

CARTILHA DE
SAÚDE
mental



INMETRO

PALAVRAS INICIAIS

Quando 2020 começou, ninguém esperava viver uma situação como a atual. Estados e municípios em estado de emergência, pandemia mundial, obrigatoriedade de isolamento social e os reflexos das medidas de enfrentamento na economia, na política e na sociedade.

Toda esta situação tem grande potencial de afetar a saúde mental das pessoas, aumentando os níveis de ansiedade, pois fatores desconhecidos e incertos fazem com que todos se sintam inseguros, principalmente em casos como esse, de nível mundial. Além disso, a pandemia nos impôs uma rotina totalmente nova, em que tarefas cotidianas como pagar as contas, fazer compras e cuidar de dependentes tornaram-se verdadeiros desafios.

E, no meio de tudo isso, nem sempre damos conta de nos mantermos funcionais, produtivos e saudáveis, principalmente emocionalmente. **Afinal, como cuidar da nossa saúde mental em tempos de tantas incertezas? O que é normal sentir, quando devo promover mudanças em minha rotina ou procurar ajuda de um profissional?**

Partindo do pressuposto da Psicologia da Saúde, na qual compreende-se saúde e doença a partir da interação entre múltiplos fatores - biológicos, cognitivos, afetivos, comportamentais e sociais, especialmente quando falamos em saúde mental -, organizamos essa cartilha, com o objetivo de tentar ajudá-lo a entender os seus sentimentos e como tentar responder tanto às suas necessidades psicossociais quanto às de pessoas com as quais convive. O termo apoio psicossocial é usado para descrever todo tipo de apoio cujo objetivo seja proteger ou promover o bem-estar psicossocial e/ou prevenir ou tratar algum transtorno mental.

Assim, este documento pretende apresentar ferramentas e instrumentos técnicos e servir como um abraço cuidadoso neste momento tão delicado que vivemos.

COVID-19



Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937 e descritos com este nome por possuir uma coroa em seu perfil na microscopia. A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida.

O novo agente, denominado SARS-CoV-2, foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, após casos registrados na China. Provoca a doença chamada Covid-19, a qual apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas (cerca de 80%) a casos que podem requerer atendimento hospitalar devido à dificuldade respiratória (cerca de 20%). Desses, cerca de 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório), de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

A OMS declarou, no dia 11 de março, que está em curso uma pandemia do novo coronavírus, por ser uma doença infecciosa que vem afetando um grande número de pessoas espalhadas pelo mundo.

Pandemias são mais prováveis com novos vírus, que conseguem se espalhar facilmente e de forma sustentada por não haver defesas naturais ou medicamentos e vacinas para proteção. A questão principal não é a gravidade da doença, mas o fator geográfico, quando todas as pessoas no mundo correm risco quase que simultaneamente.

Por isso, o distanciamento social é a principal medida de contenção do vírus, numa estratégia de controlar a curva de crescimento do contágio e, assim, poder cuidar dos pacientes adequadamente. Quando muitas pessoas se contaminam ao mesmo tempo, aumenta-se a necessidade de atendimento médico, causando uma sobrecarga ou mesmo um colapso dos sistemas de saúde.

SAÚDE MENTAL

O Coronavírus é um “inimigo” que não conseguimos enxergar. Está por aí, invisível, contaminando mais e mais pessoas ao redor do mundo. E isso traz consequências complicadas para todos, podendo, inclusive, afetar nossa saúde mental, gerando pressão psicológica e estresse, além de agravar transtornos mentais preexistentes.



Porém, é importante saber que, numa situação como essa, é **esperado** que fiquemos confusos, preocupados, em constante estado de alerta, com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Especialistas em Atenção Psicossocial em Emergências e Desastres afirmam que nem todas as manifestações psicológicas e disfunções sociais apresentadas num momento como esse são qualificadas como doenças. **A maioria é considerada como uma reação normal diante de uma situação anormal.**

Cada pessoa reage às situações de acordo com sua história, características individuais e capacidade de adaptação, e é importante estarmos atentos aos sinais que nosso corpo emite, tanto físicos quanto em forma de sentimentos e pensamentos. Somente por meio dessa observação, embasada pelo autoconhecimento, conseguiremos entender o que estamos passando e procurar ajuda caso necessário.

Para ajudar nessa auto-observação, elaboramos um passo a passo que pode servir como um caminho no entendimento do que você está passando e na identificação de alertas de que algo precisa ser cuidado com maior atenção. Ademais, apresentamos algumas alternativas e estratégias consideradas positivas, por nos auxiliar na busca por estabilidade emocional e fortalecimento psicossocial.

Mas lembre-se: somos seres complexos e, nesse momento, vivendo uma situação mais complexa ainda. Nenhuma cartilha ou passo a passo irá servir como um método diagnóstico ou determinante de sua saúde mental, mas apenas como uma forma de auxílio em sua auto-observação. Várias são as reações esperadas para um momento como esse. Caso alguma informação apresentada aqui se mostre um gatilho emocional ou você fique com mais dúvidas, não deixe de procurar o Sesao, por meio do email saudementalcovid@inmetro.gov.br.

Passo 1 **Como estou diante da conjuntura social**

Listamos abaixo uma série de afirmações, com as preocupações mais recorrentes ao momento atual. Leia cada uma com atenção e tente perceber se e como você é afetado por cada uma delas; se você se identifica, se apresenta alguma reação física involuntária, se está passando por alguma delas e como está lidando:

- + A possibilidade de ficar doente me assusta, de transmitir o vírus a outras pessoas ou ainda de ser excluído socialmente por estar associado à doença.
- + Tenho medo dos efeitos da quarentena para a economia.
- + Acho que o sistema de saúde pode não conseguir atender à demanda por conta da Covid-19.
- + Não consigo organizar minha rotina na quarentena.
- + Fico muito preocupado com familiares, principalmente aqueles que pertencem a grupos de risco.
- + Penso sobre a possibilidade de perder os meus meios de subsistência, não poder trabalhar e ser demitido após a quarentena, ou isso acontecer a algum familiar.
- + Sinto-me solitário e entediado.
- + Receio que a vida nunca volte ao normal após a pandemia.



Passo 2 Reconhecendo sinais físicos

Em geral, estados ou reações emocionais possuem um componente físico, ou seja, expressam-se também fisicamente, por meio de músculos enrijecidos, respiração acelerada, sensação de frio na barriga, etc. Se conseguimos nos livrar da situação “estressora”, o organismo se adapta e tudo volta ao normal. Mas se a emoção ou o fator estressante é muito intenso ou permanente, nosso corpo emite alguns sinais de que algo não anda bem, principalmente nos sistemas digestivo e nervoso.

Você identifica que algum dos sinais listados abaixo vem acontecendo com frequência?

Teve que tomar algum medicamento nos últimos tempos?

Consegue perceber em quais momentos eles surgem ou pioram?

Dores de cabeça ou musculares



Aumento dos batimentos cardíacos e falta de ar

(na ausência de resfriado ou outro problema respiratório)



Má digestão, com sensação de “queimação” ou “peso” no estômago



Alterações do apetite e do sono (falta ou excesso)



Cansaço e falta de “energia”



Tremores nas mãos ou nos olhos



Passo 3

Percebendo sinais emocionais e comportamentais

Devido à pandemia de Covid-19 e às mudanças drásticas que estamos experimentando em nossa rotina, são esperadas certas mudanças em nossas reações emocionais e comportamentais, sendo algumas listadas abaixo.

Você identifica que está passando por alguma delas?

Percebeu alguma mudança significativa em seu comportamento?

Sente-se mais sensível ou fica nervoso com mais frequência?

Sente que não consegue organizar seus pensamentos?

O que tem conseguido fazer nesses momentos?

- + Sensação de tristeza, raiva, confusão ou preocupação
- + Letargia ou agitação
- + Reação ansiosa e sentimento de angústia
- + Indiferença afetiva (uma sensação de “tanto faz”, de estar “frio” afetivamente)
- + Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)
- + Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis
- + Conflitos interpessoais
- + Dificuldade para concentração nas tarefas
- + Sentimentos de desamparo, tédio e solidão



Passo 4 **Como estou lidando com tudo isso**

Até esse momento, foi possível identificar algumas de suas principais preocupações nesse período da pandemia e como elas podem estar se manifestando por meio de seu corpo ou de suas emoções ou, ainda, o afetando por meio de mudanças em seu comportamento normal. Conseguir identificar estímulos estressores já é uma habilidade importante para sua saúde mental.

A próxima etapa é entender como você está agindo a partir desse panorama. Como você vem lidando com essas questões, como elas estão influenciando suas decisões e seu cotidiano. Essa consciência pode ser fundamental para aliviar alguns problemas nos níveis individual, familiar e profissional, comuns de aparecerem ou se agravarem nestas situações atípicas.

Aqui estão alguns exemplos de práticas potencialmente nocivas que você pode estar utilizando para lidar com o estresse do momento:

- ✦ Está agressivo com seus familiares e colegas de trabalho ou, ainda, se isolando e se afastando de seus amigos.
- ✦ Está trabalhando excessivamente sem descansar ou relaxar. Ou não consegue focar na realização de suas atividades. Não consegue estabelecer uma rotina produtiva ou limites entre a vida pessoal e profissional.
- ✦ Tem abusado do consumo de alimentos pobres em nutrientes, cigarro, bebidas alcólicas e drogas.
- ✦ Tem sido descuidado com sua higiene pessoal.

Esses são exemplos de atitudes que podem até trazer algum alívio momentâneo, porém a longo prazo, provavelmente, gerarão consequências ruins, tanto para sua saúde, quanto para suas relações e ainda podem aumentar o sentimento de solidão e desamparo.

Se este for o seu caso, lembre-se que é comum sentir estresse em um acontecimento desgastante como a pandemia de Covid-19 e a imposição de isolamento social. Suas reações e mudanças de comportamento estão ocorrendo no contexto específico que estamos vivendo, de grandes incertezas e riscos à saúde. Seja compreensivo com você!

Em geral, as pessoas começam a se sentir melhor com o passar do tempo, quando novas rotinas e formas de se relacionar vão se tornando mais claras, bem como o mecanismo da doença em si e os métodos de prevenção e cuidado.

Mas existem algumas estratégias consideradas positivas, por proporcionar estabilidade emocional e nos fortalecer psicologicamente e socialmente, ajudando-nos a resgatar o senso de controle. A Organização Mundial da Saúde elaborou um guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Você pode acessar essas orientações por meio do link: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>.

Também vamos apresentar algumas estratégias positivas de enfrentamento do estresse e da ansiedade. Leia com atenção, avalie quais fazem sentido em seu cotidiano e aquelas possíveis de serem adotadas. Após ler todas as possibilidades apresentadas, você pode fazer sua própria lista, afixá-la em algum lugar para que leia todos os dias, numerá-las como metas ou estabelecer uma ou duas para adotar nesse momento:

1 **Estruture suas atividades cotidianas.**

Organize uma rotina mínima, ainda que no início seja necessário agir de modo planejado e persistente. Além de ajudar a trazer uma sensação de “normalidade”, uma base estruturada facilita a execução de todas as tarefas.



COMO?

Coma o mais regularmente possível, beba água, mantenha seus hábitos de higiene, horários de dormir e acordar e tente deixar sua casa organizada e limpa. Atualize tarefas sempre postergadas como pequenos consertos em casa ou limpar os armários.

2 **Fique próximo de sua rede socioafetiva.**

São aquelas pessoas nas quais confia e encontra suporte emocional, como família e amigos. Sentir-se aceito e pertencer a grupos sociais que são significativos para você são importantes fortalecedores emocionais. Ademais, oferecer assistência aos outros ajuda a quem recebe o apoio assim como a quem dá o auxílio.



COMO?

Utilize a tecnologia para ligações de vídeo, principalmente com as pessoas que estão em isolamento. Aproveite para estreitar laços com as pessoas queridas e compartilhe suas emoções com elas, mesmo que online. Peça e ofereça auxílio para tarefas. Faça atividades juntos, como jogos e filmes.

3

Mantenha hábitos saudáveis, atitudes resilientes e ações de autocuidado.

Isso pode ser adaptado ao contexto. Nesse momento, cuidar de sua saúde é fundamental, tanto física quanto mental.



COMO?

Inclua em sua rotina atividades físicas e recreativas. Aproveite para se dedicar a atividades que gosta. Fique atento a pensamentos que podem estar atrapalhando, tentando cultivar pensamentos positivos. Converse com pessoas que têm uma postura mais otimista frente às dificuldades ou tente técnicas de relaxamento. Busque momentos de conexão emocional consigo mesmo.

4

Organize suas atividades de trabalho.

É importante sentir que estamos “dando conta” de nossas tarefas, sentir-se produtivo mesmo que num ritmo diferente. Atuar de maneira paulatina, com apoio de sua chefia e colegas de trabalho, e ser capaz de gerenciar algumas questões darão maior senso de controle e fortalecerão suas habilidades em lidar com problemas.



COMO?

Estabeleça uma rotina de trabalho, com lugar específico, horário para começar e terminar. Priorize as necessidades mais urgentes, pense no que deve ser resolvido agora e o que pode esperar. Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.

5

Se você tem crianças ou idosos que moram com você, lembre-se que são grupos vulneráveis e dependentes.

É comum que eles fiquem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados. Utilize esse período para estreitar relações e acompanhá-los mais de perto. Isso pode ajudar a diminuir as demandas e promover tranquilidade e segurança para todos em sua casa.

COMO?

Evite uma postura interrogativa e assuma uma postura ativa e acolhedora ao perguntar “Como você se sente?”, com interesse genuíno. Ajude-os a se expressar falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando e ouça sem criticar. Forneça instruções claras, de forma simples e objetiva. Tente combinar essa nova rotina e tenha paciência, evitando gritar ou ser ríspido.

6

Se você tem familiares que moram longe, principalmente idosos, mantenha o contato frequente. Isso oferece segurança para eles e ajuda a reduzir as suas preocupações por não poder acompanhá-los de perto. Sentir-se amado e importante na vida dos outros é uma forma de fortalecimento do ser humano.



COMO?

Utilize a tecnologia para manter contato, ligações de vídeo podem ajudar a matar a saudade. Esteja aberto para realmente ouvir o outro, entendendo sua situação de vulnerabilidade nesse momento. Ajude a esclarecer dúvidas e compartilhe informações confiáveis. Ofereça apoio para situações cotidianas, como fazer supermercado, comprar medicamentos e pagar contas sem sair de casa.

7

Para algumas pessoas, as crenças espirituais e religiosas podem ser muito importantes por oferecerem significado e um sentimento de esperança, trazendo conforto e fortalecimento emocional.



COMO?

De acordo com suas convicções pessoais, lembre-se sempre de orar, ler textos inspiradores e praticar rituais que tenham significado para você. Assistir filmes que o emocionem e ajudem a expressar suas emoções também pode trazer conforto. Converse com amigos que tenham crenças parecidas e procure ritos online para acompanhar.

8

Por fim, lembre-se de reservar um tempo para descanso e reflexão.

Depois de realizar suas tarefas e dar apoio a quem precisa, tente refletir sobre como tem sido a experiência para você. O distanciamento social e a mudança na rotina também podem servir para um encontro consigo, para tomar consciência de seus recursos, mas também de medos e necessidades.



COMO?

Respeite-se, cuide-se. Ouça o que seu corpo está sinalizando, onde seus pensamentos se fixam, anote seus sonhos. Mantenha um bloco de anotações ou arquivo no computador para seus sentimentos e pensamentos.

Essas são algumas sugestões de estratégias positivas. Conhecer seu mundo interno, suas emoções e pensamentos pode ser um primeiro passo para ter ações mais voluntárias frente ao estresse. Elas servem como um leque de possibilidades para inspirá-lo, embora o ideal seja sempre adotar atitudes possíveis e adaptadas a sua realidade.

Para isso, tente se recordar de situações similares, outros momentos de crise, estresse ou grande pressão em sua vida e avalie como conseguiu lidar com as situações de dificuldade no passado, como conseguiu se sentir melhor à época. Essa é uma técnica para lembrar seus recursos e habilidades, os quais podem indicar possibilidades para o presente.

A maioria dos indivíduos começa a se sentir gradualmente melhor na medida em que vão se passando as semanas e os meses, quando conseguem se organizar e lidar com os novos desafios cotidianos, principalmente utilizando métodos positivos de enfrentamento.

Entretanto, caso as tensões não diminuam em um período de semanas, ou se elas piorarem, pode ser preciso buscar ajuda profissional. Assim, no Inmetro, o Sesao disponibilizou um e-mail para acompanhar e tentar ajudar sua força de trabalho nas questões de saúde mental. Utilize esse recurso por meio do endereço saude-mental-covid@inmetro.gov.br.

Se preferir canais externos de ajuda, alguns sites oferecem ou disponibilizaram espaços de escuta online nesse período:

- + O site <https://www.relacoessimplificadas.com.br/escuta> está oferecendo escuta especializada online com profissionais qualificados.
- + O grupo **Girafeto Covid-19** oferece um serviço solidário de escuta. Mais informações pelo perfil do **Instagram @girafeto.covid19**
- + O **Projeto Apoiar da USP** oferece atendimentos pontuais online gratuitos por meio do email: apoiar@usp.br
- + **Disque Saúde – 136**
- + **Centro de Valorização da Vida – 188**
- + **Central de Atendimento à Mulher – 180**

E sites que oferecem informações atualizadas e corretas: Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e Secretaria Estadual de Saúde (www.saude.rj.gov.br)

Os questionários de percepção da saúde mental da força de trabalho do Inmetro também possibilitaram que nossos colegas compartilhassem várias estratégias e fatores que estão os ajudando nesse momento. Além disso, os participantes do Programa Talentos sem Medida se organizaram para sugerir várias atividades online culturais e de relaxamento para ajudá-lo nesse momento. Colocamos todas essas informações nos anexos deste documento.

Passo 5 Me sinto bem, o que posso fazer para ajudar outras pessoas?

Começando por aqueles que compõem os “grupos de risco”, pessoas cuja profissão não as permite participar do distanciamento social, mas ao contrário as coloca em posição de possibilidade constante de contaminação e aqueles que enfrentarão ainda mais vulnerabilidades sociais preexistentes.

Constatar que a pandemia teve início com uma pessoa e atingiu níveis mundiais faz com que reflitamos sobre nosso papel e como estamos todos interconectados. Assim, uma atitude individual de autocuidado já tem impacto no enfrentamento da doença, bem como estar atento a nossa rede socioafetiva e oferecer suporte emocional, informacional e instrumental. Nesse movimento, é sempre importante lembrar de nossos colegas de trabalho também, de suas necessidades e desafios, respeitando suas peculiaridades. Da mesma forma, vizinhos e outros membros das comunidades que fazemos parte.

Em um âmbito mais amplo, podemos reforçar nossa responsabilidade cidadã e manter uma postura de reflexão crítica sobre a dignidade e direitos humanos nas medidas adotadas de respostas à crise. E ainda encontrar maneiras seguras para ajudar outras pessoas e envolver-nos em atividades comunitárias, participando de iniciativas organizadas de ajuda aos mais vulneráveis.

Nas redes sociais e na internet é possível descobrir diversas iniciativas. Encontre uma com a qual se identifique e participe. Essa crise nos lembra que, se não nos colocarmos no lugar do outro, todos podemos sair perdendo.

PALAVRAS FINAIS

Essa cartilha não tem a pretensão de fazer diagnósticos, julgamentos ou mesmo dizer como cada pessoa deve agir. Mas objetiva oferecer subsídios para que você seja capaz de se analisar e tentar perceber como vem vivenciando a pandemia de Covid-19.

Inicialmente, é importante tomar consciência de suas principais preocupações no momento, entender quais aspectos dessa complexa situação o afetam mais. Então, perceber se essas preocupações estão sendo expressas por meio de sintomas físicos ou emocionais, ou mesmo mudanças comportamentais. Nesse momento, nosso objetivo foi deixar claro que a maioria dessas reações são esperadas para uma situação atípica como a atual, consideradas um comportamento normal numa situação anormal.

Ou seja, nosso objetivo é mostrar que você provavelmente não está doente ou “ficando doido”. Claro que essas reações exigem atenção, pois podem suscitar diferentes decisões com relação a sua saúde ou mesmo em suas relações. Você pode vir adotando atitudes consideradas negativas, por trazerem somente um alívio momentâneo e “ilusório” e também listamos alguns comportamentos comuns para que você fosse capaz de identificá-los, se esse for o seu caso.

Por fim, acreditando que o ser humano é capaz de se reinventar, adaptar e reconfigurar, trouxemos um leque de possibilidades de estratégias criativas e cuidadosas, para você conseguir adotar uma postura ativa e positiva frente às incertezas do momento. Tanto para consigo, quanto na relação com seus familiares, amigos, comunidades e até com o mundo.

Não existe uma receita prática e instantânea para o equilíbrio emocional e a ideia de viver sem se envolver muito com os sentimentos ou sem altos e baixos é ilusória. Assim, o objetivo principal desse documento é fomentar o autoconhecimento e o autocuidado. Fique atento para que essas informações não se tornem motivo de mais pressão, no sentido de se sentir obrigado a ser funcional e produtivo.

Foque seu esforço para fortalecer aquilo que o faz se sentir bem, amenizando, na medida do possível, os sintomas de ansiedade e refletindo sobre os aprendizados que podemos ter com essa realidade.

Mas sempre, sempre, sempre mantenha tudo em perspectiva. Esse tem sido um período de mudanças profundas em nossa rotina, não sendo possível viver da mesma forma que antes. Sentir-se angustiado é normal, assim como chorar ou querer passar o dia deitado em frente à televisão. Permita-se descansar. De nada adianta o autoconhecimento se não acolhermos e respeitarmos aquilo que descobrimos sobre nós. Ou seja, permaneça atento e cuidadoso, mas compreensivo com seus sentimentos e pensamentos.

*Você não está sozinho.
Estamos juntos.*

Conte com o Sesao!



Caroline Akemi Pinheiro Imai

Psicóloga e Pesquisadora-Tecnologista em Metrologia e Qualidade do Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional do Inmetro.
Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional – Sesao.

REFERÊNCIAS:

- Inter-Agency Standing Committee (IASC, Comitê Permanente Interagências) (2007). Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias. Tradução de Márcio Gagliato. Genebra: IASC.
- Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interagências (IASC) (2020). Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020 (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC.
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações Gerais. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES). 2020.
- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações para Gestores. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES). 2020.
- Guia com cuidados para saúde mental durante a pandemia. Material baseado no guia compilado pelo Departamento de Saúde Mental da OMS Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional (2015). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. (M. Gagliato, Trad.). OMS: Genebra
- SÁ-SERAFIM RCN; DO BÚ E; LIMA-NUNES AV. Manual de Diretrizes para Atenção Psicológica nos Hospitais em Tempos de Combate ao Covid-19. Revista Saúde e Ciência online, v. 8, n. 2, Suplemento nº 2 (março de 2020).
- Site Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinero Costa.