

Impacto das medidas de controlo da COVID-19 na saúde mental: revisão sistemática da literatura.

Priscilla Gonçalves Bernardes da Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Paulo dos Santos Duarte Vitória

junho de 2021

Resumo

A pandemia de COVID-19 tem causado enormes mudanças na vida das pessoas em todo o mundo. O medo associado a uma doença transmissível grave, assim como as principais medidas de controlo da pandemia, como o uso de máscara, o distanciamento social e o isolamento, limitam a quantidade e a qualidade das interações sociais. Assim, foi conduzida uma revisão sistemática da literatura para investigar o impacto das medidas de controlo da Covid-19 na saúde mental de adultos e adolescentes, em artigos publicados até o dia 13 de novembro de 2020. Foram pesquisadas, a partir dos termos: “Covid-19”, “Coronavirus”, “2019-nCoV”, “psych*”, “mental*”, “emotional”, “distanc*”, “quarantine”, “isolation”, “confinement”, “containment” e seus correspondentes em português e espanhol, as bases de dados *PubMed* e *Scielo*, além de pesquisa manual em outras fontes. A busca inicial encontrou 146 artigos, dos quais 41 foram incluídos nesta revisão. Os principais resultados encontrados foram o aumento da incidência de sintomas depressivos, ansiosos e de stress, seguidos, com um aumento menor da taxa de incidência, de preocupação com a saúde, Perturbação de Stress Pós-Traumático, hostilidade, medo, angústia, sensação de solidão, problemas de sono e outros. Alguns estudos longitudinais já publicados reforçam estes achados. Além disso, ser mulher, ser jovem e morar só foram apontados como fatores de risco dentro do contexto pandémico. Como fatores protetores foram apontados a prática de desporto, atividades como estudo e trabalho, possuir relações interpessoais satisfatórias e estratégias de *coping*, como autocontrolo, resolução de problemas, reavaliação cognitiva e cognição racional da situação como forma de enfrentamento. Desse modo, os achados indicam que as medidas de isolamento e distanciamento social já causaram um impacto negativo na saúde mental, que poderá agravar-se com a continuação da pandemia e a necessidade de manter por muito tempo as medidas de controlo que limitam a quantidade e a qualidade das interações sociais.

Palavras-chave:

COVID-19;quarentena;distanciamento social;depressão;ansiedade;revisão sistemática

Abstract

COVID-19 pandemic has caused huge changes in the lives of people around the world. The fear associated with a serious transmissible disease, as well as key measures to control the pandemic, such as wearing masks, social distancing, and isolation, limit the quantity and quality of social interactions. Therefore, a systematic literature review was conducted to investigate the impact of Covid-19 control measures on the mental health of adults and adolescents, in articles published until November 13, 2020. Research was carried out based on the terms: "Covid-19", "Coronavirus", "2019-nCoV", "psych*", "mental*", "emotional", "distanc*", "quarantine", "isolation", "confinement", "containment" and their correspondents in portuguese and spanish, on the *PubMed* and *Scielo* databases, as well as manual search in other sources. The initial search found 146 articles, which 41 were included in this review. The main results were the increased incidence of depressive symptoms, anxiety, and stress, followed, with a lower increase in the incidence rate, by health concerns, Post-Traumatic Stress Disorder, hostility, fear, anguish, feelings of loneliness, sleep problems and others. Some longitudinal studies that were already published reinforce these findings. In addition, being a woman, being young and living alone were identified as risk factors within the pandemic context. As protective factors were pointed out the practice of sport, activities such as study and work, having satisfactory interpersonal relationships and coping strategies, such as self-control, problem solving, cognitive reassessment and rational cognition of the situation. Thus, the findings indicate that isolation and social distancing measures have already caused a negative impact on mental health, which may worsen with the continuation of the pandemic and the need to maintain for a long time the control measures that limit the quantity and the quality of social interactions.

Keywords:

COVID-19;quarantine;social distancing;depression;anxiety;systematic review

Resumen

La pandemia de COVID-19 ha provocado grandes cambios en la vida de personas de todo el mundo. El miedo asociado con una enfermedad transmisible grave, así como las medidas clave para controlar la pandemia, como el uso de máscara, la distancia social y el aislamiento, limitan la cantidad y la calidad de las interacciones sociales. Así, se realizó una revisión bibliográfica sistemática para investigar el impacto de las medidas de control del Covid-19 en la salud mental de adultos y adolescentes, en artículos publicados hasta el 13 de noviembre de 2020. Fueron buscados, basados en los términos: "Covid-19", "Coronavirus", "2019-nCoV", "psych *", "mental *", "emocional", "distanc *", "cuarentena", "aislamiento", "confinamiento", "contención" y sus corresponsales en portugués y español, en las bases de datos PubMed y Scielo, así como búsqueda manual en otras fuentes. La búsqueda inicial encontró 146 artículos, de los cuales 41 se incluyeron en esta revisión. Los principales resultados encontrados fueron el aumento de la incidencia de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés, seguidos, con un menor aumento en la tasa de incidencia, de preocupación por la salud, trastorno de estrés postraumático, hostilidad, miedo, angustia, sentimiento de soledad, problemas de sueño y otros. Algunos estudios longitudinales ya publicados refuerzan estos hallazgos. Además, ser mujer, ser joven y vivir solo se identificaron como factores de riesgo en el contexto de la pandemia. Como factores protectores se señaló la práctica del deporte, actividades como el estudio y el trabajo, tener relaciones interpersonales satisfactorias y estrategias de afrontamiento, como el autocontrol, la resolución de problemas, la reevaluación cognitiva y la cognición racional de la situación como forma de afrontamiento. Así, los hallazgos indican que las medidas de aislamiento y distanciamiento social ya han tenido un impacto negativo en la salud mental, que podrá agravarse con la continuación de la pandemia y la necesidad de mantener medidas de control que limiten la cantidad y calidad de las interacciones sociales.

Palabras clave:

COVID-19;cuarentena;distanciamiento social;depresión;ansiedade;revisión sistemática

Índice

Resumo	iii
Abstract	v
Resumen	vii
Índice de Figuras	xi
Índice de Tabelas	xiii
Lista de Acrónimos.....	xv
Introdução	1
Método	4
Resultados	6
Discussão	10
Conclusão.....	13
Referências	28

Índice de Figuras

Figura 1. Fluxograma PRISMA de seleção dos artigos.....	6
---	---

Índice de Tabelas

Tabela 1. Quantidade de artigos por país.....	7
Tabela 2. Artigos incluídos na revisão.....	14

Lista de Acrónimos

COVID-19	Corona Virus Disease 2019
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
INSA	Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICO	Population, Intervention, Comparison, Outcome
POC	Perturbação Obsessiva Compulsiva
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
PSPT	Perturbação de Stress Pós-Traumático
RSL	Revisão Sistemática da Literatura
SARS-COV-2	Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
UNWomen	United Nations Women
WHO	World Health Organization

Introdução

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada por um novo coronavírus, o SARS-COV-2, descoberto em dezembro de 2019 em Wuhan, na China. Face à elevada contagiosidade e gravidade da COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o estado de pandemia em 11 de março de 2020 (WHO, 2020). A maior parte dos indivíduos infetados apresentarão quadros respiratórios de gravidade leve a moderada e se recuperarão sem a necessidade de tratamento especial. No entanto, pessoas com mais idade ou com problemas cardiovasculares, diabetes, doença respiratória crónica e cancro têm risco acrescido de doença grave e de morte. A forma mais comum de proliferação do vírus se dá através de gotículas de saliva ou secreções nasais expelidas quando um indivíduo contaminado tosse ou espirra (WHO, 2021).

O medo ligado ao novo vírus é um achado tão presente nos atuais estudos que, em uma revisão da literatura, foi definido o termo *coronafobia*, como uma resposta excessiva desencadeada pelo medo de contrair o vírus da COVID-19, levando a preocupação excessiva com sintomas fisiológicos, stress significativo sobre perdas pessoais e ocupacionais, aumento de comportamento de confirmação e segurança e evitação de lugares públicos, causando déficite no funcionamento da vida diária. Os gatilhos para a *coronafobia* envolvem quaisquer situações ou pessoas que impliquem probabilidade de contaminação (Arora et al., 2020).

O uso de máscaras ao longo da história serviu a variados propósitos, comunicando tanto os valores quanto crenças daqueles que as utilizam. A partir do desenvolvimento da teoria dos germes por Louis Pasteur a máscara médica evoluiu e passou a comunicar progresso científico (Ike et al., 2021). Na era COVID-19, as máscaras são usadas como uma das principais medidas de contenção ao vírus (Liang et al., 2020).

O uso das máscaras de proteção para conter a propagação do vírus limita a perceção de expressões faciais, que fornecem informações do estado afetivo e emocional das pessoas e são um aspeto chave nas interações sociais (Donate et al., 1999; Ekman et al., 1982). Um estudo experimental verificou que o uso de máscaras atrapalha a leitura das emoções a partir de expressões faciais (Carbon, 2020). Embora o autor ressalte que a leitura das expressões faciais não seja o único meio disponível para perceber emoções nas interações sociais, e que esta não deve justificar a recusa do seu uso, não se pode ignorar um possível comprometimento nas relações interpessoais devido a esta barreira.

Outra resposta para evitar a propagação do vírus é o isolamento social. O estudo transversal de Faustino et al. (2021) sobre os impactos do distanciamento social relacionados a COVID-

19 aponta que a solidão pode ter efeitos abrangentes sobre os índices de saúde mental, como sofrimento psicológico e bem-estar, como também sobre sintomas psicopatológicos e regulação das necessidades psicológicas. Já uma metanálise apontou a falta de conexão social (isolamento social, tanto objetivo, quanto subjetivo) como fator de risco para mortalidade prematura, comparável a outros riscos, como a obesidade e o abuso de substância (Holt-Lunstad, et al., 2015). Também neste sentido, a solidão foi apontada como importante fator risco de suicídio em jovens adultos (Chang et al., 2017).

Medidas de isolamento social, embora necessárias à contenção do vírus (Girum, et al., 2020), devem levar em conta a necessidade de conexão do ser humano. Um estudo experimental, através de neuroimagem, investigou de que forma o cérebro organiza as representações dos outros, baseado em quão conectados estes estão à própria identidade da pessoa. Dentre as conclusões obtidas, destacou-se que a qualidade e intimidade das relações sociais são preditores críticos de felicidade e bem-estar (Courtney & Meyer, 2020).

Uma revisão sistemática rápida investigou os impactos psicológicos da quarentena e possíveis meios de mitigá-los (Brooks et al., 2020). Foram identificadas a existência de efeitos psicológicos negativos, como sintomas de PSPT, confusão e raiva. Como estressores, figuraram-se a duração prolongada da quarentena, medo de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações imprecisas, perdas financeiras e estigma. Além disso, alguns investigadores identificaram que tais efeitos podem persistir a longo prazo. Como meio de mitigação, o estudo destacou que em situações em que se faça imprescindível, o confinamento não deve exceder o tempo necessário, sendo providas a justificativa deste e informações sobre seus protocolos, além de serem garantidos suprimentos suficientes para a população.

Um estudo transversal, identificou que jovens adultos com ansiedade disfuncional ligada ao coronavírus apresentaram expressivo sofrimento com ruminação e solidão. Além disso, tiveram menos vitalidade subjetiva - estado de alta energia, com sentimento de estar vivo, sem fadiga ou exaustão - comparada àqueles sem experiência de ansiedade (Arslan et al., 2020).

A pandemia da COVID-19 coloca em risco, não só a segurança física das pessoas, quanto também a respetiva condição financeira (Fana et al., 2020). Dentro de uma situação de perigo iminente, preocupar-se com a própria segurança e com a dos demais é uma reação esperada e potencialmente benéfica, pois ajuda no enfrentamento das dificuldades (Rosen & Schulkin, 1998). Contudo, a preocupação com a segurança é apontada como a maior causa

potencial de perturbações mentais, como ansiedade, fobia, depressão e Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) (Zheng et al., 2016).

Um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) com a Universidade de Lisboa e a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental confirmou o impacto da pandemia na saúde mental dos portugueses. Os mais afetados são profissionais de saúde, mulheres, participantes entre os 18 e 29 anos, desempregados e indivíduos com mais baixo rendimento (SM-COVID-19, 2020). Também nesse sentido, em um estudo transversal, realizado, em Portugal, 49.2% dos participantes relataram impacto psicológico de moderado a severo da pandemia. Ser mulher, estar em desemprego, ter baixa educação, viver em áreas rurais, possuir sintomas semelhantes a gripe ou ter doenças crônicas foram apontados como fatores de risco (Paulino et al., 2021).

A partir do exposto, pode-se verificar que a atual pandemia da COVID-19 possui alto potencial de impacto na vida das pessoas como um todo, incluindo a sua saúde mental. Buscando compreender melhor este problema, foi realizada a presente revisão sistemática da literatura, que tem como objetivo investigar o impacto na saúde mental das medidas de distanciamento e isolamento social impostas à população como forma de contenção ao vírus.

Método

Esta revisão sistemática da literatura (RSL) foi realizada com base na metodologia PRISMA (Liberati et al., 2009). Uma RSL parte de uma pergunta claramente formulada e utiliza métodos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas já realizadas sobre esse tema e para coletar e analisar os seus resultados.

Para formulação da pergunta de pesquisa, foi utilizada a estratégia PICO (Participants, Intervention/Exposure, Comparison, Outcome). Contudo, para a questão em estudo, não se aplicou o critério comparação. A formulação PI[C]O utilizada foi: adolescentes e adultos (P), que foram expostos ao isolamento e/ou ao distanciamento social (I), e respectivos impactos na saúde mental (O), resultando na pergunta “Qual o impacto das medidas de distanciamento e isolamento social devido à pandemia da Covid-19 na saúde mental de adolescentes e adultos?”

Como critérios de inclusão, definiu-se abranger estudos que respondessem à pergunta de investigação, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, até o dia 13 de novembro de 2020. Como critérios de exclusão, optou-se por não incluir artigos que tivessem crianças como população de estudo ou que o objetivo principal do estudo fosse outro que não os impactos na saúde mental devido ao isolamento e distanciamento social. Não houve restrição de país, desde que o idioma de publicação fosse um dos três indicados nos critérios de inclusão.

Para a seleção das palavras-chave, efetuou-se uma pesquisa através da plataforma de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS – Descritores em Ciências da Saúde, 2020) de forma a identificar descritores mais relevantes para a pesquisa. Assim, os termos utilizados foram “Covid-19” OR “Coronavirus” OR “2019-nCoV” AND “psych*” "mental*" OR "emotional" AND "distanc*" OR "quarantine" OR "isolation" OR "confinement" OR "containment" e seus respectivos em português e espanhol. Alguns itens possuem o símbolo asterisco (*) ao final da palavra para que todas suas possíveis terminações sejam encontradas.

A busca foi realizada através da pesquisa avançada nas bases de dados Pubmed e Scielo, além de busca manual por referências relevantes. A pesquisa avançada permite a combinação de todas as palavras adicionadas à busca, a partir da utilização de termos booleanos entre elas. Para maior confiabilidade, o levantamento de dados foi realizado duas vezes em dias diferentes. Assim, a busca inicial permitiu selecionar 140 artigos em inglês, 3 em espanhol e 3 em português.

O tratamento dos estudos selecionados foi realizado através do gerenciador de referências da *Mendeley*. Uma vez importados os resultados para o software, procedeu-se uma checagem por duplicatas. Em seguida, os artigos foram analisados e filtrados a partir dos seus títulos e resumos, a fim de averiguar se eles abordavam, de facto, a temática e se atendiam aos critérios de inclusão definidos. Por fim, os estudos potencialmente relevantes foram lidos na íntegra e excluídos ou selecionados para a pesquisa.

Resultados

A busca inicial identificou 146 artigos. Excluídos após duplicação, permaneceram 144 artigos. Após análise dos seus títulos e resumos, 98 foram excluídos ou por não tratarem da população desejada, ou por não terem como objetivo principal os impactos na saúde mental, ou por não ter sido possível encontrar o artigo na íntegra. Assim, permaneceram 46 artigos para análise integral. No final do processo, 41 artigos foram incluídas no estudo. Esse processo é apresentado a partir do diagrama de fluxo do *transparent reporting of systematic reviews and meta-analyses* PRISMA (Liberati et al., 2009) apresentado na Figura 1.

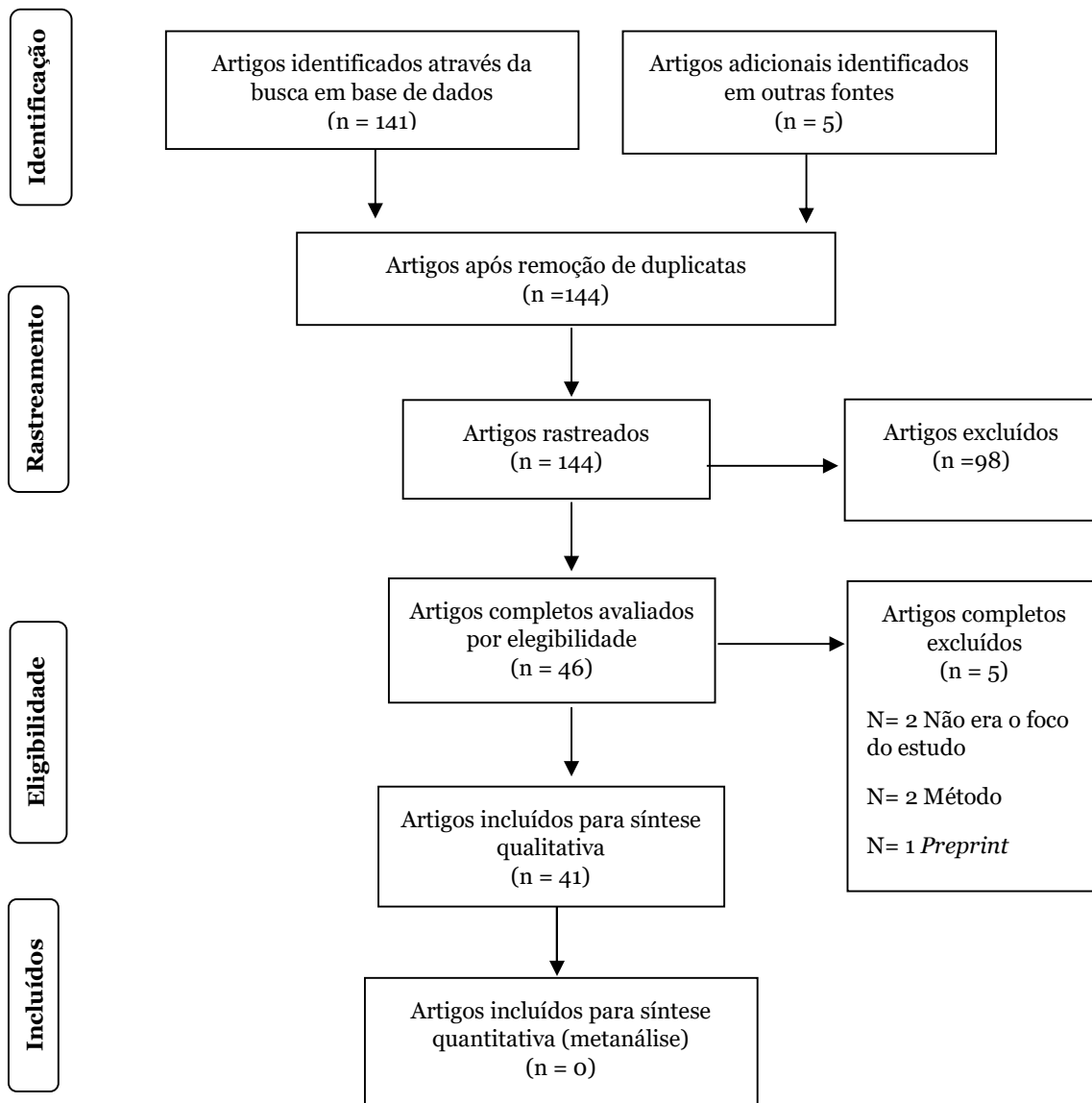


Figura 1. Fluxograma PRISMA de seleção dos artigos.

No final, todos os estudos (N=41) incluídos na pesquisa atendiam claramente os critérios de inclusão definidos, assim como respondiam às questões de pesquisa, e a metodologia escolhida era adequada ao propósito da investigação.

Foi realizada uma análise dos 41 artigos para extrair e sintetizar os principais achados destes estudos, que se encontram estruturados a partir da tabela 2. A organização se dá da seguinte forma: número do estudo (de 1 a 41), referência (autores e ano), objetivos, método, amostra e resultados.

Os estudos encontrados a partir desta revisão sistemática foram todos publicados no ano de 2020 e desenvolvidos em diversos contextos de diferentes locais no mundo. Contudo, alguns países se destacaram com um maior número de estudos dentro da pergunta de investigação. Conforme tabela 1, são eles: Itália (n=8), China (n=7) e Espanha (n=6).

Tabela 1. Quantidade de artigos por país.

País da amostra	Estudos	Quantidade de estudos por país
Albânia	30	1
Arábia Saudita	1 – 31	2
Argélia	27	1
Argentina	11 – 19	2
Bangladesh	24	1
Brasil	2 – 3 – 21	3
China	14 – 20 – 22 – 26 – 37 – 38 – 40	7
Espanha	6 – 8 – 18 – 32 – 35 – 36	6
EUA	23 – 28	2
Gana	5	1
Hong Kong	41	1
Índia	33	1
Irlanda	9	1
Itália	10 – 12 – 13 – 15 – 16 – 17 – 34 – 39	8
Jordânia	29	1
Polónia	7	1
Multicêntricos	4 – 25	2
Total de estudos	-	41

Quanto a forma de coleta de dados, 35 estudos foram conduzidos a partir de plataformas online; 5 por telefone e 1 utilizando ambos os meios. Em relação ao desenvolvimento no tempo, 34 estudos tiveram desenho transversal e 7 longitudinal. No que se refere a dimensão das amostras, o número mínimo de participantes ocorreu no estudo 40 (n=10) e o número máximo, no estudo 13 (n=140656).

É pertinente destacar que o desenho transversal é o predominante nos estudos selecionados. Embora tenha vantagens como, por exemplo, maior rapidez e menor custos e perdas, muito convenientes no cenário pandêmico, implica também algumas limitações,

entra as quais se destaca o fato de que colher informações dos fatores de risco e dos desfechos a um só tempo prejudica a realização de análises para avaliação de possíveis relações de causa e efeito (Zangirolami-Raimundo et al., 2018).

Para a avaliação das populações investigadas, foram utilizados diversos instrumentos, de escalas padronizadas a entrevistas semiestruturadas. Com isso, buscou-se apreciar variáveis psicológicas relacionadas ao contexto da pandemia e suas medidas de contenção.

Como se pode depreender a partir dos resultados dos estudos selecionados (ver tabela 2), algumas perturbações foram bastante prevalentes e foram observados nos diversos contextos investigados. A depressão foi a mais frequente (24 estudos: 1, 4, 6-9, 11, 14, 18, 19, 22-24, 26, 28, 30, 32-35, 37-39 e 41); seguido por ansiedade (14 estudos: (1, 6, 8, 9, 19, 22, 23, 24, 27, 29, 32 -35) e stress (9 estudos: 1, 2, 9, 10, 12, 24, 27, 32 e 38).

Perturbação de Stress Pós-Traumático - PSPT (6, 12, 24, 32 e 37); preocupação com a saúde (22-24 e 39); hostilidade (8, 19 e 35); medo (13, 14 e 19); angústia (19, 25 e 36), sensação de solidão (6, 7 e 21) e problemas de sono (7, 12 e 36) foram, de seguida, as perturbações mais presentes.

Exemplos de outros problemas referidos em menor número foram: diminuição em atividade física (5, 24), Perturbação Obsessiva Compulsiva – POC (14 e 19), preocupações económicas (23, 24), alteração na atividade sexual (5), menor bem estar espiritual (6), fadiga (7), aumento no consumo de álcool (7), ansiedade generalizada (12), hipocondria (14), aumento em comportamento de risco (16), sintomas psicóticos positivos (18), ansiedade fóbica (19), comportamento agressivo (34), irritação / agitação (35) e outros. Assim, é possível constatar a diversidade de efeitos provocados, até então, pelo contexto da pandemia nas populações investigadas.

Ao que se pode constatar, a pandemia e suas medidas de contenção parecem afetar as mulheres de forma diferente em relação aos homens. Este resultado é corroborado por vários estudos (6, 7, 15, 19, 29 e 36). O estudo 6, longitudinal, realizado com a população espanhola, constatou que as mulheres apresentaram mais sintomas de depressão, ansiedade e stress pós-traumático, mais sensação de solidão e menor bem-estar espiritual do que homens. Tais diferenças foram mantidas durante o *lockdown*, com aumento, sobretudo, na sintomatologia depressiva e solidão percebida. O estudo 36, também realizado na Espanha, mostrou que as mulheres apresentaram níveis mais elevados de angústia, afeto negativo, percepção de dor e reavaliação cognitiva e níveis mais baixos de supressão emocional e qualidade do sono do que os homens.

No estudo 7, com população polaca, as mulheres tiveram maiores valores de depressão, solidão e fadiga e, mais frequentemente do que homens, iniciaram atividade física. No estudo italiano (15), que investigou uma população adolescente, os indivíduos do sexo feminino que viviam em uma “zona vermelha” (regiões onde o governo impôs medidas mais estritas de contenção) mostraram sentimentos negativos mais significativos sobre a experiência de quarentena do que indivíduos do sexo masculino.

O estudo 19, realizado com população argentina, identificou que ser mulher era um dos fatores de risco para maior sofrimento psíquico (resultado que se manteve, ainda, em uma pequena replicação feita posteriormente). Ser mulher também se mostrou fator de risco no estudo 29, feito na Jordânia, em que estas estavam mais propensas a sentir ansiedade relacionada à quarentena, do que os homens.

Outros fatores de risco, mais referidos, apontados pelos estudos são: ser jovem (8, 19, 22, 29, 36) e morar só (7, 8, 22 e 36). No estudo polaco (7) pessoas que moram só apresentaram maiores pontuações de solidão e fadiga. O estudo 8, da Espanha, apontou que pessoas mais jovens tiveram níveis mais altos de hostilidade, depressão, ansiedade e sensibilidade interpessoal e que participantes que viviam sós tiveram maiores níveis de psicoticismo. O estudo 36, do mesmo país, indicou que ser mais jovem ou morar só está associado a maior sofrimento psíquico. Tal sofrimento também foi encontrado no estudo 19, da Argentina, para aqueles indivíduos mais jovens. O estudo 22, da China, destacou, dentre os fatores de risco associados à ansiedade ou sintomas depressivos, a idade mais jovem e morar só. No estudo da Jordânia (29), ser jovem foi um dos fatores de propensão à ansiedade relacionada com a quarentena.

Discussão

A partir desta revisão sistemática da literatura, foi possível confirmar que, de facto, a pandemia de COVID-19 e seus desdobramentos têm causado grande impacto na vida de pessoas de todo o mundo, sobretudo no que diz respeito à saúde mental. Com início a partir da declaração feita pela Organização Mundial da Saúde, em março de 2020, sobre a existência de uma pandemia, o mundo vem sendo marcado por constante incerteza de toda ordem. Recomendações de governos e autoridades de saúde se atualizam a todo o momento, conforme a situação pandémica evolui. Deste modo, conseguir previsibilidade em tal cenário se torna verdadeiro desafio e um terreno fértil ao desenvolvimento de perturbações da saúde mental, sendo as perturbações ansiosas e depressivas os principais exemplos (Brooks et al., 2020; Zvolensky et al., 2000).

Algo que também contribui, sobremaneira, para a sensação de insegurança e piora psicológica da população é a disseminação de informações inconsistentes, não verificadas e, até mesmo, conflitantes provenientes de variadas fontes (governos, meios de comunicação de massa, internet). Tal descoordenação pode causar, além do impacto psicológico, risco de contaminação aos indivíduos que, muitas vezes, ficam sem saber a melhor forma de se protegerem (Lin et al., 2020).

Um estudo longitudinal prospetivo, com uma amostra representativa, investigou por que algumas experiências estressantes podem levar algumas pessoas à depressão, mas não a outras. Foi encontrado a existência de um polimorfismo funcional na região promotora do gene 5-HTT, transportador de serotonina, que modera a influência de eventos de vida estressantes na depressão. O estudo forneceu evidências de que existe uma interação gene-ambiente, em que a resposta de um indivíduo ao stress ambiental é mediada a partir de sua carga genética (Caspi et al., 2003). Tal dado ajuda a compreender porque algumas pessoas, ainda que aparentemente passem por experiências semelhantes durante o período pandémico, possam responder de forma tão diversa das outras. Ter isso em mente, auxilia na compreensão de que, intervenções psicológicas que se pretendam efetivas, têm de levar em consideração as especificidades de cada indivíduo.

Outro ponto que merece destaque é o fato de vários estudos terem apontado algumas populações (mulheres, jovens e pessoas que vivem só) como estando em maior risco durante a pandemia (Horesh et al., 2020). Além disso, esses fatores, muitas vezes, podem se sobrepor, o que, possivelmente, implicaria um risco ainda mais elevado.

Algumas possíveis razões são aventadas em relação à vulnerabilidade das mulheres no período pandémico. Uma delas, é a acumulação de tarefas, uma vez que muitas dessas

mulheres, agora em casa, desempenham, além do serviço remunerado, funções domésticas e de principais cuidadoras de crianças (UNWomen, 2020). O maior tempo em casa também está refletindo em um aumento nos índices de violência doméstica (Campbell, 2020; UNWomen, 2020). Quanto às mulheres que continuam trabalhando fora, devido a segregação sexual ocupacional (mundialmente, as mulheres ocupam 70% da força de trabalho em saúde) essas, estão mais propensas a estarem na linha de frente dos cuidados (enfermeiras, parteiras e outros). Pessoas do sexo feminino também constituem a maioria dos funcionários dos serviços de limpeza, lavanderia, refeições, ficando, assim, mais expostas ao vírus. Além disso, as mulheres têm menos acesso a equipamentos de proteção individual ou equipamentos corretamente dimensionados para elas (UNWomen, 2020). Todos esses fatores certamente impactam a saúde mental desses indivíduos e podem ser considerados em futuras pesquisas.

Um estudo transversal, realizado nos Estados Unidos da América com jovens entre 18 e 30 anos de idade, constatou que a solidão, juntamente a baixos níveis de tolerância ao stress foram relacionados a altos níveis de depressão, ansiedade e Perturbação do Stress Pós-Traumático (PSPT). Já o apoio social da família foi associado a baixos níveis de depressão e sintomas de PSPT, o que confirma que a solidão é um fator de risco para a saúde mental dos indivíduos (Liu et al., 2020). Tal constatação é particularmente sensível em um momento em que os governos e organismos de saúde preconizam o distanciamento e isolamento social como forma de contenção ao vírus.

Considerando os vários estudos, algumas respostas protetoras foram destacadas, visando formas de mitigar os efeitos danosos do contexto da pandemia. Alguns exemplos são: prática de desporto, como forma de diminuição de sintomas de somatização (8), o estudo e o trabalho como atividades que aliviaram sintomas de POC, neurastenia e depressão (14), possuir relações interpessoais satisfatórias (21) e suporte social (28 e 40), algumas estratégias de *coping*, como o autocontrolo e a resolução de problemas (3), a reavaliação cognitiva para diminuição do stress (36), bem como o uso de cognição racional da situação como forma de enfrentamento (40).

Dentre os estudos seleccionados houve grande predominância pelo desenho transversal, o que possivelmente se justifica pelas suas vantagens de economia de tempo e de recursos financeiros. Embora tal escolha implique várias limitações, esses estudos podem servir de base para futuras pesquisas analíticas, que investiguem hipóteses de causa e efeito, com desenhos mais robustos, como coortes ou casos-controlo (Zangirolami-Raimundo et al., 2018).

Os estudos incluídos, a partir de variadas abordagens de avaliação, mostraram desfechos semelhantes, ainda que as populações investigadas fossem tão diversas. Nesse sentido, destacou-se a predominância de sintomas depressivos, ansiosos e de stress. Ainda que os estudos selecionados reflitam um contexto de primeiros meses de pandemia, seus achados se assemelham aos resultados obtidos em estudos sobre os efeitos psicológicos de outras epidemias, como da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) que ocorreu no início do séc. XXI (Hawryluck et al., 2004; Liu et al., 2012). Nesses trabalhos, também foram demonstradas as consequências deletérias para a saúde mental dos indivíduos expostos, como sintomas depressivos e de stress. Assim sendo, as novas pesquisas que forem sendo realizadas poderão beneficiar dos primeiros achados para acompanhamento da evolução do cenário e para aumentar a eficácia das medidas com a finalidade de prevenir ou reduzir os efeitos nefastos da pandemia na saúde mental das pessoas e das populações.

Conclusão

A presente revisão sistemática da literatura investigou, a partir de estudos de variadas regiões do mundo, o impacto das medidas de distanciamento e isolamento social devido à pandemia da Covid-19 na saúde mental de diferentes populações. Buscou-se, adicionalmente, que, a partir de uma melhor compreensão do cenário, este trabalho oriente intervenções psicológicas mais focadas e eficazes, tanto agora, quanto no futuro. Isso, uma vez que se sabe que os efeitos psicológicos de situações de grande stress, como a ocasionada pela atual pandemia, muitas vezes se estendem para além do período de crise.

As variadas amostras de populações e seus resultados, não tão díspares, mostram que os desafios impostos pela COVID-19 são, de certo modo, universais e transcendem as diferenças culturais. A pandemia uniu o mundo contra uma ameaça em comum: o vírus que mata e altera todo o modo de vida que se conhecia até então.

Quando os estudos selecionados foram realizados, a COVID-19 ainda contava com poucos meses de existência. Hoje, ela já se faz presente na vida das pessoas há mais de um ano e pouco se sabe sobre quando se dará o seu fim. É possível que muitas mudanças provocadas pelo contexto pandémico perdurem e que algumas possam agravar-se, como a consolidação do trabalho e ensino a distância. Contudo, prever um mundo pós pandemia ainda parece precipitado. O que se pode ter certeza é de que a preocupação com a saúde mental terá de ser, assim como o combate ao vírus, uma prioridade.

Tabela 2. Estudos incluídos na revisão.

Estudo	Referência	Objetivos	Método	Amostra	Resultado
1	Al-Qahtani, Elgzar, & Ibrahim (2020).	Avaliar as consequências psicológicas da pandemia durante o período de distanciamento social. Relação entre o uso de mídias sociais e stress psicológico durante o período.	Estudo transversal, online, descritivo correlacional. Técnica de amostragem de bola de neve.	1508 residentes de Najran, durante a pandemia de COVID-19. Arábia Saudita.	A pandemia de COVID-19 gerou stress, ansiedade e depressão entre a população, especialmente para os não sauditas. A condição é piorada com o uso prolongado de mídias sociais. A COVID-19 também teve impacto negativo no bem-estar social. Contacto virtual não supriu a necessidade de contacto direto com amigos
2	Alessi et al. (2020).	Avaliar a prevalência de distúrbios mentais em pacientes com diabetes durante o distanciamento social	Estudo transversal iniciado um mês após início das medidas de distanciamento social para grupos de risco no Brasil. Dados colhidos por telefone.	Coorte de adultos com diabetes tipo 1 (n = 52) e tipo 2 (n = 68). Total = 120. Brasil.	Alta prevalência de stress psicológico nos pacientes com diabetes durante a pandemia de COVID-19.
3	Amaral-Prado, Borghi, Mello, & Grassi-Kassisse (2020).	Analisar e comparar o stress percebido, resiliência, sintomas de depressão e estratégias de <i>coping</i> em membros da Universidade de Campinas, no Brasil, antes e depois do início da pandemia de COVID-19.	Estudo transversal. Online.	1135 membros da Universidade de Campinas (Brasil).	Primeiros meses de confinamento não afetaram diretamente as pontuações em stress percebido, depressão e resiliência. Cada subgrupo adaptou-se à nova rotina mudando as estratégias de <i>coping</i> utilizadas.
4	Ammar et al. (2020).	Investigar os impactos das restrições impostas pela COVID-19 na saúde mental e bem-estar emocional.	Estudo transversal, translacional, online. Multidisciplinar e internacional (ECLB-COVID19). Conduzida em sete línguas.	1047 indivíduos. Ásia (36%), África (40%), Europa (21%) e outros (3%).	O confinamento teve efeito negativo tanto em bem-estar mental, quanto em humor e sentimentos. Mais indivíduos apresentaram sintomas depressivos durante, do que antes do confinamento. Aumento da tensão psicossocial desencadeada pelo confinamento domiciliar.

5	Asiamah et al. (2020).	Avaliar os resultados comportamentais dos protocolos de distanciamento social decorrentes da COVID-19 e suas influências na saúde mental.	Estudo transversal online. Abordagem descritiva correlacional.	621 indivíduos (população geral) de três cidades: Accra, Kumasi e Tamale. Gana.	Redução em atividade física, mudança na atividade sexual (12,4% dos indivíduos tiveram aumento na frequência contra 20,1% que tiveram redução) e inalteração da frequência do comportamento tabágico. Aumento no sedentarismo influenciou negativamente a saúde mental. Para a maioria, mudanças de comportamento no curto prazo foram associadas a uma pior saúde mental.
6	Ausín et al. (2020).	Analisar diferenças ligadas ao gênero no impacto psicológico do <i>lockdown</i> na Espanha.	Estudo longitudinal, com duas datas de coleta, online: duas e cinco semanas após início do confinamento. Sintomas depressivos, de stress pós-traumático, solidão percebida e bem-estar espiritual foram avaliados. Amostra obtida a partir da técnica de bola de neve.	1041 indivíduos da população geral. Espanha	Mulheres apresentaram mais sintomas de depressão, ansiedade e stress pós-traumático, sensação de solidão e menor bem-estar espiritual do que homens. Durante o <i>lockdown</i> , as diferenças se mantiveram, com aumento, sobretudo, na sintomatologia depressiva e solidão percebida.
7	Bartoszek et al. (2020).	Investigar o bem-estar mental durante o confinamento em casa, decorrente da COVID-19.	Estudo transversal, conduzido online, durante a pandemia. Escalas para medição de insônia, depressão, solidão e fadiga foram utilizadas.	471 indivíduos adultos. Polónia.	Durante confinamento, pontuações altas em depressão, insónia, solidão e fadiga foram observadas. Mulheres tiveram maiores pontuações em depressão, solidão e fadiga e, mais frequentemente do que homens, iniciaram atividade física. Entre os profissionalmente ativos antes da pandemia, houve mais casos de aumento de consumo de álcool do que entre os estudantes. Pessoas que moram sós tiveram maiores pontuações em solidão e fadiga.
8	Becerra-García, Giménez Ballesta, Sánchez-Gutiérrez (2020).	Analisar as diferenças na sintomatologia psicopatológica na população geral espanhola durante a quarentena, em função de variáveis	Estudo transversal. Utilização de questionário online para avaliação de sintomas psicopatológicos. Foram analisadas também variáveis sociodemográficas, ambientais e ocupacionais.	Amostra de 151 participantes adultos. População geral. Espanha.	Pessoas mais jovens tiveram níveis mais altos de hostilidade, depressão, ansiedade e sensibilidade interpessoal. Indivíduos ativos ou empregados tiveram pontuações mais baixas de sintomas depressivos que as desempregadas. Aqueles que dedicaram menos de 30 minutos em informações sobre

		sociodemográficas e ocupacionais.	Dados colhidos entre 3 e 6 de abril de 2020.		a COVID-19 tiveram pontuações mais altas em hostilidade e sensibilidade interpessoal. Praticantes de desporto diário tiveram menores níveis de sintomas de somatização. Pessoas com familiares ou conhecidos com COVID-19 tiveram níveis mais altos de ansiedade. Participantes que viviam sós tiveram maiores níveis de psicoticismo.
9	Burke et al., (2020).	Avaliar o impacto psicológico da COVID-19 na população irlandesa.	Pesquisa transversal online. Participantes completaram escalas de depressão, ansiedade e stress, retrospectivamente e durante a quarentena.	Coorte de 847 participantes. Irlanda.	A quarentena esteve associada ao aumento em sintomas clínicos de depressão, stress e ansiedade.
10	Cagnin et al. (2020).	Avaliar mudança de sintomas neuropsiquiátricos em pacientes com demência e seus cuidadores durante a quarentena.	Pesquisa transversal. Subestudo de pesquisa multicêntrica nacional. Entrevistas semiestruturadas em duas partes (sobre paciente e sobre cuidador) aplicadas, por telefone, em cuidadores. Pacientes com diagnóstico de demências, acompanhados em 87 clínicas. Variações em sintomas psicológicos e comportamentais coletados um mês após início da quarentena. Associações com tipo de doença, severidade, género e carga de stress do cuidador foram analisados.	Total de 4913 cuidadores participaram da pesquisa. Itália.	Quarentena associada a rápido aumento de sintomas psicológicos e comportamentais em aproximadamente 60% dos pacientes e sintomas referentes a stress em dois terços dos cuidadores.
11	Canet-Juric et al. (2020).	Avaliar o impacto emocional das medidas de <i>lockdown</i> impostas pelo governo argentino.	Pesquisa longitudinal, online, em redes sociais. População pesquisada em dois momentos: com dois	6057 participantes. População geral. Argentina.	Depressão tende a aumentar sutilmente, enquanto níveis de ansiedade e afeto (positivo e negativo) tendem a diminuir. Pequena diferença relacionada a fatores

			<p>dias de quarentena e após 2 semanas. Níveis de ansiedade, depressão e afeto foram medidos a partir de escalas e inventários. Fatores de diferença sociodemográficas foram considerados.</p>		<p>sociodemográficos foram encontradas. Achados sugerem que manter as medidas de <i>lockdown</i> possa ter maiores efeitos na saúde mental no longo-prazo.</p>
12	Casagrande et al. (2020).	<p>Investigar o impacto psicológico da pandemia de COVID-19 na qualidade de sono, sintomatologia ansiosa geral e stress psicológico.</p>	<p>Pesquisa transversal, online. Dados sociodemográficos e informações referentes a pandemia. Qualidade de sono, sintomas de ansiedade generalizada, stress psicológico e sintomas de desordem de stress pós-traumático (PSPT) relacionados à pandemia foram avaliados.</p>	2291 indivíduos. Itália.	<p>Relação entre qualidade de sono, ansiedade generalizada, stress psicológico com sintomas de PSPT referentes à COVID-19 foram evidenciados. A pandemia parece ser fator de risco para tais desordens.</p>
13	Cerbara et al. (2020).	<p>Explorar como o distanciamento social ocasiona emoções negativas em indivíduos durante o <i>lockdown</i>. Verificar a existência de relações entre emoções negativas e satisfação de necessidades básicas.</p>	<p>Pesquisa transversal, online. Parâmetros para a identificação de seis grupos foram: a intensidade das emoções básicas do entrevistado e as camadas da hierarquia de necessidades de Maslow.</p>	140 656 indivíduos. população geral. Itália.	<p>Ligação entre emoções negativas e necessidades primárias que se referem, sobretudo, aos três primeiros níveis da pirâmide de Maslow. Com a pandemia, pessoas tiveram suas necessidades deslocadas para camadas inferiores da pirâmide, desencadeando alteração no estado emocional individual e mudança para emoções negativas. COVID-19 fez com que pessoas se sentissem em risco de perder o nível de necessidades básicas que alcançaram antes da pandemia.</p>
14	Chen, Sun, & Feng (2020).	<p>Investigar o estado mental de jovens em isolamento devido à COVID-19.</p>	<p>Pesquisa transversal, online, durante o autoisolamento. Sete dimensões do bem-estar psicológico medidas: estado mental, conhecimento de gerenciamento de stress,</p>	992 estudantes universitários. China.	<p>Estado mental dos jovens dividido em três grupos: alto, médio e baixo risco. Comportamentos negativos (e.g. fumar, beber) agrava sintomas de POC, medo, hipocondria, depressão e neurastenia, enquanto comportamentos positivos (e.g.</p>

			padrões de comportamento, percepção de risco, stress acadêmico, relações familiares e relações com os pares.		estudar, trabalhar) aliviam os sintomas de POC, neurastenia e depressão.
15	Commodari & La Rosa (2020).	Mostrar visão geral do risco percebido relacionado à COVID-19 e experiência psicológica da quarentena em amostra de adolescentes italianos.	Estudo transversal, online. Questionário nas redes sociais sobre risco percebido em relação à COVID-19, conhecimento em medidas de controlo da pandemia, crenças e opiniões no estágio dois da quarentena e experiência psicológica relacionada a quarentena.	978 adolescentes, habitantes de 13 regiões italianas, que frequentam o ensino secundário. 31,1% habitam as “zonas vermelhas” (regiões onde o governo impôs medidas mais estritas de contenção). Itália.	Baixa percepção de risco de COVID-19. Suscetibilidade comparativa percebida e a gravidade percebida também foram baixas. Estavam cientes das medidas de restrição necessárias e concordaram com as limitações impostas pelo governo. Mulheres adolescentes que vivem em uma “zona vermelha” mostraram sentimentos negativos psicológicos mais significativos sobre a experiência de quarentena. Não foram encontradas diferenças significativas quanto às regiões onde residem e as demais variáveis relacionadas à experiência da COVID-19.
16	Dalise et al. (2020).	Descrever o impacto geral da pandemia na saúde mental, condição social e percepção da doença entre pacientes com deficiência física, para fornecer intervenções precoces.	Estudo observacional transversal. Protocolo de rastreamento específico para detetar a prevalência de sofrimento psicológico. Entrevista telefónica administrada a pacientes e seus cuidadores. Questionário específico para testar estado psicossocial dos pacientes, incluindo seção dirigida ao cuidador. Também foi realizada avaliação psicológica padronizada.	134 pacientes com deficiência física relacionada a distúrbios neurológicos, que tiveram o atendimento ambulatorial, na Unidade de Neuro-reabilitação do Hospital da Universidade de Pisa, cancelado devido às disposições governamentais. Itália.	Pacientes não manifestaram sofrimento clinicamente relevante. Pacientes com maior grau de incapacidade tiveram um resultado estatisticamente inferior na função social e em bem-estar e aumento no comportamento de risco. Maioria relatou nenhuma ou leve mudança em hábitos psicossociais e na percepção da doença. Redução da coesão familiar e falta de suporte de saúde são dois aspetos importantes que pessoas com deficiência tiveram de enfrentar. Pessoas com deficiência física mostraram efeitos psicológicos mais brandos da pandemia e boas habilidades de enfrentamento durante o isolamento social, manifestando recursos de resiliência.
17	Di Santo et al. (2020).	Explorar os efeitos da COVID-19 e das medidas de quarentena no estilo de vida e na saúde mental de	Estudo transversal, observacional. Entrevista por telefone e avaliação com perguntas sobre variáveis	126 idosos residentes na comunidade, com Declínio Cognitivo Leve (DCL) ou	Idosos com DCL e DCS sofreram mudanças no estilo de vida potencialmente prejudiciais ao seu desempenho cognitivo futuro, ainda que, com exceção das atividades de lazer, não

		idosos com risco aumentado de demência.	relacionadas à pandemia, mudanças de estilo de vida e escalas validadas para a avaliação de depressão, ansiedade e apatia.	Declínio Cognitivo Subjetivo (DCS). Itália.	pareçam estar transversalmente associadas a sintomas psiquiátricos.
18	Escolà-Gascón et al. (2020).	Examinar os efeitos psicológicos da quarentena sobre o fenótipo psicótico e as crenças-experiências pseudocientíficas da população não clínica em geral. Testar a hipótese de se a quarentena altera os níveis de pensamento mágico, crenças pseudocientíficas e percepções anômalas.	Estudo longitudinal, online. Testes de hipótese de contraste foram aplicados comparando as médias entre duas amostras repetidas. Indivíduos responderam a diferentes questionários que avaliaram os riscos psicopatológicos com base em fenótipos psicóticos, crenças pseudocientíficas e experiências antes e depois da quarentena.	174 indivíduos sem histórico psiquiátrico declarado. Espanha.	Diferenças significativas foram obtidas para as variáveis sintomas psicóticos positivos, sintomas depressivos e certas alterações perceptuais (percepções sinestésicas) e um aumento significativo nas crenças pseudocientíficas também foi observado. Os distúrbios perceptivos que mais aumentaram após a quarentena foram aqueles relacionados à desrealização e despersonalização. Contudo, as percepções paranoides tiveram o maior aumento, dobrando o desvio padrão inicial.
19	Fernández et al. (2020).	Caracterizar os subtipos de sofrimento psicológico associados à quarentena, avaliar sua prevalência, explorar fatores de risco / proteção e possíveis mecanismos.	Pesquisa transversal, online (n = 4.408), entre 1 e 17 de abril de 2020, e um pequeno estudo de replicação (n = 644) entre 20 de abril de 2020 e 20 de maio de 2020, a fim de testar os achados originais e avaliar os efeitos do tempo de exposição prolongado a quarentena no stress psicológico. Procedimento e análises de dados foram iguais aos do estudo principal.	4408 indivíduos no estudo principal e 644 no estudo de replicação. Argentina.	Três classes latentes definidas pelo nível de gravidade dos sintomas. Maioria dos indivíduos classificada nas classes leve e moderada/severa. Sintomas elevados de Ansiedade Fóbica, Ansiedade, Depressão, Angústia Geral, Obsessão-Compulsão e Hostilidade. Mulheres, jovens, pessoas com diagnóstico psiquiátrico prévio ou trauma, altos níveis de neuroticismo-traço e medo relacionado à COVID, apresentaram maior risco de sofrimento psíquico. Pessoas casadas, que fazem exercícios físicos, de classe alta, com altos níveis de resiliência-traço e habilidades de enfrentamento, foram os mais protegidos. A quarentena foi associada a intenso sofrimento psíquico. O medo relacionado à COVID-19 e habilidades de enfrentamento atuam como mediadores potenciais no sofrimento emocional.

20	Gan et al. (2020).	Explorar o impacto psicológico do bloqueio em toda a província e quarentena pessoal durante o surto de COVID-19 na China, bem como os fatores de risco e fatores de proteção correspondentes.	Estudo longitudinal, online. Questionários autorrelatados administrados aos participantes por meio de um site de pesquisa. Foi examinado o impacto imediato (duas semanas) e tardio (dois meses) do bloqueio em toda a província e da quarentena pessoal no sofrimento psicológico.	1390 indivíduos. China.	Os efeitos tardios do bloqueio e da quarentena sobre o sofrimento psicológico foram observados, e o autoestigma, o apoio social e o controlo percebido moderaram as relações.
21	Gonçalves et al. (2020).	Investigar associações entre isolamento social e indicadores de saúde mental geral, bem-estar, depressão, ansiedade, solidão e stress em adultos brasileiros. Variáveis para medir aspetos que diminuem o impacto do isolamento também foram incluídas.	Estudo transversal, online, com adultos recrutados por conveniência, entre 25 de março a 07 de abril de 2020. Aplicação de escalas e questionários. Para análise dos dados, foi realizada a abordagem de análise de rede.	539 indivíduos. Brasil.	As variáveis de isolamento da COVID-19 mostraram relações positivas com indicadores de saúde mental, e as variáveis que facilitam o isolamento apresentaram associações mistas com indicadores de saúde mental. Satisfação com a qualidade das interações sociais conectou-se positivamente com a variável de bem-estar, enquanto negativamente com a solidão e os sintomas psicológicos gerais. Os danos à saúde mental associados ao isolamento social podem ser minimizados mantendo relações interpessoais satisfatórias.
22	Guo et al., (2020).	Estimar a prevalência de ansiedade e sintomas depressivos e identificar fatores demográficos e psicossociais associados na população chinesa em geral durante o período de quarentena da COVID-19.	Pesquisa transversal, online, entre 26 e 29 de fevereiro de 2020. Incluiu questões sobre dados demográficos, relações familiares, doenças crónicas, condições de quarentena, estilo de vida, infeção da COVID-19 e ansiedade e sintomas depressivos. Amostragem por técnica de bola de neve.	2331 indivíduos acima de 18 anos. População geral. China.	Dos 2331 participantes, 762 experimentaram ansiedade elevada ou sintomas depressivos. Nove fatores de risco associados à ansiedade ou sintomas depressivos incluíram idade mais jovem, renda reduzida, cancro ou outras doenças crónicas, membros da família vivendo com cancro, preocupações relacionadas à infeção da COVID-19 para si ou para membros da família, morar sozinho, ter conflitos familiares, ter oito horas de sedentarismo por dia e ter piora na qualidade do sono.

23	Kämpfen et al. (2020).	Avaliar a saúde mental da população adulta dos EUA na pandemia de Covid-19 e explorar os papéis das preocupações económicas, de saúde e do distanciamento social na definição dos resultados da saúde mental.	Estudo transversal, online. Foram analisados os dados da pesquisa “ <i>Understanding America Study</i> ” (UAS) entre o período de 10 a 31 de março de 2020.	6436 indivíduos adultos. Estados Unidos da América.	Cerca de 29% da população relatou alguns sintomas de depressão/ansiedade durante o período, com sintomas piorando ao longo do mês de março. O agravamento da saúde mental foi mais fortemente associado às preocupações sobre as consequências económicas da pandemia, enquanto as preocupações sobre o impacto potencial do vírus na própria saúde dos entrevistados e a prática de distanciamento social também previram a presença de sintomas de depressão e ansiedade, embora com menos intensidade.
24	Khan et al. (2020).	Explorar o impacto da COVID-19 na saúde mental e no bem-estar entre estudantes de Bangladesh.	Estudo transversal, online, realizado entre os dias 9 e 23 de abril de 2020. Dados coletados por meio de questionário, escala de depressão, ansiedade e stress e de impacto de evento. Foram realizadas análises descritivas e regressão linear bivariada para examinar a associação das variáveis.	505 estudantes universitários. Bangladesh.	28,5% dos entrevistados apresentaram stress, 33,3% ansiedade, 46,92% depressão de leve a extremamente grave, e 69,31%, sofrimento específico de evento de leve a grave. Medo de infeção, incerteza financeira, suprimimento alimentar inadequado, ausência de exercícios físicos e atividade recreativa limitada, ou nenhuma atividade recreativa, tiveram associação significativa com stress, ansiedade, depressão e sintomas pós-traumáticos.
25	Kim & Jung (2020).	Investigar a ligação entre o isolamento social e o bem-estar mental na velhice e como isso varia entre os países.	Pesquisa transversal, online, global, com participantes de 62 países. Foram utilizados modelos de efeitos mistos para analisar os dados.	13660 participantes de 62 países.	O isolamento social prediz má saúde mental, operacionalizada como sofrimento induzido pelo coronavírus. No nível agregado, a angústia média varia positivamente entre os países com maiores números de mortes relacionadas ao coronavírus e capacidade do estado mais frágil, enquanto varia negativamente entre aqueles com políticas anti coronavírus mais rigorosas. Interações em vários níveis entre o isolamento social e o número total de mortes, rigor das políticas, fragilidade do estado e índice de globalização.

26	Lu, Nie, & Qian (2020).	Investigar como as experiências de quarentena e as atitudes em relação à COVID-19 estão relacionadas à saúde mental e como essas relações mudam na distribuição das pontuações em saúde mental. Avaliar as métricas positivas e negativas de saúde mental, sintomas depressivos e felicidade.	Pesquisa transversal, online, entre 6 de março de 2020 e 12 de março de 2020. Abordagem de análise de regressão de quantis para analisar a heterogeneidade potencial na relação da saúde mental com experiências de quarentena e atitudes sobre a COVID-19 em toda a distribuição de medidas de saúde mental. Técnica de amostragem de bola de neve.	1849 entrevistados de todas as 31 províncias/ municípios/ regiões autônomas do continente. China.	A quarentena autoimposta em casa está associada a uma diminuição na depressão e um aumento na felicidade, enquanto a quarentena comunitária está associada à diminuição da felicidade, especialmente para aqueles no quantil de felicidade inferior. Atitudes favoráveis face à COVID-19 em relação à credibilidade das atualizações em tempo real e à confiança no controle da epidemia estão associadas a níveis mais baixos de depressão e níveis mais altos de felicidade. Efeitos são mais fortes no quantil superior da depressão e no quantil mediano da felicidade.
27	Madani, Boutebal, & Bryant (2020).	Investigar o impacto psicológico da contenção total e parcial aplicada na Argélia devido à COVID-19. Investigar os hábitos e comportamentos da população argelina durante este novo modo de vida.	Pesquisa transversal, online, lançada após três dias do início do confinamento para avaliar rapidamente os impactos durante o período de 23 de março a 12 de abril de 2020. Aplicação de questionário em indivíduos em confinamento.	678 indivíduos em confinamento. Argélia.	50,3% dos entrevistados estavam ansiosos durante as três primeiras semanas de confinamento. 48,2% se sentiam estressados, 46,6% afirmaram estar se sentindo mal-humorados e 47,4% não pararam de pensar ao longo do dia sobre a pandemia e em como se proteger. 87,9% tiveram dificuldade em seguir as instruções de confinamento. Mudança significativa nos hábitos da população (horário de dormir, horário de acordar e uso da Internet, bem como horas dedicadas à leitura diária).
28	Marroquín, Vine, & Morgan (2020).	Examinar se o distanciamento social estava associado a sintomas de depressão, perturbação de ansiedade generalizada (PAG), pensamentos intrusivos, insônia e stress agudo. Relações entre distanciamento social, recursos sociais (suporte social percebido e tamanho da rede social) e saúde	Estudo longitudinal, online, correlacional. Participantes responderam a questionários.	435 indivíduos. Estados Unidos da América.	Ficar em casa e distanciamento social independentemente associados a sintomas mais elevados, além dos efeitos protetores dos recursos sociais disponíveis (suporte social e tamanho da rede social). Subamostra de 118 participantes que completaram as avaliações dos sintomas no início do surto (fevereiro de 2020) mostrou aumentos na depressão e em PAG entre fevereiro e março, e o comportamento de distanciamento social foi associado a esses aumentos. Resultados sugerem que existam correlatos negativos de distanciamento social para a saúde mental. O

		mental entre meados de fevereiro a final de março 2020.			estudo não estabelece a direção dos efeitos ou causalidade.
29	Massad et al. (2020).	Estimar a prevalência de ansiedade relacionada à quarentena e seus correlatos socioeconômicos.	Estudo transversal, online. Questionário e aplicação de inventário foram utilizados para coletar informações sobre ansiedade relacionada à quarentena e fatores relacionados de uma amostra não representativa da população jordaniana em março de 2020.	5274 participantes. Jordânia.	Aproximadamente, quatro em cada dez participantes experimentaram ansiedade relacionada à quarentena. Participantes mais jovens, mulheres e pessoas com baixo apoio social eram mais propensas a sentir ansiedade relacionada à quarentena.
30	Mechili et al. (2020).	Avaliar os níveis de depressão entre estudantes universitários de bacharelado e mestrado (enfermeiras/parteras) e seus familiares durante o período de quarentena da pandemia de COVID-19.	Estudo transversal, online, conduzido na Universidade de Vlora, Albânia. Foi utilizado um questionário de saúde do paciente. E-mails institucionais de alunos ativos foram usados para o recrutamento.	863 estudantes de bacharelado e mestrado (enfermeiras/parteras) da Universidade de Vlora e 249 familiares participaram do estudo. Albânia.	Os níveis de depressão entre estudantes de enfermagem/obstetrícia durante o período de quarentena são altos, assim como o de seus familiares. Aqueles que não estão satisfeitos com as medidas de prevenção da COVID-19 e aqueles que acreditam que a COVID-19 e a quarentena podem causar problemas de saúde, apresentaram níveis elevados de depressão.
31	Meo et al. (2020).	Investigar o impacto da quarentena no bem-estar mental e nos comportamentos de aprendizagem dos estudantes de medicina.	Estudo descritivo transversal, online. Questionário com uma escala <i>Likert</i> de cinco pontos, com um total de 20 itens; 12 relacionados ao bem-estar psicológico e perguntas aliadas ao stress e 08 itens sobre comportamentos de aprendizagem.	530 estudantes de medicina. Arábia Saudita.	Estudantes de medicina identificaram que a quarentena fez com que se sentissem emocionalmente desligados da família, companheiros e amigos e diminuiu seu desempenho geral no trabalho e período de estudo. Além disso, um quarto dos estudantes de medicina que participaram do estudo se sentiram desanimados durante o período de quarentena.
32	Odriozola-González et al. (2020).	Investigar os efeitos psicológicos de curto prazo	Pesquisa transversal, online. Sintomas de ansiedade, depressão, stress e transtorno de stress pós-	3.550 indivíduos adultos. Espanha.	Pontuações sintomáticas de ansiedade, depressão e stress foram observadas em 20% a 30% dos entrevistados. Pontuações sintomáticas indicativas de stress pós-

		da crise da COVID-19 e da quarentena.	traumático foram analisados a partir da aplicação de escalas.		traumático foram encontradas em 47,5% dos entrevistados. O confinamento tem um impacto emocional significativo na população espanhola.
33	Pandey et al. (2020).	Explorar o grau de sofrimento psicológico em termos de depressão, ansiedade e stress entre a população adulta na Índia durante o bloqueio obrigatório de 21 dias.	Pesquisa transversal, online. Avaliação do estado psicológico da população geral na Índia, durante o período de bloqueio obrigatório da COVID-19, com a ajuda de um questionário validado. Amostra obtida por técnica de bola de neve	1395 indivíduos. Índia.	Os resultados sugerem um impacto progressivamente prejudicial do bloqueio em vários aspetos da saúde psicológica. Foi observado um aumento de cerca de oito a dez vezes na prevalência de depressão (30,5%) e ansiedade (22,4%) durante o bloqueio, em comparação com as estatísticas de base na população indiana (3,1–3,6% para transtornos depressivos e 3,0–3,5% para transtornos de ansiedade).
34	Parola et al. (2020).	Avaliar e monitorar o estado de saúde mental de jovens adultos italianos durante as primeiras quatro semanas de bloqueio.	Estudo longitudinal, online. Autorrelatos em quatro intervalos de tempo T (intervalos de uma semana) em um mês. Escalas sindrômicas de autorrelato de adultos foram usadas para avaliar problemas de internalização (ansiedade/depressão, retraimento e queixas somáticas), problemas de externalização (comportamento agressivo, quebra de regras e intrusivo) e pontos fortes pessoais.	97 indivíduos. Jovens adultos. Região da Campânia. Itália.	Os resultados mostraram um aumento na ansiedade / depressão, retraimento, queixas somáticas, comportamento agressivo, comportamento de quebra de regras e problemas de internalização e externalização e uma diminuição no comportamento intrusivo e força pessoal de T1 a T4.
35	Pérez-Fuentes et al. (2020).	Analisar o efeito de situações excepcionalmente estressantes, como o risco de saúde atual, sobre o estado cognitivo e emocional dos indivíduos: a percepção da ameaça e do	Estudo transversal, online. Foram utilizados o questionário de Percepção de Ameaças da COVID-19, a Escala de Equilíbrio Afetivo e a Escala de Avaliação de Humor. Amostragem por técnica de bola de neve.	1014 indivíduos adultos. Espanha.	A percepção de ameaça da COVID-19 relacionou-se positivamente com afeto negativo e sinais emocionais (tristeza-depressão, ansiedade e raiva-hostilidade). Houve um efeito positivo direto da ameaça percebida da COVID-19 nos humores de tristeza-depressão, ansiedade e raiva-hostilidade, enquanto a ansiedade e a raiva-

		estado emocional sobre o afeto e o humor.			hostilidade tiveram efeito positivo direto na percepção da ameaça do vírus. Relação circular, em que a ameaça percebida influenciou a presença de humor negativo, e o humor negativo, por sua vez, vinculado às emoções de irritação e agitação de uma situação presente, promoveu sentimento de ameaça.
36	Pérez, Masegoso, & Hernández-Espeso (2020).	Investigar sofrimento psicológico, diferenças nos padrões de sofrimento e sono com base no gênero, tipo de moradia, história de psicopatologia, viver só e situação de trabalho durante o confinamento. Explorar variáveis psicológicas mais fortemente associadas ao sofrimento psicológico (afeto positivo e negativo, dor, qualidade do sono, reavaliação cognitiva e supressão emocional).	Estudo transversal, online, feito durante a primeira semana de confinamento. Utilização de questionários validados e uma série de perguntas para coleta de dados sociodemográficos e situação atual (filhos menores sob seus cuidados, ou casos positivos de coronavírus em seu ambiente mais próximo). Amostra encontrada por técnica de bola de neve.	1781 indivíduos adultos. Espanha.	Entre 25-39% da amostra referia-se a níveis clinicamente significativos de sofrimento. Mulheres apresentaram níveis mais elevados de angústia, afeto negativo, percepção de dor e reavaliação cognitiva e níveis mais baixos de supressão emocional e qualidade do sono do que os homens. História de psicopatologia, ser mais jovem, morar só ou em apartamento foi associada a maior sofrimento. Variáveis mais fortemente relacionadas ao sofrimento foram afeto negativo e positivo, níveis de dor, qualidade do sono e supressão emocional. Resultados destacam o papel da supressão emocional, reavaliação cognitiva e solidão, e o impacto de ser mulher e mais jovem durante a pandemia de COVID -19.
37	Tang et al. (2020).	Examinar a associação entre alexitimia e os efeitos da pandemia em uma amostra de estudantes universitários em quarentena domiciliar, durante a pandemia de COVID-19 na China.	Estudo transversal, online. Alunos em quarentena domiciliar responderam aos questionários: escala de Alexitimia de Toronto de vinte itens (TAS-20), a versão civil da lista de verificação do transtorno de stress pós-traumático (PCLeC) e o questionário de saúde do paciente-9 (PHQ-9). Amostra por conveniência.	2501 estudantes de seis universidades do sudoeste do país em quarentena domiciliar. China.	Verificou-se que participantes com provável depressão ou PSPT também relataram características de alexitimia mais graves, como dificuldades em identificar sentimentos (DIF) ou descrever sentimentos (DDF). A alexitimia também medeia parcialmente o efeito do número de exposições (de eventos relacionados à COVID-19) em problemas de saúde mental.

38	Xin et al. (2020).	Investigar: (a) associações entre o estado de quarentena obrigatório e cognições negativas / estado de saúde mental, (b) as associações entre as cognições negativas e o estado de saúde mental, e (c) mediações potenciais entre o estado de quarentena e provável depressão e automutilação / ideação suicida via cognições negativas / emocionais relacionadas à COVID-19.	Pesquisa transversal, online, conduzida entre alunos universitários em dezasseis cidades chinesas (1 a 10 de fevereiro de 2020).	24378 estudantes de 26 universidades, em 16 cidades. China.	A quarentena obrigatória foi positivamente associada à discriminação percebida, risco alto / muito alto percebido de infeção, stress emocional, depressão provável e automutilação / ideação suicida. A discriminação percebida foi moderada e positivamente associada ao stress emocional. As associações entre a perceção do risco de infeção e as variáveis de saúde mental foram significativas, mas relativamente fracas. Os participantes em quarentena eram mais propensos do que os outros a perceber discriminação e a exibir sofrimento mental.
39	Zanardo et al. (2020).	Explorar se as medidas de quarentena e as políticas de contenção hospitalar entre mulheres que dão à luz em uma área "hotspot" de COVID-19 no nordeste da Itália aumentaram o sofrimento psicoemocional no período pós-parto imediato.	Estudo transversal, online, caso-controlo não concorrente, de mães que deram à luz durante a quarentena, entre 8 de março e 3 de maio de 2020, (grupo de estudo da COVID - 19), com um grupo antecedente de mulheres pós-parto correspondentes (grupo controlo) que teve parto no mesmo período em 2019. Participantes completaram a Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo (EPDS), no segundo dia pós-parto.	Puérperas (N=91) durante o período de quarentena e um grupo antecedente de puérperas (grupo controlo, N=101) que deram à luz no mesmo período em 2019. Itália	O grupo de estudo apresentou pontuações médias de EPDS significativamente maiores em comparação com o grupo controlo. Além disso, 28,6% das mulheres no grupo da COVID - 19 tiveram uma pontuação EPDS (Edinburgh <i>Postnatal Depression Scale</i>) global acima de 12. Análise de três subescalas da EPDS revelou pontuações significativamente mais altas entre o grupo da COVID - 19 em comparação com o grupo de controlo para anedonia e depressão. A preocupação com o risco de exposição à COVID - 19, combinada com medidas de quarentena afetou adversamente os pensamentos e emoções das novas mães, agravando os sintomas depressivos.
40	Zhang et al. (2020).	Explorar as mudanças psicológicas dos enfermeiros durante o isolamento domiciliar, os fatores relacionados a essas mudanças e as estratégias	Estudo transversal, qualitativo (teoria fundamentada). Entrevistas telefónicas semiestruturadas individuais, realizadas de janeiro de 2020 a fevereiro	Tamanho da amostra (N=10) e o código de coleta de dados foram determinados de acordo com o princípio da saturação de dados. Dos	Mudanças psicológicas durante o isolamento domiciliar refletem processo complexo e adaptativo afetado por diversos fatores. Muitas reações emocionais negativas nos estágios iniciais do isolamento. Emoções positivas aumentaram gradualmente durante

		de enfrentamento no isolamento domiciliar durante a pandemia.	de 2020 com dez enfermeiros isolados em casa. As entrevistas foram gravadas em áudio, transcritas e analisadas por meio de análise comparativa constante de dados.	enfermeiros entrevistados, oito eram mulheres e dois eram homens. China.	o isolamento doméstico. Após fim do período em casa, ficaram mais confiantes e calmos. Seis categorias de estratégias de enfrentamento identificadas, (cognição racional; autossugestão; comportamentos protetores saudáveis; mudança de atenção; suporte social; e o poder de um modelo de comportamento).
41	Zhao et al. (2020).	Analisar a adesão ao distanciamento social e suas associações com a saúde mental.	Pesquisa transversal, realizada de 9 a 23 de abril de 2020. Entrevistas por telefone (n = 500) e online (n = 1.001). A adesão ao distanciamento social e ficar em casa, stress (Escala de Stress Percebido-4), ansiedade (Transtornos de Ansiedade Geral-2) e sintomas depressivos (Questionário de Saúde do Paciente-2) foram investigados. Associações entre sintomas de saúde mental e adesão foram examinadas por modelos de regressão multivariável. Amostra aleatória	1501 adultos com 18 anos ou mais. Hong Kong.	Dos 1.501 entrevistados (52,5% mulheres, 72,3% com idade entre 18 e 59 anos), 74,2%, 72,7% e 59,7% relataram evitar sair, ir a lugares lotados e participar de reuniões sociais com mais de quatro pessoas, respectivamente. A maioria dos entrevistados ficou em casa por pelo menos quatro dos últimos sete dias. Adesão, eficácia percebida e conformidade percebida com distanciamento social foram associados a níveis mais baixos de stress e menos ansiedade e sintomas depressivos. No entanto, mais dias em casa foram associados a mais sintomas depressivos.

Referências

- Al-Qahtani, A. M., Elgzar, W. T., & Ibrahim, H. A. F. (2020). COVID-19 Pandemic: Psychosocial Consequences During the Social Distancing Period Among Najran City Population. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 280–286. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.280>
- Alessi, J., de Oliveira, G. B., Franco, D. W., Brino do Amaral, B., Becker, A. S., Knijnik, C. P., ... Telo, G. H. (2020). Mental health in the era of COVID-19: prevalence of psychiatric disorders in a cohort of patients with type 1 and type 2 diabetes during the social distancing. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 12, 76. <https://doi.org/10.1186/s13098-020-00584-6>
- Amaral-Prado, H. M., Borghi, F., Mello, T. M. V. F., & Grassi-Kassisse, D. M. (2020). The impact of confinement in the psychosocial behaviour due COVID-19 among members of a Brazilian university. *The International Journal of Social Psychiatry*, 20764020971318. <https://doi.org/10.1177/0020764020971318>
- Ammar, A., Mueller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PloS One*, 15(11), e0240204. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240204>
- Arora, A., Jha, A. K., Alat, P., & Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102384. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102384>
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death Studies*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>
- Asiamah, N., Opuni, F. F., Mends-Brew, E., Mensah, S. W., Mensah, H. K., & Quansah, F. (2020). Short-Term Changes in Behaviors Resulting from COVID-19-Related Social Isolation and Their Influences on Mental Health in Ghana. *Community Mental Health Journal*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00722-4>
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á., & Muñoz, M. (2020). Gender-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in Spain. *Journal of Gender Studies*. <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1799768>
- Bartoszek, A., Walkowiak, D., Bartoszek, A., & Kardas, G. (2020). Mental Well-Being (Depression, Loneliness, Insomnia, Daily Life Fatigue) during COVID-19 Related Home-Confinement-A Study from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph17207417>
- Becerra-García, J. A., Giménez Ballesta, G., Sánchez-Gutiérrez, T., Barbeito Resa, S., & Calvo Calvo, A. (2020). [Psychopathological symptoms during Covid-19 quarantine in spanish general population: a preliminary analysis based on sociodemographic and occupational-contextual factors.]. *Revista española de salud pública*, 94. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32515363>
- 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*, Vol. 395, pp. 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Burke, T., Berry, A., Taylor, L. K., Stafford, O., Murphy, E., Shevlin, M., ... Carr, A. (2020). Increased Psychological Distress during COVID-19 and Quarantine in Ireland: A National Survey. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/jcm9113481>
- Cagnin, A., Di Lorenzo, R., Marra, C., Bonanni, L., Cupidi, C., Laganà, V., ... Bruni, A. C. (2020). Behavioral and psychological effects of coronavirus disease-19 quarantine in patients with dementia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.578015>
- Campbell, A. M. (2020). An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*, 2, 100089. <https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089>
- Canet-Juric, L., Andrés, M. L., Del Valle, M., López-Morales, H., Poó, F., Galli, J. I., ... Urquijo, S. (2020). A Longitudinal Study on the Emotional Impact Cause by the COVID-19 Pandemic Quarantine on General Population. *Frontiers in Psychology*, 11, 565688. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565688>
- Carbon, C. C. (2020). Wearing Face Masks Strongly Confuses Counterparts in Reading Emotions. *Frontiers in Psychology*, 11, 566886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566886>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H. L., ... Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386–389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Cerbara, L., Ciancimino, G., Crescimbene, M., La Longa, F., Parsi, M. R., Tintori, A., & Palomba, R. (2020). A nation-wide survey on emotional and psychological impacts of COVID-19 social distancing. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24(12), 7155–7163. https://doi.org/10.26355/eurrev_202006_21711
- Chang, E. C., Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., ... Hirsch, J. K. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *The Journal of Psychology*, 151(5), 453–463. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1314928>
- Chen, B., Sun, J., & Feng, Y. (2020). How Have COVID-19 Isolation Policies Affected Young People's Mental Health? – Evidence From Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01529>
- Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2020). Adolescents in Quarantine During COVID-19 Pandemic in Italy: Perceived Health Risk, Beliefs, Psychological Experiences and Expectations for the Future. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559951>
- Courtney, A. L., & Meyer, M. L. (2020). Self-Other representation in the social brain reflects social connection. *Journal of Neuroscience*, 40(29), 5616–5627. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2826-19.2020>
- Dalise, S., Tramonti, F., Armienti, E., Niccolini, V., Caniglia Tenaglia, M., & Chisari, C. (2020). Psycho-social impact of social distancing and isolation due to the COVID-19

containment measures on patients with physical disabilities. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06535-1>

- DeCS – Descritores em Ciências da Saúde. (2020). Retrieved March 17, 2021, from <https://decs.bvsalud.org/>
- Di Santo, S. G., Franchini, F., Filiputti, B., Martone, A., & Sannino, S. (2020). The Effects of COVID-19 and Quarantine Measures on the Lifestyles and Mental Health of People Over 60 at Increased Risk of Dementia. *Frontiers in Psychiatry*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.578628>
- Donate, G., Bartlett, M. S., Hager, J. C. ., Ekman, P., & Sejnowski, T. J. (1999). Classifying facial actions. *IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence*, *21*(10), 974–989. <https://doi.org/10.1109/34.799905>
- Ekman, Paul; Friesen, Wallace; Ellsworth, P. (1982). *Emotion in the Human Face - 1st Edition*. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.elsevier.com/books/emotion-in-the-human-face/ekman/978-0-08-016643-8>
- Escolà-Gascón, Á., Marín, F.-X., Rusiñol, J., & Gallifa, J. (2020). Pseudoscientific beliefs and psychopathological risks increase after COVID-19 social quarantine. *Globalization and Health*, *16*(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00603-1>
- Fana, M., Torrejón Pérez, S., & Fernández-Macías, E. (2020). Employment impact of Covid-19 crisis: from short term effects to long terms prospects. *Journal of Industrial and Business Economics*, *47*(3), 391–410. <https://doi.org/10.1007/s40812-020-00168-5>
- Faustino, B., Branco Vasco, A., Delgado, J., Farinha-Fernandes, A., & Guerreiro, J. C. (2021). Exploring the impacts of COVID-19 related social distancing on loneliness, psychological needs and symptomatology. *Research in psychotherapy (Milano)*, *23*(3), 492. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.492>
- Fernández, R. S., Crivelli, L., Guimet, N. M., Allegri, R. F., & Pedreira, M. E. (2020). Psychological distress associated with COVID-19 quarantine: Latent profile analysis, outcome prediction and mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 75–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.133>
- Gan, Y., Ma, J., Wu, J., Chen, Y., Zhu, H., & Hall, B. J. (2020). Immediate and delayed psychological effects of province-wide lockdown and personal quarantine during the COVID-19 outbreak in China. *Psychological Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003116>
- Girum, T., Lentiro, K., Geremew, M., Migora, B., & Shewamare, S. (2020). Global strategies and effectiveness for COVID-19 prevention through contact tracing, screening, quarantine, and isolation: a systematic review. *Tropical Medicine and Health*, Vol. 48, p. 91. <https://doi.org/10.1186/s41182-020-00285-w>
- Gonçalves, A. P., Zuanazzi, A. C., Salvador, A. P., Jaloto, A., Pianowski, G., & Carvalho, L. de F. (2020). Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *22*(2), 10–19. <https://doi.org/10.12740/APP/122576>
- Guo, Y., Cheng, C., Zeng, Y., Li, Y., Zhu, M., Yang, W., ... Wu, S. (2020). Mental health disorders and associated risk factors in quarantined adults during the COVID-19 outbreak in China: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(8). <https://doi.org/10.2196/20328>

- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, *10*(7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R., & Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British Journal of Health Psychology*, *25*(4), 925–933. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12455>
- Ike, J. D., Bayerle, H., Logan, R. A. ., & Parker, R. M. (2021). Face Masks: Their History and the Values They Communicate. *Journal of Health Communication*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/10810730.2020.1867257>
- Kämpfen, F., Kohler, I. V., Ciancio, A., Bruine de Bruin, W., Maurer, J., & Kohler, H.-P. (2020). Predictors of mental health during the Covid-19 pandemic in the US: Role of economic concerns, health worries and social distancing. *PloS One*, *15*(11), e0241895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241895>
- Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed, H. U., & Sikder, M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
- Kim, H. H.-S., & Jung, J. H. (2020). Social Isolation and Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Analysis. *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa168>
- Liang, M., Gao, L., Cheng, C., Zhou, Q., Uy, J. P., Heiner, K., & Sun, C. (2020). Efficacy of face mask in preventing respiratory virus transmission: A systematic review and meta-analysis. *Travel Medicine and Infectious Disease*, *36*, 101751. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101751>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., ... Moher, D. (2009). The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *PLoS Medicine*, *6*(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Lin, D., Friedman, D. B., Qiao, S., Tam, C. C., Li, X., & Li, X. (2020). Information uncertainty: a correlate for acute stress disorder during the COVID-19 outbreak in China. *BMC Public Health*, *20*(1), 1867. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09952-3>
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. “Chris.” (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, *290*, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Liu, X., Kakade, M., Fuller, C. J., Fan, B., Fang, Y., Kong, J., ... Wu, P. (2012). Depression after exposure to stressful events: Lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive Psychiatry*, *53*(1), 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.003>

- Lu, H., Nie, P., & Qian, L. (2020). Do Quarantine Experiences and Attitudes Towards COVID-19 Affect the Distribution of Mental Health in China? A Quantile Regression Analysis. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09851-0>
- Madani, A., Boutebal, S. E., & Bryant, C. R. (2020). The psychological impact of confinement linked to the coronavirus epidemic COVID-19 in Algeria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103604>
- Marroquín, B., Vine, V., & Morgan, R. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*, *293*, 113419. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113419>
- Massad, I., Al-Taher, R., Massad, F., Al-Sabbagh, M. Q., Haddad, M., & Abufaraj, M. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on mental health: early quarantine-related anxiety and its correlates among Jordanians. *Eastern Mediterranean Health Journal = La Revue de Sante de La Mediterranee Orientale = Al-Majallah Al-Sihhiyah Li-Sharq Al-Mutawassit*, *26*(10), 1165–1172. <https://doi.org/10.26719/emhj.20.115>
- Mechili, E. A., Saliaj, A., Kamberi, F., Girvalaki, C., Peto, E., Patelarou, A. E., ... Patelarou, E. (2020). Is the mental health of young students and their family members affected during the quarantine period? Evidence from the COVID-19 pandemic in Albania. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.12672>
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., & Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *36*(COVID19-S4), S43–S48. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruiria, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological symptoms of the outbreak of the COVID-19 confinement in Spain. *Journal of Health Psychology*, *1359105320967086*. <https://doi.org/10.1177/1359105320967086>
- Pandey, D., Bansal, S., Goyal, S., Garg, A., Sethi, N., Pothiyill, D. I., ... Sethi, R. (2020). Psychological impact of mass quarantine on population during pandemics-The COVID-19 Lock-Down (COLD) study. *PloS One*, *15*(10), e0240501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240501>
- Parola, A., Rossi, A., Tessitore, F., Troisi, G., & Mannarini, S. (2020). Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults. *Frontiers in Psychology*, *11*, 567484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567484>
- Paulino, M., Dumas-Diniz, R., Brissos, S., Brites, R., Alho, L., Simões, M. R., & Silva, C. F. (2021). COVID-19 in Portugal: exploring the immediate psychological impact on the general population. *Psychology, Health & Medicine*, *26*(1), 44–55. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1808236>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Martos Martínez, Á., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Threat of COVID-19 and emotional state during quarantine: Positive and negative affect as mediators in a cross-sectional study of the Spanish population. *PloS One*, *15*(6), e0235305. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235305>
- Pérez, S., Masegoso, A., & Hernández-Espeso, N. (2020). Levels and variables associated with psychological distress during confinement due to the coronavirus pandemic in a

- community sample of Spanish adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2523>
- Repositório Científico do Instituto Nacional de Saúde: Saúde mental em tempos de pandemia - SM-COVID-19: relatório final. (2020). Retrieved March 17, 2021, from <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/7245>
- Rosen, J. B., & Schulkin, J. (1998). From Normal Fear to Pathological Anxiety. *Psychological Review*, Vol. 105, pp. 325–350. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.105.2.325>
- Tang, W., Hu, T., Yang, L., & Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110131>
- UNWomen. (2020). UN Secretary-General’s policy brief: The impact of COVID-19 on women | Digital library: Publications | UN Women – Headquarters. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/04/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women#view>
- WHO. (2020). Archived: WHO Timeline - COVID-19. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- WHO. (2021). Coronavirus. Retrieved March 17, 2021, from https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Xin, M., Luo, S., She, R., Yu, Y., Li, L., Wang, S., ... Lau, J. T.-F. (2020). Negative cognitive and psychological correlates of mandatory quarantine during the initial COVID-19 outbreak in China. *The American Psychologist*, 75(5), 607–617. <https://doi.org/10.1037/amp0000692>
- Zanardo, V., Manghina, V., Giliberti, L., Vettore, M., Severino, L., & Straface, G. (2020). Psychological impact of COVID-19 quarantine measures in northeastern Italy on mothers in the immediate postpartum period. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 150(2), 184–188. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13249>
- Zangirolami-Raimundo, J., Echeimberg, J. de O., & Leone, C. (2018). Research methodology topics: Cross-sectional studies. *Journal of Human Growth and Development*, 28(3), 356–360. <https://doi.org/10.7322/jhgd.152198>
- Zhang, M.-M., Niu, N., Zhi, X.-X., Zhu, P., Wu, B., Wu, B.-N., ... Zhao, Y. (2020). Nurses’ psychological changes and coping strategies during home isolation for the 2019 novel coronavirus in China: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.14572>
- Zhao, S. Z., Wong, J. Y. H., Wu, Y., Choi, E. P. H., Wang, M. P., & Lam, T. H. (2020). Social Distancing Compliance under COVID-19 Pandemic and Mental Health Impacts: A Population-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186692>
- Zheng, Z., Gu, S., Lei, Y., Lu, S., Wang, W., Li, Y., & Wang, F. (2016). Safety Needs Mediate Stressful Events Induced Mental Disorders. *Neural Plasticity*, Vol. 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8058093>
- Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Lejuez, C. W., Hopko, D. R., & Forsyth, J. P. (2000). Assessing the perceived predictability of anxiety-related events: A report on the

perceived predictability index. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 31(3-4), 201-218. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(01\)00006-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(01)00006-4)