

ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE FISIOTERAPEUTAS NA PANDEMIA DO COVID-19: ESTUDO TRANSVERSAL
STRESS, ANXIETY, DEPRESSION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL-AMONG BRAZILIAN PHYSIOTHERAPISTS IN THE COVID-19 PANDEMIC: CROSS SECTIONAL STUDY

Daiane Diedio¹ (<https://orcid.org/0000-0002-2404-3019>)¹,

Hilana Rickli Fiuza Martins² (<https://orcid.org/0000-0002-6648-8788>)²

¹Discente em Fisioterapia – UniGuairacá Centro Universitário. Guarapuava, Paraná, Brasil.

²Docente do Departamento de Fisioterapia – UniGuairacá Centro Universitário. Guarapuava, Paraná, Brasil.

Número de palavras do texto principal: 2809

Número de referências: 22

Fonte de financiamento: Nenhuma.

Conflitos de interesse: Nenhum.

Endereço para correspondência:

Nome do autor correspondente: Daiane Diedio

Endereço completo: Rua Cônego Braga, 173. Centro, Guarapuava/PR, Brasil.

CEP: 85010-050.

E-mail: daienefisiodiedio@hotmail.com

**ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
FISIOTERAPEUTAS NA PANDEMIA DO COVID-19: ESTUDO TRANSVERSAL**

RESUMO | Introdução: A síndrome respiratória aguda grave causada pelo coronavírus, afetou muitas pessoas desde que surgiu, impactando diretamente na saúde mental da população em geral e principalmente dos profissionais de saúde.

Objetivo: Avaliar os níveis de estresse, ansiedade e depressão em Fisioterapeutas da cidade de Guarapuava-PR e, correlacionar com o nível de atividade física.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, com 31 fisioterapeutas, de ambos os sexos. Para rastrear os sintomas de estresse, ansiedade e depressão foi utilizado a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale*, além de um questionário com perguntas relacionadas ao perfil pessoal. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário *International physical activity questionnaire* em sua versão curta.

Resultados: Fisioterapeutas com idade entre 22 e 54 anos, relataram prevalência dos sintomas de estresse (64,5%) em relação à depressão (48,3%) e ansiedade (29%). Da amostra 45,2% foram classificados como fisicamente ativos. Não houve associação entre o nível de atividade física e os sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Conclusão: Diante dos resultados, conclui-se que estratégias para monitorar, prevenir e gerenciar o estresse devem ser implementadas para minimizar os efeitos do estresse cumulativo em fisioterapeutas.

Palavras chave: Fisioterapeutas; Infecções por coronavírus; Ansiedade; Depressão; Angústia psicológica; Exercício físico.

ABSTRACT | Introduction: Severe acute respiratory syndrome caused by coronavirus has affected many people since it appeared, directly impacting the mental health of the general population and especially health professionals. **Objective:** To evaluate the levels of stress, anxiety and depression in Physiotherapists in the city of Guarapuava-PR and to correlate with the level of physical activity. **Methodology:** This is a cross-sectional study, with 31 physical therapists, of both sexes. To track the symptoms of stress, anxiety and depression, the Depression, Anxiety and Stress Scale was used, in addition to a questionnaire with questions related to personal profile. To assess the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire was used in its short version. **Results:** Physiotherapists aged between 22 and 54 years reported a prevalence of stress symptoms (64.5%) in relation to depression (48.3%) and anxiety (29%). Of the sample, 45.2% were classified as physically active. There was no association between the level of physical activity and symptoms of stress, anxiety and depression. **Conclusion:** Given the results, it is concluded that strategies to monitor, prevent and manage stress should be implemented to minimize the effects of cumulative stress in physiotherapists.

Keywords: Physiotherapists; Coronavirus infections; Anxiety; Depression; Psychological anguish; Physical exercise.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 na China, foi identificado um surto de uma nova cepa do coronavírus (SARS-COV-2), de disseminação rápida que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar estado de pandemia em março de 2020, o que exigiu de todos os países medidas de saúde pública emergenciais, e mobilizou profissionais de saúde¹.

No estado do Paraná, os primeiros casos confirmados de COVID-19 ocorreram no dia 12 de março de 2020. Segundo levantamento da Secretaria de Estado da Saúde (SESA), já no início de abril de 2020, o estado contava com 41 mortes e 816 casos confirmados. Estes números tiveram um crescimento exponencial, chegando a marca de 1.372.387 casos confirmados e 35.044 óbitos no estado até o mês de julho de 2021².

Sabe-se que o surto de uma epidemia pode originar muitos problemas psicológicos à população em resposta à ameaça que estão expostos. Dados da OMS de 2020, divulgaram que frente a uma pandemia, em virtude do estigma da doença e da vulnerabilidade, cerca de um terço das pessoas podem passar por algum desequilíbrio psicológico³.

Os profissionais da saúde assumem um risco ainda maior com esses déficits mentais, visto que a assistência apresenta situações de risco, desgaste físico e emocional, responsabilidades com a vida das pessoas, enfrentamento de medos e sofrimentos, todos os fatores em conjunto levam a ocorrência de desgastes psicológicos⁴.

Os fisioterapeutas assumiram um papel de destaque na linha de frente no combate à COVID-19, atuando principalmente em unidades de terapia intensiva e

reabilitação de pacientes pós-COVID. Esse cenário de novos desafios, exige maior demanda emocional, neste contexto cerca de 73% dos profissionais da linha de frente sofrem com problemas psicológicos, como estresse elevado, ansiedade e depressão⁵.

Dentre os problemas de saúde mental, existem três aspectos principais que serão abordados neste estudo, são eles: estresse, ansiedade e depressão. A ansiedade se apresenta como um estado de desequilíbrio mental, emocional, comportamental, social e físico. Caracterizada por antecipação de episódios reconhecidos como negativos, podendo ocorrer em momentos de incertezas⁶. A depressão demonstra-se na alteração de humor, dificuldade de sentir alegria e desinteresse, passando a ver as dificuldades como eventos trágicos⁷. Já o estresse apresenta-se com respostas inespecíficas do corpo diante as exigências às quais está sujeito, e quando presente, causa cansaço mental, dificuldade de concentração, dores físicas, palpitações cardíacas, insatisfação pessoal e profissional⁸⁻⁹.

Diante desses efeitos negativos que a pandemia pode acarretar, a prática de atividades físicas pode ser um grande aliado, visto que proporciona inúmeros benefícios para a saúde física e conseqüentemente para a saúde mental¹⁰. A literatura mostra que a prática regular de exercícios físicos estimula a produção de endorfina, responsável por promover a sensação de bem estar, diminui tensões, frustrações e emoções levando a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão¹¹.

No entanto, a complexidade da doença COVID-19 e a sobrecarga de trabalho em que os fisioterapeutas foram expostos durante a pandemia, representa um cenário muito diferente ao qual profissionais de saúde eram expostos, e não é conhecido se existe associação entre o nível de atividade física, estresse, ansiedade e depressão.

Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa foi avaliar os níveis de estresse, ansiedade e depressão em Fisioterapeutas da cidade de Guarapuava-PR, durante a

pandemia do COVID-19 e, correlacionar com o nível de atividade física. A hipótese desse estudo foi que o nível de atividade física pode influenciar na saúde mental de fisioterapeutas atuando em época de pandemia.

MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal, realizado entre os dias 02 à 31 de agosto de 2021, através da plataforma online Google Forms, mediante aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO, a qual se deu por meio do parecer de número 4.757.803.

Neste período, o município de Guarapuava/PR já havia registrado mais de 24.000 casos confirmados de COVID-19, e um total de 599 óbitos em decorrência à pandemia.

PARTICIPANTES

Participaram do estudo fisioterapeutas do município de Guarapuava, atuantes em todos os níveis de atenção, e na linha de frente no combate à COVID-19. Foram adotados como critérios de exclusão os profissionais não atuantes, os que estivessem afastados do trabalho e os que não consentissem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O convite deu-se por divulgação virtual, via redes sociais e e-mail, onde foi disponibilizado o endereço da página eletrônica com os formulários para a coleta de dados, e dessa forma, a amostra foi selecionada por conveniência. O TCLE também foi obtido por meio do preenchimento eletrônico, respeitando a Portaria 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa com seres humanos.

Os participantes responderam o questionário online que incluía o DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) usado para avaliar estresse, ansiedade e depressão e, o questionário IPAQ (*International physical activity questionnaire*) utilizado para avaliar o nível de atividade física, além de questões relacionadas ao perfil dos participantes, como sexo, idade, testagem para COVID-19, tempo de formação, carga horária de trabalho diária e semanal.

INSTRUMENTOS

O questionário DASS-21, é composto por 21 questões de auto relato, variando de 0 (não se aplicou) à 3 (aplicou-se muito). As perguntas são divididas nas subescalas estresse, ansiedade e depressão, sendo 7 questões de cada. A catalogação dos sintomas é normal, leve, moderado, severo e extremamente severo. Os resultados de cada escala são determinados pela soma dos sete itens, sendo que a nota mínima é “0” e a máxima “21”. As notas mais elevadas em cada escala correspondem a um estado mais negativo de afetividade¹. De acordo com as respostas, os participantes foram subdivididos em sintomas normal, leve, moderado, severo e extremamente severo para cada condição (estresse, ansiedade e depressão).

Para avaliar os níveis de atividade física foi utilizado o IPAQ em sua versão curta. Esta, é formada por sete questões abertas, através destas é possível estimar o tempo gasto por semana com a prática de atividades físicas, seja com caminhada ou atividades com esforços físicos de intensidade moderada e vigorosa, ou então de inatividade física. A classificação do nível de atividade física é muito ativo, irregularmente ativo (irregularmente ativo A, irregularmente ativo B) e sedentário¹².

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística foi realizada por meio do programa Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS), versão 23.0. A análise descritiva, e as associações entre estresse, ansiedade e depressão e atividade física foi analisada por meio do teste de independência do Qui-quadrado. A influência das variáveis idade, gênero, tempo de profissão, carga horária semanal e diária, estresse, ansiedade e depressão foi avaliada por meio da regressão múltipla. O nível de significância estatística foi estabelecido para 5%.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por um total de 31 fisioterapeutas de ambos os sexos, sendo 24 (77,4%) do sexo feminino e 7 (22,6%) masculino, com idades entre 22 e 54 anos. A carga horária exercida diariamente teve média de 8,58 horas e carga horária semanal teve média de 43,8 horas.

Cerca de 35,5% da amostra atua apenas em consultórios, seguido por 25,8% atuantes em consultórios e atendimento domiciliar. Entre os avaliados, 22,5% atuam na área hospitalar, mas apenas 6,5% trabalham exclusivamente em hospital, pois a maioria também realiza atendimentos em consultório e à domicílio.

Embora atuando na linha de frente, 77,4% dos fisioterapeutas não foram infectados pelo COVID-19, 19,4% foram contaminados e, um fisioterapeuta se manteve em isolamento, mas não foi testado.

Referente a prática de atividade física, 58,1% já eram ativos antes da pandemia e, durante o surto, esse número aumentou para 64,5%, e apenas 6,5% do total de

amostras deixou de se exercitar devido a situação de *lockdown*, e cerca de 29% declararam que não praticavam atividades físicas mesmo antes da epidemia.

De acordo com o IPAQ, a maioria dos fisioterapeutas são ativos fisicamente, como pode-se observar na **Figura 1**.



Figura 1: Nível de atividade física avaliado pelo IPAQ.

Sobre a prevalência de estresse, 41,9% apresentaram sintomas leves, 6,5% moderado e 16,1% severo. Em relação à ansiedade, a maioria apresentou normalidade (71%), 3,2% sintomas leves, 16,1% sintomas moderados e 9,7% severos e extremamente severos. Em relação à depressão, 51,6% não apresentaram sintomas, 25,8% sintomas leves, 16,1% sintomas moderados e 6,4%, sintomas severos e extremamente severos (**Tabela 1**).

Tabela 1: Prevalência de estresse, ansiedade e depressão

	Estresse	Ansiedade	Depressão
	13,48 ± 9,60	6,38 ± 7,18	8,06 ± 8,04
Normal	35,5%	71,0%	51,6%
Leve	41,9%	3,2%	25,8%
Moderado	6,5%	16,1%	16,1%
Severo	16,1%	3,2%	3,2%
Extremamente Severo	0,0%	6,5%	3,2%

A **Tabela 2** apresenta os resultados da análise de correlação entre o nível de atividade física e sintomas de estresse, ansiedade e depressão, demonstrando que não houve correlação estatisticamente significativa.

Tabela 2: Associações entre nível de atividade física e estresse, ansiedade e depressão.

ESTRESSE						
Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	1	1	0	0	0	0,638%
Ativo	5	6	1	2	0	
Irregularmente ativo A	3	6	1	1	0	
Irregularmente ativo B	2	0	0	1	0	
Sedentário	0	0	0	1	0	
ANSIEDADE						
Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	2	0	0	0	0	0,569%
Ativo	10	1	1	1	1	
Irregularmente ativo A	9	0	2	0	0	
Irregularmente ativo B	1	0	1	0	1	
Sedentário	0	0	1	0	0	
DEPRESSÃO						
Nível de atividade física	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo	p-valor
Muito ativo	2	0	0	0	0	0,386%
Ativo	8	3	3	0	0	
Irregularmente ativo A	5	3	2	1	0	
Irregularmente ativo B	1	1	0	0	1	
Sedentário	0	1	0	0	0	

*Teste Qui-quadrado. Valores correspondentes ao número de indivíduos.

DISCUSSÃO

O objetivo principal deste estudo foi identificar sintomas de estresse, ansiedade e depressão e a relação com o nível de atividade física em uma amostra de

fisioterapeutas residentes em um município do interior do Paraná, estado da região sul do Brasil.

De acordo com os resultados encontrados, destaca-se que na população investigada houve maior predomínio dos sintomas de estresse (64,5%), seguido por depressão (48,4%), enquanto a ansiedade teve menor prevalência. Durante a pandemia, principalmente nos meses iniciais, os pesquisadores focaram seus estudos aos temas relacionados ao vírus e suas complicações, mas a sobrecarga dos profissionais de saúde demonstra a necessidade de estudos que investiguem também os efeitos na saúde mental¹³.

Devido a demanda exigida pela pandemia do COVID-19, os profissionais da saúde foram os mais afetados psicologicamente, pois as altas cargas de trabalho, o medo de contaminação e a implantação de novos protocolos de segurança foram os principais fatores para o desencadeamento do estresse emocional¹⁴. O achado de maior prevalência de sintomas de estresse, mesmo que a maioria tenha apresentado quadro leve, é considerado alarmante, visto que o estresse pode desencadear a síndrome de *Burnout*¹⁵.

Um artigo realizado durante a pandemia, relatou que houve carência de profissionais capacitados para o manejo de cuidados com pacientes graves de COVID-19, e isto fez com que houvesse sobrecarga aos profissionais que estavam atuando na linha de frente, impactando diretamente na exaustão física e mental¹⁴, as quais são características de quadros de estresse, indicando que pode estar relacionada à sobrecarga de trabalho vivenciada pelo fisioterapeuta⁸.

No entanto, outro estudo realizado durante a pandemia com profissionais de saúde, demonstrou que 46,7% referiram sofrer com algum grau de estresse¹⁶, enquanto outro estudo no mesmo contexto, realizado com 34 fisioterapeutas, mostrou

que a grande parte apresentava sintomas de ansiedade, a qual está mais relacionada ao medo e ao cuidado que devem ter para manter a própria saúde e também de seus familiares¹⁷.

No presente estudo, a maioria dos fisioterapeutas não relatou sintomas de ansiedade. Tendo em vista que a ansiedade é caracterizada por antecipação de episódios reconhecidos como negativos, podendo ocorrer em momentos de incertezas⁶. O momento em que a coleta de dados aconteceu pode explicar a prevalência de sintomas relacionados à exaustão em comparação à sintomas de incertezas. O presente estudo apresenta dados que foram coletados no 17º mês da pandemia, em um momento em que o número de casos positivos estava em queda e 68,73% da população de Guarapuava já estava imunizada com no mínimo a primeira dose da vacina contra o COVID-19, e já se conhecia melhor a história da doença, ou seja, menos incertezas estavam presentes.

Em relação a depressão, pouco mais da metade dos participantes não apresentaram sintomas. Uma pesquisa relacionou sintomas depressivos com a faixa etária dos fisioterapeutas investigados, onde encontrou risco significativamente maior em pessoas com idade entre 30 e 50 anos¹⁸. Outro, verificou que profissionais do sexo feminino com idade entre 18 e 24 anos apresentaram maior escore de sintomas de depressão¹⁹. A faixa etária dos fisioterapeutas do presente estudo variou de 22 a 54 anos, e foi prevalente o sexo feminino.

Sintomas de depressão foram mais frequentes do que sintomas de ansiedade e menos frequentes que sintomas de estresse. Os profissionais da saúde tendem a desenvolver problemas mentais por estarem lidando com uma excessiva pressão em seu trabalho, sendo presenciado mortes e tendo que estar tomando decisões difíceis diariamente, de tal forma levando à sintomas depressivos²⁰.

Com a intenção de verificar se o nível de atividade física estava associado com a saúde mental, o presente estudo analisou a interação entre os diferentes níveis de atividade física e a gravidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Ainda que, 64,5% da amostra tenha relatado que praticava alguma atividade física, apenas 45,2% foi considerada fisicamente ativa. Não foi observada associação entre atividade física e nível de estresse, ansiedade e depressão, embora artigos relatam que a prática regular de atividade física é uma alternativa para minimizar os efeitos colaterais dos transtornos mentais gerados durante a pandemia²¹. Em outro estudo, é relatado que a rotina diária de exercício físico auxilia na homeostase corporal e, conseqüentemente leva ao equilíbrio hormonal necessário para uma boa saúde mental²².

O presente estudo teve como limitações o fato do tema abordado ser um assunto novo, com poucos estudos científicos publicados utilizando as mesmas ferramentas de rastreio de estresse, ansiedade e depressão. Outro dado relevante foi não ter sido avaliado o *Burnout*.

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo demonstram a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse para fisioterapeutas. No que diz respeito à saúde do trabalhador, o estresse pode ter um efeito cumulativo no profissional e levar ao *Burnout*. É preciso refletir também sobre como esse achado pode afetar negativamente os pacientes, pois o fisioterapeuta possui contato direto e constante com os mesmos. Sugere-se um estudo de acompanhamento dessa mesma população para analisar a evolução do estresse.

REFERÊNCIAS

- 1 Côrrea CA, Verlengia R, Ribeiro AGSV, Crisp AH. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020. v. 25, p. 1-7.
- 2 Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Paraná. (Internet). 2021. (Citado em julho de 2021). Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Editoria/Coronavirus-COVID-19>.
- 3 Pérez-Cano H, Moreno-Murguía MB, Morales-López O, Crow-Buchanan O, English JÁ, Lozano-Alcázar J, et al. Anxiety, depression, and stress in response to the coronavirus disease-19 pandemic. 2020. *Cir y Cir*. v. 88, n. 5, p. 562–568.
- 4 Dal’Bosco EB, Floriano LSM, Skupien SV, Arcaro G, Martins AR, Anselmo ACC. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. *Rev Bras Enferm*. 2020. v. 73, n. 2, p. 1–7.
- 5 Demartini K, Konzen VM, Siqueira MO, Garcia G, Jorge MSG, Batista JS, et al. Care for frontline health care workers in times of covid-19. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*. 2020. v. 53, n. July, p. 1–3.
- 6 Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*. 2020. v 17, n. 5, p. 1729.
- 7 Esteves FC, Galvan AL. "Depressão numa contextualização contemporânea". 2006. *Aletheia*. 24, p. 127-135.
- 8 Rossetti MO, Ehlers DM, Guntert IB, Sá Leme IFA, Rabelo ISA, Tossi SMVD, et al. "O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia ederal de São Paulo." *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 2008. v. 4, n. 2. p. 108-120.
- 9 Cerqueira M. "STRESSE OCUPACIONAL (OU PROFISSIONAL) NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE." *Internafional Congress of Occupational Health Nursing–ICOHN20: Proceedings*. 2020. p. 44.
- 10 Almada MCP, Júnior RD, Marton CA, Carmo MMR. "Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica." *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2021. v. 19, n. 2, p. 107-112.
- 11 Santiago JO. Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade. 2017.

- 12 Benedetti TRB, Antunes PC, Rodriguez-Anez CRR, Mazo GZ, Petroski EL. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2007. v. 13, n. 1, p. 11–16.
- 13 Barbosa DJ, Gomes MP, Souza FBA, Gomes AMT. "Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências." *Comunicação em Ciências da Saúde*. 2020. v 31, p. 31-47.
- 14 Petzold MB, Plag J, Strohle A. Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der COVID-19-Pandemie. *Der Nervenarzt*. 2020. v. 91, n. 5, p. 417-421.
- 15 Munhoz OL, Arrial TS, Barlem EL, Dalmolin GL, Andolhe R, Magnago TSBDS. Estresse ocupacional e burnout em profissionais de saúde de unidades de perioperatório. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2019. v 33.
- 16 Santamaría MD, Ozami-Etxebarria N, Rodriguez IR, Alboniga-Mayor JJ, Gorrotxategi MP. "Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles." *Revista de psiquiatría y salud mental*. 2021. v. 14. n. 2. p. 106-112.
- 17 Abreu LA, Oliveira MRS, Silveira LC, Corrêa KS. Rastreamento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em fisioterapeutas durante a pandemia do COVID-19. *Revista movimento*, 2021.
- 18 Yang S, Kwak SG, Ko EJ, Chang MC. The Mental Health Burden of the COVID-19 Pandemic on Physical Therapists. *IJERPH*. 2020. v.17, n.10, p.3723.
- 19 Ávila FMVP, Goés FGB, Duarte FCP, Oliveira CPB. "Sintomas de depressão em profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19." *Cogitare Enfermagem*. 2021. v. 26.
- 20 De Mendonça TGL, Pereira EHS, Valladão HLRR, Oliveira RCV, Silva MNA, Lemos EOS, et al. Análise da saúde psíquica nos profissionais da saúde em tempos de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021. v. 4, n. 4, p. 14652-14665.
- 21 Raiol, AR. "Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19." *Brazilian Journal of Health Review*. 2020. V. 3. n.2. p. 2804-2813.
- 22 Barreira CRA, Telles TCB, Filgueiras A. "Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de COVID-19." *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2020. v. 40.