

## RECOMENDAÇÕES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS JOVENS NO CONTEXTO DA COVID-19: REVISÃO DE ESCOPO

## RECOMMENDATIONS FOR PROMOTING THE MENTAL HEALTH OF YOUNG ADULTS IN THE CONTEXT OF COVID-19: SCOPING REVIEW

Larissa de Almeida Rezio\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0750-8379>

Tiago Rebouças Mazza\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3366-5186>

Luanne Marcelle Vaz Figueiredo\*\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9630-0010>

Carla Gabriela Wünsch\*\*\*\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1263-1120>

### Resumo

O objetivo desta revisão foi identificar as evidências científicas sobre recomendações para a promoção da saúde mental de adultos jovens no contexto da pandemia do novo coronavírus. Esta pesquisa foi desenvolvida por integrantes de um Programa de Educação pelo Trabalho (PET- Saúde). Trata-se de uma revisão de escopo realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE/PubMed, CINAHL, SCOPUS e PsycINFO. Foram incluídos 23 artigos na revisão. As principais recomendações de promoção da saúde mental para adultos jovens foram voltadas para o autocuidado. Este estudo contribui à disseminação de estratégias de promoção da saúde mental à população adulta jovem no contexto de pandemia da Covid-19, servindo de subsídio para o cuidado à saúde, além de possíveis manejos que poderão ser considerados no desenvolvimento de políticas e planos de ação para apoiar as pessoas em qualquer contexto pandêmico.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Covid-19; Promoção da Saúde; Adulto Jovem; Autocuidado.

### Abstract

This review aimed to identify the scientific evidence on recommendations for promoting the mental health of young adults in the context of the new coronavirus pandemic. The research was developed by members of “Programa de Educação pelo Trabalho” (PET-Saúde, Brazilian Acronyms). It is a scoping review carried out in LILACS, MEDLINE/PubMed, CINAHL, SCOPUS, and PsycINFO databases. 23 articles were included in the review. The main mental health promotion recommendations for young adults were focused on self-care. This study contributes to the dissemination of mental health promotion strategies for the young adult population in the context of the Covid-19 pandemic. It serves as support for health care and makes possible managements that may be used in the development of policies and action plans to help people in any pandemic context.

**Keywords:** Mental Health; Covid-19; Health Promotion; Young Adult; Self-care.

\* Professora da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá - MT, Brasil. E-mail: reziolarissa@gmail.com

\*\* Aluno de Graduação da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá - MT, Brasil. E-mail: tiago\_mazzas@hotmail.com

\*\*\* Aluna de Graduação da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá - MT, Brasil. E-mail: luannemarcelly@gmail.com

\*\*\*\* Professora da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá - MT, Brasil. Aluna de Doutorado da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas - RS, Brasil. E-mail: carlagabriela20@gmail.com

## Introdução

A *Coronavirus Disease 2019 - Covid-19*, disseminada pelo novo coronavírus (*Severe Acute Respiratory Syndrome – Sars-CoV-2*), criou desafios para os sistemas de saúde de todo o mundo. O vírus tem causado adoecimento físico e sofrimento psíquico, tanto de forma direta quanto indireta, destacando a necessidade urgente do aumento da oferta de cuidados em saúde mental para a população em geral (WHO, 2020a).

Estudo aponta que o impacto da Covid-19 a médio e longo prazo será maior do que em outros contextos pandêmicos, se comparado com a Síndrome Respiratória Aguda Grave - Sars/Sars-Cov, em 2002, por exemplo (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020). A pandemia pode ser desafiadora para aqueles que estão em distanciamento social, podendo desencadear efeitos psicoemocionais importantes, que já foram antecipados em estudos recentes a partir de preocupações da população sobre o impacto da pandemia na sua saúde mental, mais do que com a saúde física (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020; HOLMES *et al.*, 2020).

As reações psicoemocionais mais frequentes na população geral, durante o período da pandemia, incluem a ansiedade, a solidão, o tédio, a angústia, alterações do sono, o medo de adoecer e morrer; de perder familiares; de não poder trabalhar durante o isolamento ou ainda ser demitido; a exclusão social associada à doença; separação dos entes queridos durante a quarentena e o receio em transmitir o vírus para outras pessoas (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020; RETTIE; DANIELS, 2020).

Dentre as populações afetadas pela pandemia, temos a população de adultos. De acordo com Bee (1997), a população adulta pode ser dividida em duas faixas etárias: adultos jovens (20 a 40 anos) e meia idade (40 a 60 anos). A população de adultos jovens é impactada diretamente pela pandemia, pois são os que sofrem maiores custos econômicos e sociais quando ficam em casa (WHO, 2020a). Estudo com 1.508 participantes realizado no México apontou os sintomas de ansiedade e depressão como os mais frequentes nesta população durante a pandemia da Covid-19. Além disso, destes participantes, 34% consideraram necessário abordar aspectos psicoemocionais ao pensar em ações específicas para o contexto pandêmico (GALINDO-VÁZQUEZ *et al.*, 2020).

Desta forma, os desafios para os serviços de saúde, em especial os de saúde mental, incluem encontrar estratégias de cuidado à saúde mental de adultos jovens, com manutenção do uso de Equipamentos de Proteção Individual e do distanciamento físico. As estratégias de cuidado incluem um plano de cuidado amplo, variando as ações de acordo com cada população vulnerável. As intervenções devem considerar a promoção de boas práticas humanitárias que proteja a dignidade humana; em seguida, o fortalecimento de apoio comunitários e familiares; a atenção básica à saúde mental por profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS); e os serviços especializados para que se possa promover saúde mental à população em situações de emergências humanitárias (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020; IASC, 2020).

A promoção à saúde, enquanto um processo de melhoria da qualidade de vida e saúde, pode fortalecer o cuidado integral, reconhecer e respeitar os aspectos biopsicossociais e singulares de cada pessoa (WHO, 2009). Além disso, promover a saúde mental é aceitar o desafio de pensar e implementar um processo de cuidado que inclua a articulação de parcerias, atuações intersetoriais, mobilização comunitária e criação de uma rede de cuidado, por meio de vínculos e afetos, com inclusão de saberes técnicos e populares (BRAMBATTI, 2020).

Diante das diversas repercussões da pandemia da Covid-19 na vida da população adulta jovem e a necessidade de encontrar estratégias de promoção à saúde mental baseadas em evidências, esta revisão de escopo pretende responder à seguinte questão de pesquisa: quais são as evidências científicas disponíveis na literatura sobre recomendações para a promoção da saúde mental de adultos jovens no contexto da pandemia do novo coronavírus?

Desta forma, identificar ações de promoção da saúde mental para esta população, em contexto pandêmico, pode minimizar os impactos da pandemia da Covid-19, evitando sofrimentos a curto, médio e longo prazo (WHO, 2020a; IASC, 2020). Assim, este estudo tem por objetivo identificar as evidências científicas sobre recomendações para a promoção da saúde mental de adultos jovens no contexto da pandemia do novo coronavírus.

## Método

Trata-se de uma revisão de escopo ou *scoping review*, realizada a partir da metodologia proposta por Arksey e O'Malley (2005). Foram utilizados os seguintes estágios para a realização da revisão: (1) identificação da pergunta de pesquisa; (2) identificação de estudos relevantes; (3) seleção dos estudos; (4) mapeamento dos dados; e (5) coleta, resumo e relato dos resultados (ARKSEY; O'MALLEY, 2005).

Esta pesquisa foi desenvolvida por membros do Programa Educação pelo Trabalho para a Saúde - Interprofissionalidade (PET-Saúde/Interprofissionalidade) da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), do subgrupo de Saúde Mental, o qual desenvolve ações, projetos e atividades voltadas para o trabalho interprofissional em Saúde Mental com ações que buscam a promoção da Saúde Mental em duas Unidades Básicas de Saúde em Cuiabá, capital do estado de Mato Grosso. Os integrantes deste projeto foram: 2 tutoras professoras da Faculdade de Enfermagem e 1 da Nutrição; 4 discentes do curso de graduação de Enfermagem, 4 de Medicina, 2 de Nutrição, 1 de Serviço Social, 2 de Psicologia, 1 de Educação Física; 2 preceptoras enfermeiras das UBS; e 1 assistente social vinculada à Secretaria Municipal de Saúde, área de Saúde Mental.

Ancorando-se nos referidos autores, foi possível mapear o assunto, resumir evidências e transmitir a amplitude e profundidade da temática. A avaliação do nível de evidência e o

detalhamento dos resultados dos estudos, geralmente, não fazem parte do propósito deste tipo de revisão e, portanto, não foram realizados (LEVAC; COLQUHOUN; O'BRIEN, 2010).

A formulação da pesquisa seguiu o mnemônico PCC (P - População, C - Conceito e C - Contexto), onde: P (população adulta jovem), C (promoção da saúde mental) e P (pandemia da Covid-19). A questão elaborada foi: quais as evidências científicas disponíveis na literatura sobre recomendações para a promoção da saúde mental de adultos jovens no contexto da pandemia do novo coronavírus?

Após o teste de busca, utilizaram-se descritores amplos, a fim de não restringir os achados, por ser esta uma temática recente. Foram utilizados os descritores controlados - Descritores em Ciências da Saúde (DECS), Medical Subject Headings (MeSH) e CINAHL Headings, assim como os não controlados (palavras-chaves): *mental health*, *salud mental*, saúde mental e Covid-19 em combinações diversas, conforme a descrição (Quadro 1).

**Quadro 1** – Quantidade de registros encontrados nas bases de dados de acordo com a estratégia de busca 2020.

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>ESTRATÉGIA DE BUSCA UTILIZADA</b>	<b>Nº DE REGISTROS ENCONTRADOS</b>
<b>LILACS</b>	“Covid-19” [Palavras] AND “mental health” OR “salud mental” OR saúde mental” [Palavras]	<b>21</b>
<b>MEDLINE</b>	Covid-19 AND mental health OR salud mental OR saúde mental	<b>2147</b>
<b>CINAHL</b>	Covid-19 AND mental health OR salud mental OR saúde mental	<b>629</b>
<b>Scopus</b>	ALL ("covid-19") AND ("mental health") OR ("salud mental") OR ("saúde mental")	<b>2227</b>
<b>PsycINFO</b>	Any Field: covid-19 AND Any Field: mental health OR Any Field: salud mental OR Any Field: saúde mental	<b>152</b>
<b>TOTAL</b>		<b>5174</b>

Fonte: Autores

A busca dos estudos foi realizada por extensionistas independentes, sendo as discordâncias resolvidas por meio de consenso de outros dois revisores professores. As buscas e a coleta de dados foram realizadas no mês de julho de 2020, nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed), Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Scopus e American Psychological Association (PsycINFO). Ademais, foi realizada uma busca

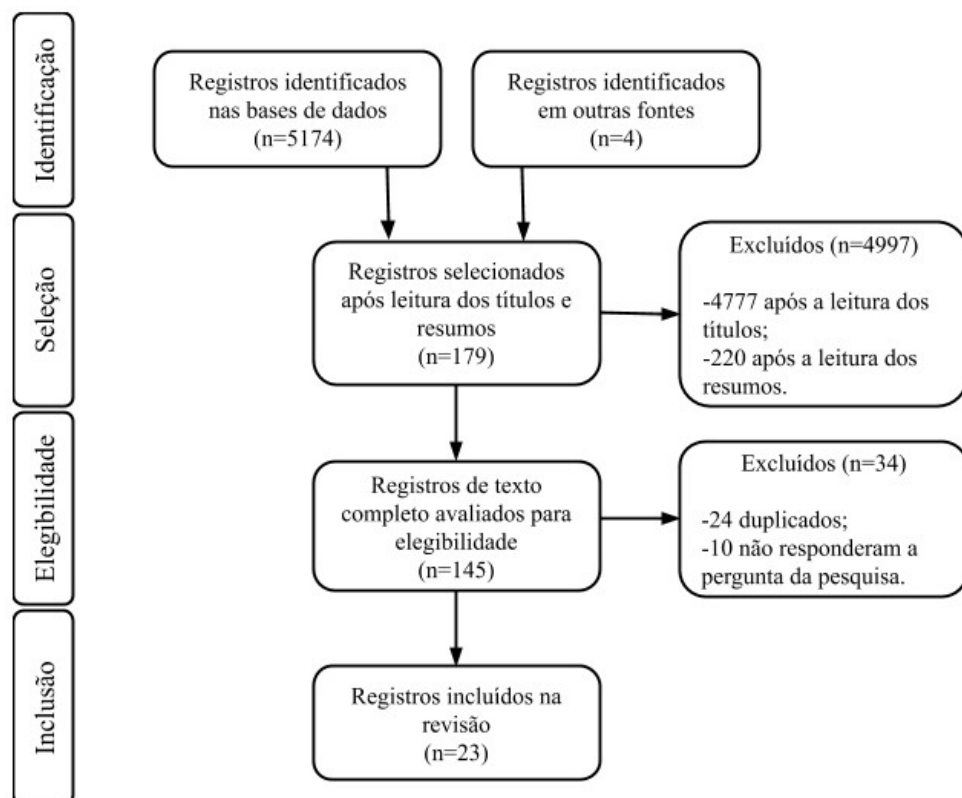
no Google Scholar com os mesmos critérios das bases anteriores, seguindo o *PRISMA-ScR*, a fim de identificar registros em outras fontes.

Foram incluídos textos publicados no ano de 2020, nos idiomas Inglês, Espanhol, Português, Italiano e Francês, com recomendações realizadas por organizações governamentais, entidades sanitárias e de pesquisadores.

Foram excluídos cartilhas e manuais não avaliados por pares, registros que apresentaram somente cuidados direcionados a populações específicas (crianças, pessoas de meia idade, pessoas idosas, LGBT – Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transsexuais, negros e profissionais da saúde) e de adultos jovens vivendo com algum diagnóstico específico de transtorno/sofrimento mental, em tratamento e/ou acompanhamento anterior à pandemia.

A descrição das buscas e a seleção dos artigos foi baseada no *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)* (PETERS et al., 2020) (Figura 1).

**Figura 1** – Fluxo de seleção dos registros a serem incluídos na revisão, segundo o *PRISMA-ScR*.



Fonte: Autores.

Os dados dos estudos coletados foram organizados em uma planilha elaborada com os seguintes itens: dados da publicação (título, país, idioma, área de publicação) e dados do estudo (tipo de estudo, objetivo, amostra, intervenções ou cuidados realizados, profissional que executou, síntese dos resultados, análise e implicações).

Por tratar-se de uma revisão de escopo, foi garantida a fidedignidade dos dados coletados e atenção aos preceitos éticos, por meio da referência correta aos autores.

## Resultados

Este estudo possibilitou identificar 23 produções que abordaram recomendações para a promoção da saúde mental de adultos jovens no contexto da pandemia do novo coronavírus. A maior parte das publicações incluídas na revisão correspondeu às opiniões de especialistas por meio de editoriais, cartas ao editor e comentários (n=16; 69,6%), seguidas de artigos (n=5; 21,7%) e de estratégias e recomendações de órgãos sanitários, como nota técnica ministerial e documento da Organização Mundial da Saúde (OMS) (n=2; 8,7%). As recomendações foram agrupadas por aproximação temática a partir da leitura criteriosa do material.

**Quadro 2** – Apresentação dos resultados da revisão, n = 23. 2020.

Publicações	Título	Tipo de estudo	Área de publicação	País
P1	Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak	Considerações de órgãos sanitários	Saúde Pública	*
P2	China's experience on mental health in response to the COVID-19 pandemic	Artigo	Psiquiatria	China
P3	Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, em el contexto del COVID-19	Considerações de órgãos sanitários	Saúde Pública	Peru
P4	The role of mental health services during the COVID-19 outbreak in China	Opinião de pesquisadores	Psiquiatria	China
P5	Psychological needs and response during the COVID-19 pandemic in Lebanon	Opinião de pesquisadores	Psicologia	Líbano
P6	Using COVID-19 responses to help strengthen the mental health system in Lebanon	Opinião de pesquisadores	Psicologia	Líbano

P7	Three steps to flatten the mental health need curve amid the COVID-19 pandemic	Opinião de pesquisadores	Saúde Mental	EUA
P8	Fear and anxiety-coping strategies during COVID-19 pandemic in lockdown	Opinião de pesquisadores	Odontologia	Índia
P9	Public Health Approach of Ayurveda and Yoga for COVID-19 Prophylaxis	Opinião de pesquisadores	Medicina Alternativa e Complementar	Índia
P10	COVID 19: Impact of lock-down on mental health and tips to overcome	Artigo	Psiquiatria	Índia
P11	The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice	Opinião de pesquisadores	Psiquiatria	Itália
P12	Seven tips to manage your mental health and well-being during the COVID-19 outbreak	Opinião de pesquisadores	Saúde Pública	Espanha
P13	Six tips for keeping your sanity during COVID-19 pandemic	Opinião de pesquisadores	Oftalmologia	EUA
P14	Art Therapy in the Time of COVID-19	Opinião de pesquisadores	Psicologia	EUA
P15	Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period	Opinião de pesquisadores	Saúde Pública	Brasil
P16	Coping with the Coronavirus (COVID-19) pandemic in the Americas: Recommendations and guidelines for mental health	Artigo	Psicologia	Chile
P17	COVID-19 Pandemic: Health System and Community Response to a Text Message (Text4Hope) Program Supporting Mental Health in Alberta	Opinião de pesquisadores	Saúde Pública	Canadá
P18	The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress	Artigo	Psicologia	EUA
P19	Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak	Opinião de pesquisadores	Psiquiatria	China
P20	Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology	Opinião de pesquisadores	Psicologia	Japão
P21	Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health	Opinião de pesquisadores	Psicologia	EUA

P22	An e-mental health intervention to support burdened people in times of the COVID-19 pandemic: CoPE It	Opinião de pesquisadores	Saúde Pública	Alemanha
P23	Telepsychotherapy during a pandemic: A traumatic stress perspective	Artigo	Psicologia	EUA

Fonte: Autores.

Referências: P1 (WHO, 2020b); P2 (YAN; NIE; HUANG, 2020); P3(MINSA, 2020); P4 (KANG *et al.*, 2020) P5(KHOURY; EL-KHOURY; AMMAR, 2020); P6 (EL CHAMMAY; ROBERTS, 2020); P7 (MARQUES *et al.*, 2020); P8 (DAGLI, 2020); P9(TILLU *et al.*, 2020); P10(HIREMATH *et al.*, 2020); P11(FIORILLO; GORWOOD, 2020); P12(DICKERSON, 2020); P13(HOVANESION, 2020); P14 (BRAUS; MORTON, 2020); P15(VIANA; LIRA, 2020); P16(GALLEGOS, *et al.*, 2020); P17 (AGYAPONG, 2020); P18 (SANDERSON *et al.*, 2020); P19(LIU *et al.*, 2020); P20(YAMAGUCHI *et al.*, 2020); P21 (BORDNICK, 2020); P22(BÄUERLE *et al.*, 2020); P23(ROSEN; GLASSMAN; MORLAND, 2020).

\*Produzido pela OMS.

**Quadro 3** – Recomendações gerais sobre promoção da saúde mental de adultos jovens durante a pandemia da Covid-19, realizadas por organizações governamentais, entidades sanitárias e especialistas em saúde mental. 2020.

Ter empatia com as pessoas afetadas com a Covid-19, com objetivo de reduzir o estigma; e realizar atividades altruístas.	P1,P2,P8,P18
Reduzir o tempo dispensado com o consumo de notícias e ler informações em fontes confiáveis a respeito da Covid-19 em sites oficiais de especialistas no assunto e/ou entidades sanitárias, para reduzir a ansiedade e/ou pânico.	P1,P2,P10,P11,P16,P18
Proteção por meio da criação e/ou fortalecimento de redes de apoio.	P1,P7,P10,P11,P12,P13,P16,P18,P21,P22
Utilizar técnicas de relaxamento.	P3,P8,P10,P16,P18
Reduzir ou eliminar o consumo de álcool e outras drogas.	P3,P13
Identificar uma atividade/hobby que lhe dê alegria e executar.	P3,P10,P16,P18,P22
Praticar exercícios regularmente, alimentar-se de forma saudável e dormir bem.	P3,P7,P10,P11, P12,P13,P16,P18,P22
Praticar a Fé, espiritualidade, orações e mantras.	P8,P13
Autos sugerir informações positivas; mudar processos de pensar negativamente.	P8,P12,P18,P20



Auto monitorar-se para identificar gatilhos negativos à saúde mental.	P12,P16,P18
Não se comparar ao outro e às atividades que ele tem realizado na pandemia. Colocar meta que seja possível alcançar para não causar frustração.	P12,P18
Buscar ajuda profissional se os efeitos do estresse estiverem intensos.	P11,P16
Manter uma rotina para o auxílio no controle e a diminuição da ansiedade.	P10,P11,P12,P13,P16,P22
Gerenciar as incertezas, mantendo-se no presente.	P12
Realizar exercícios de atenção plena.	P16,P22
Utilizar a arteterapia como uma forma de expressão e autocuidado.	P13,P14
Educação online em saúde mental.	P4,P5,P10,P19
Elaboração de manual de autoajuda psicológica.	P4
Desenvolvimento de um plano de ação de saúde mental e apoio psicossocial frente à Covid-19.	P6
Indicação de Ayurveda e Yoga como terapia complementar e profilática.	P9
Utilizar exergames (Jogos) como estratégia de enfrentamento para prevenção de transtornos de ansiedade.	P15
Criação de programa de mensagens de texto diárias para cuidado à saúde mental.	P17
Desenvolvimento de site com ferramentas de autocuidado para redução de sentimentos de isolamento e ansiedade.	P21
Intervenções de suporte e/ou preventivas (resolução de problemas, agendamento de atividades positivas, gerenciamento de reações, pensamento útil e construção de conexões sociais positivas).	P23

Fonte: Autores, 2020.

Referências: P1 (WHO, 2020b); P2 (YAN; NIE; HUANG, 2020); P3 (MINSAs, 2020); P4 (KANG *et al.*, 2020); P5(KHOURY; EL-KHOURY; AMMAR, 2020); P6 (EL CHAMMAY; ROBERTS, 2020); P7 (MARQUES *et al.*, 2020); P8 (DAGLI, 2020); P9 (TILLU *et al.*, 2020); P10 (HIREMATH *et al.*, 2020); P11 (FIORILLO; GORWOOD, 2020); P12 (DICKERSON, 2020); P13 (HOVANESION, 2020); P14 (BRAUS; MORTON, 2020); P15 (VIANA; LIRA, 2020); P16 (GALLEGOS *et al.*, 2020); P17 (AGYAPONG, 2020); P18 (SANDERSON *et al.*, 2020); P19 (LIU *et al.*, 2020); P20 (YAMAGUCHI *et al.*, 2020); P21 (BORDNICK, 2020); P22 (BÄUERLE *et al.*, 2020); P23 (ROSEN; GLASSMAN; MORLAND, 2020).

## Discussão

Este estudo possibilitou identificar as recomendações gerais sobre promoção da saúde mental de adultos jovens durante a pandemia da Covid-19. Alguns estudos revisados apontam iniciativas que podem construir e/ou fortalecer redes de apoio, como a realização de contatos por meio de videochamadas ou ligações telefônicas (WHO, 2020b; MARQUES *et al.*, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; HOVANESION, 2020; GALLEGOS, *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020). Essas tecnologias podem ser utilizadas para o compartilhamento de vivências (DICKERSON, 2020) e até mesmo na busca de solução de problemas, por meio do desenvolvimento da empatia e realização de atividades altruístas (WHO, 2020b; YAN; NIE; HUANG, 2020; DAGLI, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020). A manutenção de contato e fortalecimento da rede de apoio pode trazer benefícios para promoção da saúde mental, o que pode evitar sintomas ou reações decorrentes da pandemia da Covid-19 e contribuir para diminuir o estresse (MARQUES *et al.*, 2020) e o sentimento de solidão (HIREMATH *et al.*, 2020; FIORILLO; GORWOOD, 2020; DICKERSON, 2020).

De acordo com Valla (1999), o apoio social pode ser definido como sendo “qualquer informação, falada ou não, e/ou auxílio material oferecidos por grupos e/ou pessoas que se conhecem e que resultam em efeitos emocionais e/ou comportamentos positivos”. Neste sentido, em contextos de muito estresse, como durante a pandemia, o apoio social pode servir de base para a manutenção da saúde dos sujeitos, pois propicia efeitos positivos mútuos, tanto para quem oferece suporte quanto para quem recebe (VALLA, 2000).

Outro estudo corroborou esse resultado, apontando o aumento de afeto positivo e a diminuição do nível de estresse, por meio de interações sociais (LADES *et al.*, 2020), mesmo com o distanciamento físico necessário, mas com possibilidade de diálogos e resoluções de problemas (GALINDO-VÁZQUEZ *et al.*, 2020).

Neste sentido, é necessário pensar a rede de apoio/cuidado durante a pandemia da Covid-19, enquanto redes de existência, que se produzem “em-mundos”, no contato e na existência com o outro (MERHY *et al.*, 2014; ABRAHÃO *et al.*, 2014), reforçando a necessidade de manutenção das relações e contatos sociais, mesmo que de modo distante. Assim, ao apontar a rede de apoio como promoção da saúde mental no contexto da pandemia, é importante pensar as redes vivas como território existencial das pessoas, onde a vida se produz e os encontros acontecem (MERHY *et al.*, 2014), mesmo que virtualmente, com potencial para o autocuidado e cuidado ao próximo.

A necessidade de distanciamento físico não se estende para o distanciamento social e, portanto, os encontros podem e devem continuar por meio virtual e do cuidado do outro e de si, do cuidado coletivo, no domicílio, com os outros com os quais se convive.

Outra recomendação importante diz respeito à manutenção de uma rotina que foi apontada como um fator que auxilia na adaptação à nova realidade (HIREMATH *et al.*, 2020; FIORILLO; GORWOOD, 2020; DICKERSON, 2020; HOVANESION, 2020; GALLEGOS, *et al.*, 2020), além de ser uma estratégia para evitar e controlar sintomas, como a ansiedade, por exemplo (HIREMATH *et al.*, 2020; DICKERSON, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020).

Estudos evidenciaram que as novas obrigações deste período de pandemia, como manter-se em casa, estão modificando o cotidiano das pessoas, podendo causar ansiedade (BROOKS *et al.*, 2020; ROY *et al.*, 2020). A pandemia pode ser um estressor não só por promover incertezas e ameaça à vida, mas também pela desestabilização da rotina (ENUMO *et al.*, 2020). Desta forma, a criação de uma nova rotina, não baseada na experiência do outro, mas em metas e organizações individuais e singulares (DICKERSON, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020), pode ser pensada para diminuir e/ou controlar sintomas de ansiedade e frustração pelo não cumprimento do plano de organização da rotina.

Recomendações para o controle e diminuição da ansiedade, no contexto pandêmico, também foram evidenciadas (WHO, 2020b; YAN; NIE; HUANG, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; FIORILLO; GORWOOD, 2020; DICKERSON, 2020; HOVANESION, 2020; VIANA; LIRA, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020; SALTZMAN; HANSEL; BORDNICK, 2020; BÄUERLE *et al.*, 2020).

A ansiedade pode ser definida como uma emoção, frequentemente orientada ao futuro, diante de eventos aversivos e/ou perigosos ou fatores de estresse da vida diária. Esta, por sua vez, prepara a pessoa para “possíveis” ameaças, tratando-se de uma reação natural e adaptativa, com reações fisiológicas como taquicardia, pensamento acelerado ou dificuldade para se concentrar, respiração ofegante e hiperidrose, porém, quando se mantém por um período de tempo prolongado que interfira na capacidade do indivíduo de lidar com situações rotineiras e circunstâncias aversivas, pode permanecer como transtorno de ansiedade generalizado (CRASKE; BARLOW, 2020).

A ansiedade pode estar relacionada com fatores de estresse, como a duração do período de quarentena, a necessidade de distanciamento físico, o medo do vírus e da infecção, a frustração, a diminuição de rendimentos e a informação inadequada (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020; RETTIE; DANIELS, 2020; MAIA; DIAS, 2020; HO; CHEE; HO, 2020; HUANG; ZHAO, 2020).

Ao abordar, neste estudo, recomendações gerais de promoção da saúde mental para adultos jovens, a maioria das orientações foi direcionada para o autocuidado, uma vez que há a necessidade de permanecer em distanciamento físico. O autocuidado é um conjunto de práticas que a pessoa realiza em seu próprio benefício para manutenção da vida, saúde e bem-estar, saindo do lugar passivo de quem somente recebe cuidados de profissionais da saúde (FOSTER; BENNETT, 2000; COELHO *et al.*, 2015).

Apesar da divisão didática do autocuidado emocional, intelectual, espiritual, físico e social, entende-se que há relação entre estes diferentes âmbitos com produção de efeitos diversos a depender da estratégia utilizada. Nos estudos revisados, o autocuidado físico direcionou-se para orientações aos adultos jovens a fim de realizarem ou manterem hábitos de vida saudável, como a prática de exercícios físicos (MARQUES *et al.*, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; HOVANESION, 2020; VIANA; LIRA, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020, SANDERSON *et al.*, 2020; BÄUERLE *et al.*, 2020), a alimentação saudável, o sono regular e a higiene do sono (MARQUES *et al.*, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; FIORILLO; GORWOOD, 2020; DICKERSON, 2020; HOVANESION, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020). Todas elas foram descritas como fatores que influenciam positivamente a saúde mental diante de uma situação de ansiedade.

Nesse sentido, praticar a fé, espiritualidade, orações e mantras (DAGLI, 2020; HOVANESION, 2020), assim como técnicas de relaxamento (MINSÁ, 2020; DAGLI, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020); prática de yoga (TILLU *et al.*, 2020); gerenciar as incertezas, mantendo-se no presente (DICKERSON, 2020); realizar exercícios de atenção plena (GALLEGOS *et al.*, 2020; BÄUERLE *et al.*, 2020); consultar manual de autoajuda psicológica (KANG *et al.*, 2020); utilizar a arteterapia como uma forma de expressão (HOVANESION, 2020; BRAUS; MORTON, 2020); acessar website para a prática de meditação/atenção plena, atividade física, conexão social e atividades divertidas (SALTZMAN; HANSEL; BORDNICK, 2020); utilizar exergames (jogos) (VIANA; LIRA, 2020); identificar uma atividade/hobby que traga alegria e prazer ao executá-la (MINSÁ, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020; BÄUERLE *et al.*, 2020); realizar educação on-line em saúde mental (KANG *et al.*, 2020; KHOURY; EL-KHOURY; AMMAR, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; LIU *et al.*, 2020) e focar em resolução de problemas, agendamento de atividades positivas, gerenciamento de reações, pensamento útil e construção de conexões sociais positivas (ROSEN; GLASSMAN; MORLAND, 2020) são também formas de autocuidado (FOSTER; BENNETT, 2000), que podem auxiliar a mudança de processos de pensar negativamente, para a autossugestão de informações positivas (DAGLI, 2020; DICKERSON, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020; YAMAGUCHI *et al.*, 2020) e manter as pessoas em contato com as demandas do presente, podendo também diminuir sintomas de ansiedade.

Quando a pessoa não consegue ou tem dificuldade em realizar práticas de autocuidado, ou até mesmo o autocuidado se torna insuficiente, ela pode procurar ajuda de um profissional para acompanhamento e orientação (FOSTER; BENNETT, 2000). Assim, quando os efeitos psicossociais são muito intensos, a recomendação é procurar ajuda e realizar uma consulta especializada (FIORILLO; GORWOOD, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020) ou acessar programa de mensagens de texto diárias para cuidado à saúde mental (AGYAPONG, 2020). Uma forma de perceber a necessidade de ajuda é realizando automonitoramento, para identificar

pensamentos e comportamentos de risco para si e para o outro, ou outros gatilhos negativos à saúde mental (DICKERSON, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020).

Tal resultado corrobora um estudo realizado acerca da saúde mental de enfermeiros, o qual indica o automonitoramento de possíveis pensamentos negativos como estratégia de autocuidado (CLANCY; GAISSER; WLASOWICZ, 2020). Alternativas como a escrita de um diário ou apenas anotações sobre os sentimentos podem ajudar na autopercepção do sofrimento mental.

Outra recomendação importante, que diz respeito ao autocuidado intelectual, foi a redução do tempo dispensado com o consumo de notícias e busca de informações a respeito da Covid-19, mesmo quando realizada em fontes confiáveis (WHO, 2020b; YAN; NIE; HUANG, 2020; HIREMATH *et al.*, 2020; FIORILLO; GORWOOD, 2020; GALLEGOS *et al.*, 2020; SANDERSON *et al.*, 2020). A exposição em excesso à mídia comercial e à mídia estrangeira pode aumentar a ansiedade e o risco de traumatização vicária da mídia, ou seja, traumatização secundária naqueles que, apesar de não serem contaminados com o coronavírus ou sofrerem diretamente as repercussões da pandemia, passam a apresentar sintomas decorrentes da empatia com o outro (LI *et al.*, 2020; LIU; LIU, 2020).

No entanto, a disseminação oportuna de informações de saúde relacionadas à Covid-19 pelas autoridades foi associada a um menor impacto psicoemocional e níveis mais baixos de ansiedade, estresse e sintomas depressivos no público em geral (WANG *et al.*, 2020), sendo uma importante estratégia de promoção da saúde mental. Este cenário é semelhante a uma pesquisa que questionou quais eram as necessidades específicas para o enfrentamento do atual problema de saúde e evidenciou que 68% dos adultos jovens responderam que ter informações sobre a doença era essencial (GALINDO-VÁZQUEZ *et al.*, 2020). Portanto, é importante dedicar um momento do dia para a leitura acerca da Covid-19, o que possibilita, também, a integração da atualização de notícias na organização da rotina.

Um fator importante a ser considerado neste momento é o uso de álcool, pois se trata de um fator de risco que piora o prognóstico de uma pessoa acometida com a Covid-19, além de vulnerabilizar a saúde de qualquer pessoa a doenças infectocontagiosas (WHO, 2020c). Estudos apontam que o álcool foi a substância psicoativa mais utilizada no estágio inicial da pandemia (CHODKIEWICZ *et al.*, 2020; KIM *et al.*, 2020) e que houve um aumento no uso durante a quarentena (KIM *et al.*, 2020). Sendo assim, a redução ou eliminação do consumo de álcool e outras drogas (MINSAs, 2020; HOVANESION, 2020) é um comportamento de autocuidado que precisa ser considerado.

Discute-se, ainda, que as estratégias de promoção da saúde mental, como o autocuidado, por exemplo, precisam operar fora da lógica centrada em procedimentos e protocolos, que muitas vezes apagam a multiplicidade das dimensões existenciais dos sujeitos sociais e, assim, saem da previsibilidade do cuidado e invisibilidade da pessoa (MERHY *et al.*, 2014).

Ademais, faz-se necessário desenvolver plano de ação de saúde mental e apoio psicossocial frente à Covid-19 que considere fatores socioculturais e econômicos das pessoas (CHAMMAY; ROBERTS, 2020), uma vez que a saúde mental é um componente que não está dissociado da saúde geral e é afetada também por condições existenciais. Portanto, compete também às entidades e aos órgãos de saúde implementarem políticas públicas e recomendações para promoção da saúde mental da população adulta jovem e também possibilitar suporte psicoemocional às pessoas em situação de sofrimento, de tal modo que as intervenções considerem os aspectos biopsicossociais, culturais e espirituais (IASC, 2020).

## **Conclusão**

O desenvolvimento do PET-Saúde é uma importante estratégia de fortalecimento e integração do ensino, serviço e comunidade, pois possibilita a inserção dos discentes nos serviços de saúde de forma direta e integrada com os profissionais e estudantes de diversas áreas da saúde, proporcionando vivências contextualizadas na realidade social da população abrangente do serviço, o que promove um vínculo amplo entre a Universidade e a Sociedade.

Este estudo contribui para o conhecimento e disseminação e estratégias de promoção da saúde mental à população adulta jovem diante do contexto de pandemia da Covid-19, assim como em qualquer outro contexto pandêmico. Dentre as medidas observadas, vale ressaltar a rede de apoio a ser construída e fortalecida coletivamente e o autocuidado como estratégia de promoção à saúde mental.

Diante do cenário de pandemia da Covid-19, essa revisão é essencial para identificar as publicações presentes na literatura que contribuem para subsidiar e nortear os cuidados de profissionais da saúde, dentre os quais a enfermagem, referentes à promoção da saúde mental da população adulta jovem. Além disso, pode também apontar caminhos para estratégias e planos de ação direcionados para orientação, suporte/apoio às pessoas no contexto pandêmico.

## **Agradecimento**

Os autores agradecem à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pró-Reitoria de Ensino de Pós-Graduação da Universidade Federal de Mato Grosso e ao Ministério da Saúde pela contemplação de bolsas pelo “Programa Educação pelo Trabalho para a Saúde – Interprofissionalidade” (PET-Saúde/Interprofissionalidade) da UFMT, via edital 10/2018.

## Referências

ABRAHÃO, A. L. *et al.* O pesquisador in-mundo e o processo de produção de outras formas de investigação em saúde. *In:* GOMES, M. P. C.; MERHY, E. E. **Pesquisadores in-mundo: um estudo da produção do acesso e barreira em saúde mental.** Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2014.

AGYAPONG, V. I. O. Covid-19 pandemic: health system and community response to a text message (text4hope) program supporting mental health in alberta. **Disaster Medicine and Public Health Preparedness**, v. 14, n. 5, p. e5-e6, out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.114>. Acesso em: 15 ago. 2020.

ARKSEY, H.; O'MALLEY, L. Scoping studies: towards a methodological framework. **International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice**, v. 8, n. 1, p. 19–32, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616> . Acesso em: 15 ago. 2020.

BÄUERLE, A. *et al.* An e-mental health intervention to support burdened people in times of the COVID-19 pandemic: CoPE It. **Journal of Public Health (Oxford)**, v. 42, n. 3, p. 647–648, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa058>. Acesso em: 15 ago. 2020.

BEE, H. **O ciclo vital.** Porto Alegre: Artmed, 1997.

BRAMBATTI, L. P. **A saúde mental não será a quarta onda da pandemia.** 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/a-saude-mental-nao-sera-a-quarta-onda-da-pandemia-diz-psicologa/>. Acesso em: 14 set. 2020.

BRAUS, M.; MORTON, B. Art Therapy in the Time of COVID-19. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. S1, p. S267–S268, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/tra0000746>. Acesso em: 15 ago. 2020.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, mar. 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 15 ago. 2020.

CHAMMAY, R. EL; ROBERTS, B. Using COVID-19 Responses to Help Strengthen the Mental Health System in Lebanon. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. S1, p. S281–S283, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/tra0000732> . Acesso em: 15 ago. 2020.

CHODKIEWICZ, J. *et al.* Alcohol consumption reported during the COVID-19 pandemic: the initial stage. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 4677, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134677>. Acesso em: 15 ago. 2020.

CLANCY, G.; GAISSER, D. D.; WLASOWICZ, G. COVID-19 and mental health: self-care for nursing staff. **Nursing**, v. 50, n. 9, p. 60–63, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.nurse.0000694840.11164.75>. Acesso em: 17 de set. 2020.

COELHO, A. C. M. *et al.* Self-care activities and their relationship to metabolic and clinical control of people with diabetes Mellitus. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 697–705, jul./set. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000660014>. Acesso em: 15 ago. 2020.

CRASKE, M. G., BARLOW, D. H. Transtorno de pânico e agorafobia. *In*: BARLOW, D. H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo**. Porto Alegre: Artmed. 2016.

DAGLI, R. J. Fear and anxiety-coping strategies during COVID-19 pandemic in lockdown. **Journal of International Oral Health**, v. 12, n. 3, p. 187–188, 2020. Disponível em: <https://www.jioh.org/article.asp?issn=0976-7428;year=2020;volume=12;issue=3;spage=187;epage=188;aulast=Dagli>. Acesso em: 15 ago. 2020.

DICKERSON, D. 2020. Seven tips to manage your mental health and well-being during the COVID-19 outbreak. **Nature**, mar. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00933-5>. Acesso em: 15 ago. 2020.

ENUNO, S. R. F. *et al.* Coping with stress in times of pandemic: a booklet proposal. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, e200065, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>. Acesso em: 15 ago. 2020.

FIORILLO, A.; GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European Psychiatry**, v. 63, n. 1, e32, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1192%2Fj.eurpsy.2020.35>. Acesso em: 15 ago. 2020.

FOSTER, P. C.; BENNETT, A. M. Dorothea E. Orem. *In*: GEORGE, J. B. et al. **Teorias de Enfermagem: Os fundamentos à Prática Profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

GALINDO-VÁZQUEZ, O. *et al.* Symptoms of anxiety, depression and self-care behaviors during the COVID-19 pandemic in the general population. **Gaceta Médica de México**, v. 156, n. 4, p. 298–305, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.24875/gmm.20000266>. Acesso em: 15 ago. 2020.



GALLEGOS, M. *et al.* Coping with the Coronavirus (COVID-19) pandemic in the Americas: recommendations and guidelines for mental health. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 54, n. 1, e1304, 2020. Disponível em: <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1304/1014>. Acesso em: 15 ago. 2020.

HIREMATH, P. *et al.* COVID 19: Impact of lock-down on mental health and tips to overcome. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 51, p. e102088, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.ajp.2020.102088>. Acesso em: 15 ago. 2020.

HO, C. S.; CHEE, C. Y.; HO, R. C. Mental health strategies to combat the psychological impact of covid-19 beyond paranoia and panic. **Annals of the Academy of Medicine, Singapore**, v. 49, n. 3, p. 155–160, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>. Acesso em: 15 ago. 2020.

HOLMES, E. A. *et al.* Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 547–560, jun. 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30168-1). Acesso em: 15 ago. 2020.

HOVANESION, J. A. **Six tips for keeping your sanity during COVID-19 pandemic**. 2020. Disponível em: <https://www.healio.com/news/ophthalmology/20200603/blog-six-tips-for-keeping-your-sanity-during-covid19-pandemic>. Acesso em: 15 ago. 2020.

HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, v. 288, p. 112954, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>. Acesso em: 15 ago. 2020.

IASC. Inter-Agency Standing Committee Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. 2020. **Briefing Note on Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak**, 2020. Disponível em: [https://app.mhpss.net/?get=354/mhpss-covid19-briefing-note-final\\_26-february-2020.pdf](https://app.mhpss.net/?get=354/mhpss-covid19-briefing-note-final_26-february-2020.pdf). Acesso em: 28 ago. 2020

KANG, C. *et al.* The role of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 52, p. e102176, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.ajp.2020.102176>. Acesso em: 15 ago. 2020.

KHOURY, B.; EL-KHOURY, J.; AMMAR, J. Psychological needs and response during the covid-19 pandemic in lebanon. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. 5, p. 497–498, 2020. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000757>. Acesso em: 15 ago. 2020.

KIM, J. U. *et al.* Effect of COVID-19 lockdown on alcohol consumption in patients with pre-existing alcohol use disorder. **The Lancet Gastroenterology and Hepatology**, v. 5, n. 10, p. P886-887, out. 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2468-1253\(20\)30251-x](https://doi.org/10.1016/s2468-1253(20)30251-x) . Acesso em: 29 nov. 2020.

LADES, L. K. *et al.* Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. **British Journal of Health Psychology**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LEVAC, D.; COLQUHOUN, H.; O'BRIEN, K. K. Scoping studies: advancing the methodology. **Implementation Science**, v. 5, p. 69, 2010. Disponível em: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-5-69>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LI, Z. *et al.* Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 88, p. 916–919, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LIU, C.; LIU, Y. Media exposure and anxiety during covid-19: The mediation effect of media vicarious traumatization. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 4720, 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph17134720>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LIU, S. *et al.* Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. e17–e18, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30077-8). Acesso em: 15 ago. 2020.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, e200067, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 15 ago. 2020.

MARQUES, L. *et al.* Three steps to flatten the mental health need curve amid the COVID-19 pandemic. **Depression and Anxiety**, v. 37, n. 5, p. 405–406, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.23031>. Acesso em: 15 ago. 2020.

MERHY, E. E. Live Networks: multiplicities turning beings, signals from the streets. Implications for care production and the production of knowledge in health. **Divulgação em Saúde para Debate**, v. 52, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-774076>. Acesso em: 15 ago. 2020.

- MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud. 2020. **Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19**. Disponível em: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>. Acesso em: 7 set. 2020.
- PETERS, M. D. J. *et al.* Chapter 11: Scoping Reviews (2020 version). In: AROMATARIS, E.; MUNN, Z. **Joanna Briggs Institute Reviewer's Manual**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- RETTIE, H.; DANIELS, J. Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. **American Psychologist**, v. 76, n. 3, p. 427-437, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- ROSEN, C. S.; GLASSMAN, L. H.; MORLAND, L. A. Telepsychotherapy during a pandemic: A traumatic stress perspective. **Journal of Psychotherapy Integration**, v. 30, n. 2, p. 174-187, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/int0000221>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- ROY, D. *et al.* Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 51, p. 102083, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- SALTZMAN, L. Y.; HANSEL, T. C.; BORDNICK, P. S. Loneliness, Isolation, and Social Support Factors in Post-COVID-19 Mental Health. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. S1, p. S55–S57, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000703>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- SANDERSON, W. C. *et al.* The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. **Journal of Contemporary Psychotherapy**, v. 50, p. 251-263, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09463-7>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- TILLU, G. *et al.* Public Health Approach of Ayurveda and Yoga for COVID-19 Prophylaxis. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 5, p. 360–364, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0129>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- VIANA, R. B.; LIRA, C. A. B. Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period. **Games for health journal**, v. 9, n. 3, p. 147–149, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0060>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- VALLA, V. V. Redes sociais, poder e saúde à luz das classes populares numa conjuntura de crise. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 4, n. 7, p. 37-56, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832000000200004>. Acesso em: 19 nov. 2021.

VALLA, V. V. Educação popular, saúde comunitária e apoio social numa conjuntura de globalização. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 15, suppl 2, p. S7-S14, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1999000600002>. Acesso em: 19 nov. 2021.

WANG, C. *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. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>. Acesso em: 15 ago. 2020.

WHO. World Health Organization. **Alcohol and COVID-19: what you need to know.** 2020c. Disponível em: [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf). Acesso em: 15 ago. 2020.

WHO. World Health Organization. **Milestones in Health Promotion: Statements from Global Conferences.** 2009. Disponível em: [https://www.who.int/healthpromotion/Milestones\\_Health\\_Promotion\\_05022010.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf). Acesso em: 15 ago. 2020.

WHO. World Health Organization. **Substantial investment needed to avert mental health crisis.** 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>. Acesso em: 15 ago. 2020.

WHO. World Health Organization. **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.** 2020b. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.

WILDER-SMITH, A.; CHIEW, C. J.; LEE, V. J. Can we contain the COVID-19 outbreak with the same measures as for SARS? **The Lancet Infectious Diseases**, v. 20, n. 5, p. e102–e107, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30129-8](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30129-8). Acesso em: 15 ago. 2020.

YAMAGUCHI, K. *et al.* Role of Focusing on the Positive Side During COVID-19 Outbreak: Mental Health Perspective From Positive Psychology. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. S1, p. S49–S50, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000807>. Acesso em: 15 ago. 2020.

YAN, B.; NIE, G.; HUANG, Y. China's experience on mental health in response to the COVID-19 pandemic. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 53, p. e102205, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102205>. Acesso em: 15 ago. 2020.