

Como citar (APA): Reis, D. C., Sardinha, A. P. de A., Aquime, R. H. S., Silveira, L. G. (2025). Sensações e estratégias de autocuidado adotadas na pandemia da Covid-19. *Psi Unisc*, 9, Artigo e19940. <http://doi.org/10.17058/psiunisc.v9i.19940>

**Tipo de Artigo:** Artigo de Pesquisa

**Sensações e estratégias de autocuidado adotadas na pandemia da Covid-19<sup>1</sup>**

**Sensaciones y estrategias de autocuidado adoptadas en la pandemia de Covid-19**

**Sensations and self-care strategies adopted in the COVID-19 pandemic**

**Daniela Castro dos Reis**

*Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém - PA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0002-9505-4516

**E-mail:** danireispara@ufpa.br

**Ana Paula de Andrade Sardinha**

*Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA), Belém - PA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0002-1635-1484

**E-mail:** ana.sardinha@ufra.edu.br

**Rafaele Habib Souza Aquime**

*Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA), Belém - PA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0001-6520-0677

**E-mail:** rafaele.aquime@ufra.edu.br

**Laura Gemaque Silveira**

*Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém - PA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0001-5948-1644

**E-mail:** laurassilveira@outlook.com

---

<sup>1</sup> As autoras declaram que esta contribuição é original e inédita. Desse modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

## Resumo

**Introdução:** A eclosão da pandemia de Covid-19 no ano de 2020 levou à adoção de medidas rígidas de combate ao vírus, destacando-se o isolamento social. Essa conjuntura trouxe prejuízos expressivos à saúde mental da população e aumento nos sintomas de ansiedade e depressão. **Objetivos:** O objetivo desse estudo foi analisar as sensações e as estratégias de autocuidado adotadas durante o isolamento social no contexto da Covid-19, no ano de 2020, com base no gênero dos participantes. **Método:** A pesquisa de abordagem quantitativa, foi descritiva e exploratória, do tipo de procedimento *survey*, realizada com 1128 participantes adultos de ambos os gêneros, de diferentes cidades e países. Foi utilizado um questionário averiguando informações sociodemográficas, sensações e estratégias de autocuidado experienciadas pelos participantes. **Resultado:** Constatou-se que o gênero feminino relatou sentir mais as sensações adversas do isolamento como medo, tristeza e nervosismo. No entanto, quanto às estratégias de autocuidado emocional, ambos os gêneros relataram a utilização de meios semelhantes. **Conclusão:** Nesse sentido, a pesquisa traz como implicação social o cuidado socioassistencial ao grupo do gênero feminino como medida para se pensar em estratégias para amenizar os efeitos das sensações experienciadas na pandemia.

*Palavras-chave:* sensações; autocuidado; pandemia de Covid-19.

## Resumen

**Introducción:** El brote de la pandemia de Covid-19 en 2020 condujo a la adopción de medidas estrictas para combatir el virus, en particular el aislamiento social. Esta situación afectó significativamente la salud mental de la población y aumentó los síntomas de ansiedad y depresión. **Objetivos:** El objetivo de este estudio fue analizar los sentimientos y las estrategias de autocuidado adoptadas durante el aislamiento social en el contexto de la Covid-19 en 2020, según el género de los participantes. **Método:** Esta encuesta cuantitativa, descriptiva y exploratoria se realizó con 1128 participantes adultos de ambos géneros de diferentes ciudades y países. Se utilizó un cuestionario para evaluar la información sociodemográfica, los sentimientos y las estrategias de autocuidado. **Resultados:** Las mujeres reportaron experimentar sentimientos más adversos de aislamiento, como miedo, tristeza y nerviosismo. Sin embargo, en cuanto a las estrategias de autocuidado emocional, ambos géneros reportaron utilizar medidas similares. **Conclusión:** En este sentido, la investigación tiene implicaciones sociales para la asistencia social a las mujeres como una medida para considerar estrategias que mitiguen los efectos de las emociones experimentadas durante la pandemia.

*Palabras clave:* emociones; autocuidado; pandemia de Covid-19.

## Abstract

**Introduction:** The outbreak of the COVID-19 pandemic in 2020 led to the adoption of strict measures to combat the virus, particularly social isolation. This situation significantly affected the population's mental health and increased symptoms of anxiety and depression. **Objectives:** The objective of this study was to analyze the feelings and self-care strategies adopted during social isolation in the context of COVID-19 in 2020, based on the participants' gender. **Method:** This quantitative, descriptive, and exploratory survey was conducted with 1,128 adult participants of both genders from different cities and countries. A questionnaire was used to assess sociodemographic information, feelings, and self-care strategies. **Results:** Females reported experiencing more adverse feelings of isolation, such as fear, sadness, and nervousness. However, regarding emotional self-care strategies, both genders reported using

similar means. **Conclusion:** In this sense, the research has social implications for social assistance to women as a measure to consider strategies to mitigate the effects of the emotions experienced during the pandemic.

Keywords: emotions; self-care; COVID-19 pandemic.

## Introdução

Em dezembro de 2019, um surto causado pelo vírus denominado SARS-CoV-2 (Covid-19) desencadeou a Pandemia. No mês de janeiro de 2020, a World Health Organization (WHO, 2020) declarou emergência de saúde pública internacional pelo surto da Covid-19, com casos em dezenove países, China, Alemanha, Japão, Vietnã e Estados Unidos da América. Em fevereiro o primeiro caso no Brasil e outros países da América Latina, e em 11 de março de 2020 a WHO caracterizou a doença Covid-19, causada pelo novo coronavírus como uma pandemia (Zwielewski et al., 2020).

Para a WHO (2020) e Zwielewski et al. (2020) a quarentena é a principal contenção da contaminação, haja vista ser um vírus com alta taxa de transmissão. A quarentena promoveu o isolamento e o confinamento das pessoas e mobilizou os profissionais de saúde para os cuidados aos enfermos e combate ao vírus. No Brasil, no mês de julho de 2020, foram computados quase 68 mil óbitos e mais de 1 milhão de infectados, segundo dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2021) e ao final da Pandemia mais de 700 mil mortos (SUS, 2023).

Para além dos infectados e dos óbitos advindo da Pandemia, ela ainda afetou a saúde mental das pessoas. A WHO (2020) tem alertado para os cuidados necessários com a saúde física, mas sobretudo a saúde mental. Tratou-se de um período de grande dificuldade de enfrentamento, com atividades interrompidas, adiadas e reorganizadas diante da necessidade de se aprender a viver em casa, em isolamento social. O estudo de Ornell et al. (2020) salienta que, no decorrer das epidemias/pandemias, o número de indivíduos cuja saúde mental foi afetada tende a ser maior que o número de pessoas afetadas pela própria infecção.

O isolamento e a ameaça coletiva causada pela Covid-19 aumentaram os relatos de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, demandando estratégias redobradas de autocuidado. Segundo Wang et al. (2020) tais situações têm sido identificadas na população geral, o que sinaliza como relevante compreender quais estratégias de autocuidado as pessoas estão construindo em torno das sensações vivenciadas na pandemia, tomando como balizadores os impactos psicossociais.

O medo de ser infectado pelo vírus potencialmente fatal, os desconhecimentos sobre tratamentos eficazes, além da sensação de imprevisibilidade de quando retornarão às rotinas anteriores de vida foram reportados em países como Coreia do Sul e China, e indicam que as repercussões psicológicas (saúde mental) precisam ser identificadas e cuidadas na dimensão individual e coletiva (Schmidt et al., 2020).

Nesta direção, a pandemia acabou por despertar uma série de sensações, como medo, tristeza, insegurança, desesperança, entre outras. Para Cezar e Vasconcelos (2016) a sensação pode ser compreendida como a impressão causada em um órgão receptor através de um estímulo (interno ou externo), ou seja, a sensação é entendida como um fenômeno puramente perceptual, basicamente uma atividade dos sentidos. Desta forma, as sensações (Polster & Polster, 2001), diferentes dos sentimentos, são caracterizadas como percepção ou impressão de algo provocada por um estímulo.

É importante sinalizar que as sensações de ansiedade, por exemplo, frequentes e contínuas podem levar a sintomas de sofrimento psíquico. Pesquisas recentes descrevem a relação de sintomas de sofrimentos psíquico com a saúde mental e a pandemia de Covid-19 (Esperidião, Farinhas & Saidel, 2020; Maia & Dias, 2020). Um estudo sobre os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários apresentou resultados que sugerem que a pandemia provoca efeitos deletérios na saúde mental, os quais podem prolongar-se, demonstrando a importância de estratégias de prevenção ou remediação destes impactos na saúde mental (Maia & Dias, 2020).

O estudo de Zwielewski et al. (2020) destacou que as epidemias são vivenciadas (sensações) de formas singulares, no entanto a ocorrência de estresse e pressões psicológicas são comuns, sendo necessária a construção de estratégias de orientação, atenção e tratamento à

saúde mental. Para Zwielewski et al. (2020) todavia, os dados clínicos e epidemiológicos da Covid-19 e suas implicações para a saúde mental ainda são recentes.

Algumas pesquisas evidenciaram ainda que o gênero feminino manifestou maiores sensações negativas vinculada às alterações hormonais, período pré-menstrual, pré e pós-parto, e menopausa; às desigualdades de gênero; às sobrecargas trabalhistas; maior prevalência de sintomatologia para estresse, ansiedade e depressão, durante a pandemia (Quintero-Hernández & Del-Carpio-Ovando, 2023; Souza et al., 2020; Thapa et al., 2020). O gênero feminino pareceu ser mais suscetível a sofrer e apresentam níveis elevados de estresse psicológico, assim como a população entre 18 e 30 anos, em quem provavelmente o acesso à informação por meio das redes sociais digitais poderia ser um gatilho de estresse (Abjaude et al., 2020; Qiu et al., 2020). A partir de um olhar baseado no gênero, a literatura científica tem apontado que pessoas do sexo feminino, no geral mulheres cisgêneros – indivíduo que se identifica nos diversos aspectos com o seu gênero atribuído ao nascer –, têm sido mais afetadas pela pandemia da Covid-19.

Para Miguel (2014) as características de temperamento e de comportamento que são associadas à feminilidade (e que servem para justificar a posição diferenciada de mulheres e homens na sociedade) pertencem ao universo do gênero, resultado da ação de instituições e práticas sociais patriarcais. No estudo de Sousa, Costa, Pereira & Lago (2021) que analisou a produção científica brasileira do campo das ciências da saúde incorporou as questões de gênero aos estudos sobre a pandemia da Covid-19 e tentou buscar apreender as repercussões da pandemia sobre a saúde do gênero feminino e contribuir para o fortalecimento do enfoque de gênero nas políticas e ações de saúde mental.

Diante das questões da saúde mental e das questões de gênero frente ao contexto do isolamento social é necessário discutir sobre o autocuidado. O termo autocuidado é utilizado na área da saúde como qualquer atividade praticada em benefício próprio, para a manutenção da vida, da saúde e do bem-estar. As ações de autocuidado devem ser voluntárias e intencionais com o propósito de contribuir de forma específica para a integridade estrutural, funcionamento e desenvolvimento humano (Felisbino et al., 2024; Foster et al., 2000). Pesquisadores (Esperidião, Farinhas & Saidel, 2020; Maia & Dias, 2020, Montaña & Tovar, 2022) alertam para a necessidade de incluir medidas protetivas (autocuidado) de saúde mental nos protocolos de atendimento à comunidade. Essas ações protetivas podem oferecer cuidados em diferentes dimensões como a individual e a coletiva que minimizem os efeitos da pandemia na vida das pessoas.

Enumo e Linhares (2020) afirmam que é preciso que as pessoas, acometidas ou não pela Covid-19, se voltem para as práticas de cuidado. Mudanças e proposições nos comportamentos precisam ser construídas para uma nova realidade que se apresenta, para novas rotinas de trabalho e de vida de um modo geral. Além disso, Enumo e Linhares (2020) destacam a resiliência a ser potencializada diante das inúmeras perdas vivenciadas por conta dos efeitos desta pandemia.

Os estudos (Enumo & Linhares, 2020; Ornell et al., 2020) realizados sobre essa temática apontam que as estratégias de autocuidado estão mais direcionadas ao corpo físico como: alimentação, higiene, exercícios físicos, entre outros. Porém, é necessário cuidar da saúde mental quanto da física. A pesquisa de Ornell et al. (2020) ressaltou que o maior foco de atenção de gestores e profissionais da saúde em tempos de pandemia volta-se à saúde física das pessoas e ao combate ao agente patogênico, enquanto as implicações para a saúde mental tendem a ser negligenciadas ou subestimadas, mesmo sabendo que os impactos psicológicos podem ser duradouros e prevalentes que o próprio acometimento pela Covid-19.

Ações integrais entre as diversas áreas de conhecimento e, destaca-se a Psicologia, pode ajudar nos efeitos diretos e indiretos no autocuidado, seja em idosos, crianças, pessoas com deficiências e profissionais de saúde (Enumo & Linhares, 2020). As ações integrais são tratadas como estratégias de autocuidado, entre elas, pode-se citar: a rede socioafetiva, o uso das

tecnologias da informação, ausência de exposição a notícias como *fake news*, pensamento positivo, entre outras.

A manutenção do contato com a rede socioafetiva é considerada uma importante estratégia de autocuidado em tempos de isolamento social. O uso dos recursos tecnológicos como *smartphones* e computadores conectados à internet propiciou a manutenção de contato (Crepaldi et al., 2020). Vale destacar que o uso das tecnologias da informação precisa ser dosado, pois pode ser uma ferramenta que fortalece ou prejudica as dimensões do autocuidado.

Outra estratégia desafiadora é o autoconhecimento, fomentar o processo de ressignificação do momento pandêmico de modo integral, respeitando o próprio funcionamento biopsicossocial diante das imposições e mudanças abruptas colocadas. Assim, o exercício de autoconhecimento ajuda a identificar limites e potencialidades de ações que fortalecem a saúde mental dos indivíduos (Ferreira & Barbosa, 2020).

Identificar as sensações emocionais típicas no momento de pandemia, bem como as reações que não estão passíveis de autocontrole é fundamental, para buscar possíveis suportes profissionais na rede pública de serviços de saúde. Outra possibilidade são os atendimentos e acompanhamentos psicoterápicos, que no campo da psicologia, por exemplo, já se encontram na modalidade *online* (CFP, 2018).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar as sensações vivenciadas no momento da Pandemia e as estratégias de autocuidado adotadas durante o isolamento social no contexto da Covid-19, no ano de 2020, com base no gênero feminino e masculino dos participantes.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Delineamento da pesquisa**

A pesquisa é de natureza básica com uma abordagem quantitativa, cujo objetivo foi descritivo e exploratório com a utilização do tipo de procedimento técnico *Survey* (Oliveira, 2011; Gil, 2008).

### **2.2 Contexto**

A pesquisa foi realizada na modalidade *online*, o que possibilitou alcançar um contexto nacional e internacional: Brasil, Argentina, Austrália, Canadá, Estados Unidos, México e Portugal.

### **2.3 Participantes**

Participaram desta pesquisa 1128 indivíduos acima de 18 anos, dos gêneros masculino e feminino (mulheres e homens cisgêneros) que estiveram em isolamento social em função da pandemia da Covid-19, e que possuíam acesso à internet.

### **2.4 Instrumentos**

O Questionário sobre Autocuidado Emocional em Tempos de Covid-19 tem um formato de escala *Likert* de 3 pontos, com três dimensões: Caracterização dos participantes (oito itens) (gênero, idade, religião, cor/raça, faixa salarial, nível educacional, profissão, cidade, estado e país); Dados sobre as sensações na pandemia (nove itens); Dados sobre estratégias de autocuidado adotadas (13 itens).

Itens sobre as sensações: Durante o isolamento/distanciamento social eu tenho a sensação na maior parte do tempo (Tranquilidade, Alegria/Felicidade, Nervosismo/irritação; Desesperançoso); Durante o isolamento/distanciamento social por muitas vezes teve vontade de (chorar, medo).

Itens sobre estratégias de autocuidado: Como estratégia de autocuidado eu assisto: programas de televisão; ouço música; leio; estudo/ realizo cursos on-line; olho as notícias na internet; utilizo as redes sociais; durmo; trabalho; aprendo uma nova habilidade; mantenho

contato (mesmo virtual) com familiares e amigos; medito; faço exercícios físicos e busco atendimento psicológico especializado.

## **2.5 Procedimentos de coleta**

O instrumento foi inserido no *Google Forms* e divulgado pelas redes sociais, como *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, entre outras. A realização deste estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo número CAAE 32284620.8.0000.0018.

## **2.6 Procedimentos de análise**

Os dados foram analisados por meio do Excel para a realização de análise estatística descritiva-exploratória, por meio de frequência de resposta. Os dados estão organizados em três etapas: a primeira seção é a apresentação dos dados descritivos e exploratórios da amostra coletada referentes à caracterização biosociodemográfica; a segunda parte é a descrição da frequência de resposta como os participantes se sentiram segundo gênero dos participantes; e a terceira consiste na descrição da frequência de resposta na variável estratégias de autocuidado emocional adotadas.

## **3. Resultados e discussão**

### **3.1 Dados da caracterização biosociodemográfica dos participantes**

A média de idade dos participantes foi 34,21 (mediana = 32,17, moda = 19, desvio padrão = 11,8, amplitude = 58, idade mínima = 18 e máxima = 76). Pode-se dizer que a pandemia atingiu pessoas com idades distintas, alcançando desde pessoas jovens a pessoas idosas. Quanto ao gênero, 870 (77,1%) são do feminino e 258 (22,9%) masculino; a cor/etnia sendo amarela 15 (1,3%), branca 288 (25,5%), indígena 5 (0,4%), parda 162 (14,3%), preta 162 (14,3%) e quilombola 1(0,1%).

A respeito da religião, 19 (1,7%) afro-brasileira, católica 504(44,6%), espírita 72 (6,4%), evangélica 237(21%), judaica 2 (0,2%), protestante 33(2,9%), sem religião 204 (18,1%) e outras 58 (5,1%). A escolaridade: E. F. Completo 6(0,5%), E. F. Incompleto 2 (0,2%), E. M. Completo 124 (11%), E. M. Incompleto 13 (1,2%), E. S. Completo 204 (18,1%), E. S. Incompleto 348 (30,8%), Especialização 236 (20,9%), Mestrado 110 (9,7%), Doutorado 75 (6,6%), Pós-doutorado 11 (1,0%), e a faixa salarial: Até 01 salário-mínimo 397 (35,2%), 2 a 3 salários-mínimos 333 (29,5%), 4 a 5 salários-mínimos 153 (13,6%), > 5 salários-mínimos 246 (21,8%).

As variáveis sociodemográficas ajudam na análise do impacto da pandemia na população, conforme aponta Estrela et al. (2020) já que desde o surgimento da Covid-19, a pandemia tem provocado impactos econômicos, sociais e na saúde, principalmente quando se transversalizam os marcadores sociais de raça, classe e gênero, condições que vulnerabilizam diversos grupos populacionais.

Os dados sobre as diferenças entre os gêneros feminino e masculino na pandemia sinalizam que o gênero feminino tem sido afetado pela sobrecarga de trabalho (Malta et al., 2021) e pela violência sofrida (Malta et al, 2021; Monteiro et al., 2020). Para Estrela et al. (2020), pouco se discute o impacto de gênero frente ao surto da Covid-19, no qual observa-se uma posição de neutralidade das políticas públicas, como se o gênero masculino e feminino fosse infectado e afetado igualmente. No entanto como sinaliza Sousa, Costa, Pereira & Lago (2021) sobre a produção científica brasileira do campo das ciências da saúde que incorporou as questões de gênero aos estudos sobre a pandemia da Covid-19 e revelou as repercussões da pandemia sobre a saúde do gênero feminino.

A partir das construções sociais, históricas e culturais, espera-se o gênero masculino e feminino apresentem manejos comportamentais distintos, e, no contexto da Covid-19, essas relações de gênero também se fazem presentes. O cuidado com a família, que é naturalizado ao

gênero feminino, as deixa com uma sobrecarga de trabalho. Outro aspecto da assimetria de gênero são as situações de violência intrafamiliar vivenciadas por elas, o que reflete a construção patriarcal e machista da sociedade (Rovai & Branco, 2021). Em 2021, os números da violência contra as mulheres, se comparados aos de 2017, saltaram de 43% para 49% nos espaços domésticos, sendo que de sete em cada 10 casos os autores de violências eram os parceiros íntimos (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021). Esses dados expõem que o isolamento/distanciamento social da pandemia pode ter intensificado a violência doméstica e agravado as condições emocionais.

### 3.2 Sensação no isolamento social

Os dados da tabela 1 demonstram as frequências de respostas com categorias: tranquilidade, alegria, medo, nervosismo, tristeza, desesperança

**Tabela 1**

*Sensação no isolamento social e gênero dos Participantes*

Sensação	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	n	%	n	%
Maior parte do tempo/tranquilidade						
Concordo	313	27,7	124	10,9	437	38,7
Discordo	203	17,9	75	6,6	278	24,6
Nem Concordo/discordo	354	31,38	59	5,2	413	36,6
Maior parte do tempo/alegria						
Concordo	148	13,1	62	5,4	210	18,6
Discordo	421	37,3	96	8,5	517	45,8
Nem Concordo/discordo	301	26,6	100	8,8	401	35,5
Maior parte do tempo Nervosismo						
Concordo	284	25,1	44	3,9	328	29,0
Discordo	340	30,1	126	11,1	466	41,3
Nem Concordo/discordo	246	21,8	88	7,8	334	29,6
Muitas vezes senti vontade de chorar/tristeza						
Concordo	386	34,2	43	3,8	429	38
Discordo	378	33,5	161	14,2	539	47,7
Nem Concordo/discordo	106	9,3	54	4,7	160	14,1
Muitas vezes senti medo						
Concordo	453	40,1	79	7	532	47,1
Discordo	280	24,8	127	11,2	407	36
Nem Concordo/discordo	137	12,1	52	4,6	189	16,7
Muitas vezes senti desesperança						
Concordo	287	25,4	52	4,6	561	30
Discordo	409	36,2	152	13,4	339	49,7
Nem Concordo/discordo	174	15,4	54	4,7	228	20,2

*Nota.* O percentual da tabela refere-se ao total dos participantes

Os dados desta pesquisa sobre o que sentiu na pandemia referente a tranquilidade apontaram que a maioria dos participantes, de ambos os gêneros, afirmaram que se sentiam tranquilos, apesar de 203 (23,3%) do total do gênero feminino terem respondido negativamente. Quanto ao sentimento de alegria, em ambos os gêneros, a maioria dos participantes respondeu que não se sentia alegre.

Quanto à categoria nervoso/irritado, ambos os gêneros responderam que não experienciaram essas sensações na maior parte do tempo. Mesmo assim 32,6 % gênero feminino e 17,05% dos do masculino relataram se sentir nervosos/irritados na maior parte do tempo. Conforme Malta et al. (2020), seu estudo revelou que, durante o período da pandemia e de distanciamento social analisado, 40,4% (IC-índice de confiança de 95% 39,0;41,8) dos

brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre, e um percentual ainda maior, 52,6% (IC95% 51,2;54,1), referiu sentir-se ansioso ou nervoso sempre ou quase sempre.

O estudo de Brooks et al. (2020) analisou os efeitos psicológicos negativos da quarentena em epidemias prévias e que os principais fatores de estresse associados foram: a duração da quarentena; o medo da infecção; os sentimentos de frustração e de aborrecimento; a informação inadequada sobre a doença (*fake news*) e seus cuidados; as perdas financeiras e o estigma da doença.

Outro estudo desenvolvido por Losada-Baltar et al. (2020), na Espanha, com adultos entre 18 e 88 anos demonstrou que pessoas mais velhas apresentaram menos ansiedade e tristeza, sendo que 12,52% se encontravam ansiosos; 8,21%, tristes, e 33,03%, sentiam-se solitários. No mesmo estudo foi identificado que, pessoas com meia-idade e jovens, os percentuais foram de 31,35% para ansiedade, 24,79% para tristeza e 40,40% para solidão.

Na tabela 2, a categoria sentir vontade de chorar/tristeza aponta que 44,3% das participantes do gênero feminino sentiam vontade de chorar/tristeza, enquanto o gênero masculino, em sua maioria (62,4%), relatara não experienciar essa sensação muitas vezes. Qiu et al., (2020), em uma pesquisa que avaliou 52.730 pessoas na China durante o período de 31 de janeiro a 10 de fevereiro de 2020, identificaram que 35% dos entrevistados apresentaram alguma disfunção psicológica, sendo o gênero feminino significativamente mais propensas ao sofrimento psíquico quando comparadas aos participantes do gênero masculino.

Uma pesquisa desenvolvida no País Basco identificou altas prevalências de depressão e ansiedade durante a pandemia no gênero feminino (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). No estudo de Malta et al. (2020), sentir-se sempre com tristeza/depressão e sentir-se sempre com ansiedade/nervosismo foram duas vezes mais frequentes no gênero feminino, comparadas do gênero masculino, com razões de prevalências ajustada (RP) de 2,1 (IC95% 1,6;2,6) e RP=1,9 (IC95% 1,6;2,4), respectivamente.

Os dados da tabela 2 revelaram que a maioria do gênero feminino (52%) responderam sentir medo muitas vezes, enquanto os do gênero masculino em sua maioria (49,2%) responderam não experienciar essa sensação. Para Silva et al., (2020), a sensação de medo é entendida como uma reação natural e sadia diante de uma ameaça real e iminente. Geralmente, ações racionais para seu enfrentamento, pautadas em informações realistas e concretas, são vistas como medidas de proteção do organismo. Entretanto, situações em que o medo é presente de forma contínua e frequente podem gerar ansiedade, levando, mal-estar aos indivíduos, acentuando ainda mais os desafios postos pela pandemia.

Na categoria muitas vezes me senti com desesperança, ambos os gêneros, em sua maioria, responderam negativamente. Apesar do contexto pandêmico, os participantes ainda manifestaram o sentimento de esperança, diferentemente do que a literatura tem sinalizado. Fatores como a exaustão física e emocional e a desesperança (Hacimusalar et al., 2020) tornam-se ainda mais relevantes quanto ao seu efeito sobre a saúde mental. O estudo realizado por Ribeiro et al. (2021), com 151 profissionais de saúde, identificou a desesperança percebida na pandemia associada à depressão.

A quarentena global levou a muitas transformações desde a forma de viver, como se comunicar, trabalhar e moldar os relacionamentos mais importantes. Schmidt et al., (2021) reforçam que um conjunto de sensações e emoções podem impactar a saúde mental da população brasileira, aumentando o risco de emergência de reações e sintomas relacionados à ansiedade e à depressão.

### 3.3 Estratégias de autocuidado emocional

A terceira seção dos resultados sobre as estratégias de autocuidado utilizadas pelos participantes no momento do isolamento social na pandemia (tabela 2).

**Tabela 2**

*Estratégias de Autocuidado e Gênero dos Participantes*

Estratégias	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
TV						
Concordo	348	30,8	102	9,0	450	39,8
Discordo	371	32,8	108	9,5	479	42,4
Nem Concordo/nem discordo	151	13,3	48	4,2	199	17,6
Ouvir música						
Concordo	707	62,6	199	17,6	906	80,3
Discordo	76	6,7	28	2,4	104	9,2
Nem Concordo/nem discordo	87	7,7	31	2,7	118	10,4
Ler						
Concordo	610	54,0	163	14,4	773	68,5
Discordo	109	9,6	25	2,2	134	11,8
Nem Concordo/nem discordo	151	13,3	70	6,2	221	19,5
Estudar						
Concordo	458	40,6	140	12,4	598	53,0
Discordo	234	20,7	57	5,0	291	25,7
Nem Concordo/nem discordo	178	15,7	61	5,4	239	21,1
Notícias na internet						
Concordo	359	31,8	154	13,6	513	45,4
Discordo	282	25	53	4,6	335	29,6
Nem Concordo/nem discordo	229	20,3	51	4,5	280	24,8
Rede Social						
Concordo	635	56,2	198	17,5	833	73,8
Discordo	87	7,7	19	1,6	106	9,3
Nem Concordo/nem discordo	148	13,1	41	3,6	189	16,7
Dormir						
Concordo	515	45,6	138	12,2	653	57,8
Discordo	186	16,4	47	4,1	233	20,6
Nem Concordo/nem discordo	169	14,9	73	6,4	242	21,4
Trabalhar						
Concordo	479	42,4	132	11,7	611	54,1
Discordo	202	17,9	61	5,4	263	23,3
Nem Concordo/nem discordo	189	16,7	65	5,7	254	22,5
Novas Habilidades						
Concordo	442	39,1	133	11,7	575	50,9
Discordo	211	18,7	42	3,7	253	22,4
Nem Concordo/nem discordo	217	19,2	83	7,3	300	26,5
Família						
Concordo	749	66,4	219	19,4	968	85,8
Discordo	32	2,8	14	1,2	46	4,0
Nem Concordo/nem discordo	89	7,8	25	2,2	114	10,1
Exercício Físico						
Concordo	382	33,8	108	9,5	490	43,4
Discordo	306	27,1	98	8,6	404	35,8
Nem Concordo/nem discordo	182	16,1	52	4,6	234	20,7
Atendimento Psicológico						
Concordo	150	13,2	38	3,3	188	16,6
Discordo	563	49,9	178	15,7	741	65,6
Nem Concordo/nem discordo	157	13,9	42	3,7	199	17,6

*Nota.* A variável Novas Habilidades refere-se à busca por novas competências, aptidões e *hobbies*.

Entre as estratégias de autocuidado emocional avaliadas, quase todas as categorias foram utilizadas pela maioria dos participantes, de ambos os gêneros, à exceção das estratégias de assistir à televisão e buscar atendimento psicológico. Quanto a esta última, houve baixa procura ou acesso a esse serviço (17,24% feminino e 14,72% masculino). Pode-se levantar alguns questionamentos sobre essa situação: o desconhecimento sobre o serviço de Psicologia, sobre o seu acesso e a desinformação sobre a importância da saúde mental. Schmidt et al., (2020) destacam que a Psicologia pode oferecer contribuições importantes para o enfrentamento das repercussões da Covid-19, e estas envolvem a realização de intervenções psicológicas durante e após a vigência da pandemia, a fim de minimizar implicações negativas e promover a saúde mental.

Lades et al., (2020) realizaram um estudo na Irlanda com pessoas de ambos os gêneros, e demonstrou que atividades ao ar livre e dedicação a *hobbies* contribuíram para diminuir as emoções negativas das pessoas durante a pandemia. É importante considerar que a maneira como as pessoas enfrentam as adversidades no momento de limitações e restrições é subjetiva e particular, assim como o impacto na saúde mental. No entanto, é preciso “buscar mecanismos de autossuporte no contraponto das inquietações e receios vivenciados” e recomenda-se avaliar e implementar novas estratégias exitosas do próprio repertório em situações de dificuldades (Esperidião et al., 2020, p.68).

#### 4. Considerações Finais

O objetivo geral desta pesquisa foi analisar o que sentiu e as estratégias de autocuidado adotadas durante o isolamento social no contexto da Covid-19, no ano de 2020, com base no gênero dos participantes. Percebeu-se que as participantes do gênero feminino relataram experienciar mais frequentemente as sensações adversas do isolamento, em comparação aos respondentes do gênero masculino. No entanto, quando se avaliou as estratégias de autocuidado emocional, ambos os gêneros relataram a utilização de meios semelhantes.

Este estudo contribuiu para a expansão dos conhecimentos acerca dos impactos da pandemia da Covid-19 à saúde mental; das diferentes estratégias adotadas pela população para enfrentar um período marcado por desafios inéditos, perdas e transformações em escala global; e as diferenças nas vivências supracitadas com base no gênero dos participantes. Nesse sentido, a pesquisa traz como implicação social o cuidado socioassistencial ao grupo do gênero feminino como medida para se pensar em estratégias para amenizar os efeitos das sensações experienciadas na pandemia. Outra implicação está associada às políticas públicas da saúde, sobretudo com o intuito de minimizar o provável sofrimento psíquico pós-pandêmico, como apoio psicossocial nas áreas da saúde públicas.

Espera-se que este tipo de pesquisa possa sinalizar aspectos que levem a discussão para a qualificação profissional e acadêmica, entendendo a importância de se pensar em estratégias de atendimentos, acompanhamentos psicossociais e pesquisas sobre saúde mental em meio às pandemias e/ou outras situações de calamidades, destacando o grupo feminino como um dos mais vulneráveis nesse contexto.

Apesar da relevância da investigação e dos resultados obtidos, cabe mencionar algumas limitações do presente estudo. Por ter sido uma pesquisa realizada em um momento de pandemia, conjuntura caracterizada por condições sanitárias adversas e pela necessidade do isolamento social, seus métodos precisaram ser ajustados. Dessa forma, com o intuito de preservar a saúde das pesquisadoras e participantes, foi aplicado um formulário *online*. Tal procedimento tem como desvantagem a exclusão de potenciais participantes que não dispõem dos meios tecnológicos para acessar a pesquisa.

Além do supracitado, o estudo em questão foi descritivo, com uma amostra pequena para o parâmetro mundial. Ademais, foi utilizado um instrumento de autorrelato, o que inviabiliza o acesso direto aos fenômenos investigados e está sujeito a vieses dos participantes.

Destaca-se também que o estudo esteve voltado à população geral, sem considerar as diferenças dos impactos pandêmicos sobre distintos grupos etários, étnicos e profissionais.

Diante do exposto, esta pesquisa propõe que novos estudos sejam realizados para investigar a saúde mental em meio à pandemia, mensurando os impactos diferenciais sofridos de acordo com a faixa etária, grau de escolaridade, nível socioeconômico, ciclos do desenvolvimento humano, entre outros marcadores sociais da população. É importante focalizar os profissionais da educação e da saúde, devido aos maiores riscos sanitários e psicológicos vivenciados por essas categorias. Outro aspecto de extrema relevância a ser explorado por pesquisas futuras é o luto, fenômeno presente na vida da população no contexto da crise pandêmica, sobretudo de crianças e adolescentes tornados órfãos pela Covid-19.

Por fim, destaca-se que, para atender às demandas complexas que emergem no atual cenário, são necessários projetos e construções intersetoriais que articulem políticas públicas de saúde, assistência social, educação e planejamento urbano, entre outras, na tentativa de proporcionar cuidado amplo, coletivo e efetivo no contexto da Covid-19.

## Referências

- Abjaude, Samir Antonio Rodrigues, Pereira, Lucas Borges, Zanetti, Maria Olívia Barboza, & Pereira, Leonardo Régis Leira. (2020). Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. doi: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cezar, A. T. & Vasconcelos, H. P. J. (2016). Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica.. *IGT na Rede*, 13(24), 04-14. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&tlng=pt).
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018*. Brasília: Conselho Federal de Psicologia. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>
- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*, 37, e200090. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
- Enumo, S. R. F., & Linhares, M. B. M. (2020). Contribuições da Psicologia no contexto da pandemia da COVID-19: seção temática. *Estudos de Psicologia*, 37. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037200110e>
- Esperidião, E., Farinhas, M. G., & Saidel, M. G. B. (2020) Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *Associação Brasileira de Enfermagem (ABEN). Série Enfermagem e Pandemias*, 4, 65-71. doi: <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>
- Estrela, F. M., Soares, C. F. S., Cruz, M. A. D., Silva, A. F. D., Santos, J. R. L., Moreira, T. M. D. O., & Silva, M. G. (2020). Pandemia da Covid 19: refletindo as vulnerabilidades à luz do gênero, raça e classe. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 3431-3436. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.14052020>
- Felisbino, J; Viegas, S. M. F.; Machado, W. C. A; Girondi, J. B. R.; Vieira, C. M. A. M.; Tholl, A. D. (2024). Rehabilitación diaria de personas con secuela neurológica post-covid-19: scoping review. *Enfermagem Global*, 23(73), 541-592. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.571721>
- Ferreira, L. H., Barbosa, A. (2020). Lições de quarentena: limites e possibilidades da atuação docente em época de isolamento social. *Práxis Educativa*, 15, 1-24. doi: <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.15.15483.076>
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2021). Violência contra a mulher. In *Atlas da Violência*. Recuperado de <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/12/atlas-violencia-2021-v7.pdf>.
- Foster, P. C.; Benett, A. M., & Dorothea, E. O. (2000). In J. B. George, *Teorias de Enfermagem: os fundamentos à prática profissional* [tradução de Ana Maria Vasconcellos Thorell] (pp. 83-101). 4ª. Ed. Porto Alegre (RS): ARTMED.

- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6<sup>a</sup> edição. São Paulo: Atlas.
- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B., & Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.024>
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911. doi: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>
- Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., del Sequeros Pedroso-Chaparro, M., Gallego-Alberto, L., & Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista española de geriatría y gerontología*, 55(5), 272-278. doi: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1-7 doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. D. A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. D., & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020407. doi: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
- Malta, R. B., Aneas, T. G., Lisboa, A., & Vieira, I. D. A. (2021). Crise dentro da crise: a pandemia da violência de gênero. *Sociedade e Estado*, 36, 843-866. doi: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136030001>
- Ministério da Saúde. Brasil (2021). *Boletim Epidemiológico Especial: doença pelo coronavírus (COVID-19)*. Recuperado de [https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html#](https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html#)
- Montaño, H. A., & Tovar, G. J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 90-103. doi: <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.6>
- Monteiro, S. A. S, Yoshimoto, E., & Ribeiro, P. R. M. (2020). A produção acadêmica sobre a questão da violência contra a mulher na emergência da pandemia da covid-19 em decorrência do isolamento social. *DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, 22(1), 152-170. doi: <https://doi.org/10.30715/doxa.v22i1.13976>
- Oliveira, M. F. (2011). *Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração*. Catalão: Universidade Federal de Goiás. Recuperado de [https://biblioteca.uniscd.edu.mz/bitstream/123456789/2707/1/Manual\\_de\\_metodologia\\_cientifica\\_-\\_Prof\\_Maxwell.pdf](https://biblioteca.uniscd.edu.mz/bitstream/123456789/2707/1/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf)
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 232-235. doi: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote

- del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00054020. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Polster, E., & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus Recuperado de [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=2agXT3JlGLcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Polster,+E.,+%26+Polster,+M.+\(2001\).+Gestalt-terapia+integrada.+S%C3%A3o+Paulo:+Summus&ots=arOMq9bpEd&sig=quA6pNAjWyNxdBrCdWteydWk4eo&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=2agXT3JlGLcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Polster,+E.,+%26+Polster,+M.+(2001).+Gestalt-terapia+integrada.+S%C3%A3o+Paulo:+Summus&ots=arOMq9bpEd&sig=quA6pNAjWyNxdBrCdWteydWk4eo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2). e100213. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Quinteiro-Hernández, Y. A., & Del Carpio Ovando, P. S. (2023). Dificultades en mujeres madres de niños y niñas en edad escolar durante el confinamiento por COVID-19. *CienciaUAT*, 17(2), 83-94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8774642>
- Ribeiro, P. C. C., Alvarenga, M. A. S., de Azevedo, T. G., Bandeira, P. F. R., Pereira, E. G., Mansur-Alves, M., & Teodoro, M. L. M. (2021). Impactos do avanço da pandemia de COVID-19 na saúde mental de profissionais de saúde. *Psico*, 52(3), 1-15. doi: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41302>
- Rovai, M. G. O., Branco, N. A. C. (2021). Mulheres sobreviventes no Piauí: violência severa de gênero e patriarcado. *Revista Estudos Feministas*, 29(3), 70541. doi: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n370541>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200063. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Schmidt, B., Noal, D.S., Melo, B.D., Freitas, C.M., Ribeiro, F.M.L., & Passos, M.F.D. (2021). Saúde mental e atenção psicossocial a grupos populacionais vulneráveis por processos de exclusão social na pandemia de Covid-19. In: Matta, G.C., Rego, S., Souto, E.P., & Segata, J. (Eds.), *Os impactos sociais da Covid19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia* (pp. 87-97). Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. doi: <https://doi.org/10.7476/9786557080320.0007>
- Silva, H. G. N., dos Santos, L. E. S., & de Oliveira, A. K. S. (2020). Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *Journal of nursing and health*, 10(4). doi: <https://doi.org/10.15210/jonah.v10i4.18677>
- Sousa, A. C. A., Costa, D. M., Pereira, S. R. & Lago, R. F. (2021). Gênero e a pandemia Covid-19: revisão da produção científica nas ciências da saúde no Brasil. *Saúde Debate*, 45(2), 171-186. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-11042021E212>
- Souza, A. S. R., Souza, G. F. A., & Praciano, G. A. F. (2020). A saúde mental das mulheres em tempos da COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 20(3), 663-665. doi: <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000300001>
- SUS, (2023). *Boletim de dados sobre o Covid*. Ministério da Saúde. Recuperado de [https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html#](https://infoms.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html#)

- Thapa, S. B., Mainali, A., Schwank, S. E., & Acharya, G. (2020). Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 99(7), 817-818. doi: <https://doi.org/10.1111/aogs.13894>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). 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*, 17(5), 1729. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva. Recuperado de <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Zwielewski, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., da Silva Nicolazzi, E. M., de Moura, J. A., Sant'ana, V. L., & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Debates em Psiquiatria*, 10(2), 30-37. doi: <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-4>

## Informações complementares

*Recebido em: 04/11/2024*

*Aceito em: 11/09/2025*

*Publicado em: 14/11/2025*

**Editores responsáveis:** Dra. Cristiane Davina Redin Freitas e Dra. Leticia Lorenzoni Lasta

**Autora correspondente:** Daniela Castro dos Reis

**Email:** danireispara@ufpa.br

**Conflito de interesses:** as autoras declaram a inexistência de conflitos de interesse na realização e na comunicação dessa pesquisa.

**Financiamento:** não informado.

**Contribuição das autoras:** Daniela Castro dos Reis: Ideias; formulação ou evolução de metas e objetivos abrangentes de pesquisa. Preparação, criação e/ou apresentação da obra publicada, redação inicial. Desenvolvimento ou desenho de metodologia; criação de modelos: Ana Paula de Andrade Sardinha: Ideias; formulação ou evolução de metas e objetivos abrangentes de pesquisa. Preparação, criação e/ou apresentação da obra publicada, redação inicial. Desenvolvimento ou desenho de metodologia; criação de modelos. Rafaela Habib Souza Aquime: Ideias; formulação ou evolução de metas e objetivos abrangentes de pesquisa. Preparação, criação e/ou apresentação da obra publicada, redação inicial. Desenvolvimento ou desenho de metodologia; criação de modelos: Laura Gemaque Silveira: Aplicação de técnicas estatísticas ou outras técnicas formais para analisar ou sintetizar dados de estudos.

### Dados das autoras

- *Daniela Castro dos Reis*. Bacharel em Psicologia, Especialista em Gestão de Pessoas, Mestre e Doutora em Teoria e Pesquisa do Comportamento-UFPA, professora Adjunta IV da Universidade Federal do Pará-UFPA, Professora do Programas de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento (PPGTPC), Prêmio menção honrosa (CAPES-2017).

- *Ana Paula de Andrade Sardinha*. Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Pará (2007), graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Pará (2008), mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Pará (2010) e doutorado em Psicologia pela Universidade Federal do Pará (2018). Especialista em Educação Especial com Ênfase em Inclusão pelo Centro Universitário FIBRA (2021). Docente da Universidade Federal Rural da Amazônia desde 2014. Lotada no Instituto Ciberespacial - UFRA Belém. Membro do Núcleo Amazônico de Acessibilidade, Inclusão e Tecnologia - ACESSAR.

- *Rafaela Habib Souza Aquime*. Psicóloga, graduada pela Universidade da Amazônia (UNAMA), Pós-Doutoranda, Doutora e Mestra em Psicologia pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA). Especialista em Educação Especial e Educação Inclusiva: da Educação Infantil à Universidade (Estácio). Atualmente é Professora Adjunta da Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA) e ministra disciplinas nos campos da educação, trabalho, organizações, ética e formação docente. Compõe o Núcleo Amazônico de Acessibilidade, Inclusão e Tecnologia (ACESSAR) da UFRA e coordena o Projeto de Pesquisa Territorialidades e Migração na Amazônia paraense. Também compõe o Grupo de Pesquisa Transversalizando- UFPA.

- *Laura Gemaque Silveira*. Bacharel em Psicologia – Formação do Psicólogo pela Universidade Federal do Pará. Mestra em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará. Vinculada ao Laboratório de Ecologia do Desenvolvimento. Membro do Grupo de Estudos de Autores de Violência.

---

### **Declaração de Direito Autoral**

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

---