

**Saúde física e mental de profissionais de unidades de saúde da família na
pandemia do COVID-19**

**Physical and mental health of professionals from family health units in
the COVID-19 pandemic**

**Salud física y mental de los profesionales de las unidades de salud
familiar en la pandemia COVID-19**

Washington José dos Santos¹ - Concetualização; Metodologia; Curadoria dos dados; Administração do projeto; Análise formal; Redação do rascunho; Redação – revisão e edição. <https://orcid.org/0000-0002-2291-8563>

Edylla Thales Araújo Ferreira da Silva² - Concetualização; Metodologia; Investigação; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição. <https://orcid.org/0000-0002-4082-3744>

Juliane Araújo Altino² – Concetualização; Metodologia; Investigação; Metodologia; Redação do rascunho original. <https://orcid.org/0000-0002-4801-3084>

Carlos Bento Leão Vieira² - Concetualização; Investigação; Redação do rascunho original. <https://orcid.org/0000-0001-5021-0725>

Mateus do Amaral Meira³ - Concetualização; Metodologia; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição. <https://orcid.org/0000-0003-0840-5363>

Conciana Duarte Monte³ - Concetualização; Metodologia; Investigação; Redação do rascunho original. <https://orcid.org/0000-0002-1468-4277>

¹ Hospital das Clínicas de Pernambuco e Prefeitura da Cidade do Recife. Brasil.

² Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Secretaria de Saúde do Recife. Brasil.

³ Prefeitura da Cidade do Recife. Brasil.

Autor de Correspondência:

Washington José dos Santos, Rua João Fernandes Vieira 544, apto 304, Boa Vista, Recife PE – CEP=50050-245, washingtonfisio@gmail.com

Resumo

Contexto: A pandemia do novo coronavírus mudou substancialmente a rotina diária de trabalho e sensação de segurança da população, e nos profissionais de saúde isto pode gerar sintomas de depressão, ansiedade, insônia e angústia.

Objetivo: A pesquisa teve como objetivo avaliar a possível relação entre a saúde física de profissionais de saúde da atenção primária e a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) em duas unidades de saúde da família de Recife, no estado de Pernambuco-Brasil.

Método: Trata-se de um desenho transversal analítico, utilizou um questionário sobre saúde física e o questionário Self Report Questionnaire 20 (SRQ-20).

Resultados: Um total de 67 participantes responderam o questionário, sendo 87,3%(n=55) do gênero feminino, com média de idade 42,53(DP=10,12). A pandemia do novo coronavírus afetou a saúde física negativamente em 35,8%(n=24) dos participantes, e 64,2%(n=43) relataram não terem sofrido alteração. Em relação a TMC foi encontrado em 46,3%(n=31) das pessoas que responderam ao questionário. Foi significativa a razão de prevalência entre indivíduos que fazem atividade física e TCM 0,47(IC=0,27-0,83).

Conclusão: Os resultados demonstram a necessidade do desenvolvimento de ações e estratégias que minimizem os efeitos da pandemia sobre as saúdes física e mental dos trabalhadores da atenção básica. Se houver seções dentro do resumo devem estar a negrito e iniciar-se numa nova linha

Palavras-Chave: Atenção Primária à Saúde; Infecções por Coronavirus; Saúde Mental; Saúde Física

Abstract

Background: The pandemic of the new coronavirus has substantially changed the daily work routine and sense of safety of the population, and in health professionals this can generate symptoms of depression, anxiety, insomnia and distress.

Objective: The research aimed to evaluate the possible relationship between the physical health of primary care health professionals and the prevalence of common mental disorders (CMD) in two family health units in Recife, pernambuco state, Brazil.

Method: This is a cross-sectional analytical design, used a questionnaire on physical health and the Self Report Questionnaire 20 (SRQ-20).

Results: A total of 67 participants answered the questionnaire, 87.3% (n=55) female, with a mean age of 42.53 (SD=10.12). The pandemic of the new coronavirus affected physical health negatively in 35.8% (n=24) of the participants, and 64.2% (n=43) reported no alteration. In relation to CMD, it was found in 46.3%(n=31) of the people who answered the questionnaire. The prevalence ratio between individuals who do physical activity and CMD was 0.47 (CI = 0.27-0.83).

Conclusion: The results demonstrate the need to develop actions and strategies that minimize the effects of the pandemic on the physical and mental health of primary care workers.

Keywords: Primary Health Care; Coronavirus Infections; Mental Health; Physical health

Resumen

Contexto: La pandemia del nuevo coronavirus ha cambiado sustancialmente la rutina laboral diaria y la sensación de seguridad de la población, y en los profesionales de la salud esto puede generar síntomas de depresión, ansiedad, insomnio y angustia.

Objetivo: La investigación tuvo como objetivo evaluar la posible relación entre la salud física de los profesionales de la salud de atención primaria y la prevalencia de trastornos mentales comunes (TMC) en dos unidades de salud familiar en Recife, en el estado de Pernambuco-Brasil.

Método: Se trata de un diseño analítico transversal, utilizando un cuestionario sobre salud física y el Self Report Questionnaire 20 (SRQ-20).

Resultados: Respondieron el cuestionario un total de 67 participantes, siendo el 87,3% (n = 55) mujeres, con una edad media de 42,53 (DE = 10,12). La nueva pandemia de coronavirus afectó negativamente la salud física en el 35,8% (n = 24) de los participantes, y el 64,2% (n = 43) informó que no había sufrido ningún cambio. En cuanto a la TMC, se encontró en el 46,3% (n = 31) de las personas que respondieron el cuestionario. La razón de prevalencia entre las personas que realizan actividad física y MTC fue de 0,47 (IC = 0,27-0,83).

Conclusión: Los resultados demuestran la necesidad de desarrollar acciones y estrategias que minimicen los efectos de la pandemia en la salud física y mental de los trabajadores de atención primaria.

Palabras Clave: Atención Primaria Ambiental; Infecciones por Coronavirus; Salud Mental; Salud Física

Recebido a 30/11/2021. Aceite a 31/01/2022

Introdução

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) e seu manejo mudou substancialmente a rotina diária de trabalho e sensação de segurança da população, ocasionando novas tensões significativas no bem estar das pessoas (Diamond & Waite, 2020; Qiu et al., 2020;). Isto pode gerar em profissionais de saúde sintomas de depressão, ansiedade, insônia e angústia (Lai et al, 2020).

O Coronavírus afetou todos os níveis de atenção à saúde do Brasil, inclusive a Atenção Primária à Saúde (APS), cujo intuito é reorganizar e reorientar as práticas em saúde, abrangendo ações de promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico e tratamento, no âmbito individual ou coletivo (Brasil, 2006).

Neste contexto de pandemia, o papel da APS readaptou-se dentro da nova realidade imposta. Embora tivesse pouca capacidade para atuar nos casos graves de COVID-19, pôde atuar através de novas ações na redução da incidência da infecção na população adscrita, com impacto direto na diminuição da morbimortalidade. O teleatendimento foi uma das estratégias necessárias nesse momento para a continuidade do acesso à saúde (Daumas et al, 2020).

Esse processo de readaptação da Atenção primária e as incertezas quanto a pandemia alterou a rotina dos profissionais. Há evidências crescentes que sugerem que o COVID-19 pode ser um fator de risco independente para estresse em profissionais de saúde (Spoorthy, Pratapa & Mahan, 2020). Este contexto estressante provavelmente tem efeitos prejudiciais à saúde física e mental, do mesmo modo que o estresse crônico está associado a doenças neuroendócrinas, metabólicas, desregulação dos sistemas inflamatório, cardiovascular e cognitivo (Juster, McEwen & Huxley, 2010).

Algumas ações de prevenção são relevantes para o enfrentamento do contexto pandêmico. A prática de atividades físicas é uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter físico, metabólico e psicológico (Luan et al., 2019). Assim como a execução das práticas integrativas e complementares à saúde do trabalhador (Rossetto et al., 2020). Quando unidas, são capazes de fortalecer o bem estar do corpo e mente e o sistema imunológico, inclusive diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais, inclusive o novo coronavírus (Bezerra, Silva e Soares, 2020; Campbell & Turner, 2018; Wu et al., 2020).

Para pesquisar sobre a temática, fez se uma revisão de literatura na qual utilizou as palavras “infecções por corona vírus”, “saúde mental”, “saúde física” e “atenção primária a saúde”. As bases de dados: LILACS, Medline. Observou-se, nesse levantamento, a escassez de estudo envolvendo a temática saúde mental e física de profissionais da APS no contexto da pandemia do covid-19.

Diante do exposto anteriormente, visto que atividades físicas tem um papel na prevenção de doenças, sejam elas físicas, inclusive as psicológicas, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a possível relação entre a saúde física de profissionais de saúde da atenção primária e a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) em duas unidades de saúde da família de Recife, no estado de Pernambuco-Brasil.

Metodologia

Esta pesquisa tem um desenho transversal analítico. Foi realizada em duas unidades de Saúde da Família de Recife, localizadas na zona sul desta cidade, situada no Estado de Pernambuco, Brasil.

Não houve necessidade cálculo amostral, visto que os todos os profissionais de ambas as USF foram convidados a responder a pesquisa, porém, ficou a critério deles o interesse de responder os questionários voluntariamente. A demanda de participantes foi por conveniência.

No estudo, foram incluídos todos os profissionais das unidades de Saúde da Família e equipe NASF que estivessem exercendo suas funções dentro dos estabelecimentos de saúde pesquisados. Como critério de exclusão, foi adotado profissionais temporários que estivessem a substituir as pessoas de férias da unidade, visto que não participava da rotina das USF por mais de 30 dias.

Os materiais utilizados nesta pesquisa foram dois questionários, sendo o primeiro elaborado pelos pesquisadores com questões sociodemográfica e sobre a saúde física do trabalhador da Atenção Básica (AB). Neste foi perguntado sobre: gênero, idade, se o coronavírus afetou a saúde física(sim ou não), qual a nota para sua saúde física atual(variava de 1(extremamente ruim) a 10(extremamente boa), prática de atividade física(sim ou não)). E o segundo, foi o Self Report Questionnaire 20 (SRQ-20), instrumento bastante utilizado em pesquisas, é de fácil aplicação e validado, recomendado para uso clínico e de pesquisa pela Organização Mundial de Saúde, cuja finalidade é rastrear os Transtornos mentais comuns (TMC), que são estados de sofrimento psíquico de ansiedade, depressão e sintomas somatoformes(Goldberg & Huxley, 1992; WHO,1993). O SRQ-20 apresenta 20 questões e apresenta respostas sim ou não. Cada resposta afirmativa soma-se um ponto. O resultado pode variar de 0 (nenhuma probabilidade para Transtorno Mental Comum) a 20 (extrema probabilidade para Transtorno Mental Comum).Foi utilizado neste estudo um ponto de corte sete ou mais respostas sim para ambos os sexos(Gonçalves, Stein e Kapczinski, 2008).

Os questionários foram respondidos pelos próprios pesquisados, foram distribuídos a todos os profissionais das USF, e estes eram depositados em caixas lacradas colocadas na sala da recepção das USF. O tempo de resposta da pesquisa foi de 10 a 15 minutos. Para melhor fidedignidade das respostas, não foi necessário colocar nome e nem categoria profissional dos pesquisados evitando assim uma possível identificação dos indivíduos. Só os pesquisadores tiveram acesso ao conteúdo das caixas.

Todos que concordaram em participar da pesquisa assinaram e depositaram em um envelope um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa respeitou todos os aspectos éticos de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), esta pesquisa teve aprovação pelo comitê de ética e pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde, cujo parecer foi número 4.486.638.

Para a análise dos dados sociodemográficos foi feito por percentagem, média e desvio padrão. Já a análise da razão de prevalência (RP) com intervalo de confiança (IC) de 95%, as notas da saúde físicas foi dicotomizada entre ter nota menor igual a 5, sim variando

entre 1 e 5, e não, que correspondem notas de 6 a 10, estas foram relacionadas com TMC e os itens do SRQ-20. Na comparação entre as médias dos grupos das notas subjetivas da saúde física entre as pessoas com e sem TMC foi realizado pelo teste T. Os dados foram analisados pelo programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0.

Resultados

O total de profissionais aptos a responder os questionários era de 98 pessoas, contudo no momento da pesquisa havia 8 profissionais afastados por serem grupo de risco ou por atestado médico. Um total de 67 participantes e profissionais de saúde da família e Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) responderam ao questionário, sendo 87,3%(n=55) do gênero feminino, com média de idade 42,53(DP=10,12).

A pandemia do novo coronavírus afetou a saúde física negativamente em 35,8%(n=24) dos participantes, e 64,2%(n=43) relataram não terem sofrido alteração. A média das notas para sua saúde física durante a pandemia foi de 6,62(DP=2,19), mínimo 1 e máximo 10. Deram nota menor igual a 5 um total de 35,8%(n=24) participantes.

No que se refere aos TMC foi encontrado em 46,3%(n=31) das pessoas que responderam ao questionário. A média das notas da saúde físicas das pessoas com TMC foi 5,52(DP=2,01), já os que não apresentaram TMC(n=36) foi de 7,61(DP=1,79), existindo diferença significativa entre as notas dos grupos($t^2=73,10$; $Z=19,45$; $p=0,000$).

Foi realizado uma dicotomização das notas da saúde física relacionada pelos profissionais, onde sim(notas menor ou igual a 5) e não(notas 6 a 10) e relacionadas variáveis do TMC para cálculos de RP. Quando analisadas a relação entre a Saúde física menor ou igual a 5 e presença de TMC foi encontrada uma razão de prevalência de 2,48(IC=1,49-4,13) (Tabela 1).

Em relação à prática de atividade física, 53,7%(n=36) dos participantes referiram realizar algum tipo de atividade física. Foi observada uma RP significativamente entre indivíduos que faziam atividade física e TCM 0,47(IC=0,27-0,83) (Tabela 1).

Tabela 1. Razão de prevalência entre variáveis da saúde física e TMC de profissionais de duas unidades básicas de Saúde, Recife, PE, Brasil, 2021

Variáveis de saúde física (n=60)	RP de TMC(IC=95%)
Saúde física menor ou igual a 5	2,48(1,49-4,13)*

Realiza atividade Física	0,47(0,27-0,83)*
--------------------------	------------------

*resultados estatisticamente significativos

Foram dicotomizadas as notas da saúde física relacionada pelos profissionais, onde sim(notas menor ou igual a 5) e não(notas 6 a 10) e relacionadas variáveis do SRQ-20 para cálculos de RP. Ter nota de saúde física menor ou igual a 5 teve uma razão de prevalência significativa nos seguintes itens do SRQ-20: falta de apetite 7,17(IC=1,65-31,10), dormir mal 1,47(IC=1,01-2,13), dificuldade de pensar com clareza 2,79(IC=1,42-5,46), perder interesse pelas coisas 3,84(IC=1,82-8,09), cansar com facilidade 2,99(IC=1,55-5,77) (**Tabela 2**).

Tabela 2. Razão de prevalência entre saúde física com nota menor ou igual a 5 e sintomas do SRQ-20 de profissionais de duas unidades básicas de Saúde, Recife, PE, Brasil, 2021

Sintomas (n=67)	RP(IC95%)
Dor de cabeça	2,20(1,29-3,76)*
Falta de apetite	7,17(1,65-31,10)*
Dormido mal	1,47(1,01-2,13)*
Assusta fácil	1,57(0,94-2,62)*
Tremores nas mãos	1,79(0,49-6,53)
Nervoso/Tenso	1,52(1,16-1,99)*
Má digestão	2,07(1,19-3,58)*
Dificuldade de pensar com clareza	2,79(1,42-5,46)*
Sentido triste	2,18(1,32-3,59)*
Chorado demais	2,46(1,15-5,28)*
Dificuldade em realizar atividades	2,07(1,19-3,58)*
Dificuldade em tomar decisões	2,24(1,26-3,97)*
Dificuldade nos serviços	2,59 (1,30-5,15)*
Incapaz realizar um papel útil	3,58(0,71-18,15)
Perdido interesse pelas coisas	3,84(1,82-8,09)*

Inútel/Sem préstimo	3,58(0,98-13,05)
Acabar com a vida	1,79(0,27-11,92)
Cansado tempo todo	1,97(0,98-3,95)
Cansa com facilidade	2,99(1,55-5,77)*
Sensações desagradáveis no estomago	2,34(1,39-3,95)*

*resultados estatisticamente significativos

Discussão

Além do medo da contaminação por COVID-19, há outras morbidades que podem afetar a saúde dos trabalhadores da saúde, entre elas os problemas de saúde mental, como burnout, depressão, fadiga mental e transtornos psiquiátricos menores (Silva, Machado e Oliveira, 2020).

Existiu alta percentagem de profissionais da Atenção Básica com TMC, mais de 45% dos indivíduos que responderam à pesquisa. Um estudo, realizado em Feira de Santana, Bahia, Brasil, encontrou uma prevalência global de TMC foi de 22,9% (Carvalho, Araújo e Bernardes, 2016). Outra pesquisa com profissionais da AB de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, a prevalência geral de transtorno mental comum foi de 19,7% (Moreira et al, 2016). Vale ressaltar que em ambos os estudos, o país não estava passando por estado de Pandemia, talvez isto justifique o atual estudo ter um valor tão discrepante dos demais.

Houve uma relação entre pessoas que consideraram sua saúde física menor ou igual a 5, tinha uma prevalência 2,48 vezes maior de TMC do que aquelas que auto-avaliaram com notas superiores a 5. Pessoas com problemas de saúde física podem ter piora na sua condição física, isto aumenta o risco de problemas de saúde mental (Cornelius, Van der klink & de Boer, 2016; Kraaij & Garnefski, 2012).

Foi observado que pessoas que deram notas para sua saúde física menor ou igual a 5, tiveram uma prevalência de 2,99 vezes maior de referir cansaço com facilidade do que aqueles que deram nota entre 6 e 10. Demonstrando que neste grupo houve uma relação significativa entre saúde física e cansaço facilmente durante seu dia a dia.

É importante salientar que o sistema nervoso simpático acaba sendo ativado em situações de pressão e estresse, como também, o sistema adrenal hipotálamo hipófise que culmina com consequências negativas na saúde física, o que influencia nos resultados do processo saúde e doença (Turner et al, 2020).

Foi encontrada uma prevalência de quase 1,5 vezes maior de dificuldade no sono entre os profissionais que possuíam saúde física autorreferida menor ou igual a 5. Visto que a qualidade do sono é um importante moderador da ansiedade, a intervenção de promoção da saúde destinada a reduzir os níveis de estresse ocupacional e melhorar a qualidade do sono é urgentemente necessária (Magnavita, Tripepi & Di Prinzio, 2020).

No presente estudo, mais da metade dos participantes realizavam alguma atividade física e os profissionais que realizavam atividade física tiveram uma prevalência significativamente menor de TMC do que os que não realizavam. A literatura mostra que garantir níveis suficientes de atividade física e reduzir o tempo sedentário pode desempenhar um papel vital em ajudar as pessoas a lidar com um grande evento estressante, como a pandemia COVID-19 (Cheval et al, 2020).

A inatividade física altera a estrutura do microbioma intestinal de uma forma que promove a disbiose intestinal e o aumento da inflamação sistêmica, que afeta todos os tecidos do corpo, inclusive o cerebral. A neuroinflamação está associada a declínios progressivos nas funções cognitivas e motoras, juntamente com a desregulação das emoções. Neutralizar o sedentarismo imposto pela pandemia de COVID-19 por meio da participação em atividades internas adequadas e a ingestão de alimentos saudáveis provavelmente protegerá ou reverterá deficiências fisiológicas que podem afetar as pessoas que se retiram para suas casas durante a crise atual, eventualmente restaurando a saúde física e mental (Mohamad Ali & Kunigi, 2020).

Visto que exercícios físicos são capazes de melhorar sintomas de ansiedade e depressão e amplificar emoções positivas como a felicidade e proporcionar bem-estar, e melhora da saúde física geral (Liu, Yu & Lv, 2020; Maher et al, 2013). Estes são fatores fundamentais para ajudar a população a mitigar os efeitos que a atual pandemia está causando na saúde mental e física dos cidadãos em todo o mundo. Sendo assim, em situações extremas é recomendável se manter fisicamente ativo (Amatriain-Fernández, Murillo-Rodríguez & Gronwald, 2020).

O estudo tem como limitação o número reduzido de unidades pesquisadas e de profissionais abordados. Sendo assim, estes resultados não podem ser extrapolados para trabalhadores de outras unidades de saúde da família.

Conclusões

Esta pesquisa mostrou que a pandemia afetou negativamente a saúde mental dos trabalhadores das unidades básicas pesquisadas, repercutindo também em sintomas relativos à TMC.

A saúde física dos profissionais pesquisados da APS também foi afetada no período pandêmico. Observou-se que atividade física mostrou ser um fator protetor entre o grupo dos profissionais pesquisado para o TMC.

Piores notas na saúde física no grupo de profissionais da APS pesquisados resultaram em prevalências mais elevadas de dores de cabeça, falta de apetite, dificuldade de sono, tristeza, cansar com facilidade e cansar o tempo todo.

Os resultados deste estudo demonstram a necessidade do desenvolvimento de ações e estratégias que minimizem os efeitos da pandemia sobre as saúdes física e mental dos trabalhadores da atenção básica.

São necessários outros estudos sobre essa relação da saúde física e mental na APS envolvendo mais unidades e equipes de saúde, de diferentes cidades e Estados. No

entanto, esse não parece ser um problema secundário, dado que o sofrimento psíquico, em especial, aumentou significativamente nessa população com a chegada da pandemia.

Referências Bibliográficas

Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>

Bezerra, A C V, Silva, C E M da, Soares, F R G, & Silva, J A M da. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Suppl. 1), 2411-2421. Epub June 05, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>

Brasil. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; (2006) BRASIL. Ministério da Saúde. Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais. Secretaria de Vigilância à Saúde, 2020. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.

Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>

Carvalho, Danniel Britto de, Araújo, Tânia Maria de, & Bernardes, Kionna Oliveira. (2016). Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 41, e17. Epub 12 de dezembro de 2016. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000115915>

Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2020). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of sports sciences*, 1–6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>

Cornelius LR, van der Klink JJ, de Boer MR, Brouwer S, Groothoff JW (2016) High prevalence of early onset mental disorders among long-term disability claimants, *Disability and Rehabilitation*, 38:6, 520-527, DOI: 10.3109/09638288.2015.1046566

Daumas, RP., Silva, GA., Tasca, R., Leite, IC., Brasil, P., Greco, DB., Grabois, V., Camos, GW. (2020). O papel da atenção primária na rede de atenção à saúde no Brasil: limites e possibilidades no enfrentamento da COVID-19. *Cad. Saúde Pública* [online]. vol.36, n.6 [citado 2021-03-07], e00104120. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1093/o-papel-da-atencao-primaria-na->

rede-de-atencao-a-saude-no-brasil-limites-e-possibilidades-no-enfrentamento-da-covid-19. ISSN 1678-4464. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00104120>.

Goldberg, D. P., & Huxley, P. (1992). *Common mental disorders: A bio-social model*. Tavistock/Routledge.

Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. [Performance of the Self-Reporting Questionnaire as a psychiatric screening questionnaire: a comparative study with Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR]. *Cad Saúde Pública*. 2008; 24(2): 380-90.

Juster, R. P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 35(1), 2–16. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.002>

Kraaij V, Garnefski N. (2012) Coping and depressive symptoms in adolescents with a chronic medical condition: A search for intervention targets. *Journal of Adolescence*. Volume 35, Issue, Pages 1593-1600. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.06.007>

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>

Liu, J., Yu, P., Lv, W., & Wang, X. (2020). The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in Coronary Heart Disease Patients After Percutaneous Coronary Intervention. *Frontiers in physiology*, 11, 149. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00149>

Luan X, Tian X, Zhang H, Huang R, Li N, Chen P, Wang R. (2019) Exercise as a prescription for patients with various diseases. *J Sport Health Sci*. vol 8, 5. doi: 10.1016/j.jshs.2019.04.002.

Magnavita, N., Tripepi, G., & Di Prinzio, R. R. (2020). Symptoms in Health Care Workers during the COVID-19 Epidemic. A Cross-Sectional Survey. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5218. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145218>

Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32(6), 647–656. <https://doi.org/10.1037/a0030129>

Mohamad Ali A, Kunigi H. (2020) COVID-19: A pandemic that threatens physical and mental health by promoting physical inactivity. *Sports Medicine and Health Science*. Volume 2, Issue 4, Pages 221-223. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.11.006>

Moreira, I. J. B., Horta, J. A., Duro, L. N., Borges, D. T., Cristofari, A. B., Chaves, J., Bassani, D. C. H., Cerizolli, E. D., & Teixeira, R. M. (2016). Perfil sociodemográfico, ocupacional e

avaliação das condições de saúde mental dos trabalhadores da Estratégia Saúde da Família em um município do Rio Grande do Sul, RS. *Revista Brasileira De Medicina De Família E Comunidade*, 11(38), 1–12. [https://doi.org/10.5712/rbmfc11\(38\)967](https://doi.org/10.5712/rbmfc11(38)967)

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Rossetto, M., Luzardo, A. R., Schmatz, L. ., Barbato, P. R. ., Lima, J. F. ., & Almeida, M. E. de . (2020). Multiprofessional team and integrative and complementary practices in occupational health service. *Research, Society and Development*, 9(9), e418997461. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7461>

Silva, LS., Machado, EL., Oliveira, HN., Ribeiro, AP. (2020). Condições de trabalho e falta de informações sobre o impacto da COVID-19 entre trabalhadores da saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45, e24. Epub August 07, 2020. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000014520>

Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K., & Mahant, S. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic-A review. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102119. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>

Turner, A. I., Smyth, N., Hall, S. J., Torres, S. J., Hussein, M., Jayasinghe, S. U., Ball, K., & Clow, A. J. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 114, 104599. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104599>

World Health Organization. *A user's guide to the Self-Reporting Questionnaire*. Geneva: World Health Organization; 1993.

Wu, F., Zhao, S., Yu, B., Chen, YM, Wang, W., Song, ZG, Hu, Y., Tao, ZW, Tian, JH, Pei, YY, Yuan, ML, Zhang , YL, Dai, FH, Liu, Y., Wang, QM, Zheng, JJ, Xu, L., Holmes, EC, & Zhang, YZ (2020). Um novo coronavírus associado a doenças respiratórias humanas na China. *Nature* , 579 (7798), 265–269. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2008-3>