

# PROJETO VIDA EM QUARENTENA: ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS DIANTE DA COVID-19

Eliany Nazaré Oliveira<sup>1</sup>

Maria Suely Alves Costa<sup>2</sup>

Natalia Santos Marques<sup>2</sup>

Roselane da Conceição Lomeo<sup>1</sup>

Pedro Igor da Frota Viana do Nascimento<sup>2</sup>

Caio San Rodrigues<sup>1</sup>

Carla Suyane Gomes de Andrade<sup>1</sup>

Roberta Magda Martins Moreira<sup>2</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-6408-7243>

<https://orcid.org/0000-0002-3545-0613>

<https://orcid.org/0000-0003-4994-3811>

<https://orcid.org/0000-0002-52902749>

<https://orcid.org/0000-0001-9494-0420>

<https://orcid.org/0000-0001-7423-2515>

<https://orcid.org/0000-0003-2492-338X>

<https://orcid.org/0000-0002-8225-7576>

**Objetivo:** relatar a experiência no desenvolvimento do projeto de extensão "Vida em Quarentena" com uma estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros atuantes na linha de frente do combate à COVID-19. **Método:** Relato de experiência do projeto Vida em Quarentena: Saúde Mental em Foco, com ações desenvolvidas nas redes sociais nos meses de março e abril de 2020 por discentes e docentes de duas universidades públicas mediante relatos de onze enfermeiros que estão na linha de frente no combate da COVID-19 com foco na expressão de sentimentos e comportamentos. **Resultados:** O projeto desenvolve atividades, como lives e postagens com temas pertinentes a saúde mental na quarentena, e vídeos com depoimentos dos participantes. Os profissionais da enfermagem demonstraram instabilidade emocional; altruísmo; apelo à população; crença na ciência; fé e esperança e medo da contaminação, além de formas de adaptação e de superação dos problemas instalados com mecanismos para vivenciar a situação. **Considerações finais:** A pandemia suscita a importância do gerenciamento da saúde mental com fatores que potencializem o bem-estar mental nos enfermeiros, e aponta a necessidade de medidas de segurança e conhecimentos sustentados pela ciência que operem na direção de diminuir impactos negativos, nos aspectos físicos e mentais nesse público.

**Descritores:** Saúde Mental; Pandemia; Profissionais de Enfermagem.

### LIFE IN QUARANTINE PROJECT: STRATEGY FOR PROMOTING MENTAL HEALTH TO NURSES BEFORE COVID-19

**Objective:** to report the experience of developing the extension project "Life in Quarantine", with a strategy for mental health promotion to nurses acting at the front line of the combat against coronavirus (COVID-19). **Method:** Experience report of the Life During Quarantine Project: mental health in focus, with actions developed in social networks during March and April 2020 by students and professors of two public universities by means of reports of eleven nurses who are at the front line of the combat against COVID-19 with emphasis on the expression of feelings and behaviors. **Results:** The project develops activities such as live streams and posts with relevant topics about mental health during quarantine period, and videos with testimonials from participants. Nurse practitioners are experiencing, exponentially challenges already know to the profession, which showed some feelings regarding this situation, such as fear of contamination; emotional instability; altruism; appeal to the population; belief in science; faith, and hope. **Final Considerations:** This pandemic raises the importance of mental health management with factors that enhance mental wellbeing in nurses and points out to the need for security measures and knowledge sustained by science so that they work aimed at decreasing negative impacts in physical and mental aspects of this public.

**Descriptors:** Mental Health; Pandemics; Nurse Practitioner.

### PROYECTO VIDA EN CUARENTENA: ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE ENFERMEROS FRENTE AL COVID-19

**Objetivo:** relatar el desarrollo del proyecto de extensión "Vida en Cuarentena" con una estrategia para la promoción de la salud mental de enfermeros que actúan en la línea de frente del combate al COVID-19. **Método:** Relato de experiencia del proyecto Vida en Cuarentena: salud mental en foco, con acciones desarrolladas en las redes sociales en marzo y abril de 2020 por discentes y docentes de dos universidades públicas mediante relatos de diez enfermeros que están en la línea de frente en el combate al COVID-19 con foco en la expresión de sentimientos y comportamientos. **Resultados:** El proyecto desarrolla actividades, como vidas y publicaciones con temas relevantes para la salud mental en cuarentena, y videos con testimonios de los participantes. Los profesionales de enfermería están vivenciando de forma potencializada los desafíos ya conocidos de la profesión, los cuales mostraron algunos sentimientos referentes a esta situación, como: inestabilidad emocional; altruísmo; llamamiento a la población; creencia en la ciencia; fe y esperanza; miedo de la contaminación. **Consideraciones finales:** La pandemia suscita la necesidad mayor de gerenciamento de la salud mental con factores que potencien el bienestar mental en los enfermeros, e indica la necesidad de medidas de seguridad y conocimientos sostenidos por la ciencia para que operen en la dirección de disminuir impactos negativos, en los aspectos físicos y mentales en este público.

**Descritores:** Salud Mental; Pandemia; Profesionales de Enfermería.

<sup>1</sup>Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Ceará, Sobral, CE.

Autor Correspondente: Eliany Nazaré Oliveira Email: elianyy@hotmail.com

Recebido: 08/5/2020

Aceito: 08/6/2020

## INTRODUÇÃO

A vida no mundo globalizado possibilita que crises instaladas apresentem grandes proporções, exigindo que sejam analisadas em uma perspectiva global, mas em atenção às particularidades inerentes a cada realidade. Desde dezembro de 2019, a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) tem acionado instituições internacionais, governos, profissionais e populações para instituírem estratégias de contenção, uma vez que os deslocamentos aceleram ou retardam o crescimento dos casos de infecções<sup>(1)</sup>. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em janeiro de 2020, que o surto da doença causada pela COVID-19 constituiu uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional - o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional<sup>(2)</sup>.

A situação é crítica para os profissionais da saúde, principalmente para os enfermeiros que estão na linha de frente do processo de cuidado, responsáveis pelo tratamento e atendimento de pacientes com COVID-19. O número maior de casos confirmados e suspeitos, a carga de trabalho exaustiva, a escassez de equipamentos de proteção individual (EPI) e a falta de medicamentos específicos para a cura podem gerar significativo sofrimento mental nesses profissionais de saúde, situação já destacada nas orientações para atenção psicológica nos hospitais em tempos de combate à COVID-19<sup>(3)</sup>.

Além disso, na linha de frente do atendimento, enfermeiros e técnicos de enfermagem estão diretamente expostos ao risco de contaminação pela COVID-19. A Enfermagem possui papel fundamental no combate à pandemia, não apenas em razão de sua capacidade técnica, mas também por se tratar da maior categoria profissional de saúde, e a única que está 24 horas por dia ao lado do paciente<sup>(4)</sup>.

Estudo realizado na China concluiu que médicos e enfermeiros em hospitais que assistem pacientes com COVID -19 apresentam altas taxas de sintomas de depressão, ansiedade, insônia e angústia e ressaltam as intervenções especiais para promover o bem-estar mental desses profissionais com uma atenção mais cuidadosa para as mulheres que estão na linha de frente<sup>(5)</sup>.

Diante deste cenário, Maria Helena Machado, pesquisadora da Fiocruz, em artigo de opinião publicado pelo jornal O Globo, lembra que o Brasil tem dois patrimônios no âmbito da saúde: o Sistema Único de Saúde (SUS) e os mais de três milhões e meio de profissionais de saúde que nele atuam. Para a pesquisadora, a crise sanitária vivenciada com o surgimento da COVID-19 reafirma a certeza de que os profissionais de saúde são um bem público e que necessita

de maiores cuidados. Todavia, conforme enfatizado pela pesquisadora, esses profissionais têm enfrentado diversas problemáticas, como adoção do multiemprego e o prolongamento da jornada de trabalho semanal, contribuindo de forma efetiva para o desgaste profissional, o estresse e o adoecimento de muitos destes trabalhadores<sup>(6)</sup>.

Logo, a preocupação com a saúde mental dos profissionais que estão à frente do combate à COVID-19 impulsionou a criação do Projeto de Extensão: Vida em Quarentena, o qual tem o objetivo de discutir e promover Saúde Mental neste momento de distanciamento social, realizando atividades tais como: divulgação de informações seguras para o enfrentamento da pandemia; sugestões de cuidados para manutenção da saúde física e mental; realização de lives e divulgação de vídeos; além de estimular a expressão de sentimentos e comportamentos da população. A comunicação é realizada principalmente pelo instagram @vida\_em\_quarentena.

No presente artigo, encontra-se um recorte das atividades que estimulam a expressão de sentimentos e comportamentos de profissionais de enfermagem que estão trabalhando durante o isolamento social no combate à pandemia. Assim, o objetivo é relatar a experiência no desenvolvimento do projeto de extensão "Vida em Quarentena" com uma estratégia para promoção da saúde mental de enfermeiros atuantes na linha de frente do combate à COVID-19.

## MÉTODO

### Tipo de estudo

Trata-se de um relato de experiência, o qual é definido por um texto que descreve precisamente uma dada experiência que possa contribuir de forma relevante para sua área de atuação. É a descrição que um autor ou uma equipe fazem de uma vivência profissional tida como exitosa ou não, mas que contribua com a discussão, a troca e a proposição de ideias para a melhoria do cuidado na saúde<sup>(7)</sup>.

### Cenário da experiência

As redes sociais foram o cenário eleito para esta ação integrada entre as duas universidades públicas da cidade de Sobral - Ceará e seus respectivos projetos, pois neste período de isolamento social, a via mais acessível e protegida para interações sociais é a rede social. Desse modo, foram realizadas atividades através das redes sociais *instagram*, *facebook* e *whatsapp*.

Essas tecnologias permitiram a criação de meios de comunicação mais interativos, liberando os indivíduos das limitações de espaço e tempo, tornando a comunicação mais flexível. Com apenas um clique, qualquer pessoa pode

acessar uma informação específica e manter contato com pessoas que estão distantes<sup>(9)</sup>. Este espaço foi escolhido em decorrência do fácil acesso às informações e às tecnologias de comunicação.

### Período de realização da experiência

O Projeto Vida em Quarentena: Saúde Mental em Foco foi criado no dia 02 de abril de 2020, momento em que de fato a pandemia da COVID-19 apresentou gravidades no contexto local (Estado do Ceará), exigindo a adoção de medidas de biossegurança específicas para os casos suspeitos e confirmados da COVID-19, objetivando o enfrentamento e a contenção da disseminação da doença. A principal trata do isolamento social que deve ser adotado por todos os municípios, por meio do Decreto nº33510/2020<sup>(9)</sup>. Assim, a experiência ainda se encontra em andamento e as atividades devem permanecer enquanto houver necessidade de apoio e interação com a população devido o isolamento social.

### Sujeitos envolvidos na experiência

As atividades do projeto possuem como público alvo a população de maneira geral. Mas vale ressaltar que, para este artigo, foi utilizado o relato de enfermeiros que estão na linha de frente no combate à COVID-19, com o objetivo de estimular a expressão de sentimentos e comportamentos de pessoas que estão vivenciando a crise da pandemia do novo coronavírus. Assim, o material em análise é o relato de experiência dos depoimentos de dez enfermeiros que estão na linha de frente no enfrentamento da COVID-19.

### Aspectos éticos

Nesta ação de extensão, os participantes aceitaram enviar seus depoimentos, por meio de vídeos com até um minuto, que expressasse os seus sentimentos e comportamentos no enfrentamento da COVID-19. Todos foram esclarecidos que o seu material seria publicado nas redes sociais, local de interlocução e comunicação com a população geral.

A Extensão Universitária apresenta-se como uma possibilidade viável para dar suporte e ajudar nas demandas que emergem da sociedade. Com o desenvolvimento de atividades que respondam às necessidades da população a universidade evidencia sua função e compromisso ético.<sup>(10)</sup>

### Descrição da Experiência

Os protagonistas das ações de extensão foram os docentes e discentes da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) e Universidade Federal do Ceará (UFC), distribuídos nos seguintes subprojetos e programas: 06 discentes, 01 docente e 01 preceptora da Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM) da UVA; enquanto

da UFC participaram 01 docente e 05 discentes do Curso de Psicologia com o Projeto de Extensão Intervenções e Estudos em Avaliação Psicológica vinculado ao Laboratório de Práticas e Pesquisas em Psicologia e Educação (LAPPSIE) e 01 docente e 05 discentes do Programa de Educação Tutorial – PET Psicologia.

As atividades foram divididas da seguinte forma: a LISAM foi a responsável pela captação, edição e publicação de vídeos com intuito de estimular a expressão de sentimentos e comportamentos no enfrentamento da pandemia. Os vídeos possuíam em média um minuto e meio, com uma breve apresentação sobre como os profissionais estavam vivenciando o isolamento social, com a revelação de atitudes, percepções e sentimentos.

Já os membros do LAPPSIE foram responsáveis pela captação, organização e publicação de textos informativos nas temáticas de cuidados com a saúde mental, para que o público tenha um fácil acesso aos *links* e documentos visando a qualidade, veracidade e carácter científico desses.

Enquanto isso, os integrantes do PET Psicologia ficaram incumbidos da produção de *lives* com temáticas de cuidados com a saúde mental e sua interseção com a crise da pandemia. As *lives* buscam profissionais com expertise nas temáticas propostas, com objetivo de apresentar evidências científicas de maneira prática para a população em geral.

### RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto foi lançado nas redes sociais dia 02 de abril de 2020. Até então, foram realizadas 08 lives com as seguintes temáticas: apresentação do projeto Vida em Quarentena: Saúde Mental em Foco; isolamento social: efeitos, autocuidado e cuidados com o outro; a vida em quarentena e a pessoa com transtorno mental; a criança autista em tempos de isolamento social: desafios e possibilidades no cuidado; as emoções e a situação de pandemia; aumento do consumo de álcool e outras drogas durante o isolamento social; violência doméstica durante o isolamento social; e percepção de tempo e o isolamento social.

As postagens são conteúdos que foram identificados como de grande relevância para o momento de isolamento social e quarentena, vide: prática de meditação; famílias brincantes - guia com atividades e brincadeiras; boas notícias sobre a COVID-19; a atenção à saúde emocional das famílias com COVID-19; como ajudar as crianças na expressão de sentimentos?; dica de leitura sobre terminalidade, morte e luto na pandemia da COVID-19.

Outra atividade potente do projeto é a produção e postagem dos vídeos, por meio do qual se estimula a expressão de sentimentos e atitudes durante a pandemia. Já foram publicados vinte e sete vídeos expressando o contexto,

sentimentos, percepções e outros comportamentos, os quais recebem o título #EUNAQUARENTENA.

A base das publicações é realizada no instagram do projeto (@vida\_em\_quarentena). Mas, para maior alcance das atividades desenvolvidas pelo projeto, todas as publicações são repostadas nas respectivas páginas de instagram dos três seguimentos que compõem o projeto: @petpsicologia, @lisamuva e @lappsie. A média de alcance dessas páginas, somadas, é de 6.500 pessoas em todas as publicações.

### **EXPERIÊNCIA #EUNAQUARENTENA: os profissionais de enfermagem que estão direta e indiretamente na linha de frente**

Os vídeos intitulados #EUNAQUARENTENA possibilitam conhecer os sentimentos, atitudes, percepções e comportamentos dos indivíduos durante a quarentena, tornando-se importante ferramenta para fomentar o diálogo e compartilhar experiências entre os participantes. Nesse sentido, houve uma boa adesão do público, em que se destacam os estudantes do nível superior, professores universitários e profissionais da saúde.

Nessa crise sanitária, os enfermeiros são os profissionais que tem contribuído de forma potente e efetiva com sua força de trabalho no combate à epidemia. Porém, ainda necessitam exercer seu protagonismo político-profissional, em busca de melhores condições de trabalho, emprego e, sobretudo, de salário.<sup>(11)</sup>

Diante desta situação, considerou-se importante valorizar os depoimentos dos 11 enfermeiros que participaram do projeto, os quais 10 eram do sexo feminino e 01 masculino, com faixa etária entre 28 e 45 anos. Quanto à área de atuação: 06 trabalhavam na atenção primária à saúde e 05 em hospitais cadastrados para atendimento à COVID-19. Os principais aspectos abordados pelos enfermeiros nos vídeos foram: instabilidade emocional; altruísmo; apelo à população; crença na ciência; fé e esperança e medo da contaminação.

A pandemia e quarentena são caminhos para adaptação e sobrevivência conforme as necessidades do bem comum, tornando-se um momento propício para elaborar modos alternativos de viver, produzir, consumir e conviver<sup>(12)</sup>. Nessa perspectiva, os depoimentos dos enfermeiros apontam formas de adaptação e de superação dos problemas instalados. O altruísmo, a crença na ciência, a fé e esperança são exemplos dos mecanismos encontrados pelos enfermeiros para vivenciar a situação.

A crise deve refletir em mudanças do indivíduo na tentativa de buscar um equilíbrio entre si mesmo e o seu entorno<sup>(13)</sup>. Parece que foi assim que este grupo de enfermeiros lidaram

com a crise. Ao revelarem crença na ciência, altruísmo, fé e esperança indicaram a busca do equilíbrio em seu contexto, para conciliar o processo de trabalho e sua postura profissional com as demandas pessoais, as quais envolvem principalmente instabilidade emocional.

Vale ressaltar que o processo de crise deve ser entendido não somente como algo negativo, mas pode também ser positivo, no sentido de que, quando a crise é resolvida satisfatoriamente, ela pode auxiliar o desenvolvimento de potencialidades do indivíduo. Caso contrário, porém, poderá se constituir em um risco, aumentando a vulnerabilidade da pessoa para transtornos mentais<sup>(13)</sup>.

Apesar dos estressores que uma pessoa enfrenta em situação de crise, é possível experimentar um crescimento pessoal em decorrência do enfrentamento da situação adversa. Assim, torna-se relevante a compreensão do conceito de crescimento pós-traumático, que é utilizado para designar mudanças positivas oriundas de esforços pessoais para lidar com situações traumáticas<sup>(14)</sup>.

No entanto, é importante compreender as formas peculiares de sofrimento e adoecimento, principalmente no cunho psíquico, em que é fundamental à compreensão da produção social das dimensões biológicas e psicológicas humanas, uma vez que o processo de adoecimento em geral é particular, e irá depender das ferramentas que cada pessoa possui<sup>(15)</sup>. O processo de saúde e doença mental é dinâmico e está relacionado às condições de vida e fatores individuais que irão interferir para o enfrentamento de desafios, agressões e mudanças<sup>(16)</sup>.

Nesse intento, destaca-se que todos os enfermeiros participantes estavam em pleno exercício de sua profissão, a qual já apresenta algumas situações de estresse, como: número reduzido de profissionais em proporção à demanda, excesso e variedade de atividades a serem executadas, dificuldade em delimitar os diferentes papéis entre as variadas classes da enfermagem, falta de reconhecimento do público assistido, dos próprios colegas e ainda da organização<sup>(17)</sup>.

Esses fatores associados à instalação da crise relacionada à COVID-19, gera medo e pressão social, que potencializa as situações de estresse já presentes na profissão. A OMS, preocupada com a saúde mental dos profissionais, publicou um guia para orientar cuidados a saúde mental de diversos grupos, incluindo profissionais de saúde. Para os trabalhadores da saúde, o estresse e a pressão de lidar com o ofício, acrescido do risco de adoecer, provocam severos problemas de saúde mental, aumentando probabilidade de desenvolverem quadros clínicos tais como síndrome de *burnout*, ansiedade e depressão<sup>(18)</sup>.

Ademais, podem aumentar as taxas de transtorno de

estresse pós-traumático (TEPT), diretamente relacionado às experiências do gerenciamento do caos. Os transtornos mentais surgem de causas multifatoriais e o estresse é o principal elemento para tal, podendo evoluir sob a forma de sintomas duradouros e incapacitantes e risco de suicídio<sup>(19)</sup>.

O medo da contaminação que os enfermeiros referem nos vídeos parecer ser algo que verdadeiramente reflete o cenário vivenciado por estes indivíduos. Os profissionais de saúde estão expostos a um alto risco de infecção e problemas de saúde mental, além do risco e medo de contágio e da possibilidade de infectarem suas famílias. Tendo em vista tais considerações, faz-se importante destacar que a solidariedade com os profissionais de saúde não deve ser feita apenas por meio de "campanhas de palmas", mas também pelo apoio da sociedade em relação às cobranças relacionadas a melhores condições de trabalho, principalmente garantindo equipamentos de proteção adequados e qualidade.<sup>(20)</sup>

Diante disso, aponta-se a importância dos vídeos como uma possibilidade para os enfermeiros falarem sobre o assunto e externar os sentimentos que estão aflorados nesse momento. Portanto, torna-se uma forma de aliviar os sofrimentos existentes, bem como, de potencializar o apoio a esses profissionais, compartilhando experiências eficazes de enfrentamento.

### Limitações da experiência

A experiência foi desenvolvida nos meses de março e abril de 2020, o que caracteriza o início da pandemia no Brasil. Assim, os depoimentos dos enfermeiros estão alinhados com o período de menor agravamento da situação de contaminação no país. Além disso, o projeto não abrange a participação de outros profissionais da área da saúde e população em geral.

### Contribuições para a prática

Um dos principais apontamentos para a prática é a necessidade de preparação dos enfermeiros para o gerenciamento de crises, com foco nas pandemias. Ficou evidente a limitação na preparação para o caos que se instalou em todo o mundo, até para os profissionais da saúde. Porém, a crise irá deixar muitos aprendizados e reflexões, tornando-se uma oportunidade para refletir quanto à fragilidade, por um lado, e, por outro, à grandeza enquanto seres cujo trabalho tem como valores fundamentais a fraternidade, a justiça, o amor e, principalmente, a necessidade de investimento na ciência.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto possibilitou múltiplas atividades que promovem a saúde mental da população nesse momento de isolamento social, em que se destaca os depoimentos dos enfermeiros, os quais são essenciais para a prática clínica e combate à COVID-19, atuando na linha de frente na gerência da assistência e cuidado direto aos indivíduos com a doença.

Devido a pandemia, as situações são agravadas, gerando sentimentos de incertezas e instabilidades emocionais, tornando esse grupo de maior vulnerabilidade por estar lidando diretamente com as pessoas infectadas e apresentar proporções maiores de pressão e medo em ser acometido pela doença. Essas condições suscitam a necessidade de maior gerenciamento da sua saúde mental com fatores que potencializem o bem-estar psicológico, tais como atividades envolvendo valores como o altruísmo, crença na ciência, fé e esperança.

Diante dessas condições, sugere-se que os conselhos de classe da enfermagem iniciem um plano de contingência para o suporte psicoemocional pós-pandemia para os trabalhadores da enfermagem. Ainda, sugere-se que futuras pesquisas possam ampliar estudos das categorias identificadas neste estudo e diversificar metodologias de abordagem deste mesmo fenômeno, para que possa desenvolver estratégias de intervenção ajustadas à realidade.

**CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES:** a) concepção e/ou desenho do estudo: Eliany Nazaré Oliveira, Maria Suely Alves Costa, Natalia Santos Marques, Roselane da Conceição Lomeo; b) coleta, análise e interpretação dos dados: Eliany Nazaré Oliveira, Maria Suely Alves Costa, Natalia Santos Marques, Roselane da Conceição Lomeo, Pedro Igor da Frota Viana do Nascimento, Caio San Rodrigues, Carla Suyane Gomes de Andrade, Roberta Magda Martins Moreira; c) redação e/ou revisão crítica do manuscrito: Eliany Nazaré Oliveira, Maria Suely Alves Costa, Natalia Santos Marques, Roselane da Conceição Lomeo, Pedro Igor da Frota Viana do Nascimento, Caio San Rodrigues, Carla Suyane Gomes de Andrade, Roberta Magda Martins Moreira; d) aprovação da versão final a ser publicado: Eliany Nazaré Oliveira, Maria Suely Alves Costa, Natalia Santos Marques, Roselane da Conceição Lomeo, Pedro Igor da Frota Viana do Nascimento, Caio San Rodrigues, Carla Suyane Gomes de Andrade, Roberta Magda Martins Moreira.

## REFERÊNCIAS

1. Darsie C, Weber DL. Disease and space control: issues about dispersion and isolation in pandemic times? *J. Infect. Control* [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 24]; 9(2): 1-2. Available from: <<http://jic-abih.com.br/index.php/jic/article/view/298/pdf>>.
2. Organização Pan-americana de Saúde (OPAS). Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 15]. Available from: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:COVID19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:COVID19&Itemid=875)>.
3. Sá-Serafim RCN, Do Bú E, Lima-Nunes AV. Manual de diretrizes para atenção psicológica nos hospitais em tempos de combate à COVID-19. *Revista Saúde & Ciência Online* [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 25]; 8(2):5-24. Available from: <<http://www.ufcg.edu.br/revistasaucedeencia/index.php/RS-C-UFCG/article/view/876>>.
4. Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). Proteger a enfermagem é proteger a saúde do Brasil. Recomendações de segurança para os profissionais da enfermagem Cofen [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 23]. Available from: <http://www.juntoscontracoronavirus.com.br/2020>.
5. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open* [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 26]; 3(3): 1-12. Available from: <<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2763229>>.
6. Machado MH. Profissionais de saúde em tempos da COVID-19. *Jornal o Globo: opinião*. 2020 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <https://oglobo.globo.com/opiniao/artigo-profissionais-de-saude-em-tempos-de-COVID-19-24322037>
7. Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Instrutivo para elaboração de relato de experiência Estágio em Nutrição em Saúde Coletiva [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 19]. Available from: <<http://www.ufjf.br/nutricaoogv/files/2016/03/Orienta%C3%A7%C3%B5es-Elabora%C3%A7%C3%A3o-de-Relato-de-Experi%C3%Aancia.pdf>>.
8. Vermelho SC, Velloso APM, Bonkovoski A, Pirola A. Refletindo sobre as redes sociais digitais. *Educ. Soc* [Internet]. 2014 [cited 2020 Apr 19]; 35(126):179-196. Available from: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-73302014000100011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302014000100011&lng=en&nrm=iso)>.
9. Ceará (CE). Decreto nº 33.510 de 16 de março de 2020. Decreta situação de emergência em saúde e dispõe sobre medidas para enfrentamento e contenção da infecção humana pelo novo coronavírus [Internet]. Governo do Estado do Ceará. Fortaleza, CE; 2020 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <<https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=390721>>
10. Hunger D, Rossi F, Pereira JM, Nozaki JM. O dilema exten- são universitária. *Educação em Revista* 2014; 30(3):335-54. <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014005000004>
11. Ximenes Neto FRG, Pessoa C, Teixeira I, Machado M, Oliveira E, Cunha ICKO. Características de enfermeiros da Estratégia Saúde da Família de uma Microrregião da Saúde do Ceará. *Enferm. Foco* 2020;10(5): 130-6. doi:<https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n5.2908>
12. Santos BS. *A Cruel Pedagogia do Vírus*. Coimbra: Edições Almedina, 2020.
13. Sa SD, Werlang BSG, Paranhos ME. Crisis intervention. *Rev. Bras. Ter. Cogn* [Internet]. 2008 [cited 2020 Apr 24]; 4(1): 1-10. Available from: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872008000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100008&lng=pt&nrm=iso)>.
14. Ferreira MBLS, Baquião APSS, Grincenkova FRS. Psychological variables associated with posttraumatic growth after breast cancer experience: a systematic review. *HU Revista* [Internet]. 2019 [cited 2020 Apr 25]; 45(3):304-311. Available from: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/28761>>.
15. Viapiana VN, Gomes RM, Albuquerque GSC. Mental illness on contemporary society: conceptual notes on the theory of social determination of the health-disease process. *Saúde debate* [Internet]. 2018 [cited 2020 Apr 24]; 42(spe4):175-186. Available from: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042018000800175](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042018000800175)>.
16. Sampaio JJC. *Epidemiologia da Imprecisão: processo saúde/doença mental como objeto da epidemiologia*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1998.
17. Lopes CCP, Ribeiro TP, Martinho NJ. Síndrome de Burnout e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. *Enferm. Foco* [Internet]. 2012 [cited 2020 Apr 24]; 3(2): 97-101. Available from: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/264>>.
18. Polakiewicz R. Saúde mental de profissionais de enfermagem na pandemia de coronavírus [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 27]. Available from: <<https://pebmed.com.br/saude-mental-de-profissionais-de-enfermagem-na-pandemia-de-coronavirus/>>.
19. Black DW, Grant JE. *Guia para o DSM-5: complemento essencial para o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2015.
20. Souadka A, Essangri H, Benkabbou A, Amrani L, Majbar MA. COVID-19 and Healthcare worker's families: behind the scenes of frontline response [published online ahead of print, 2020 May 3]. *EClinicalMedicine*. 2020;100373. doi:10.1016/j.eclinm.2020.100373