

O impacto da Covid-19 na saúde mental da população portuguesa

Paula Isabel Santos¹, Jorge Rodrigues Saraiva², Edgar Mesquita³, Marta Silva¹

¹PIS Unipessoal, Lda, Portugal

²Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

³CASL – Casa de Acolhimento Sol Nascente, Portugal

Resumo

A Covid-19 não tem apenas repercussões no nível físico, representando uma nova forma de vida, quer no plano individual quer em sociedade. A pandemia resulta em consequências invisíveis para a saúde mental da população. Este estudo teve como objetivo explorar as consequências da Covid-19 ao nível da saúde mental em Portugal com vista a compreender e promover o bem-estar e felicidade dos portugueses. Participaram no estudo 111 jovens e adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos ($M= 21.81$, $DP= 5.34$), sendo 43.7% do género masculino e 52.7% do género feminino. Foi aplicado a todos os participantes um questionário sociodemográfico assim como a *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique* (ÈMMBEP; Massé et al., 1998- tradução portuguesa de Monteiro, Tavares & Pereira, 2012) que se traduz numa escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos, com cinco subescalas, incluindo a felicidade. Para além disso, foi administrada uma entrevista semiestruturada com instrumentos de recolha de dados. Os resultados obtidos demonstram o impacto negativo da Covid-19 ao nível do bem-estar, independentemente do sexo ou idade do participante. Os dados apresentados apontam para a necessidade de sensibilizar os indivíduos para o risco da pandemia em termos de saúde mental, aumentando assim a consciência da sociedade sobre os efeitos psicológicos desta nova doença global. Portanto, os mecanismos de *coping* são essenciais para promover o bem-estar e superar a pandemia com sucesso.

Declaração: “O presente artigo não foi sujeito a revisão por pares, sendo o conteúdo do mesmo da total e exclusiva responsabilidade dos autores.”

Palavras-chave: Bem-estar; Covid-19; Saúde Mental.

Abstract

Covid-19 does not only have repercussions on the physical level, representing a new way of life, both individually and in society. The pandemic results in invisible consequences for the population's mental health. This study aimed to explore the consequences of Covid-19 on mental health in Portugal with a view to understanding and promoting the well-being and happiness of the Portuguese. The study included 111 young people and adults, aged between 18 and 58 years ($M= 21.81$, $SD= 5.34$), with 43.7% male and 52.7% female. A sociodemographic questionnaire was applied to all participants, as well as the *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique* (ÈMMBEP; Massé et

al., 1998 - Portuguese translation by Monteiro, Tavares & Pereira, 2012) which translates into a response scale 5-point Likert type, with five subscales, including happiness. In addition, a semi-structured interview with data collection instruments was administered. The results obtained demonstrate the negative impact of Covid-19 on the level of well-being, regardless of the participant's gender or age. The data presented point to the need to sensitize individuals to the risk of the pandemic in terms of mental health, thus increasing society's awareness of the psychological effects of this new global disease. Therefore, coping mechanisms are essential to promote well-being and successfully overcome the pandemic.

Keywords: Well-being; Covid-19; Mental Health.

Introdução

1. Covid-19

No dia 30 de Janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto de Covid-19 uma emergência de saúde pública de preocupação internacional (Talevi et al., 2020).

Sabe-se que a Covid-19 pertence à mesma família da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e da Síndrome Respiratória do Médio Oriente (MERS-CoV) que se traduzem em infeções zoonóticas que se acredita terem origem em cobras, morcegos e pangolins dos mercados húmidos de Wuhan (Ji et al., 2020). Contudo, e apesar de a pandemia ter tido origem na Ásia, mais concretamente em Wuhan, a capital da província de Hubei na China (Tandon, 2020), esta pandemia afetou e afeta atualmente milhões em todo o mundo, envolvendo todos os continentes. Assim, esta doença é altamente transmissível e associada a muitas consequências potenciais para a saúde (Baig, 2020; Hosseiny et al., 2020; Rothan & Byrareddy, 2020), podendo conduzir à morte nos casos mais graves (Fu et al., 2020).

Os pacientes com Covid-19 experimentam sofrimento físico severo e apresentam variados sintomas, como são exemplo as febres altas, falta de ar, tosse, mialgia ou fadiga. Aproximadamente a ocupação hospitalar intensiva supera os 30% de doentes Covid-19 (Zhou et al., 2020). Por sua vez, foram encontrados, embora em menor escala, outro tipo de sintomas como expetoração, cefaleias, hemoptises, diarreias (Huang et al., 2020; Ma et al., 2020), podendo também atingir diferentes órgãos, como é o caso do cérebro, conduzindo ao surgimento de sintomas neurológicos (Nath, 2020).

Existem diversas categorias de risco para esta doença como a idade avançada, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças renais ou sistemas imunológicos comprometidos (Bryson, 2021).

Apesar de as pandemias não serem algo novo, a Covid-19 é única no que toca à amplitude, magnitude e rapidez do seu impacto na humanidade (Tandon, 2020), uma vez que vai perturbar diferentes esferas da vida como a economia, indústria, mercado global, agricultura e saúde humana (Kumar & Nayar, 2020).

2. Covid-19 e Saúde Mental

De acordo com a OMS, a saúde mental diz respeito a *“um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe as suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade”*(WHO, 2005).

À medida que a pandemia da Covid-19 progride, os especialistas afirmam que estamos perante um *“tsunami de doenças psiquiátricas”*, contribuindo para uma iminente crise de saúde mental (Tandon, 2020).

Os pacientes com infeção experimentam desconforto físico, medo de desenvolver complicações e discriminação por parte dos *mass media* (Lu et al., 2020; Shigemura et al., 2020). Além disso, são verificadas mudanças no estado mental que se podem manifestar em deficiências neuropsicológicas significativas, incluindo depressão, ansiedade, insónia, negação, delírio, confusão, falta de atenção e concentração, perda de memória, disfunção executiva (Baig, 2020; Rothan & Byrareddy, 2020; Torales et al., 2020), tristeza (Li et al., 2020) e tédio (Kontoangelos et al., 2020).

A ausência de contacto com os familiares ou pessoas queridas durante o período de isolamento e internamento pode produzir uma instabilidade psicológica, traduzindo-se em altas taxas de sintomas pós-traumáticos (Bo et al., 2020). Para além disso, a Covid-19 tem implicações futuras na qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) que se encontram sobretudo associadas a sintomas como dor, fadiga, capacidade reduzida de contribuir para os recursos familiares ou responsabilidades da comunidade e senso alterado de identidade de propósito (Bryson, 2021).

Por outro lado, a saúde mental pode ser afetada em pessoas da população em geral, mesmo que não tenham tido contacto direto com casos de Covid-19 (Haider et al., 2020). Assim e em conjunto com a imprevisibilidade e a incerteza, o distanciamento físico

e o isolamento social, a perda de rendimentos económicos, solidão, inatividade, acesso limitado a serviços básicos, maior acesso a alimentos, consumo de álcool e de substâncias, jogos *online* e interrupção de projetos potenciam problemas de saúde mental, sobretudo em pessoas mais velhas e vulneráveis (Hooper et al., 2020; Puccinelli et al., 2021). Adicionalmente, são verificadas situações de violência doméstica, abuso infantil (Moreno et al., 2020) e casos de suicídio (Galea et al., 2020; Tandon, 2020). Pormenorizadamente, é possível que ocorra um aumento da vigilância em relação à limpeza e higiene, que em combinação com o medo de contrair a infeção pode conduzir a uma sensação de ansiedade mais elevada do que o habitual (Haider et al., 2020).

Genericamente, o fenómeno da quarentena pode contribuir para sentimentos de *stress* e raiva (Li et al., 2020; Qiu et al., 2020), histeria, angústia, perda de controlo (Mauder et al., 2003), irritabilidade, medo de contrair e propagar a doença, frustração, confusão, desespero (Brooks et al., 2020; Liu et al., 2012) dormência (Serafini et al., 2020) ou exaustão emocional (Mauder et al., 2003). Como tal, o período de quarentena parece englobar consequências psicológicas importantes e disfuncionais no que toca à saúde mental do indivíduo, tanto a curto como a longo prazo (Serafini et al., 2020).

Assim, a Covid-19 impacta de forma negativa a qualidade de vida (QV) da população em geral (Solomou & Constantinidou, 2020). Contudo, os sintomas psicológicos nos indivíduos podem variar de acordo com diferentes fatores, tais como características pessoais, como é o caso da resiliência, disponibilidade e qualidade do apoio social assim como as próprias preocupações do paciente relacionadas com a doença ou com a recuperação em si (Bonanno et al., 2008). Paralelamente, existem outros fatores entre eles, execução ativa de medidas de precaução que visem reduzir o risco de infeção, como lavar as mãos, utilizar máscara e minimizar os contactos com outras pessoas (Wang et al., 2020), estilos de enfrentamento positivos, estilos de apego seguro e evasivo (Moccia et al., 2020) assim como mais tempo para descansar (Zhang & Ma, 2020). Por outro lado, podem ainda variar de acordo com os fatores de risco, como é o caso da alexitimia, suprimentos inadequados, informação desadequada (Serafini et al., 2020) pessoas do género feminino, faixa etária mais jovem (até aos 40 anos), presença de doenças crónicas ou psiquiátricas, desemprego, estatuto de estudante (Xiong et al., 2020), morar sozinho (Cao et al., 2020), família díade nuclear (Mazza et al., 2020), famílias com prole extensa (Li et al., 2020), morar em áreas urbanas (Özdin & Bayrak Özdin, 2020), morar em áreas rurais (Cao et al., 2020), eventos de vida passados angustiantes (Mazza et al., 2020) e falta de preparação psicológica (Du et al., 2020).

3. Covid-19 e Perturbação Mental Prévia

Investigações recentes sugerem a existência de efeitos adversos à saúde mental em pessoas previamente saudáveis assim como em pessoas com perturbações mentais pré-existentes (Moreno et al., 2020).

Indivíduos que apresentam incapacidade intelectual são substancialmente mais propensos a desenvolver doenças infecciosas, como a pneumonia (Seminog & Goldacre, 2013) e correm risco considerável de experimentar resultados físicos e psicológicos mais negativos durante uma epidemia potencialmente fatal como é o caso da Covid-19 (Dubey et al., 2020). Pessoas que já apresentaram uma doença mental prévia à infeção por Covid-19 relataram um aumento dos sintomas (Yao et al., 2020). A corroborar esta informação, surge um estudo levado a cabo por Varma e seus colaboradores (2021), em que pessoas com diagnóstico prévio de perturbação mental experimentaram maior sofrimento psicológico durante a pandemia. Por sua vez, quando ocorre uma alta precoce dos serviços psiquiátricos ou quando há uma interrupção do atendimento presencial, as consequências negativas tornam-se comuns e traduzem-se em situações de recaída, comportamento suicida, falta de acesso a cuidados médicos e isolamento social (Chevance et al., 2020).

O fenómeno da quarentena pode também afetar de forma particular as pessoas com problemas de saúde mental prévios, contribuindo para o aumento de sintomas de ansiedade e depressão assim como altas taxas de perturbação de *stress* pós-traumático e insónias comuns (Hao et al., 2020). No caso de pacientes com perturbação obsessivo-compulsiva (POC), é comum a realização constante da monitorização da temperatura para verificar se há febre ou as várias tentativas de engolir saliva para verificar se existem dores de garganta, ambos sintomas da Covid-19 (Dubey et al., 2020).

Portanto, pessoas com problemas de saúde mental pré-existent terão maior risco de infeção com Covid-19, mais problemas em aceder a testes e tratamentos e maior risco de apresentar efeitos físicos e psicológicos negativos decorrentes da pandemia (Cullen et al., 2020).

4. Saúde Mental nos Profissionais de Saúde

O surgimento de pandemias sempre se traduziu num desafio para os sistemas de saúde em todo o mundo (Wang et al., 2020) sendo a profissão médica considerada um dos campos mais desafiadores. Assim, tais circunstâncias imprevistas tornam os profissionais médicos altamente suscetíveis à vulnerabilidade física e psicológica (Chong

et al., 2004). Os trabalhadores da linha da frente são potencialmente vulneráveis aos efeitos da saúde mental provocados pela Covid-19 (Chen et al., 2020). Neste sentido, são verificados níveis elevados de POC (Zhang et al., 2020), bem como depressão/sintomas depressivos, ansiedade, sofrimento psicológico, má qualidade do sono (Vindegaard & Benros, 2020), aumento de *stress* e perturbação de stress pós-traumático (Chew et al., 2020), que desafiam os seus mecanismos de coping (Salik et al., 2020).

Consequentemente estar exposto a casos de infeção nos hospitais, estar em quarentena ou lidar com a morte ou doença de um parente ou amigo assim como a autoperceção elevada de perigo pela letalidade do vírus (Greenberg et al., 2020; Wu et al., 2009), as longas horas de trabalho, falta de equipamentos de proteção, solidão, fadiga física e separação das famílias (Kang et al., 2020) podem impactar de forma negativa o bem-estar mental dos profissionais de saúde. Esta informação é coerente com os resultados de investigações anteriores (Beaumont et al., 2007; Fineberg, 2014), que apontam para insuficiências e falhas de treino e de preparação na intervenção em crise, para a maioria dos profissionais de saúde.

Em suma, a gestão da saúde mental e bem-estar psicossocial são tão importantes como a gestão da saúde das pessoas infetadas (Kumar & Nayar, 2020), pelo que o bem-estar psicológico dos prestadores de cuidados de saúde tem consequentemente um papel primordial na sua intervenção (Unadkat & Farquhar, 2020).

5. O Papel da Psicologia na Covid-19

O impacto de todas as mudanças provocadas pela Covid-19 na saúde psicológica e no bem-estar da população é significativo (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Como tal, durante as epidemias, o número de pessoas cuja saúde mental é afetada tende a ser maior do que o número de pessoas afetadas pela doença em si (Kontoangelos et al., 2020).

Desta forma, a psicologia tem muito a contribuir em termos de compreensão e influência no impacto da pandemia da Covid-19, através do entendimento dos fatores psicológicos relacionados com os indivíduos, famílias, comunidades, instituições e sociedade, assumindo-se esta ciência como essencial ao nível da resposta coletiva face à pandemia (Kazak, 2020). Portanto, a necessidade de psicólogos nunca foi tão grande (Chenneville & Schwartz-Mette, 2020). Neste contexto, os profissionais de saúde mental podem e devem intervir, desempenhando um papel fundamental no apoio ao bem-estar

das pessoas afetadas e respetivas famílias, da equipa de saúde em risco e do público em geral. Assim, estes profissionais assumem uma posição única para oferecer uma perspetiva equilibrada com vista a melhorar o conhecimento, atitudes e práticas sobre a doença, bem como abordar a ansiedade e apreensão generalizadas. Como tal, existem vários pontos de atuação (Banerjee, 2020):

- Educar sobre as consequências psicológicas adversas comuns.
- Incentivar a adoção de comportamentos de promoção da saúde.
- Integrar os cuidados de saúde disponíveis.
- Facilitar a resolução de problemas.
- Contribuir para o empoderamento dos pacientes, das suas famílias e dos profissionais de saúde.
- Desenvolver o autocuidado dos profissionais de saúde.

A identificação precoce de angústia e as intervenções psicológicas oportunas podem, não só prevenir crises em momentos de pandemia, mas também ajudar a conter a sua propagação (Duan & Zhu, 2020). Os psicólogos estão portanto em posição de responder à pandemia de Covid-19 por meio de pesquisa, prática, educação e defesa de direitos (Chenneville & Schwartz-Mette, 2020).

Por sua vez, o autocuidado psicológico também deve receber atenção e prioridade no enfrentamento dos impactos prejudiciais da Covid-19 e do distanciamento social (Matias et al., 2020). Como tal, a resiliência e a perceção do apoio social podem assumir-se como fatores protetores face ao aparecimento de perturbações psiquiátricas (Serafini et al., 2020).

Importa referir que os especialistas apontam para uma necessidade de prestar atenção mais específica a grupos de risco em sofrimento emocional, que podem precisar de intervenções especializadas, como é o caso de pessoas com doenças psiquiátricas pré-existentes (Li & Zhang, 2020), mulheres grávidas (Fakari & Simbar, 2020), trabalhadores migrantes e estudantes internacionais (Liem et al., 2020; Zhai & Du, 2020). Para além disso, intervenções específicas de acordo com a idade, tendo em conta fatores modificáveis que medeiam o sofrimento psicológico, são necessárias com urgência a fim de enfrentar a pandemia global de saúde mental (Varma et al., 2021).

Em síntese, o impacto na saúde mental é devastador e dispendioso bem como o impacto financeiro do vírus (Varma et al., 2021) e como tal durante a pandemia da Covid-19, a atenção especial aos cuidados de saúde psicológicos sistemáticos é exigida pelos

profissionais de saúde e pelos próprios pacientes (Zaka et al., 2020; Zandifar & Badrfam, 2020), uma vez que os resultados de saúde mental associados a uma pandemia representam um problema complexo e multifacetado (Talevi et al., 2020).

6. Felicidade e Bem-estar

A felicidade diz respeito a um conceito que exprime propriedade psicológica do sujeito se sentir feliz no momento ou casos de felicidade episódica. Este construto apresenta uma característica dinâmica pelo que se traduz numa variedade de teorias sobre a sua natureza, incluindo a teoria do estado emocional da felicidade (Feldman, 2016). Como tal, apesar dos altos e baixos ao longo da nossa vida diária, a maioria das pessoas tende a ser razoavelmente feliz e adapta-se às dificuldades e desafios, conseguindo atingir um nível de felicidade equilibrado. Este nível pode ter implicações a longo prazo como é o caso dos fatores protetores (Duncan, 2010).

Num estudo conduzido por Tantam (2014), o autor releva que os resultados de pesquisas de vários investigadores apontam para a ideia de que pessoas felizes partilham algumas características como maiores níveis de autoestima, sólido sentido de controlo, uma perspetiva de otimismo, uma tendência para serem extrovertidos e com um suporte social estável, sendo que em termos de género, tanto os homens como as mulheres encontram-se geralmente felizes na mesma matriz de atividades, embora nem sempre se conste essa tendência.

Por outro lado, a natureza do bem-estar encontra-se intimamente ligada aos conceitos de benefício e dano. Deste modo, quando um indivíduo beneficia o outro, produz dessa forma um impacto positivo no bem-estar do outro e o mesmo acontece de forma antagónica em relação ao dano (Feldman, 2016). O bem-estar pode englobar elementos tradicionais de valor moral, como é o caso do utilitarismo ético (que direciona a pessoa para maximizar o bem-estar de todos) e o egoísmo racional (que direciona a pessoa para maximizar o próprio bem-estar), e identifica as virtudes como traços que o indivíduo precisa de possuir para obter um *outcome* positivo. Para além disso, o bem-estar está conceitualmente ligado à benevolência e bondade, atitudes de cuidado e preocupação pessoal (Raibley, 2012).

Relacionando os conceitos de felicidade e bem-estar, é possível destacar que um dos psicólogos que explorou e fomentou este campo misto foi Martin Seligman, um dos pais/fundadores do movimento Psicologia Positiva. A sua teoria original da felicidade

englobava emoções positivas, envolvimento e significado; já a teoria do bem-estar, abrangia mais dois domínios, relacionamentos e feitos/conquistas (Seligman, 2011).

Ainda neste contexto, os investigadores Ryan & Deci (2008) formularam um modelo integrativo de determinantes motivacionais de felicidade e autorrealização, baseado na teoria das necessidades psicológicas básicas (relacionamento, competência e autonomia). Esta teoria centra-se tanto no domínio do conteúdo de um objetivo ou meta que se procura alcançar como nas razões das tentativas de atingir a meta, podendo influenciar o bem-estar. Como tal, as condições ambientais e sociais são responsáveis por estimular ou dificultar o crescimento humano com recurso às três necessidades básicas retratadas *à anteriori*, tanto para a motivação intrínseca como para a extrínseca.

O contexto da escolha da amostra de jovens e adultos espelha o *core* do desenvolvimento humano, no qual a mudança é marcada por novos fenómenos que englobam os vários aspetos do desenvolvimento humano, ou seja, físico, emocional e psicossocial, numa rede de interações. Esta mudança geralmente é de natureza sistemática e adaptativa (Papalia & Feldman, 2013).

De uma forma geral, a revisão bibliográfica parece apresentar uma perspetiva humanista e positivista, uma forte ligação entre felicidade e bem-estar, na qual o ser humano procura estabilidade benéfica e prazerosa, sendo ela uma fonte de motivação a fim de fomentar o seu desenvolvimento pessoal.

Em suma, é do interesse da equipa de investigação a construção e divulgação de um bloco de notas terapêutico, no qual os jovens e adultos refletem acerca do seu estado de bem-estar e de felicidade, bem como da capacidade de adaptação e integração na sociedade. Cumulativamente, e a fim de obter uma melhor compreensão destes processos psicológicos e de refinar eventuais intervenções terapêuticas, a equipa empenhou-se na administração de um questionário especializado neste domínio e na elaboração de uma entrevista semiestruturada com o intuito de compreender a funcionalidade do bloco tanto no incremento do bem-estar como na redução do humor negativo dos diferentes indivíduos.

Objetivos do Estudo

Este estudo tem como objetivo explorar as consequências da Covid-19 na saúde mental em Portugal, a fim de a compreender e promover o bem-estar e a felicidade dos portugueses. Para além disto, este estudo, que apresenta uma natureza quantitativa e

qualitativa, irá permitir abordar a praticabilidade de um bloco de notas terapêutico nos jovens e nos adultos, promover o bem-estar e a felicidade, proporcionar uma melhor qualidade de vida e reduzir o eventual humor negativo dos participantes.

Metodologia

1. Participantes

Participaram no presente estudo 111 jovens e adultos, com idades entre os 18 e os 58 anos ($M= 21.81$; $DP= 5.34$), sendo 47.3% do sexo masculino e 52.7% do sexo feminino. No que toca ao estatuto profissional, 6.4% encontram-se desempregados, 14% são estudantes, 12.4% são empregados e estudantes, 45% são empregados por outra pessoa, 14.2% são pessoas autónomas e 36% apresentam mais do que uma fonte de emprego. Relativamente ao estado civil, 34.2% são solteiros, 38.7% são casados, 17.8% encontram-se em união de facto, 7.5% são divorciados e 1.8% têm outro estado civil. No que se refere ao estatuto socioeconómico, 9.1% pertencem a um baixo estatuto, 30% apresentam um estatuto médio-baixo, 52.7% um estatuto médio, 6.4% apresentam um estatuto médio-alto e 0.9% um estatuto alto. Por fim, e face ao grau de satisfação com a vida, 0.1% encontram-se nada satisfeitos, 0.6% pouco satisfeitos, 19.9% moderadamente satisfeitos, 47.3% satisfeitos e 32.1% muito satisfeitos.

2. Material

Numa primeira fase, foi elaborado um questionário sociodemográfico para recolher informações dos participantes, como idade, género, estatuto profissional, estado civil, estatuto socioeconómico e grau de satisfação com a vida. Com o objetivo de avaliar o bem-estar e a felicidade, optou-se pela utilização da versão portuguesa da *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique* (ÈMMBEP; Massé et al., 1998) instrumento validado para a população portuguesa por Monteiro e colaboradores (2012). Esta escala é composta por 25 itens e está dividida em seis sub dimensões: autoestima, equilíbrio, envolvimento social, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos (4 itens respetivamente) e felicidade (5 itens). Para cada área o indivíduo tem de indicar, tendo por base uma escala tipo *Likert* de 5 pontos desde 1 (Nunca) a 5 (Quase sempre), cada uma das suas respostas. Quanto maior for a pontuação total obtida, maior será o bem-estar psicológico percebido pelo indivíduo. No que toca às propriedades psicométricas, neste estudo, este instrumento apresentou uma boa consistência interna

global ($\alpha = 0.90$), sendo importante referir, como nota de interesse, que a subescala da felicidade apresenta um alfa de Cronbach de 0.88, em concordância com os valores psicométricos originais (Massé et al., 1998) em que níveis adequados de consistência interna geral rondam o $\alpha = 0.93$, sendo que as seis subescalas em questão apresentam valores de alfa que oscilam entre os 0.71 e 0.85 para envolvimento social e felicidade, respetivamente.

No que se refere ao bloco de notas, este material foi construído para o presente estudo e é composto por citações e pensamentos inspiradores assim como por tarefas que os participantes podem partilhar com quem quiserem, assumindo-se como algo voluntário e não obrigatório. Estas atividades, por sua vez, têm como objetivo ajudar os indivíduos em direção ao bem-estar e felicidade. No final do bloco de notas, os participantes encontram três tipos de folhas coloridas: azuis (pensamentos/ assuntos prazerosos); amarelas (pensamentos/ assuntos neutros) e vermelhas (pensamentos/ assuntos preocupantes). Neste caso, foi administrada uma entrevista semiestruturada, utilizada para perceber a funcionalidade deste material.

3. Procedimentos

Em primeiro lugar, e a fim de avaliar os efeitos psicológicos desta nova doença global, como uma condição transversal e/ou de mudança nas medidas de ansiedade, depressão, *stress* e qualidade de vida, procedeu-se à comparação de pré-testes (antes da Covid-19) e pós testes (depois da Covid-19), tendo em conta o mesmo efeito em relação aos resultados dos grupos pré e pós-testes subjacentes nas dimensões de sexo, idade e satisfação com a vida. Para tal, foi administrado um formulário em que não foi incluído nenhum dado que permitisse a identificação dos participantes. Simultaneamente, foi colocado na plataforma *Google Docs*, tendo sido divulgado via *Facebook* e outras redes sociais, sobretudo em grupos de estudantes e associações de juventude, espaços públicos de convívio, entre outros. Em todos os casos, os indivíduos foram informados acerca da natureza do estudo e do seu carácter voluntário, tendo-lhes sido garantido desde início o anonimato e confidencialidade. Este método também permite que os investigadores façam experiências com uma ampla gama de indivíduos.

O presente estudo encontra-se em conformidade com os princípios éticos da investigação científica, tal como definidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), bem como de acordo com as orientações da *American Psychological Association* (APA) sobre a condução de estudos em humanos. Posteriormente, os dados foram

recolhidos e analisados estatisticamente através da plataforma *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na sua versão 22.0 (Corporation, 2013). A divisão etária da amostra, ocorrida neste estudo, é apoiada pela pesquisa de Papalia & Feldman (2013).

Resultados

No estudo original conduzido por Santos e colaboradores (2018) a média da escala total da EAPEU para os 111 participantes ($M=58.85$; $DP= 9.18$) apresentou níveis moderados de bem-estar psicológico. Já em 2020, com os mesmos participantes, os resultados foram significativamente inferiores ($M= 51.79$; $DP= 6.96$) ($p= 0.012$). Assim, a comparação de medidas repetidas ANOVA demonstrou resultados significativamente menores para PASS em 2020, em comparação com 2018, tendo por base uma perspectiva global ($p=0.023$) e nenhuma interação encontrada para sexo ($p= 0.678$) e idade ($p=0.783$), sugerindo as mesmas tendências entre essas categorias.

	2018		2020			
	Homens (n=53)	Mulheres (n=58)	Homens (n=53)	Mulheres (n=58)	p-value (global)	p-value (interação)
Pass	35.35 (7.72)	32.53 (6.45)	31.35 (4.32)	29.43 (5.12)	p=0.023	p=0.678
	Jovens (n=59)	Adultos (n=52)	Jovens (n=59)	Adultos (n=52)	p-value (global)	p-value (interação)
Pass	35.50 (6.86)	32.38 (7.68)	32.50 (7.72)	28.28 (6.45)	p=0.023	p=0.783

Tabela 1. Comparação EAPEU entre 2018 e 2020.

No que toca ao sexo dos participantes, tendo em conta a comparação das médias entre os grupos de estudantes do sexo masculino e do sexo feminino (Tabela 2) verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, o que indica que os indivíduos do género masculino percecionam um bem-estar menor em comparação aos do género feminino ($t(97) = 2.076$; $p= 0.043$).

	<i>Homem M (DP)</i> <i>n=53</i>	<i>Mulher M (DP)</i> <i>n=58</i>	<i>T-teste</i>
PASS total	35.35 (7.72)	32.53 (6.45)	$t(97)= 2.076$; $p= 0.043$

Tabela 2. Comparação dos resultados do PASS total por sexo.

Relativamente à idade, tendo em conta a comparação das médias entre os grupos etários (Tabela 3), foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre jovens e adultos, o que indica que os jovens percecionam um maior bem-estar quando comparados aos adultos ($t(111) = 2.080$; $p = 0.046$).

	<i>Jovens M (DP)</i> <i>n=59</i>	<i>Adultos M (DP)</i> <i>n= 52</i>	<i>T-teste</i>
PASS total	35.33 (7.68)	35.33 (6.41)	$t(111) = 2.080$; $p = 0.046$

Tabela 3. Comparação dos resultados do PASS total por idade.

No que diz respeito ao grau de satisfação com a vida (Tabela 4) não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os participantes, tendo em conta nada ou pouco satisfeitos, moderadamente satisfeitos, satisfeitos e muito satisfeitos ($F(4; 104) = 1.441$; $p > 0.226$).

	<i>Nada/ Pouco</i> <i>Sat.</i> <i>n=5</i>	<i>Mod. Sat.</i> <i>n=20</i>	<i>Sat.</i> <i>n=52</i>	<i>Mt. Sat.</i> <i>n=32</i>	<i>ANOVA</i>
PASS total	34.40 (7.70)	36.70 (6.90)	33.73 (7.90)	32.19 (5.70)	$F(4; 104) = 1.441$ $p = 0.226$

Tabela 4. Comparação dos resultados do PASS total por grau de satisfação com a vida.

No que se refere à análise de conteúdo das tarefas do estudo, foi possível observar que os participantes partilham características semelhantes benéficas, como ajudar os outros, empatia e honestidade. As pessoas mais significativas que os participantes identificam são os familiares (100%), de seguida os amigos (80%) e por fim os animais de companhia/estimação (65%). Nas entrevistas semiestruturadas, os participantes indicaram que tanto a nível positivo como negativo, a família é sempre destacada, o que funciona como um suporte social primário enquanto os pares e os amigos se assumem como um suporte social secundário. Foi possível notar que os participantes demonstraram empenho e interesse nas tarefas propostas como forma de reflexão do seu bem-estar e da sua felicidade.

Por último, citam-se as expressões que foram utilizadas de forma mais frequente: *“Sinto-me bem comigo mesma, porque sei que a minha família está sempre comigo tanto nos bons como nos maus momentos”*; *“Sempre fui uma pessoa feliz, pois tenho conseguido concretizar os meus sonhos.”*

Discussão

No estudo original conduzido por Santos e colaboradores (2018) a média da escala total da EAPEU para os 111 participantes ($M=58.85$; $DP= 9.18$) apresentou níveis moderados de bem-estar psicológico. Já em 2020, com os mesmos participantes, os resultados foram significativamente inferiores ($M= 51.79$; $DP= 6.96$) ($p= 0.012$). Assim, a comparação de medidas repetidas ANOVA demonstrou resultados significativamente menores para PASS em 2020, em comparação com 2018, tendo por base uma perspectiva global ($p=0.023$) e nenhuma interação encontrada para sexo ($p= 0.678$) e idade ($p=0.783$), sugerindo as mesmas tendências entre essas categorias.

Deste modo, os resultados revelam não só o impacto negativo da Covid-19 ao nível do bem-estar das pessoas, mas também uma maior necessidade de aposta na sensibilização para o nível de risco do vírus na saúde mental da população portuguesa no limitado espectro de tempo. Como tal, torna-se uma ferramenta potencial de monitorização e desencadeamento de medidas e estratégias de enfrentamento eficazes no combate às consequências adversas da pandemia. A mensagem é clara: a sociedade deve ser alertada para os efeitos psicológicos da nova doença global e os mecanismos de *coping* assumem-se como fundamentais para promover o bem-estar e uma melhor qualidade de vida a fim de superar com sucesso os desafios do ambiente de risco para a saúde humana.

Contudo, uma das limitações da presente investigação é o facto de que o formulário ser extenso para os inquiridos pode ter contribuído para algumas recusas de resposta, porém no global o feedback foi positivo. Para além disso, e dado que a amostra se apresenta de conveniência, é necessário que não sejam feitas generalizações ao nível dos resultados.

A equipa considera que este estudo constitui um importante contributo para a investigação do bem-estar e da saúde mental dos portugueses, visto que a sua avaliação despoletou um alerta para os riscos psicossociais e emocionais deste novo enquadramento global assim como para a necessidade de formular e de pragmatizar ações/campanhas de prevenção.

Conclusão

O medo em massa da Covid-19, designado por “coronafobia” (Asmundson & Taylor, 2020) deve-se de certa forma ao carácter incerto e ao curso imprevisível da doença, intolerância face à incerteza, risco percebido de adquirir a infeção, e pode gerar respostas psicológicas negativas, como é o caso de comportamentos desadaptativos, sofrimento emocional e reações de evitamento (Taha et al., 2014).

A pandemia tem sido muito difícil para todos aqueles que trabalham nos serviços de saúde mental, uma vez que a necessidade de ser flexível exige uma adaptação rápida e constante de trabalho e da solução de problemas em resposta às necessidades que estão sempre em mudança (Holmes et al., 2020; Moreno et al., 2020).

O impacto psicológico provocado pela Covid-19 é comum tanto na população em geral como em pessoas que apresentem qualquer tipo de perturbação mental. Neste sentido, a resposta das entidades de saúde face à pandemia, não deve concentrar-se apenas em fornecer informações claras, concisas e precisas acerca da infeção, mas também deve visar o incremento da alfabetização no âmbito da saúde mental, entendendo-se a pandemia como uma oportunidade para melhorar os cuidados de saúde mental para todos (Moreno et al., 2020).

Tendo em conta o cenário apresentado, a integração da saúde mental e apoio psicossocial na resposta à Covid-19, assim como investimentos presentes na saúde mental, poderão reduzir os efeitos psicológicos futuros. Deste modo, é importante reduzir o pensamento negativo e pessimista das pessoas durante a pandemia (Kim & Kim, 2021).

Finalmente, existe uma necessidade urgente em valorizar mais a atenção relativamente à saúde mental pública e às políticas de assistência às pessoas neste momento desafiador (Xiong et al., 2020), pelo que um dos objetivos passa por o desenvolvimento de medidas de saúde global, que sejam capazes de lidar com os stressores psicossociais, sobretudo os que estão relacionados com o fenómeno da quarentena, o medo e a vulnerabilidade da população em geral (Torales et al., 2020).

Agradecimentos

Agradecemos a todos os participantes pelo seu contributo inestimável a este estudo, pois certamente não seria possível implementar este projeto.

Contacto para Correspondência

Paula Isabel Santos, isagsantos@gmail.com,

PIS-Unipessoal, Lda Av. Fernão de Magalhães nº 1257 1º D, 4350-169 Porto, Portugal.

Referências Bibliográficas

- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70(February).
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Baig, A. M. (2020). Neurological manifestations in COVID-19 caused by SARS-CoV-2. *CNS Neuroscience and Therapeutics*, 26(5), 499–501.
<https://doi.org/10.1111/cns.13372>
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Beaumont, M., Duggal, H. V., Mahmood, H., & Olowokure, B. (2007). A survey of the preparedness for an influenza pandemic of general practitioners in the West Midlands, UK. *European Journal of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 26(11), 819–823. <https://doi.org/10.1007/s10096-007-0377-2>
- Bo, H.-X., Li, W., Yang, Y., Wang, Y., Zhang, Q., Cheung, T., Wu, X., & Xiang, Y.-T. (2020). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
- Bonanno, G. A., Ho, S. M. Y., Chan, J. C. K., Kwong, R. S. Y., Cheung, C. K. Y., Wong, C. P. Y., & Wong, V. C. W. (2008). Psychological Resilience and Dysfunction Among Hospitalized Survivors of the SARS Epidemic in Hong Kong: A Latent Class Approach. *Health Psychology*, 27(5), 659–667.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce

- it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bryson, W. J. (2021). Long-term health-related quality of life concerns related to the COVID-19 pandemic: a call to action. *Quality of Life Research*, 30(3), 643–645.
<https://doi.org/10.1007/s11136-020-02677-1>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Chenneville, T., & Schwartz-Mette, R. (2020). Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. *American Psychologist*, 75(5), 644–654.
<https://doi.org/10.1037/amp0000661>
- Chevance, A., Gourion, D., Hoertel, N., Llorca, P. M., Thomas, P., Bocher, R., Moro, M. R., Laprévote, V., Benyamina, A., Fossati, P., Masson, M., Leaune, E., Leboyer, M., & Gaillard, R. (2020). Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: A narrative review. *L'Encephale*, 46(3), 193–201.
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.005>
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Ahmed Khan, F., Napoleon Shanmugam, G., Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., Meenakshi, P. V., Shah, K., Patel, B., Chan, B. P. L., Sunny, S., Chandra, B., Ong, J. J. Y., ... Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88(April), 559–565.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Chong, M. Y., Wang, W. C., Hsieh, W. C., Lee, C. Y., Chiu, N. M., Yeh, W. C., Huang, T. L., Wen, J. K., & Chen, C. L. (2004). Psychological impact of severe acute respiratory syndrome on health workers in a tertiary hospital. *British Journal of Psychiatry*, 185(AUG.), 127–133. <https://doi.org/10.1192/bjp.185.2.127>
- Corporation, I. (2013). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0*. New York:

Columbia University Earh.

- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *Qjm*, *113*(5), 311–312. <https://doi.org/10.1093/QJMED/HCAA110>
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *17*(July), 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Du, J., Dong, L., Wang, T., Yuan, C., Fu, R., Zhang, L., Liu, B., Zhang, M., Yin, Y., Qin, J., Bouey, J., Zhao, M., & Li, X. (2020). Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. *General Hospital Psychiatry*, *67*(March), 144–145. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.03.011>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, *7*(4), 300–302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, *14*(5), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Duncan, G. (2010). Should happiness-maximization be the goal of government? *Journal of Happiness Studies*, *11*(2), 163–178. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9129-y>
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus pandemic and worries during pregnancy; a letter to editor. *Archives of Academic Emergency Medicine*, *8*(1), 1–2. <https://doi.org/10.22037/aaem.v8i1.598>
- Feldman, R. (2016). *Understanding Psychology* (B. M. H. Education. (ed.); 12th ed).
- Fineberg, H. (2014). Pandemic preparedness and response—lessons from the H1N1 influenza of 2009. *New England Journal of Medicine*, *370*(14), 1335–1342.
- Fu, L., Wang, B., Yuan, T., Chen, X., Ao, Y., Fitzpatrick, T., Li, P., Zhou, Y., Lin, Y., fan, Duan, Q., Luo, G., Fan, S., Lu, Y., Feng, A., Zhan, Y., Liang, B., Cai, W., Zhang, L., Du, X., ... Zou, H. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Infection*, *80*(6), 656–665. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.041>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing. *JAMA Internal Medicine*, *180*(6), 817–818.

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>

- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *The BMJ*, *368*(March), 1–4. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Haider, I. I., Tiwana, F., & Tahir, S. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Adult Mental Health. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *36*, 90–94. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2756>
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Jiang, X., McIntyre, R. S., Tran, B., Sun, J., Zhang, Z., Ho, R., Ho, C., & Tam, W. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*(April), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, *7*(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hooper, M. W., Nápoles, A. M., & Pérez-Stable, E. (2020). COVID-19 and Racial/Ethnic Disparities. *JAMA*, *2466–2467*. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.8598>
- Hosseiny, M., Kooraki, S., Gholamrezanezhad, A., Reddy, S., & Myers, L. (2020). Radiology Perspective of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Lessons From Severe Acute Respiratory Syndrome and Middle East Respiratory Syndrome. *American Journal of Roentgenology*, *214*(5), 1078–1082. <https://doi.org/10.2214/AJR.20.22969>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, *395*(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Ji, W., Wang, W., Zhao, X., Zai, J., & Li, X. (2020). Cross-species transmission of the newly identified coronavirus 2019-nCoV. *Journal of Medical Virology*, *92*(4),

- 433–440. <https://doi.org/10.1002/jmv.25682>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Kazak, A. E. (2020). Psychology is an essential science: American psychologist highlights the role of psychology in understanding and addressing COVID-19. *American Psychologist*, 75(5), 605–606. <https://doi.org/10.1037/amp0000682>
- Kim, S., & Kim, S. (2021). Searching for general model of conspiracy theories and its implication for public health policy: Analysis of the impacts of political, psychological, structural factors on conspiracy beliefs about the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010266>
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemia: A review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505. <https://doi.org/10.30773/PI.2020.0161>
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 1–2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- Li, G., Miao, J., Wang, H., Xu, S., Sun, W., Fan, Y., Zhang, C., Zhu, S., Zhu, Z., & Wang, W. (2020). Psychological impact on women health workers involved in COVID-19 outbreak in Wuhan: A cross-sectional study. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 91(8), 895–897. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2020-323134>
- Li, J., Yang, Z., Qiu, H., Wang, Y., Jian, L., Ji, J., & Li, K. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19(2), 249–250. <https://doi.org/10.1002/wps.20758>
- Li, S., & Zhang, Y. (2020). Mental healthcare for psychiatric inpatients during the COVID-19 epidemic. *General Psychiatry*, 33(2), 1–2. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100216>
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., Bi, J., Zhan, G., Xu, X., Wang, L., Zhou, Q., Zhou, C., Pan, Y., Liu, S., Zhang, H., Yang, J., Zhu, B., Hu, Y., Hashimoto, K., ... Yang, C. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88(March), 916–919.

<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>

- Liem, A., Wang, C., Wariyanti, Y., Latkin, C. A., & Hall, B. J. (2020). The neglected health of international migrant workers in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e20. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30076-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30076-6)
- Liu, X., Kakade, M., Fuller, C. J., Fan, B., Fang, Y., Kong, J., Guan, Z., & Wu, P. (2012). Depression after exposure to stressful events: Lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive Psychiatry*, 53(1), 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.003>
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 288(April), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936>
- Ma, Y. F., Li, W., Deng, H. B., Wang, L., Wang, Y., Wang, P. H., Bo, H. X., Cao, J., Wang, Y., Zhu, L. Y., Yang, Y., Cheung, T., Ng, C. H., Wu, X., & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of depression and its association with quality of life in clinically stable patients with COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 145–148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.033>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352–357. <https://doi.org/10.1007/bf03404490>
- Matias, T., Dominski, F. H., & Marks, D. F. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 871–882. <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L. M., Steinberg, R., & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245–1251.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>.
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G., & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament,

- attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS – EMMBEP Após a II Guerra Mundial , a psicologia focou grande parte da sua atenção na patologia , com base num modelo de doença para a compreensão do comportamento humano , o que conduziu. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), 61–77.
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C. U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E. Y. H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J. H., Lee, J., Lieberman, J., López-Jaramillo, C., Männikkö, M., ... Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813–824. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Nath, A. (2020). Neurologic complications of coronavirus infections. *Neurology*, 94(19), 809–810. <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000009455>
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Human development* (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Puccinelli, P. J., da Costa, T. S., Seffrin, A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., Rosemann, T., Hill, L., & Andrade, M. S. (2021). Correction to: Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10684-1>
- 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), 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Raibley, J. R. (2012). Happiness is not Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1105–1129. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9309-z>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of

- coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). *Handbook of personality: Theory and research* (R. W. R. and L. A. P. O.P. John (ed.)). Guilford Press.
- Salik, S., Masroor, U., & Khan, M. J. (2020). Psychological Vulnerability, Resilience and Social Support Among Health Care Professionals During Covid 19: a Cross Cultural Study. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 19(1), S331–S335. <http://edgehill.idm.oclc.org/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=146126093&login.asp&site=ehost-live&scope=site>
- Santos, P. I., Saraiva, J. R., & Mesquita, E. (2018). Bloco de Notas Terapêutico: um Caminho para a Felicidade e Bem-Estar. *The Psychologist: Practice & Research Journal*.
- Seligman, M. E. . (2011). *Flourish*. Sydney. (New South).
- Seminog, O. O., & Goldacre, M. J. (2013). Risk of pneumonia and pneumococcal disease in people with severe mental illness: English record linkage studies. *Thorax*, 68(2), 171–176. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2012-202480>
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *Qjm*, 113(8), 229–235. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: Age and sex matter. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Bernardo, A. D. I., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Riv Psichiatr*, 55(3), 137–144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>

- Tandon, R. (2020). COVID-19 and mental health: Preserving humanity, maintaining sanity, and promoting health. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(xxxx).
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102256>
- Tantam, D. (2014). *Emotional Well-being and Mental Health: A Guide for Counsellors & Psychotherapists* (Sage).
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320.
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Unadkat, S., & Farquhar, M. (2020). Doctors' wellbeing: Self-care during the covid-19 pandemic. *The BMJ*, 368(March), 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1150>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109(110236).
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89(May), 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). 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*, 17(5), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- WHO. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., Lu, J., & Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302–311.
<https://doi.org/10.1177/070674370905400504>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19

- pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277(July), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)
- Zaka, A., Shamloo, S. E., Fiorente, P., & Tafuri, A. (2020). COVID-19 pandemic as a watershed moment: A call for systematic psychological health care for frontline medical staff. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 883–887. <https://doi.org/10.1177/1359105320925148>
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(February), 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
- Zhang, & Ma. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(march), 1–2. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>
- Zhang, W. R., Wang, K., Yin, L., Zhao, W. F., Xue, Q., Peng, M., Min, B. Q., Tian, Q., Leng, H. X., Du, J. L., Chang, H., Yang, Y., Li, W., Shangguan, F. F., Yan, T. Y., Dong, H. Q., Han, Y., Wang, Y. P., Cosci, F., & Wang, H. X. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(4), 242–250. <https://doi.org/10.1159/000507639>
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*, 395(10229), 1054–1062. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)