FISHER et al., 2020), denotando-se alteração na saúde mental da população da Austrália. Ademais, os dados obtidos por estes autores durante o primeiro mês de lockdown apresentam consistência ao que foi observado na Alemanha no início da pandemia de COVID-19. No artigo (BENKE et al., 2020), foi indicado que 31.1% de sua amostra ultrapassou o escore limite para potencial depressão, 21.2% para o diagnóstico de transtorno de ansiedade e 13.1% afirmaram sentir medo nas últimas quatro semanas. Assim como na Austrália, foi apontado, no país germânico, que condições socioeconômicas ruins, redução drástica do contato social, estresse

psicológico, solidão e perda de autonomia são os principais fatores desencadeantes para a piora da saúde mental.

CONCLUSÃO

A pandemia de covid-19, além de provocar muitas mortes e recessão econômica em muitos países, também teve impactos relevantes no que tange à saúde mental da população, principalmente na ansiedade e depressão, de modo que ambas as doenças tiveram um aumento no número de casos em relação ao período pré-pandemia. Esse aumento generalizado nos índices de ansiedade e depressão se deve a determinados fatores estressores, entre eles a solidão proporcionada pelo isolamento, a mudança brusca no cotidiano e o aumento do estresse mental.

Entretanto, a presente revisão apresenta algumas limitações, tais como o fato de a pandemia ser um evento recente e, por conta disso, existirem poucos materiais de referência.

Dessa forma, são necessários mais estudos envolvendo essa temática, uma vez que essa mini revisão de literatura limita-se a 5 artigos.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Pedro. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. *Acta Médica Portuguesa*, v. 33, n. 5, p. 356–357, 2020.

AKSU, Neriman Temel; ERDOGAN, Abdullah ; OZGUR, Nazmiye. Effects of progressive muscle relaxation training on sleep and quality of life in patients with pulmonary resection. *Sleep and Breathing*, v. 22, n. 3, p. 695–702, 2017.

ANDERSON, SILVA, Epidemiologic profile and social determinant of COVID-19 in Macapá, Amapá, Amazon, Brazil, *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 04, n. 04, p. 05-27, 2020.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; MALTA, Deborah Carvalho; 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, n. 4, 2020.

BENKE, Christoph; AUTENRIETH, Lara K.; ASSELMANN, Eva; et al. Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, v. 293, p. 113462, 2020.
Como é transmitido? Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-e-transmitido>>.

FISHER, J. R. et al. Mental health of people in Australia in the first month of COVID-19 restrictions: a national survey. *The Medical Journal of Australia*, v. , n. , p. 1-, 2020.

GOK METIN, Zehra; KARADAS, Canan; IZGU, Nur; et al. Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, v. 42, p. 116–125, 2019.

- ISLAM, Md. Saiful; SUJAN, Md. Safaet Hossain; TASNIM, Rafia; et al. Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. PLOS ONE, v. 15, n. 12, p. e0245083, 2020.
- JASPAL, R.; BREAKWELL, G. M. Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. International Journal of Social Psychiatry, p. 002076402097669, 7 dez. 2020.
- KHUBCHANDANI, Jagdish; SHARMA, Sushil; WEBB, Fern J; et al. Post-lockdown depression and anxiety in the USA during the COVID-19 pandemic. Journal of Public Health, 2021.
- KIELY, Kim Matthew ; BUTTERWORTH, Peter. Validation of four measures of mental health against depression and generalized anxiety in a community based sample. Psychiatry Research, v. 225, n. 3, p. 291–298, 2015.
- LAN, F.-Y. et al. Work-related COVID-19 transmission in six Asian countries/areas: A follow-up study. PLOS ONE, v. 15, n. 5, p. e0233588, 19 maio 2020.
- LIMA, Claudio Márcio Amaral de Oliveira, Information about the new coronavirus disease (COVID-19), Radiologia Brasileira, v. 53, n. 2, p. V–VI, 2020.
- LIU, K. et al. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 39, p. 101132, maio 2020.
- PAN, Kuan-Yu; KOK, Almar A L; EIKELENBOOM, Merijn; et al. The mental health impact of the COVID-19 pandemic on people with and without depressive, anxiety, or obsessive-compulsive disorders: a longitudinal study of three Dutch case-control cohorts. The Lancet Psychiatry, v. 8, n. 2, p. 121–129, 2021.
- Qual é o tempo de incubação do novo coronavírus? Fiocruz. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/qual-e-o-tempo-de-incubacao-do-novo-coronavirus>>.
- SEPÚLVEDA-LOYOLA, W.; RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, I.; PÉREZ-RODRÍGUEZ, P.; et al. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. The journal of nutrition, health & aging, 2020.
- SEYEDI CHEGENI, Pooya; GHOLAMI, Mohammad; AZARGOON, Alireza; et al. The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 31, p. 64–70, 2018.
- SON, C. et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. Journal of Medical Internet Research, v. 22, n. 9, p. e21279, 3 set. 2020.
- ZHOU, Feng; WANG, Rong-Rong; HUANG, Han-Ping; et al. A randomized trial in the investigation of anxiety and depression in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19). Annals of Palliative Medicine, v. 10, n. 2, p. 2167–2174, 2021.