



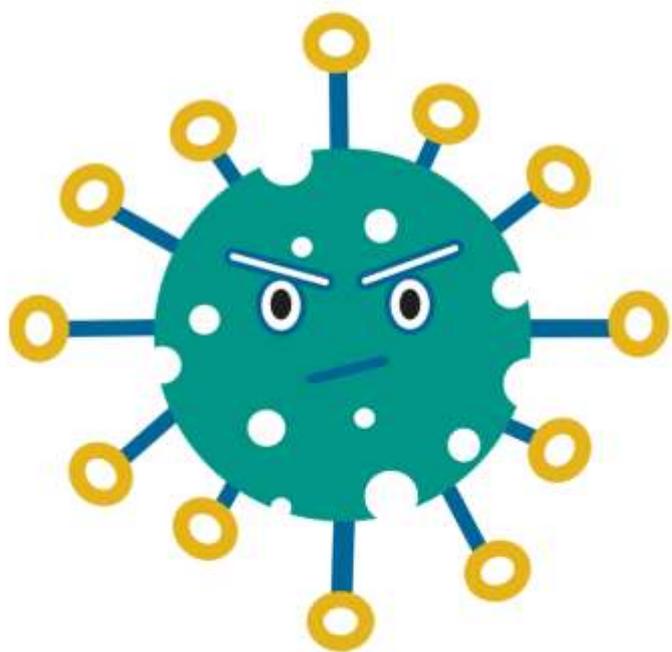
ORGANIZADORES

Rozane Pereira de Sousa

Symara Abrantes Albuquerque de Oliveira Cabral

Romário Gomes Rodrigues

CONTE COM A INFORMAÇÃO PARA QUE O **CORONAVÍRUS** NÃO SEJA UM BICHO-PAPÃO!



AUTORES

Ágatha Lohana Fereira de Sena

Alessandra Emilly Pinto de Assis

Ana Júlia Benício da Silva

Filipe Pereira da Silva Dias

Hortência Inácio Fernandes

Luana Nogueira Lopes

Maria Rafaela Dias de Freitas

Rafaela Amaro Januário

Raniel Eduardo da Silva

Rosielly Cruz de Oliveira Dantas





Reservados todos os direitos de publicação à IDEIA – Inst. de desen. educ. interd. e aprendizagem

Rua tenente Arsênio, 420 – Centro

Cajazeiras – PB

CEP: 58.900-000

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônicos, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

O conteúdo e dados apresentados na obra são de inteira responsabilidade dos seus autores e orientadores.



IDEIA – Inst. De Desen. Educ. Interd. e Aprendizagem, 2020.

Gerente editorial: *Sayonara Abrantes de Oliveira Uchoa*

Colaboraram nesta edição:

Capa: *Maria Rafaela Dias de Freitas*

Coordenação editorial de revisão: Henrique Miguel de Lima Silva

Editora: IDEIA – Inst. De Desen. Educ. Interd. e Aprendizagem

SOUSA, Rozane Pereira de; CABRAL, Symara Abrantes Albuquerque de Oliveira; RODRIGUES, Romário Gomes. Conte com a informação para que o Coronavírus não seja um bicho papão. Cajazeiras – PB: IDEIA - Inst. de Desen. Educ. Interd. e Aprendizagem, 2020.

ISBN: 978-65-991633-2-6.

1. Coronavírus 2. Atividades educativas 3. Prevenção. I. Rozane Pereira de Sousa II. Symara Abrantes Albuquerque de Oliveira Cabral III. Romário Gomes Rodrigues

CDD. 616



Impasses da Pandemia na vida dos indivíduos

Em tempos de pandemia
O medo está sempre presente
Parece que nada é seguro
A ansiedade consome a gente

Não é apenas por adoecer
É sobre os riscos que corremos
De infectar quem amamos
Ou de acabarem morrendo

O isolamento deixa cicatrizes
Para todas as idades
Muitos ficam depressivos
Com tantas atrocidades

O que nos resta nesse momento
Para permanecer com segurança
É seguir as medidas de isolamento
Com muita fé e esperança

(Luana Nogueira)





APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto da inquietude dos autores/organizadores frente aos inúmeros desafios impostos pela pandemia da COVID-19.

Tendo em vista a atual configuração da vulnerabilidade da saúde pública mundial e nacional revelada pela disseminação do Coronavírus, identificam-se múltiplos fatores que influenciam as perspectivas de sua resolução. Nesse sentido, o prejuízo da pandemia no cenário da saúde coletiva e individual correlaciona-se, em um processo de retroalimentação, com os danos socioeconômicos.

Acrescenta-se a esse contexto conturbado a presença de informações falaciosas propagadas pelas mídias sociais, veículos de imprensa variados e/ou agentes públicos, que contribuem para mitigar a construção de um entendimento lógico e científico do problema. Assim, a população, submersa em Fake News, vê-se insegura, acabando por adotar comportamentos errados alimentados pela desinformação.

Em seu propósito geral, este trabalho visa a informar ao público-alvo acerca de hábitos de higiene pessoal para evitar a transmissão do vírus, orientar sobre os cuidados da saúde mental em tempos de isolamento social, alertar para a estreita associação dos fatores socioeconômicos com as condições de saúde e, por fim, combater as Fake News apresentando seu aspecto conceitual e funcionamento danoso.

Enfim, este material destina-se à difusão do conhecimento científico para acesso fácil e dinâmico dos leitores, como uma ponte entre a ciência e a sociedade, contribuindo para a formação de cidadãos críticos e autônomos, algo cada vez mais necessário atualmente.



SUMÁRIO

Cuidando da biossegurança	09
Medidas de prevenção à COVID-19	09
Cuidando da saúde mental	12
Ansiedade	12
Sentimento de impotência	17
Cuidando dos aspectos socioeconômicos	19
Acessibilidade e dificuldades financeiras	19
Cuidado com as informações	20
Como lidar com as fake news na pandemia	20
REFERÊNCIAS	21



Cuidando da Biossegurança: medidas de prevenção à COVID-19

Filipe Pereira da Silva Dias
Rosielly Cruz de Oliveira Dantas

Com o mundo vivendo uma pandemia, muito se ouviu falar das medidas de biossegurança que se caracterizam por ações que visam conter e minimizar ou eliminar a propagação de um risco para a saúde humana, ambiental e animal (FIOCRUZ, 2014).

Entre essas medidas está o uso dos Equipamentos Individuais de Proteção (EPIs) que se apresentam na forma de máscaras, luvas, jalecos, entre outros. O que vem sendo muito utilizado pela população nos dias de hoje, porém nem sempre de forma correta, o que pode servir como um meio facilitador de propagação de microrganismos causadores de doenças (SANTOS; FREITAS, 2015). Além do uso dos EPIs, as medidas de higiene contribuem de forma significativa no combate à COVID-19, dentre as mais eficazes destacam-se: a limpeza regular das mãos, cobrir a boca com o interior do cotovelo ou lenço ao tossir ou espirrar, manter o distanciamento mínimo de um metro das pessoas (OPAS/OMS-BRASIL, 2020).

Quanto ao uso de máscara pela população, a maioria das pessoas tem adotado o uso das máscaras caseiras feitas de tecido, uma vez que elas ajudam na prevenção da contaminação pelo COVID desde que associado a prática de outras medidas, como o distanciamento social, o cumprimento da etiqueta respiratória, a higienização das mãos e a limpeza e desinfecção de ambientes, pois as máscaras não oferecem proteção total contra infecções (ANVISA, 2020).



O Ministério da Saúde (2020) traz algumas orientações para as pessoas que optarem pelo uso dessas máscaras:

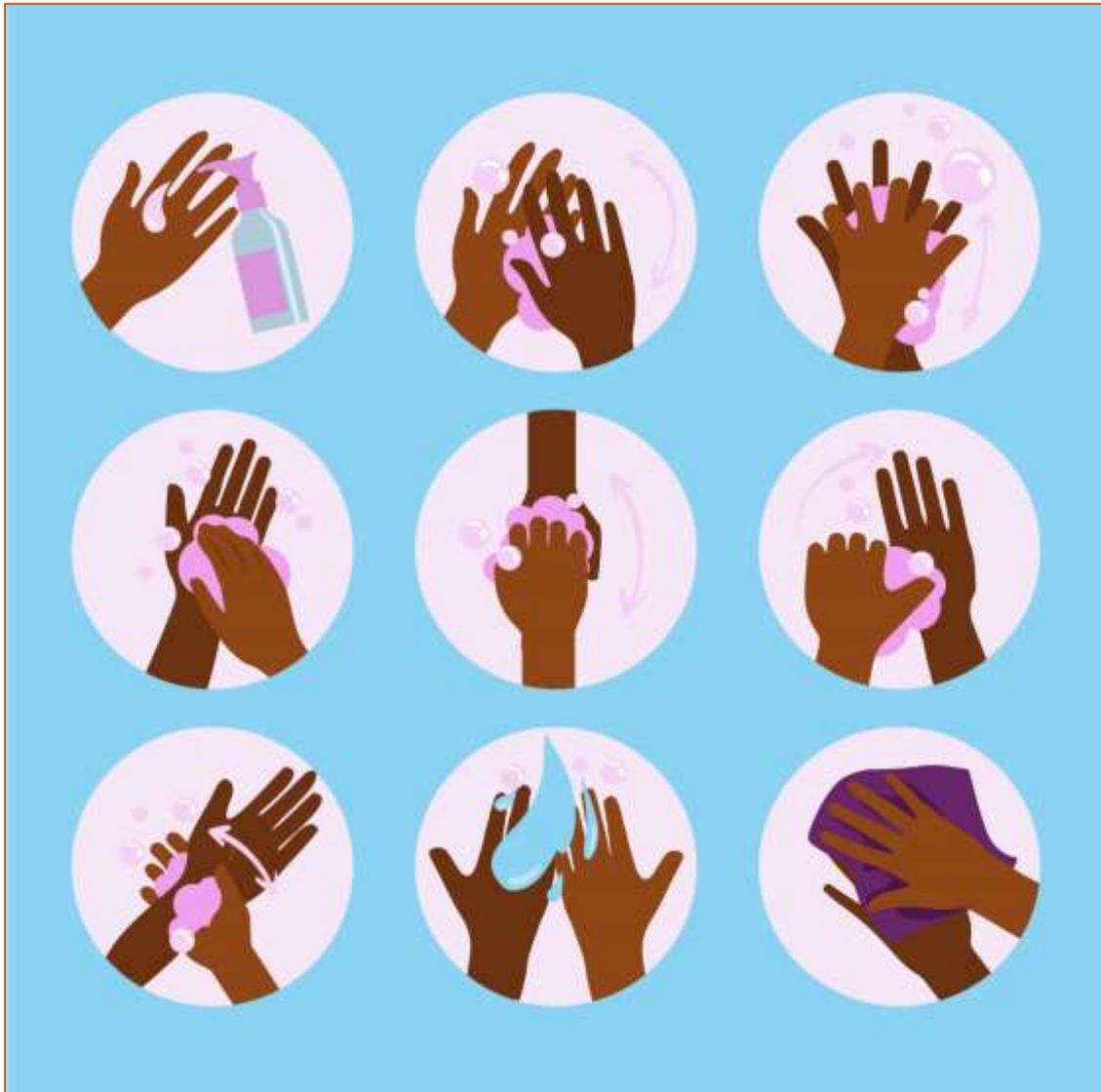
- Confeccionar a máscara com pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT;
- Uso individualizado;
- A máscara deve cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto;
- Lavar após o uso;
- Sempre que úmida trocar por outra máscara limpa e seca.

A higiene das mãos como citado anteriormente é uma medida importante na prevenção ao COVID-19, porém muitas pessoas ainda têm dúvidas quanto à forma correta de lavagem, bem como os produtos indicados durante esse processo. Logo, orienta-se sempre que possível, que a lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão com uma duração de aproximadamente 60s. Sendo assim, a higienização com álcool gel deve ser realizado apenas em casos onde não haja sujidade visível nas mãos, e deve durar em torno de 20 a 30s de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2020).

Veja a seguir o passo a passo para uma lavagem eficiente das suas mãos:



PASSO A PASSO DA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Fonte=<https://br.freepik.com/vetores/maos>>Mãos vetor criado por freepik - br.freepik.com



Cuidando da saúde mental: ansiedade

Alessandra Emilly Pinto de Assis
Àgatha Lohana Ferreira de Sena

A ansiedade é uma sensação de mal-estar devido à aflição causada por adiantar situações que não conhece. Esse tipo de emoção pode refletir no estado de saúde do indivíduo e perdurar por vários dias (AIROSA, 2013; SCHMIDT, 2011).

Essa doença tem sido um dos principais males dos dias atuais podendo ser desencadeada, principalmente, pela falta de uma rotina bem planejada ou acontecimentos traumáticos na infância ou adolescência, como abusos físicos e psicológicos, estrutura familiar desregulada, falta de atividade física, trabalho excessivo, falta de autoaceitação física, abusos sexuais, acidentes, doenças sérias e problemas de saúde, falta de descanso adequado e lazer (LOPES e SANTOS, 2018).

A partir do momento em que a ansiedade manifesta-se na vida de um indivíduo, têm-se alguns sintomas comumente presente, incluindo os psicossomáticos, por exemplo: o medo, a preocupação excessiva, nervosismo, suor excessivo, falta de ar, tremores, sentimento de insuficiência, agitação, dores no corpo, apreensão, medo de algo futuro, fobia social, pensamentos negativos, falta de concentração e insônia (LOPES e SANTOS, 2018).

Tipos mais comuns de ansiedade

▪ Transtorno de pânico

O transtorno de pânico é definido por ataques periódicos e repentinos de pânico, associados à ansiedade que podem permanecer por até um mês em virtude do surgimento de outros ataques e seus efeitos prejudiciais. Essa condição é determinada por fortes inquietações devido à manifestação de batimentos cardíacos aumentados, frequência respiratória elevada, pressão arterial alterada, dificuldade de respirar, enjoo, incômodo no abdome, tontura, dor no peito e sentimentos de medo e morte iminente (MIRANDA et. al., 2011).



- **Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)**

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é definido pela existência de atitudes obsessivas de forma regular e contínua juntamente a práticas ou ações mentais constantes, denominado compulsões, as quais são efetuadas com a finalidade de amenizar a aflição que é causada pelas obsessões (GOMES et. al., 2011).

- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático**

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é identificado pela manifestação de sintomas de ansiedade depois de passar por momentos impactantes. Essas ocorrências refletem na experiência de acontecimentos traumáticos, presença em algum evento comovente ou pensamentos que ferem a integridade do indivíduo. A sintomatologia do TEPT envolve reviver constantemente o ocorrido; evita despertar formas relacionadas ao trauma e desânimo em reagir ao mesmo (XIMENES et. al., 2013).

- **Fobia social**

A fobia social é o receio ou aflição pela análise da pessoa por outros indivíduos em um determinado momento. As pessoas que sofrem com essa fobia tendem a apresentar sintomas de ansiedade que afetam fisicamente e emocionalmente como dificuldade em falar, batimentos cardíacos acelerados, problemas em concentrar, pavor e tremura (GUIMARÃES et. al., 2015; MARTINEZ et. al., 2012).

- **Transtorno de ansiedade generalizada**

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição duradoura caracterizada por um sentimento de agonia em um determinado período de forma abundante e evasiva, desencadeando sintomas de ansiedade que dificultam a realização de atividades cotidianas (GUIMARÃES et. al., 2015).

Medidas de prevenção e Tratamento

A ansiedade é um sentimento vago e incerto, o qual só é notado como um problema para o indivíduo após certo tempo de sua instalação. Todas as pessoas podem desenvolver a ansiedade em um momento da vida ou não, por isso, como uma



medida profilática, caso seja um adulto, ele mesmo ou os pais, se ocorrer na criança ou adolescente, buscarem históricos de familiares ansiosos, já que a pessoa que tem caso confirmado na família é mais propensa a desenvolver esse transtorno e ter consultas com psicólogo mesmo sem nenhum aparecimento dos sintomas, para que haja a prevenção destes (LOPES e SANTOS, 2018).

O tratamento da ansiedade pode ser efetivo de forma farmacológica com o uso de medicamentos ansiolíticos, hipnóticos e sedativos, antipsicóticos e antidepressivos, os quais atuam no Sistema Nervoso Central com o objetivo medicinal e conseqüentemente aliviar a instabilidade química do cérebro (NASCIMENTO; SALVI, 2018; LELIS et. al., 2020).

Podem ser utilizados também métodos não-farmacológicos ou complementares, como por exemplo, a prática de biofeedback, yoga, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e acupuntura, todos esses com a finalidade de equilibrar e relaxar a mente e o corpo. É comprovado também o uso de plantas medicinais como meio de auxiliar e prevenir doenças psiquiátricas (LANTYER; VIANA E PADOVANI, 2013; FERREIRA-VORKAPIC, 2012; MOURA et. al., 2018; ZATESKO E RIBAS-SILVA, 2016; BORTOLUZZI E SCHMITT, 2020).

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL?

▪ **Filtre as informações**

Busque apenas o necessário sobre assuntos preocupantes, pois em momentos assim, sempre que acessar um ponto de informação, a maioria das notícias será negativa e dessa forma causará o aumento da ansiedade.



[Tecnologia vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/tecnologia)

▪ **Leia livros, assista séries e filmes**

Aproveite o isolamento para ler aquele livro atrasado ou colocar os filmes e séries em dia, assim, você ocupa seu tempo com algo relaxante e prazeroso, não dando espaço e motivo para ansiedade vir à tona.



[Casa vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/casa)



▪ **Pratique o bem**

Pratique ações que deixem sua mente e coração mais tranquilo, seja fazendo doações ou ajudando alguém com algo que esteja ao seu alcance. Utilize a ferramenta da internet para abordar assuntos que você domina e possam ser proveitosos para outras pessoas, por exemplo.



[Fundo vetor criado por rawpixel.com - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo)

▪ **Transmita informações positivas:**

Não foque em notícias negativas, converse sobre o avanço da ciência em meio ao caos, o progresso da batalha de quem está nos hospitais, a diminuição do número de mortos, fale sobre uma receita nova e fácil que conheceu nesse período de pandemia, o que você irá fazer novamente e que sente falta quando tudo isso passar etc.



[Pessoas vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/peessoas)

▪ **Adquira práticas que aliviem os sentimentos**

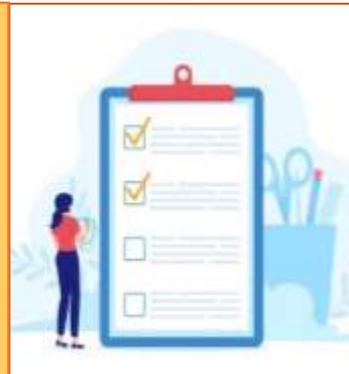
Busque adaptar-se às novas formas de atividades que relaxem em casa, seja pintura, dança, crochê, costura, desenhos, karaokê, resolver quebra-cabeças, esportes como Muay thai e boxe, em que a raiva e o estresse podem ser liberados de forma física, faça uma faxina, pinte aquela parede que você sempre quis mudar, etc.



[Projeto vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/projeto)

▪ **Organize uma rotina**

Devido ao período que estamos vivenciando nossa rotina é bem incerta, apesar disso busque sempre adaptar-se. Separe os horários para o home office caso esteja trabalhando, para os estudos, momentos com os filhos, alimentação, atividades domésticas, lazer, descanso, dentre outros. Adeque suas necessidades de forma que a rotina não se torne exaustiva, mas saudável.



[Escola vetor criado por pch.vector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/escola)



▪ **Prática de atividades físicas**

Pratique atividades que goste, há vários vídeos na internet que ensinam como exercitarem casa gratuitamente. Yoga e exercícios aeróbicos são ótimas alternativas para serem realizadas.



[Esporte vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/esporte)

▪ **Realize exercícios de respiração**

Com a prática de exercícios há o controle da respiração e dessa forma reduz os níveis de ansiedade. É feito da seguinte forma: com a postura ereta coloque uma mão no peito e a outra no abdome; puxe o ar pelo nariz e leve até o diafragma/abdome. Depois solte o ar pela boca. Faça esse procedimento devagar por até 10 vezes. A meditação também é uma técnica de escolha a ser realizada.



[Esporte vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/esporte)

▪ **Faça terapia**

Mesmo seguindo as dicas anteriores e não perceba o controle da ansiedade, procure um psicólogo. Nesse período de pandemia há vários profissionais fazendo atendimento online e dando assistência da mesma forma que presencial. Não negligencie, cuide de sua saúde



[Tecnologia vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/tecnologia)

▪ **Dialogue com seus familiares e amigos**

Por conta da rotina exaustiva e corrida, poucos eram os momentos de conversa entre os familiares e amigos. Aproveite esse período de isolamento social para colocar os papos em dia, use ferramentas das redes sociais para fazer chamadas de vídeo ou ligações para descontrair e diminuir a saudade.



[Tecnologia vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/tecnologia)



Cuidando da saúde mental: sentimento de impotência

Raniel Eduardo da Silva
Rafaela Amaro Januário

O processo obrigatório do distanciamento social e o isolamento é um dos meios mais seguros para o combate do Sars-COV-2. Essa situação, tornou-se um desafio para a sociedade, pois a quarentena perdura por meses, acarretando estresse e inúmeros impactos sociais (Enumo *et al* 2020).

Nota-se a importância de tais ações para a diminuição da doença, mas em contrapartida é evidente os sentimentos de ansiedade, impotência e estresse que causam na população. Segundo a OMS as incertezas relacionadas ao risco de contaminação, desemprego e esperança do fim do isolamento, são algumas das causas de estresse psicológico e doenças mentais (OMS,2020).

O grau de estresse em decorrência da pandemia e de sua alta disseminação relaciona-se as questões geográficas, de renda, idade, escolaridade, trabalho, etnias, hábitos, estilo de vida e demais variáveis. Tendo como base a identificação desses fatores, e a conceituação de saúde para a OMS, como um perfeito bem estar físico, mental e social, podemos considerar que a população mundial nunca esteve tão distante de experimentar na prática essa integração do conceito de saúde. Propostas sobre redefinição de modelos e programar novas políticas que atendam a demanda emergencial se faz necessária diante dessa adversidade. Com uma pandemia dessa magnitude, o serviço de atenção à saúde está fragilizado, comprometendo o vínculo entre profissional e comunidade assistida. O número de pessoas que precisam de atendimento à saúde mental cresce em decorrência da mudança súbita a que tiveram que se adaptar num intervalo curto de tempo.

A educação em saúde é um aliado forte no tocante a instruções básicas de como as pessoas podem estar mais protegidas da contaminação pelo vírus. É função também dos profissionais de saúde a repreensão das chamadas *fakenews* e a disseminação de falas errôneas quanto a informações simples de como se fazer assepsia das mãos, objetos e ambientes. Proporcionar ao ser humano um estado de espírito forte ao ponto de se conhecer e controlar pensamentos e ações que levem a progredir em ansiedade ou depressão com o apoio de gestores em saúde, profissionais de saúde em formação e universidades.



Em tempos de COVID-19, ideais de autocuidado e empatia são imprescindíveis para ocupar a mente com pensamentos positivos e otimistas. Ler um bom livro, fazer exercícios, aperfeiçoar ou encontrar um hobby, como: cantar, se dedicar mais aos animais domésticos, escrever, participar de formações á distancia, dançar, pintar ou até aprender a tocar um instrumento musical. Ações como estar com a família de maneira virtual, assistir à séries, filmes, novelas e/ou missas e cultos virtuais. O mais importante é tentar afastar sempre pensamentos negativos e manter corpo e mente em harmonia.



Cuidando dos aspectos socioeconômicos: acessibilidade e dificuldade financeira em meio a pandemia

Hortência Inácio Fernandes
Maria Rafaela Dias de Freitas

A disseminação do Sars-CoV-2, popularmente conhecida como COVID-19, trouxe grandes impactos em vários países, principalmente aqueles onde a infecção se tornou comunitária. Dessa forma, a crise sanitária que a pandemia causou, impactou negativamente em vários âmbitos da economia.

Dentre os efeitos causados pela crise, encontram-se os fatores de oferta, que estão relacionados a oferta de trabalho, produtividade e cadeias produtivas, por consequência dos impactos negativos frente ao contágio e as determinações de saúde pública. Por outro lado, há os fatores de demanda, o consumo das famílias, investimento privado e o comércio exterior, havendo uma queda na demanda desses setores. (AMITRANO, MAGALHÃES, SILVA, 2020).

Por efeito do isolamento social, muitas famílias tiveram perca nas suas rendas, devido a diminuição da jornada de trabalho, queda salarial e desemprego. Em consequência disso o consumo dessas famílias foi atingido, através da limitação de mobilidade, devido ao medo de contrair a doença ou pela restrição do Estado, afetando não só o modo de vida, mas também a economia (AMITRANO, MAGALHÃES, SILVA, 2020).

No Brasil com a chegada do COVID-19, as autoridades sanitárias do país tomaram diversas medidas para controle e prevenção da doença, junto as esferas governamentais, governo federal, estadual e municipal, havendo uma variação dessas medidas de uma região para a outra. Desse modo, não diferente dos outros países, o isolamento social no Brasil afetou de forma expressiva na vida pessoas, aumentando a taxa de desemprego e diminuindo ainda mais a qualidade habitação das pessoas com vulnerabilidade social (BEZERRA. Et al, 2020).

O Brasil possui historicamente uma grande desigualdade social, marcada por um elevado número de pessoas vivendo em condições precárias, e por causa disso, alguns não praticam o isolamento, pois necessitam se deslocar para conseguir alguma renda. Além disso, essas condições escassas inviabilizam a prática das medidas de higiene para evitar a contaminação. Assim, as pessoas com menor poder econômico



estão mais suscetíveis aos danos financeiros que a pandemia causou, bem como a exposição à doença (BEZERRA. Et al, 2020).

Portanto, para aqueles que necessitam está exposto a doença por necessidade, apresentaremos a seguir algumas orientações de biossegurança para evitar maior disseminação do COVID-19:

- Usar máscara ao sair;
- Não levar as mãos até a máscara nem tocar olhos;
- Higienizar as mãos sempre que tocar em algo;
- Ao chegar em casa, tomar banho, trocar de roupa, e separar as roupas usadas em sacos para evitar a contaminação no lar;
- Higienizar objetos que trazer para casa bem como alimentos e compras que possam ser higienizados.



Cuidado com as informações: como lidar com as Fakes News na pandemia

Ana Júlia Benício da Silva
Luana Nogueira Lopes

Na China, logo após o surgimento da COVID-19 causada pelo coronavírus, a procura por informações ocorreu de forma rápida e intensa, uma busca pelo entendimento de algo novo, ainda mais quando por se tratar de uma doença com alta transmissibilidade e que teve o poder de tornar-se uma pandemia. Porém, o que converte essa procura em algo preocupante é a quantidade de notícias falsas que foram geradas sobre a doença, as chamadas Fake News (SOUSA JUNIOR, 2020).

Tais informações sobre o vírus são disseminadas principalmente pelas redes sociais, fonte que leva muitos ao compartilhamento de falsas notícias relacionadas a inúmeras questões baseadas apenas nas manchetes da notícia, como é o caso da automedicação por fármacos ditos capazes atuarem como preventivos em relação ao vírus, como se pode perceber em épocas de Pandemia, por exemplo (BALEM, 2017).

Segundo Matos (2020) Fake News consistem em informações falsas, que são transmitidas de diversas formas sobre um determinado assunto, para que essas chamem a atenção do leitor e com isso ocorra uma disseminação de mentiras. As Fake News criaram mais força com o surgimento dos meios de comunicação, já que possuem certa facilidade para expansão de assuntos. Quando uma mentira é espalhada sobre algo que envolve saúde, é considerado bem mais grave, uma vez que pode afetar diretamente o bem estar do indivíduo. Pode-se usar como exemplo algumas notícias espalhadas erroneamente sobre da cura ou vacinas para prevenção da COVID-19. Em alguns casos o bombardeamento de notícias falsas pode fragilizar a saúde, ou até mesmo pode afetar mentalmente, o que também é bastante recorrente e preocupante em tempos de pandemia (SOUSA JUNIOR, 2020).

Orientações de enfrentamento: Nesses casos o essencial para que o problema seja reduzido é, inicialmente que as pessoas tenham cuidado com as notícias que estão compartilhando, de forma que só seja disseminada se realmente forem retiradas de fontes seguras, já que por causa de tantas fake news muitas pessoas estão adoecendo pelo medo ou ansiedade em descobrir um fim ou uma medida preventiva contra o vírus, além de inúmeras automedicações frequentes com o mesmo propósito.



REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília, 2020. Disponível em: <
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7#:~:text=A%20m%C3%A1scara%20deve%20ser%20feita,coloca%C3%A7%C3%A3o%20e%20ap%C3%B3s%20sua%20retirada.>> acesso em: 22 de jul. de 2020.

AIROSA, S; SILVA, I. Associação entre vinculação, ansiedade, depressão, stresse e suporte social na maternidade. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 14, n. 1, p. 64-77, mar. 2013.

AMITRANO, C; MAGALHÃES, L. C. G; SILVA, M. S. **Medidas de enfrentamento dos efeitos econômicos da pandemia Covid-19**: panorama internacional e análise dos casos dos Estados Unidos, do Reino Unido e da Espanha. 2020. 80 f. Dissertação (Mestrado em Governança e Desenvolvimento) - Escola Nacional de Administração Pública, Brasília.

BALEM, I. O impacto das Fake News e o fomento dos discursos de ódio na sociedade em rede: A contribuição da liberdade de expressão na consolidação democrática. In **CONGRESSO INTERNACIONAL DE DIREITO E CONTEMPORANEIDADE**, 4., 2017, Santa Maria. Anais. UFSM Maria 2017. P.2. Universidade Federal de Santa

BEZERRA, A. C. V, *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, jun. 2020.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Perguntas e respostas**. Disponível em: <
<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/perguntas-e-respostas>> acesso em: 20 de jul. de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Recomendações para prevenção e controle** (Baseado nas orientações do Centers for Diseases Control and Prevention - CDC). Disponível em: < <https://saude.gov.br/o-ministro/918-saude-de-a-az/influenza/13807-recomendacoes-para-prevencao-e-controle>> acesso em: 20 de jul. de 2020.

MATOS, R.C. Fake News frente a pandemia de COVID-19. **Vigilância Sanitária em Debate**: Sociedade, Ciência & Tecnologia, 2020.

ENUMO, S. R. F. *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 37, e200065. 18 mai 2020.



FERNANDES, É. I.; MORAIS, R. S. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL: uma revisão sistemática. **Psicologia e Saúde em Debate**, [s.l.], v. 2, n. Ed. Esp. 1, p. 41-53, 16 out. 2016.

FERREIRA-VORKAPIC, C. O efeito do yoga na redução da sintomatologia de pacientes com transtorno de pânico. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 7, n. 1, p. 61, 2012.

GOMES, J. B. *et al.* Cognitive behavioral therapy with family intervention for children and adolescents with obsessive-compulsive disorder: a systematic review. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 121-127, 2011.

GUIMARÃES, A. M. V. et al. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 3, n. 1, p. 115-128, 2015.

LANTYER, A. S.; VIANA, M. B.; PADOVANI, R. C. Biofeedback no tratamento de transtornos relacionados ao estresse e à ansiedade: uma revisão crítica. **Psico-USF**, Itatiba, v. 18, n. 1, p. 131-140, Apr. 2013.

LELIS, K. C. G. *et al.* Symptoms of depression, anxiety and drug use among university students. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020.

LESSA, D. Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Biossegurança, o que é? 2014. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/biosseguranca-o-que-e>> acesso em: 22 de jul. de 2020.

LOPES, K. C. S. P; SANTOS, W. L. Transtornos de ansiedade. **Revista Inic. Cient. e Ext**, v.1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MARTINEZ, A. S. et al. Periódicos da CAPES: perspectiva das dissertações e teses sobre transtorno de ansiedade social/fobia social. **Interação em Psicologia**, v. 16, n. 2, 2012.

MIRANDA, F. P. *et al.* Percepção de dor aguda em pacientes com transtorno de pânico. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 781-787, 2011.

MOURA, I. M. *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica Faema**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

NASCIMENTO, L. C. S.; SALVI, J. O. Ansiedade, depressão e medicamentos psicotrópicos em idosos institucionalizados no município de Ji-Paraná, Rondônia. **Brazilian Journal Of Surgery And Clinical Research**, [S.I.], v. 21, n. 3, p. 38-42, fev. 2018.



OMS. Organização Mundial de Saúde. **Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. 18 março 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 13 jun. 2020

OPAS BRASIL. **Folha informativa - COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus), c2020. Acesso em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875> disponível em: 20 de jul. de 2020.

SANTOS, T.W.P; FREITAS, L.M. **A proliferação de microorganismos provenientes de área laboratorial em região acadêmica: uso incorreto do jaleco**. NIP, 2015. Disponível em: <http://nippromove.hospedagemdesites.ws/arquivos_up/documentos/de6e63e265af80899e487f62134d0622.pdf> acesso em: 22 de jul. de 2020.

SOUSA JÚNIOR, João Henriques et al. Da Desinformação ao Caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do Coronavírus (COVID-19) no Brasil. **Cadernos de Prospecção**, v. 13, n. 2 COVID-19, p. 331, 2020.

SCHMIDT, D. R. C.; DANTAS, R. A. S.; MARZIALE, M. H. P. Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 45, n. 2, p. 487-493, Apr. 2011 .

TAYLOR, Steven et al. Síndrome de estresse COVID: conceito, estrutura e correlatos. **Depressão e Ansiedade** , 2020.

XIMENES, L. F. *et al.* Violência comunitária e transtorno de estresse pós-traumático em crianças e adolescentes. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 443-450, 2013 .

ZATESKO, P.; RIBAS-SILVA, R. C. Eficácia da acupuntura no tratamento de ansiedade e estresse psicológico. **Revista Brasileira de Terapias e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2016.