

II

PANDEMIA: OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Sônia Maria Lima de Azevedo⁴, Ana Virgínia Azevedo⁵, João Gabriel F. Carvalho⁶

RESUMO

Este artigo discorre sobre os impactos do isolamento social na saúde mental do idoso. A pandemia do novo Coronavírus impôs a todas as nações um cenário atípico em todos os contextos. Ninguém imaginava que o ano de 2020 pudesse ser tão catastrófico com perdas de vidas humanas, econômicas e sofrimento psicológico. Com a rápida disseminação mundial do novo vírus causador da síndrome respiratória grave, medidas de isolamento social foram adotadas como forma de conter a propagação do vírus. Portanto, esta é uma pesquisa bibliográfica, considerando o realizado levantamento do que já foi escrito sobre o tema.

Palavras-chave: Coronavírus. Pandemia. Saúde Mental. Idoso.

ABSTRACT

This article discuss the impact of social isolation on elderly people mental health. The new coronavirus pandemic has imposed an unusual scenario on all nations in all contexts. No one would have imagined that 2020 could have been so catastrophic with economic losses, loss of human lives and psychological suffering. With the fast worldwide spread of the new coronavirus that causes severe respiratory syndrome, social isolation measures were adopted as a way to contain the virus's spread. This is a bibliographic research, considering that a bibliographic survey already has been written before.

Keywords: Coronavirus. Pandemic. Mental Health. Elderly.

⁴ Licenciatura em Letras –UNEB; Mestre em Ciências da Educação-ULHT-PT; Doutora em Educação – Inovação Pedagógica UMA-PT; Especialização: Linguística Aplicada ao ensino de Língua Portuguesa-UEFS; Língua Portuguesa –UCAM; Métodos e Técnicas de Ensino – UNIVERSO; Educação e Políticas Educativas –ULHT-PT; Neuropsicologia e Motricidade –UCAM. Psicanalista.Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6103-1711>

⁵ Bacharela em Serviço Social; Licencianda em Ciência Política-UFBA; Especialização: Gestão de Políticas Públicas-UCAM; Docência do Ensino Superior-UCAM Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0415-0631>

⁶ Graduando em Jornalismo – UNIFACS

1 INTRODUÇÃO

Este artigo discute sobre os impactos na saúde mental dos idosos decorrentes do isolamento social na pandemia do coronavírus. Sabe-se que o ano de 2020 configura-se como um ano atípico em decorrência da pandemia do covid-19. A nossa inquietação em estudar esse tema decorre da curiosidade de saber como está a saúde mental dos idosos diante desse momento de isolamento social. Dessa maneira, pretende-se compreender os fatores que contribuem para o adoecimento emocional e psíquico dos idosos.

A covid 19 forçou a mudança nos hábitos e rotinas de pessoas do mundo inteiro. Nesse cenário, o chamado “novo normal” obrigou várias adaptações que, certamente, não faziam parte da rotina das pessoas. Assim, o convívio social, foi talvez o mais impactado. O novo contexto, ou seja, o do virtual, se mostrou o mais seguro para as pessoas realizarem suas tarefas. Diversos tipos de trabalhos tiveram que ser transportados para a tela do computador ou *smartphone*.

O distanciamento social e as normas de higiene passaram a fazer parte da vida das pessoas de forma bem mais intensa do que o habitual. Esse cenário atípico impactou a todos, com destaque aos idosos, considerando que eles são o grupo mais vulnerável para a doença. A pandemia do covid-19 impôs que as pessoas ficassem em casa a maior parte do tempo possível, e só devendo sair em situações de extrema necessidade. No caso dos idosos, a quarentena segue medidas ainda mais restritivas. Essa mudança brusca faz com que os idosos fiquem impossibilitados de sair de casa por conta do vírus. Tudo isso contribui para que eles se sintam mais solitários. Momentos como esses tendem a despertar sentimentos como estresse, ansiedade, tristeza e depressão. À vista disso, este estudo se configura como uma pesquisa bibliográfica fundamentada na coleta de informações a partir de textos, livros, artigos e outros materiais de caráter científico que perpetuaram discussões sobre a pandemia do COVID-19, isolamento social e saúde do idoso.

2 ISOLAMENTO SOCIAL E A SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Segundo Agamben (2020), não admira que, pelo vírus, se fale de guerra. As providências de emergência nos obrigam a viver de fato em condições de toque de recolher. Porém, uma guerra com um inimigo invisível que pode aninhar-se em qualquer ser humano, é a mais absurda das batalhas. Na realidade, é uma guerra civil. O inimigo não está fora, está dentro de nós.

Assim, o que preocupa não é tanto, ou tão somente, o presente, mas o depois. Fazendo uma reflexão sobre a peste Agamben (2020) afirma que:

As reflexões a seguir não dizem respeito à pandemia, mas ao que podemos entender a partir das reações dos homens a ela. Ou seja, trata-se de refletir sobre a facilidade com a qual uma sociedade inteira aceitou sentir-se empestada. Isolar-se em casa e suspender suas condições normais de vida, suas relações de trabalho, de amizade, de amor e até mesmo suas convicções religiosas e políticas (AGAMBEN, 2020, P.18).

Para Santos (2020, P.9), “a pandemia é uma alegoria. O sentido literal da pandemia do coronavírus é o medo caótico generalizado e a morte sem fronteiras causados por um inimigo invisível”. Porém o que ela exprime vai muito mais além disso. Segundo Velasco (2011) neste século, vive-se um dos momentos mais significativos na história da humanidade, no que se refere à Saúde Mental. Com o advento das novas pesquisas realizadas pela comunidade científica em todo mundo, sob a coordenação da Organização Mundial da Saúde - OMS, constatou-se que os chamados transtornos mentais se tornaram uma realidade comum a todos os povos.

Ainda de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Compreende-se que saúde mental é a capacidade que o sujeito tem de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo contexto de variações. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço.

Com referência à saúde mental, em final do ano de 2019 e início de 2020, o mundo foi surpreendido pela pandemia do novo coronavírus que viria impactar o estilo de vida de todas as nações. No Brasil, as primeiras ações ligadas à pandemia tiveram início em fevereiro de 2020, com a repatriação dos brasileiros que viviam em Wuhan, cidade chinesa - epicentro da infecção. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou Estado de Pandemia Mundial. Logo após, o Ministério da Saúde regulamentou critérios de isolamento e quarentena aplicados pelas autoridades sanitárias em pacientes com suspeita de contágio, grupos de risco ou confirmação de infecção por coronavírus.

Não se pode negar que a rápida disseminação do covid-19 em todos os países, as incertezas sobre como se ter um controle da doença, o desconhecimento sobre a gravidade dela, como também a imprevisibilidade a respeito do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, configuram-se como fatores de risco à saúde

mental da população de um modo geral. Com referência aos idosos, pesquisas revelam que a taxa de mortalidade é maior, ou seja, pessoas com 60 anos ou mais, principalmente os que apresentam algum tipo de comorbidade como doenças cardíacas, diabetes dentre outras. Diante desse estudo, os idosos passaram a ser vistos nesta pandemia como um grupo de destaque, no que se refere às normas de precauções. É importante mencionar que a terceira idade é uma fase de grandes transformações para o sujeito. Isso acarreta muitas mudanças físicas, aposentadoria, doenças, afastamento ou perda de pessoas queridas, além do mais há uma redução da independência e autonomia de modo geral.

Os idosos, geralmente têm medo por si e por seus entes queridos, com isso, seu metabolismo pode sofrer alterações, como por exemplos: o sono se altera e o apetite também pode ser impactado dentre outros. O isolamento social acaba sendo um cenário propício para, inclusive, agravar problemas crônicos de saúde. Nesse cenário, a saúde mental dos idosos sofre os impactos do isolamento social decorrente da pandemia. De acordo com o *Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde* (2020), o medo de ser contaminado, a impossibilidade do contato físico - dentre outros fatores possibilitaram o surgimento de uma situação que culminou em proporcionar alterações à saúde mental da população, em especial aos idosos. De acordo com estudos, os sintomas psicológicos estão relacionados com as etapas da epidemia.

A primeira etapa é caracterizada por uma mudança radical de estilo de vida, sendo evidenciada pelo medo de ser contaminado pelo vírus, acarretando necessidade de redução do número de pessoas do convívio, de distanciamento dos mesmos e o isolamento com relação a outras pessoas, excluindo-se do contato físico. A segunda etapa diz respeito ao confinamento compulsório, que exige uma necessária mudança de rotina, sendo comuns as manifestações de sentimentos de desamparo, tédio e raiva pela perda da liberdade, caracterizados por ansiedade, irritabilidade e desconforto em relação à nova realidade que lhe é imposta.

Assim, a terceira etapa está relacionada com as prováveis perdas econômicas e afetivas decorrentes da epidemia, principalmente para as pessoas que precisam ser internadas, tendo em vista tratar-se de um período de experiência traumática. A exemplos, pessoas que necessitaram de procedimentos de intubação e tratamento intensivo. Os especialistas enfatizam que as pessoas idosas são as que mais precisam de solidariedade, porque tendem a ficar mais isolados e isso afeta a saúde mental, provocando o agravamento de problemas pré-existentes e, principalmente, desencadeando ou agravando a depressão. Observando-se esses fatores, pode-se concluir que a epidemia é, por conseguinte, um forte causador e agravante de estresse que, por sua vez, é fator que pode causar desequilíbrios neurofisiológicos.

Segundo Velasco (2011), a senilidade propriamente dita torna o idoso incapaz em diferentes fases do seu cotidiano e o princípio da incapacidade promove significantes alterações negativas, iniciando processos, como estresse, ansiedade e, conseqüentemente, a depressão. Há outros sintomas que, provavelmente, impulsionem a depressão no idoso: sensação de perda, baixa autoestima, redução das atividades sociais, dificuldades nas relações interpessoais, perda de amigos ou entes queridos dentre outros fatores. Segundo Erik Erikson citado por Velasco (2011), no seu esquema de ciclo vital, descreve que a última fase da vida envolve o conflito entre a integridade e o desespero. Existe na consciência do idoso a ideia de que se aproxima o fim da sua vida na Terra e, conseqüentemente, a separação de seus afetos familiares.

Então, se o idoso por natureza, “geralmente, tende ao desequilíbrio psíquico, com as limitações das suas necessidades habituais, restringindo assim, suas potencialidades e sua autonomia funcional” (VELASCO), 2011, p.57). Nesse cenário, o isolamento social tende a acentuar ou aumentar a incidência de idosos com quadros depressivos, considerando que estas pessoas gostam de ter uma vida ativa, ou seja, de sair para conversar, passear etc., nesse contexto se deparam diante de uma situação que restringe o seu estilo habitual de vida. Isso pode causar depressão.

A depressão é uma das grandes doenças do século. Chamam-na, popularmente, de o grande mal do século. É uma doença tipicamente traçada por mudanças no comportamento, no ânimo e, principalmente, nos estados de humor dos indivíduos portadores de doença (VELASCO, 2011, P.19).

Na compreensão de Velasco (2011), o termo depressão é usado, com frequência, para melhor definição dos nossos sentimentos emocionais. A depressão promove crises de tristezas elevadas e profundas, levando o indivíduo à prostração, dependendo do grau ou da intensidade com que se manifesta. Na realidade, a depressão interage no metabolismo orgânico, provocando vários distúrbios, afetando com mais seriedade a região neuro cerebral, causando, com o passar do tempo, distúrbios psíquicos e doenças psicossomáticas de variados níveis.

Compreende-se que os sentimentos de tristeza predominam e se destacam mais que os outros sintomas decorrentes da depressão, e que, nem sempre têm um motivo especial. As pessoas que não são depressivas sabem lidar com os problemas de quaisquer naturezas, sem que isso atrapalhe os seus objetivos de vida. Segundo o Ministério da Saúde (2020), em situações de pandemia muitos idosos podem expressar dificuldades ao vivenciar situações de desamparo frente às situações de instabilidade dos vínculos afetivos, econômicos e/ ou políticos, desencadeando angústia, tristeza profunda

e solidão. Para aqueles que moram sozinhos, a vulnerabilidade emocional pode ser ainda maior, podendo evoluir para estados depressivos ou mesmo depressão, cujo desfecho pode ser a ideação suicida, a tentativa de suicídio ou o suicídio propriamente dito. Segundo Bezerra (2020), com a chegada do coronavírus no Brasil, muitas medidas de controle e prevenção da doença foram adotadas, contudo a medida mais disseminada pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, compreendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social.

O isolamento social entre os idosos configura-se como uma preocupação no contexto de Saúde Pública, considerando que estes são os mais vulneráveis aos casos mais graves da covid-19, isto é, desenvolvem os casos mais graves da doença podendo levar a óbito. Considerando que o isolamento social ainda se configura como a medida mais preventiva e eficaz contra o coronavírus, não se pode negar que esta ação tem deixado os idosos numa situação bem delicada. Compreende-se que a solidão afeta as atividades de vida diária e a qualidade de vida do idoso. É importante ressaltar que ocasionalmente eles também vivem o luto por seus companheiros, parentes e conhecidos. E como consequência esse grupo acaba desenvolvendo uma rotina menos ativa e aos poucos mais dependentes de seus familiares, perdendo a tão necessária autonomia.

Diante da pandemia de 2020, aos idosos é recomendado um isolamento social mais rigoroso do que para o grupo mais jovem. Esse critério é adotado como medida de prevenção a exposição e contágio do vírus. Nesse cenário, o distanciamento social com a comunidade é admitido de forma diferente pelos idosos que possuem companhia, seja ela de familiares, cônjuges ou amigos, ou seja, os idosos que não moram sozinhos lidam melhor com o distanciamento social. Por outro lado, aqueles que vivem sozinhos e têm seu contato reduzido com amigos e familiares tendem a sofrer de forma mais intensa com o isolamento social, o que pode trazer alterações emocionais como ansiedade, medo de contaminação e também desenvolver quadros depressivos.

De certa forma, este isolamento acaba tornando o idoso um solitário, visto que ao mesmo é recomendado ficar isolado. Para Velasco (2011), no Brasil, país considerado problemático no sentido do desenvolvimento da saúde, especialmente na velhice, as entidades governamentais dificultam a ação do idoso, tanto na área da saúde quanto nas áreas burocratizadas em geral, chegando ao extremo descaso humano, fazendo com que o idoso de nossa sociedade acabe marginalizado, sentindo-se desacatado e, conseqüentemente, abalado emocionalmente. “A idade avançada é faticamente,

correlacionada com sintomas depressivos. Existe uma polêmica entre os especialistas que examinam cuidadosamente a linha tênue que divide os sintomas emocionais do paciente idoso” (VELASCO, 2011, P.54).

Em referência ao período de isolamento social, estudos revelam um desgaste mental na saúde dos idosos decorrentes das emoções negativas referentes ao estresse, tensão, ansiedade, frustração relacionados a pandemia. Segundo estudos realizados, por causa do desenvolvimento dessas emoções negativas, observa-se um aumento de casos de transtornos psicológicos, tornando o grupo que não dispõe de um sistema de apoio presente, durante e após o isolamento social, mais vulneráveis a estes transtornos.

Portanto, é importante que os familiares de idosos tenham um cuidado especial com eles para que sejam amenizados os efeitos do isolamento social. Compreende-se que dentre os critérios recomendados para segurança dos idosos durante a pandemia, estão o distanciamento e isolamento social. Estes são compreendidos como um conjunto de medidas que visam o afastamento das pessoas, a fim de evitar a propagação de uma doença facilmente transmitida, no caso, o coronavírus.

Diante de um momento como esse que todos estão vivendo, manter a saúde mental em bom estado pode ser um desafio. Dessa forma, devido à situação, o isolamento pode causar algumas consequências negativas na saúde mental, podendo fazer com que essas pessoas se sintam mais sozinhos e ansiosos que o normal. Tudo isso pode despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, dentre outros. É um cenário propício para, inclusive, agravar problemas crônicos de saúde. Portanto, é pertinente adotar alguns critérios para amenizar os impactos do isolamento de pessoas idosas neste período. Conversar com o idoso sobre sua história de vida, mesmo que seja uma conversa virtual, faz bem. Isso ajuda a dar sentido positivo às suas experiências e reforça sua importância na vida de familiares e amigos; a sugestão para assistir a filmes ou programas que gostam também é importante.

Essa atividade ajuda a relaxar. Para quem está longe, essa também é a hora de usar a tecnologia a seu favor, trocar mensagens com seus entes idosos e fazer ligações e chamadas de vídeos sempre que possível é outra ação que minimiza o estresse, ação que pode melhorar muito o dia de quem está se sentindo sozinho; incentivá-los a cuidar do corpo e fazer atividades que gostam, como dançar, cozinhar, ler, ouvir música, cultivar plantas; criar uma rotina, com horários definidos para cada tarefa, ajuda a regular o relógio biológico aumenta o bem-estar. No caso de idosos que estão trabalhando em casa, isso é importante para separar as horas de trabalho das outras atividades de lazer.

Ao lidar com uma pessoa idosa é preciso ponderar para não a infantilizar porque isso pode afetar sua autoestima. Apesar de estarem mais vulneráveis, pessoas mais velhas não devem ser tratadas como crianças. É fundamental deixar que elas expressem seus desejos, opiniões e mantenham a autonomia, definindo os horários para realizar as tarefas. Portanto, deve-se oferecer ajuda quando for necessário enfatizando que o isolamento social no momento é necessário, mas que essa fase vai passar e tudo voltará ao normal. Segundo dados do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da Organização Mundial da Saúde (OMS), o nível de estresse deve aumentar em todo o mundo em função do isolamento domiciliar e da disseminação de notícias imprecisas ou falsas. Dessa forma, a entidade recomenda uma atenção especial aos idosos e às pessoas com condições de saúde pré-existentes, que podem se tornar mais ansiosas, agitadas e retraídas durante o surto.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICOS

Para Lakatos e Marconi (2007), método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que permite alcançar o objetivo. Esta é uma pesquisa bibliográfica porque consiste na coleta de informações a partir de textos, livros, artigos e outros materiais de caráter científico, se efetiva tentando resolver um problema ou adquirir conhecimentos. Para Lakatos e Marconi (2007, p. 185), a “finalidade da pesquisa bibliográfica é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”. Também conduz o leitor à pesquisa de determinado assunto, possibilitando o saber.

A pesquisa bibliográfica é uma fonte inesgotável de informações pois auxilia na atividade intelectual, contribuindo para o conhecimento cultural. Para a fundamentação desse estudo foi necessário fazer um levantamento de abordagens feitas por outros estudiosos, assimilando-se os conceitos já publicados, tornando-se importante selecionar conhecimentos. Nessa compreensão, a pesquisa bibliográfica é capaz de atender aos objetivos dos pesquisadores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que com o surgimento da pandemia a rotina das pessoas sofre alteração, isto é, mudanças necessárias para adequar à realidade de cada um. Inicialmente foi bem

mais impactante, com o passar dos dias as pessoas foram aos poucos se adaptando com o novo habitual ou o “novo normal”. Contudo, os idosos sentem de forma inquietante as restrições impostas para conter o risco de contágio do vírus. Vale ressaltar que os idosos são as pessoas mais vulneráveis à doença em caso de contaminação. Estudos revelam que são eles que desenvolvem os casos mais graves da doença, podendo chegar a óbitos, principalmente aqueles acima de 65 anos. Percebe-se que a preocupação com a saúde mental da população se acentua durante uma grave crise social. Nesse caso, a pandemia da covid 19 pode ser considerada como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública dos últimos tempos, tendo atingido praticamente todo o planeta. Um episódio como esse provoca perturbações psicológicas e sociais que sensibilizam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em diversos níveis de intensidade e propagação.

Compreende-se que o período de isolamento social como medida de prevenção contra o contágio do covid -19 está sendo muito desafiador para todos, principalmente para as pessoas idosas, que gostam de sair, conversar com amigos e parentes. Na verdade, o isolamento social gerou um grande impacto na rotina dos idosos afetando também a sua saúde mental. A incerteza do futuro e o fato de estar incluído na faixa etária mais afetada, vai desestabilizando o emocional. Porém, diante desse cenário, com o vírus circulando no Brasil, é importante que, principalmente, as pessoas mais vulneráveis à doença se mantenham com as normas descritas pela Organização Mundial de Saúde e pelo Ministério da Saúde. Portanto, as famílias devem dar todo apoio emocional e psicológico para seus idosos e conscientizá-los de que tudo isso irá passar e que eles voltarão a sua rotina.

REFERÊNCIAS

AGAMBEN, Giorgio. **Reflexões sobre a peste**: ensaios em temps de pandemia. 1. Ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

ARMITAGE, R. et al. **COVID 19 and the consequences of isolating the elderly.** *The Lancet Public Health* v. 5, n. 5, mai./2020.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32199471>. Acesso e, 5/11/2020.

BEZERRA, A. et al. **Associated factors to population behavior during the social isolation in pandemic covid-19.** *Applied Social Sciences*, p. 4, abr./2020. Disponível em: [5/11/2020.://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/123](https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/123).

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é o Coronavírus?** (COVID-19). [Internet]. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 5./11/ 2020.

Conselho Regional de Psicologia do Paraná. (2020). Nota técnica CRP-PR nº 001/2020. **Orienta a(o) Psicólogo(a) sobre o atendimento psicológico nas políticas públicas e instituições privadas, diante da pandemia do COVID-19.** Curitiba: Autor. Recuperado de <https://crppr.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Nota-T%C3%A9cnica-CRP-PR-001-2020-COVID19.pdf>

DUNKER, Christian. **A arte da quarentena para principiantes.** 1. Ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

FLINT, A. J. et al. **Effect of COVID19 on the Mental Health Care of Older People in Canada. International Psychogeriatrics**, p.110, 2020. Disponível em: 6/11/2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235298/> Acesso em 6/11/2020.

JORNAL DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS & SAÚDE-JCBS.ISSN:2446-9661. JCBS, V.6, n. 1. P.-3, 2020,

LAKATOS,Eva Maria; MACONI,Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 6.ed. São Paulo: Atlas S.A. 2007.

MATOS, António Coimbra de. **Saúde Mental**,Lisboa-Pt, CLIMEPSI EDITORES, 2012.

Ministério da Saúde (Brasil). (2020a). **Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019-nCoV:** centro de operações de emergências em saúde pública (COE-nCoV). Brasília: Autor. Recuperado <http://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/plano-contingencia-coronavirus-preliminar.pdf>

Ministério da Saúde (Brasil). (2020b). Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores. Fiocruz: Autor. Recuperado de <http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%bade-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-gestores.pdf>

PETRONE, Talíria, **Re)nascer em tempos de pandemia.** 1. Ed. asSão Paulo: Boitempo, 2020.

SANTOS, Boaventura Sousa. **A cruel pedagogia do vírus.** 1. Ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

VELASCO, Paulo Miguel. **Depressão e transtornos mentais.**3. ed. Rio de Janeiro: Wak editora, 2011.