

Saúde mental em tempos de COVID-19:

Reflexões de uma sala de espera

DOI: 10.5935/1984-9044.20220004

Maiara Bezerra Dantas¹, Marcus Vinicius Dutra dos Santos, Mikaele Garcia de Medeiros, Maria Yadja de Oliveira Batista, Claudenir Fernandes da Silva, Gilson Xavier de Azevedo Junior

Resumo: Com o avanço da pandemia de COVID-19 e uso das medidas de proteção que visam a diminuição de infecções, notou-se um aumento no estresse e ansiedade na população. Diante disso, esta pesquisa buscou relatar a experiência, objetivando o controle e redução destes fatores pandêmicos, realizada em uma “sala de espera”. O estudo é qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência. Utilizou-se para tanto a estratégia da “sala de espera”, realizada em uma Unidade Básica de Saúde, por uma equipe de Residentes Multiprofissionais. Durante a experiência, observou-se as ações desenvolvidas pelos pacientes e as consequentes reações, tudo para garantir a diminuição dos impactos psicológicos e realizadas orientações. Ao final, muitos pacientes relataram a intenção de realizar os exercícios de relaxamento em casa. Assim, a ação manifestou efeitos positivos para redução do estresse e ansiedade. Portanto, estabelecer novos âmbitos para a promoção e prevenção em saúde é fundamental para melhoria da autonomia das práticas de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; atenção primária à saúde; educação em saúde; infecções por coronavírus

Mental Health in COVID-19 times: reflections from a waiting room

Abstract: With the advancement of the COVID-19 pandemic and the use of protective measures aimed at reducing infections, there was an increase in stress and anxiety. Therefore, this research sought to report the experience of a "waiting room" focused on strategies to control and reduce these factors during the pandemic. This is a qualitative, descriptive, experience report type study.

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

The “waiting room” strategy was used, carried out in a Basic Health Unit, by a team of Multiprofessional Residents. During the experience, feelings and actions taken by patients to reduce psychological impacts were observed and guidelines were given. In the end, many patients reported the intention to perform relaxation exercises at home. Thus, the action manifested positive effects to reduce stress and anxiety. Therefore, establishing new areas for health promotion and prevention is fundamental for improving the autonomy of health practices.

KEY WORDS: mental health; primary health care; health education; coronavirus infections

Introdução

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou uma nova doença, provocada por uma nova cepa do coronavírus (SARS-Cov-2): a *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Esta surge como uma emergência em saúde pública de importância internacional devido ao crescimento exponencial de casos e óbitos entre os países afetados¹.

Esta doença foi identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan (World Health Organization, 2020). No Brasil, a atual pandemia

foi somente declarada como emergência de importância nacional em 3 de fevereiro de 2020, tendo o primeiro caso confirmado em 26 de fevereiro de 2020 (Croda, J. H. R., & Garcia, L. P., 2020).

Ainda não existem medicamentos para a prevenção ou tratamento efetivo para essa doença. Deste modo, algumas medidas foram recomendadas com o objetivo de reduzir os impactos da pandemia, do pico de incidência e o número de mortes. Algumas destas medidas foram: isolamento de casos suspeitos, fechamento de escolas

e universidades, distanciamento social e quarentena de toda a população (Ferguson, N., Laydon, et al., 2020; Matrajt, L., & Leung, T., 2020). Estas medidas foram preconizadas pelas autoridades de saúde por serem reconhecidas como as melhores estratégias de prevenção da contaminação, porém uma de suas consequências é a ansiedade, que se tornou agravada nos últimos meses (Schmidt, B., et al, 2020).

Para o entendimento dos impactos psicológicos de uma pandemia, emoções como medo e raiva devem ser muito bem observadas. Porém, quando o medo se torna crônico, tende a ser prejudicial e pode ser um fator desencadeante no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. No caso de uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse entre os indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas naqueles indivíduos que já possuem transtornos

psiquiátricos pré-existentes (Ornell, F., et al., 2020).

Tendo em vista essa perspectiva, é notória a importância de empoderar os usuários através de ações de Educação Popular em Saúde, estratégia essa que pode ser aplicada em qualquer ambiente que sejam executadas atividades profissionais de cuidado, sendo estes, consultórios, escolas, salas de espera ou unidades de saúde (Emmi, D. T., & Pires, M. J. M. (2016). Alguns estudos demonstram os benefícios de ações realizadas em salas de espera, uma vez que nesse tipo de ambiente a educação em saúde é potencializada por meio de estratégias de promoção e prevenção, as quais são direcionadas especificamente para o empoderamento de usuários (Reis, F. V., et al., 2014). As salas de espera ajudam também a suavizar o desgaste físico e emocional relacionado ao tempo de espera por alguma consulta e/ou

atendimento (Teixeira, E. R., & Veloso, R. C., 2006).

Sendo as Estratégias Saúde da Família (ESF) organizadoras da Atenção Primária a Saúde, estas priorizam ações de promoção, proteção e recuperação da saúde. Desse modo, a ESF define-se por um conjunto de intervenções que ultrapassam as barreiras da assistência médica, as quais estruturaram-se tendo como base as necessidades da população, que são corretamente identificadas a

partir do vínculo criado entre usuários e profissionais (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

Nessa concepção, observando a necessidade da inserção de atividades educativas voltadas para a saúde mental durante a pandemia e sua importância para a saúde da comunidade, este estudo objetivou-se relatar a experiência de uma sala de espera voltada para estratégias de controle e redução do estresse e ansiedade durante a pandemia.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência, o qual foi realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) da cidade de Caicó, Rio Grande do Norte, pela equipe de Residência Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

As atividades realizadas foram apoiadas nas orientações

ofertadas pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), cartilhas e artigos científicos, junto ao conhecimento prévio sobre algumas práticas (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020; Escola de Saúde Pública do Ceará, 2020).

Após a discussão das perguntas previstas para direcionamento do tema, foram realizadas algumas práticas de relaxamento



exemplificadas em conjunto com os participantes. A ação foi realizada no mês de julho de 2020 e participaram da sala de espera, em

média, quinze pessoas, entre profissionais de saúde e pacientes que aguardavam atendimento.

Resultados e discussão

Após alguns meses de pandemia, o estresse e a ansiedade tornaram-se queixas comumente relatadas pelos usuários atendidos pelas duas equipes de saúde instituídas na UBS onde foi realizada a ação. Tal fato foi confirmado pelos profissionais médicos, enfermeiros e odontólogos, os quais atendem, diariamente, um grande quantitativo de pessoas. Além disso, observou-se a acentuação de conflitos durante o acolhimento entre usuários, profissionais técnicos em enfermagem e recepcionistas na sala de espera.

Em dias comuns de consultas, os pacientes relataram o quão incomodados estavam com tantas notícias e assuntos relacionados à COVID-19, evidenciando toda uma

sobrecarga mental estabelecida durante a pandemia e a possibilidade de influências negativas sobre a saúde mental. Assim, diante das demandas e necessidades observadas e após discussão entre a equipe, optou-se pela execução de uma sala de espera voltada para redução de estresse e ansiedade durante a pandemia.

A participação dos pacientes era um pilar para que a sala de espera ocorresse de forma leve e tranquila, sem a aparência de “palestra”. Para isso, a primeira atitude tomada pelos residentes foi a de explicar a relevância do tema e o quão presente este estava neste período de pandemia. Isso acabou gerando um diálogo extenso entre os mediadores da sala e os

usuários. A partir deste momento, a equipe de residentes se utilizou de balões que continham algumas perguntas relacionadas ao estresse e ansiedade (figura 1) com a intenção de direcionar o diálogo e abordar pontos importantes, sendo estas: “Quais sinais você percebe de diferente no seu corpo ou na sua mente quando você está estressado ou ansioso?”, “O que você faz para tranquilizar-se

durante a pandemia?”, “O que mudou na sua rotina e/ou da sua família com a pandemia?”, “Você conhece ou faz uso de alguma técnica de relaxamento para redução de estresse ou ansiedade?”, “Como ajudar pessoas do seu bairro que vivem só ou que precisam de ajuda?”, “O que você está fazendo para se proteger e prevenir o contágio pela COVID-19?”.



Figura 1 - Debate sobre o aumento de estresse e ansiedade durante a pandemia durante a sala de espera realizada na Unidade Básica de Saúde do Bairro Boa Passagem, Caicó – Rio Grande do Norte, 2020. Imagem fornecida pelo autor.

Estas perguntas contribuíram no desenrolar da atividade, tendo em vista que cada usuário pegou um balão (Figura 2) e relatou suas experiências e métodos próprios para o enfrentamento do estresse e ansiedade no período da pandemia. Isto foi importante pois

evidenciou alguns sentimentos e ações desenvolvidas pelos pacientes para a diminuição destes impactos psicológicos e permitiu que os mediadores da sala realizassem orientações ao decorrer do diálogo.

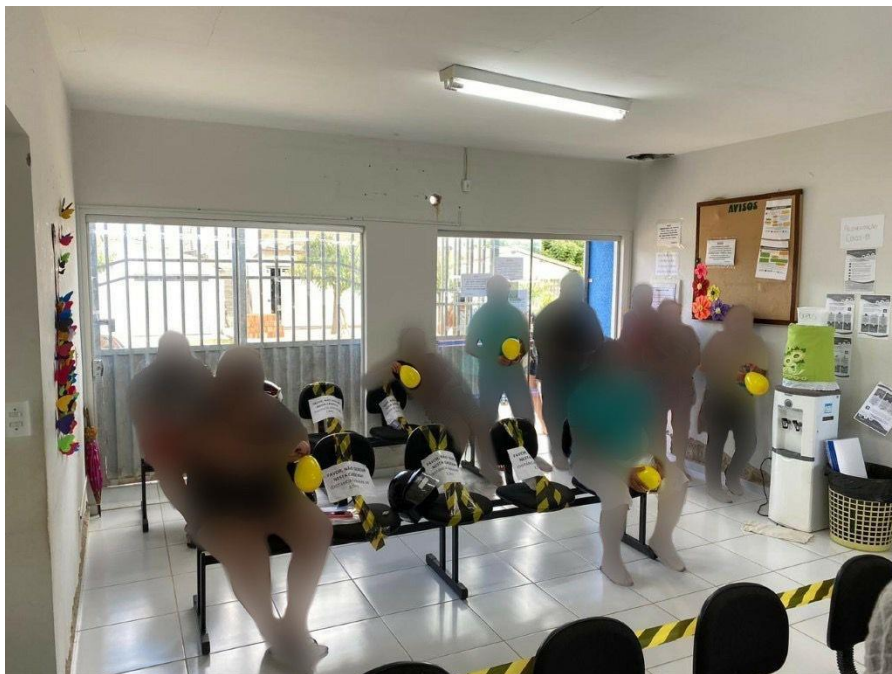


Figura 2 – Pacientes durante sala de espera realizada na Unidade Básica de Saúde do Bairro Boa Passagem, Caicó – Rio Grande do Norte, 2020. Imagem fornecida pelo autor.

Alguns participantes relataram o auxílio da música, meditação e práticas religiosas como métodos para redução de ansiedade e estresse, enquanto outros explicitaram que faziam uso de bebidas alcoólicas como artifício para lidar com estas situações. Este último relato abriu espaço para a conscientização em relação ao uso

abusivo de álcool e outras drogas, além de informações sobre os malefícios que essas substâncias podem trazer a curto, médio e longo prazo.

Outro ponto abordado foi a rotina destas famílias que, em geral, foi bastante alterada, sendo relatado que necessitavam ficar a maior parte do tempo em casa e, com

isso, o distanciamento social e consequente redução do contato com outras pessoas passaram a ser fatores favoráveis para o surgimento de quadros de ansiedade. Além disso um sistema de trabalho que já era fragilizado agravou-se ainda mais, influenciando nas populações mais vulneráveis e marginalizadas, fragmentando o acesso à saúde e aos direitos fundamentais (Ribeiro, C. J. N., et al., 2020).

As perguntas também corroboraram para a comoção do grupo participante ao ser abordado o tema da solidariedade presente neste período de pandemia de COVID-19. Quando indagados sobre o que faziam para ajudar as pessoas que pertenciam a algum grupo de risco, alguns usuários responderam que fizeram compras para vizinhos idosos e resolveram questões bancárias. Com isso, os usuários e profissionais puderam perceber o quão valiosos são os

vínculos sociais estabelecidos em uma população.

A última pergunta realizada esteve relacionada às medidas de prevenção em relação à COVID-19 e serviu para que a equipe de residentes sugerisse melhorias nestas atividades de prevenção e reorientasse as práticas corretas de prevenção, relacionadas à higienização, aos cuidados ao sair de casa e às notícias disseminadas sobre o uso de medicamentos para a prevenção da doença e os perigos da automedicação.

Assim, toda essa ação foi bastante significativa, colaborativa e participativa como pode ser observado na Figura 3, pois através das respostas, foi possível observar e intervir também em outros problemas relatados ou atitudes que não eram consideradas tão benéficas para a saúde dos mesmos, por exemplo, o abuso de bebidas alcoólicas citado anteriormente.



Figura 3- Paciente participando ativamente da dinâmica de perguntas e respostas durante sala de espera realizada na Unidade Básica de Saúde do Bairro Boa Passagem, Caicó – Rio Grande do Norte, 2020. Imagem fornecida pelo autor.

Vale salientar que os profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde, que estavam no local,

também participaram das atividades e do diálogo. E, dessa forma, foi possível aos residentes

identificarem que estes também precisavam de cuidados, a fim de melhorar o processo de trabalho e, especialmente, a saúde mental. Constatou-se que essa última também vem sendo comprometida, causando danos à área profissional e pessoal dos profissionais de saúde. O que reflete não só individualmente, mas para toda a cobertura de saúde que sofre com inúmeras perdas relacionadas à óbitos causados pela COVID-19 e, ainda, as complicações físicas e mentais causadas pela pandemia (Moreira, W. C., et al., 2020).

As demandas para assistência à saúde mental da população aumentaram consideravelmente nos últimos meses, levando a uma sobrecarga desse setor assistencial. E, nesse contexto, a sala de espera tornou-se um ambiente propício para o compartilhamento de práticas de relaxamento para a comunidade, por ser capaz de permitir a criação de vínculo entre usuários e

profissionais e, com essa aproximação, torna-se mais factível a implementação das ações propostas e o retorno desta população (Feitosa, A. L. F., et al., 2019).

A educação em saúde traduz-se como “um campo de práticas e de conhecimento do setor saúde que tem se ocupado mais diretamente com a criação de vínculos entre a ação assistencial e o pensar e fazer cotidiano da população” (Vasconcelos, E. M., 2007). Isso exemplifica-se na consideração de que toda ação de saúde deve ser considerada como uma ação educativa, uma vez que os processos de promoção, prevenção, cura e recuperação também são processos pedagógicos, tendo em vista que as relações estabelecidas com o outro podem interferir direta ou indiretamente em seus modos de pensar, sentir e agir (Albuquerque, P. C. D., & Stotz, E. N., 2004; Pinheiro, B. C., & Bittar, C. M. L., 2017).

A busca por estratégias atualizadas e multivariadas são essenciais, visto a pluralidade observada na população e a melhor adequação para cada usuário. Diversos fatores podem influenciar na execução destas, como o tempo, espaço e compreensão de cada um. Compreender isso também é um meio de entender o paciente em todo o seu contexto biopsicossocial e em sua singularidade (De Almeida, L. E., et al., 2020; De Souza, K. O. J., & Pegoraro, R. F., 2009).

Assim, na ação proposta pelos residentes, foram ensinadas técnicas de relaxamento, por exemplo, exercícios respiratórios. No momento da realização destas atividades contou-se com músicas de relaxamento como uma estratégia para ambientação do local, com potencial de relaxamento. Esta manifesta efeitos positivos como forma de terapia, pois, ao estimular a produção de serotonina, melhora o humor e disposição das pessoas, promovendo um estado

de relaxamento que manifesta, no organismo, alterações físicas, psicológicas e espirituais (Areias, J. C., 2016).

A sala de espera facilitou ainda o compartilhamento de informações entre os pacientes, muitos relataram as práticas relaxantes utilizadas e de que modo a pandemia estava influenciando em suas vidas. Esse compartilhamento permitiu uma maior aproximação entre os medos e ansios relatados, permitido que os participantes compartilhassem suas angústias de modo livre de preconceitos.

Alguns autores associaram esse esgotamento mental à sobrecarga de informações sobre a COVID-19, somado às fake news e desinformação. Tais fatores também estão relacionados ao aumento na incidência de transtornos psicológicos e psiquiátricos. Estas mudanças são evidenciadas principalmente nas populações em

situação de vulnerabilidade psicossocial, agravando-se durante este tempo de crise. Destacando com isso, a necessidade de buscar meios e estratégias que possam amenizar estes impactos sobre a população (Gao, J., et al., 2020; Silva, H. G. N., et al., 2020).

Ainda é um momento de inúmeras adaptações, tanto de profissionais, quanto dos usuários do sistema de saúde. A pandemia está frequentemente afetando a saúde mental das pessoas, deixando-as com medo, angústia e preocupação. Diante disso, é necessário considerar que todas as ações, sejam elas atendimentos clínicos ou intervenções, tenham uma abordagem ainda mais acolhedora à pessoa em sofrimento mental (Rolim, J. A., et al., 2020).

É importante salientar que a utilização de uma linguagem acessível é primordial para uma boa comunicação (Borba, A. K. O. T., 2012). Assim, visando que a conversa

fosse realizada de forma bem dialogada, compreensiva e informal, foram formuladas algumas perguntas norteadoras previamente.

Após a realização da sala de espera vários pacientes relataram estarem sentindo-se melhor, mais calmos. Estes resultados correspondem ao efeito da música para a ambientação e dos exercícios respiratórios guiados. Relataram também que se sentiram atraídos pelas práticas ensinadas e que passariam a realizar em casa todos os dias.

Os exercícios respiratórios são grandes aliados para a diminuição do estresse e controle da ansiedade, pois induzem um relaxamento no corpo de quem pratica, sendo assim, passaram a ser utilizados como formas de tratar síndromes de ansiedade e outros transtornos de estresse. Além do relaxamento corporal, a respiração de forma consciente e calma, possibilita suprimir momentos de

excitação excessiva como ataques de pânico (Yackle, K., et al., 2017).

Além de seus efeitos relaxantes, os exercícios são extremamente importantes para prevenir e ajudar na recuperação de disfunções respiratórias, principalmente no contexto atual de pandemia. Podem ainda, fortalecer a musculatura respiratória que, como todos os músculos do corpo, pode ser trabalhada, aumentar a expansão pulmonar e melhorar a ventilação pulmonar, melhorando a qualidade de vida destes pacientes (Firmo, M. V., 2020).

Apesar destas atividades propostas e sua relevância, é importante ainda o fortalecimento das redes

de saúde mental no Brasil, que se encontram fragilizadas e sobrecarregadas. Como exemplo, a necessidade de implementação de atividades através de meios tecnológicos para suporte a saúde mental (Ribeiro, E. G., et al., 2020).

Portanto, estabelecer novos âmbitos para a promoção e prevenção em saúde é fundamental para a melhoria da autonomia das práticas de saúde pela comunidade. Caminhar por novos meios de fazer saúde favorecem o crescimento e a integração enquanto residente multiprofissional, com vistas à promoção de um cuidado integral e de fácil acesso a população.

Considerações finais

Atividades de sala de espera se apresentam como uma prática interessante e positiva para uma Residência Multiprofissional, pois permitem uma maior interação dos residentes com os pacientes,

ajudando a proporcionar um trabalho educativo em saúde, fortalecimento do vínculo entre usuários e profissionais da unidade, além de servir como divulgação da importância da atuação

de uma Residência em uma Unidade Básica de Saúde.

As ações em saúde devem permitir e dar espaço a seus integrantes, vislumbrando uma educação participativa, onde estes possam compartilhar suas experiências e aprender através delas, principalmente no que diz respeito às questões de saúde mental, que são ainda estigmatizadas. Assim, foi possível perceber pelo feedback dos pacientes, que os sentimentos de medo e ansiedade foram minimizados e os mesmos conseguiram obter um relaxamento, mesmo que a curto a prazo. Isso comprova que essa forma de acolhimento os deixou menos tensos para darem continuidade ao enfrentamento da pandemia.

Algumas limitações são inevitavelmente encontradas, tais como os ruídos externos e internos, relacionados ao fluxo da unidade de saúde. Tem-se ainda o pouco espaço da sala de espera associado ao tempo que estamos vivenciando, onde a pandemia limita as ações com o público pela necessidade de manter um distanciamento adequado entre os pacientes. Porém, estas limitações não recobrem a grande relevância das atividades em sala de espera, caracterizando-se como um ambiente enriquecedor e de integração entre paciente e profissionais, evidenciado que a educação em saúde pode acontecer nos mais diversos lugares.

Referências

Albuquerque, P. C. D., & Stotz, E. N. (2004). A educação popular na atenção básica à saúde no município: em busca da integralidade. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 8, 259-274.

Areias, J. C. (2016). A música, a saúde e o bem estar. *Nascer e Crescer*, 25(1), 7-10.

Borba, A. K. O. T. (2012). *Diabetes no idoso: práticas educativas e fatores associados à adesão terapêutica* (Master's thesis, Universidade Federal de Pernambuco).

Croda, J. H. R., & Garcia, L. P. (2020). Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19.

De Almeida, L. E., de Oliveira, V., Salas, M. M. S., Dias, B. B., Gomes, K. C., Sena, B. D. C. B., ... & Lopes, M. L. V. (2020). Abordagem das temáticas “saúde bucal de gestantes e bebês” e “saúde do homem” em salas de espera: significâncias político-pedagógicas das experimentações vivenciadas em um estágio supervisionado. *Revista Rede de Cuidados em Saúde*, 14(1).

De Souza, K. O. J., & Pegoraro, R. F. (2009). Concepções de profissionais de saúde sobre humanização no contexto hospitalar: reflexões a partir da Psicologia Analítica. *Aletheia*, (29), 73-87.

Emmi, D. T., & Pires, M. J. M. (2016). Acolhimento e educação em saúde na sala de espera: avaliação da contribuição das ações para o atendimento odontopediátrico. *Revista de Atenção à Saúde*, 14(48), 62-67.

Escola de Saúde Pública do Ceará. (2020). *ESTRATÉGIAS PARA MANEJAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE: SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19*. 1st ed. Ceará.

Feitosa, A. L. F., da Silva, R. L., de Oliveira Santos, K. S., da Silva, L. K. G., da Rocha, M. C. G., & de Oliveira Andrade, M. F. L. (2019). Sala de espera: estratégia de educação em saúde no contexto da atenção básica. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 9(2), 67-70.

Ferguson, N., Laydon, D., Nedjati Gilani, G., Imai, N., Ainslie, K., Baguelin, M., ... & Ghani, A. (2020). Relatório 9: Impacto das intervenções não farmacêuticas (NPIs) para reduzir a mortalidade e a demanda de saúde do COVID19.

Firmo, M. V. (2020). Card 08-Exercícios Respiratórios. Nº 9. Maio, 2020.



Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, 15(4), e0231924.

Matrajt, L., & Leung, T. (2020). Evaluating the effectiveness of social distancing interventions to delay or flatten the epidemic curve of coronavirus disease. *Emerging infectious diseases*, 26(8), 1740.

Moreira, W. C., Sousa, A. R. D., & Nóbrega, M. D. P. S. D. S. (2020). Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a covid-19: scoping review. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 29.

Oliveira, M. A. D. C., & Pereira, I. C. (2013). Atributos essenciais da atenção primária e a estratégia saúde da família. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 66(SPE), 158-164.

Organização Pan-Americana da Saúde. (2020). Cartões de mídia social: suporte durante o COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde.

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. (2020). Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*, 2-7.

Pinheiro, B. C., & Bittar, C. M. L. (2017). Práticas de educação popular em saúde na atenção primária: uma revisão integrativa. *Cinergis*, 18(1), 77-82.

Reis, F. V., Brito, J. R., Santos, J. N. & De Oliveira, M. G. (2014). Educação em Saúde na sala de espera – relato de experiência. *Rev Med Minas Gerais*, volume 24, páginas 32-6. doi: 10.5935/2238-3182.2014.S004.

Ribeiro, C. J. N., Santos, A. D. D., Lima, S. V. M. A., & Ribeiro, M. D. C. D. O. (2020). Intervenções de restrição de mobilidade social durante a pandemia de COVID-19 e suas repercussões psicossociais no Brasil. *Enferm. foco (Brasília)*, 179-181.

Ribeiro, E. G., de Souza, E. L., de Oliveira Nogueira, J., & Eler, R. (2020). Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento Social. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 47-57.

Rolim, J. A., de Oliveira, A. R., & Batista, E. C. (2020). Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-RE-VEESC*, 5(1), 64-74.

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.

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/Effects of the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities. *Journal of Nursing and Health*, 10(4).

Teixeira, E. R., & Veloso, R. C. (2006). O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 15(2), 320-325.

Vasconcelos, E. M. (2007). Educação popular: instrumento de gestão participativa dos serviços de saúde. *Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Caderno de educação popular e saúde. Brasília (DF): MS*, 19-29.

World Health Organization. (2020). *Statement on the meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus 2019 (n-CoV) on 23 January 2020.*

Yackle, K., Schwarz, L. A., Kam, K., Sorokin, J. M., Huguenard, J. R., Feldman, J. L., ... & Krasnow, M. A. (2017). Breathing control center neurons that promote arousal in mice. *Science*, 355(6332), 1411-1415.

Recebido em: 27/04/2022

Aprovado em: 01/11/2023

