

SAÚDE MENTAL E A COVID-19: INTERVENÇÕES VIRTUAIS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA

MENTAL HEALTH AND COVID-19: VIRTUAL HEALTH EDUCATION INTERVENTIONS TO FACE THE PANDEMIC

Renata Marques de Oliveira - Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: renata_marques@outlook.com

Maria Luiza Sady Prates - Acadêmica do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: malusady@ufmg.br

Elton Junio Sady Prates - Acadêmico do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: eltonsady@ufmg.br

Thallison Carlos Campos Santos - Acadêmico Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. E-mail: thallison1@hotmail.com

Amanda Márcia dos Santos Reinaldo - Professora Associada do Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais.
E-mail: amandamsreinaldo@gmail.com

RESUMO

A pandemia da Covid-19 e as medidas de distanciamento social transcorrem com impactos na saúde mental e nas condições de vida, saúde e trabalho. Simultaneamente à pandemia da Covid-19, vivencia-se uma pandemia de informação e de desinformação (infodemia), a qual resulta no aumento dos custos sociais e econômicos relacionados à Covid-19. As ações extensionistas, com ênfase nas intervenções virtuais de educação em saúde, podem contribuir para o enfrentamento das consequências da pandemia. Objetivou-se relatar as intervenções virtuais de educação em saúde do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias” como subsídios para o enfrentamento da pandemia da Covid-19. Trata-se de um relato de um projeto de extensão vinculado ao Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, desenvolvido entre os meses de maio e julho de 2020, realizado por cinco docentes e onze discentes dos cursos de Enfermagem, Medicina, Terapia Ocupacional e Psicologia. Elaboraram-se oito informativos virtuais (*flyers*) com temáticas distintas, sendo utilizadas diferentes mídias sociais para ampliar a divulgação, o que corroborou o aumento do alcance das produções desenvolvidas. Conclui-se que a difusão de conhecimento baseada em evidências para a população contribui para o enfrentamento da desinformação e do ônus evitável da pandemia da Covid-19 e, especialmente, reafirma o compromisso social da universidade pública e da extensão universitária em contribuir para superar os emergentes desafios e necessidades da sociedade.

Palavra-chave: Coronavírus. Pandemias. Saúde mental. Acesso à informação. Mídias sociais. Educação em saúde. Saúde pública.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic and measures of social distance have an impact on mental health and on living, health and work conditions. Simultaneously with the Covid-19 pandemic, there is a pandemic of information and misinformation (infodemic), which results in an increase in the social and economic costs related to Covid-19. Extension actions, with an emphasis on virtual health education interventions, can contribute to coping with the consequences of the pandemic. The objective was to report the virtual health education interventions of the extension project “Mental health and Covid-19: information and strategies” as a subsidy to face the pandemic of Covid-19. This is an report of an extension project linked to the Department of Applied Nursing at the Nursing School of the Federal University of Minas Gerais, developed between May and July 2020, carried out by five professors and eleven students of Nursing, Medicine, Occupational Therapy and Psychology. Eight virtual newsletters (flyers) with different themes were developed, using different social media to expand the dissemination, which corroborated to increase the reach of the developed productions. It is concluded that the diffusion of evidence-based knowledge to the population contributes to the confrontation of the disinformation and avoidable burden of the pandemic of Covid-19 and, especially, reaffirms the social commitment of the public university and the university extension in contributing to overcome the emerging society’s challenges and needs.

Keywords: Coronavirus. Pandemics. Mental health. Access to information. Social media. Health education. Public health.

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19) foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). No Brasil, o primeiro caso confirmado foi no estado de São Paulo, no dia 26 fevereiro (CRODA; GARCIA, 2020). Até o dia 12 de setembro, 4.315.687 foram confirmados e 131.210 óbitos registrados, revelando uma letalidade no país de 3,04% (BRASIL, 2020). Projeções indicam que poderão ser registradas, no Brasil, 192.511 mortes até 01 de dezembro (STEIN *et al.*, 2020).

A fim de reduzir a mortalidade e evitar sobrecarga do sistema de saúde, a OMS recomendou o distanciamento social para diminuir o risco de transmissão do novo Coronavírus (Sars-CoV-2) (AQUINO *et al.*, 2020; NUSSBAUMER-STREIT *et al.*, 2020; WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). Seguindo as recomendações das autoridades sanitárias, diversos estados e municípios brasileiros implementaram medidas de restrição de circulação (SILVA *et al.*, 2020), autorizando somente o funcionamento de serviços considerados essenciais como supermercados, padarias, unidades de saúde e farmácias. A partir de decretos estaduais e municipais, houve suspensão de alvarás de funcionamento de comércios e o fechamento de escolas (MALTA *et al.*, 2020a). Entretanto, tais medidas podem ter repercussão na saúde pública, pois implicam em mudanças na dinâmica social e econômica do país, bem como nas condições de vida, saúde e trabalho.

Sabe-se que a saúde mental é uma condição essencial para manutenção da qualidade de vida e saúde da população, sendo conceituada pela OMS como “estado de bem-estar em que um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2004). No contexto da pandemia da Covid-19, a saúde mental ainda é uma pandemia silenciosa, pois embora nesse momento seja possível identificar manifestações

sintomatológicas agudas na população, repercussões crônicas estão por vir. Assim, torna-se imperativo o estabelecimento de uma agenda interdisciplinar de pesquisas sobre saúde mental durante e, especialmente, após o período pandêmico (HOLMES *et al.*, 2020; CZEISLER *et al.*, 2020).

Mundialmente, estima-se que os transtornos mentais sejam responsáveis por 32,45% dos anos de vida perdidos por morte prematura (*years of life lost* - YLL) e 13% dos anos de vida perdidos ajustados por incapacidade (*disability adjusted life of years* - DALYs) (VIGO; THORNICROFT; ATUN, 2016). No Brasil, estudos apontam o aumento do sentimento de tristeza, ansiedade e nervosismo e problemas relacionados ao sono (BARROS *et al.*, 2020; MALTA *et al.*, 2020a). Consequentemente, o aumento da prevalência de transtornos mentais em decorrência da pandemia é preocupante, pois se traduzem em um expressivo ônus social e econômico para os indivíduos, famílias e comunidades.

De acordo com a OMS, atualmente, o mundo vivencia uma guerra de informação e de desinformação, reconhecida como “infodemia” (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020; ZAROCOSTAS, 2020; GARCIA; DUARTE, 2020), constituindo-se um dos desafios emergentes de saúde pública. O impacto das notícias falsas na saúde pública é alarmante, especialmente no contexto da crise sanitária decorrente da Covid-19. Em recentes estudos iranianos revelou-se que cerca de 800 pessoas morreram e 60 ficaram cegas devido à intoxicação por metanol decorrente de *fake news* que orientaram as pessoas a ingerirem alta concentração de álcool (DELIRRAD; MOHAMMADI, 2020; HASSANIAN-MOGHADDAM *et al.*, 2020; ISLAM *et al.*, 2020). No Brasil, estudo utilizando o banco de dados do Ministério da Saúde, no período de 29 janeiro e 31 de março de 2020, identificou 70 *fake news* relacionada à Covid-19 (NETO *et al.*, 2020), tornando-se importante o incentivo às estratégias de comunicação científica e a divulgação de informações baseadas em evidências para a população.

Nesse íterim, as ações de educação em saúde são um potente disparador de mudanças no rumo da pandemia da Covid-19, sendo definida, pelo Ministério da Saúde, como “conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades” (BRASIL, 2009, p. 22). O maior desafio sanitário do século XXI exigiu que as ações de educação em saúde fossem reinventadas em virtude das medidas de distanciamento social (PALÁCIO; TAKENAMI, 2020), o que demandou a incorporação das mídias sociais e de tecnologias no processo educativo. Isso culminou na adoção de novos modelos pedagógicos, conclamando a necessidade de estarem ancoradas em propostas pedagógicas libertadoras (SCHALL, 1999) e implicadas nos princípios éticos-políticos dos direitos humanos e da promoção da cidadania.

Destaca-se, ainda, que o “Plano Brasileiro de Preparação Para o Enfrentamento de Pandemia” elenca ações informativas e de educação em saúde, a partir de informes, cartilhas e vídeos, como medidas que podem ser utilizadas no controle de uma pandemia (BRASIL, 2010). As informações confiáveis e alicerçadas em evidências científicas constituem-se como dispositivos fundamentais para subsidiar ações de autocuidado, prevenção e promoção da saúde individual e coletiva. Outrossim, o acesso as informações de qualidade devem ser garantidas como um direito fundamental e imperioso para o exercício pleno da cidadania (PRATES *et al.*, 2019), bem como expressa o compromisso social das universidades públicas, pois norteiam a opinião pública e, especialmente, incidem sobre a qualidade de vida, o bem-estar e a saúde da população, sobretudo entre os mais vulneráveis.

Com base no exposto, objetivou-se relatar as intervenções virtuais de educação em saúde do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias” como subsídios para o enfrentamento da pandemia da Covid-19.

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se da apresentação dos resultados parciais do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, vinculado ao Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e aprovado pela Sistema de Informação de Extensão (Registro 403934) da Pró-Reitoria de Extensão da UFMG.

O projeto é coordenado por cinco professores da Escola de Enfermagem da UFMG com a participação de onze estudantes voluntários dos cursos de graduação em Enfermagem, Terapia Ocupacional, Psicologia e Medicina da UFMG, além dos cursos de Enfermagem da Universidade do Estado de Minas Gerais e da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Em 18 março de 2020, a UFMG suspendeu todas as suas atividades acadêmicas presenciais, tendo mantido apenas atividades à distância de extensão e pesquisa (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2020). Por conseguinte, os projetos de extensão e pesquisas foram planejados para ocorrerem de forma remota, com ênfase para ações relacionadas à Covid-19. Além disso, permitiu-se a integralização de 10% de créditos em participação em programas e projetos/ações de extensão da UFMG (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2019), o que evidencia o processo de incorporação e valorização da extensão nos currículos de graduação, e sua relevância para o processo de formação e desenvolvimento de habilidades e competências sociais.

As atividades do projeto foram iniciadas em maio de 2020 com a elaboração e divulgação, nas mídias sociais, de *flyers* com informações baseadas em evidências que visam auxiliar a população a prevenir e promover sua saúde mental e, conseqüentemente, mitigar os impactos psicossociais do distanciamento social.

As temáticas abordadas são levantadas pela equipe extensionista do projeto de acordo com a percepção das necessidades da população em cada momento da pandemia. Tem-se buscado ampliar a diversidade e a pluralidade de abordagens e de informações, considerando as temáticas emergentes e relevantes no contexto atual.

Os *flyers* são divulgados, quinzenalmente, por meio do *WhatsApp* e redes sociais. Para elaboração dos *flyers*, utiliza-se o Canva (<https://www.canva.com/>) e o *software Microsoft Powerpoint* (Microsoft©, 2016).

O conteúdo é desenvolvido pela equipe extensionista a partir de buscas em artigos, relatórios e publicações oriundas de organizações nacionais e internacionais de saúde, sob orientação dos docentes envolvidos. Os informativos são difundidos em diferentes mídias sociais, tais como *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, *sites*, entre outros. Assim, tem-se oportunizado a disseminação e compartilhamento das produções desenvolvidas para a população geral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre maio de julho de 2020, elaborou-se como produtos de extensão do projeto “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias” oito *flyers* com distintas temáticas, conforme disposto na figura 1.

Figura 1 - Descrição dos títulos e objetivos dos *flyers* desenvolvidos entre maio e julho 2020. Belo Horizonte, 2020.



Fonte: Elaboração dos autores.

No primeiro *flyer* (Fig. 2), são abordados alguns cuidados necessários que devem ser adotados antes de disseminar uma notícia.

Figura 2 - Flyer Cuidado com Fake News. Belo Horizonte, 2020.

Nossa saúde mental durante o isolamento

Cuidado com Fake News!

Em tempos de Coronavírus...

Ao ligar a televisão, o rádio ou ao acessar a internet, uma infinidade de informações sobre a Pandemia do Coronavírus chega até você. Infelizmente, nem todas as informações são verdadeiras. Muitas delas são *Fake News*, ou seja, notícias falsas.

Como as *Fake News* afetam a sua saúde mental?

A única finalidade das *Fake News* é confundir e seus efeitos sobre o seu humor e comportamento podem ser prejudiciais.



Combater as *Fake News* é preservar a saúde mental de todos

Sabia que você pode ajudar no combate às *Fake News*? Veja como, respondendo as perguntas a seguir:

- ❖ Você compartilha informações sem verificar se são verdadeiras?
Tanto quem coloca as *Fake News* na rede quanto quem as divulga é responsável pela informação que elas trazem.
- ❖ Você pensa antes de compartilhar uma mensagem/áudio/vídeo ou age de forma impulsiva?
Ao receber algumas notícias, você pode sentir medo, ansiedade ou revolta. Evite compartilhar o conteúdo, imediatamente, movido por esses sentimentos. Antes de qualquer ação, pergunte-se: **Será que é verdade?**
- ❖ Como saber se a mensagem é verdadeira ou não?
Confirme a informação junto aos Órgãos Oficiais e veículos sérios de comunicação. O Ministério da Saúde dispõe de uma página na Internet para receber as dúvidas: <https://www.saude.gov.br/fakenews>

#ficaadica

Não perca a oportunidade de compartilhar notícias que gerem sentimentos agradáveis e que levem, aos outros, exemplos de apoio e de solidariedade. Isso gera esperança, pois mostra que não estamos sós!





Profa. Dra. Renata Marques de Oliveira
Profa. Dra. Maria Odete Pereira

Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

A equipe extensionista definiu a disseminação de notícias falsas como primeiro tema a ser abordado a fim de sensibilizar a população quanto à importância da escolha das informações e de suas fontes, bem como da responsabilidade que todos assumem ao compartilhar um conteúdo.

Conforme relatado na literatura científica e por órgãos oficiais, as notícias e informações falsas podem ter impacto negativo nas pessoas que as recebem, o que pode contribuir para agravar o curso da pandemia da Covid-19 (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020; VASCONCELLOS-SILVA; CASTIEL, 2020). Nesse contexto, torna-se importante reconhecer notícias falsas a fim de prevenir a desinformação, visto que a disseminação desses conteúdos contribui para o descrédito da ciência e instituições globais de saúde (GALHARDI *et al.*, 2020). Evidencia-se, ainda, a importância da elaboração de conteúdos que levem em consideração a clareza e as evidências científicas, pois a educação em saúde é uma estratégia eficiente para combater a desinformação (SOUZA *et al.*, 2020), ajudando assim a salvar vidas (TANGCHAROENSATHIEN *et al.*, 2020).

A disseminação de notícias falsas em relação à pandemia foi associada ao interesse da população na busca por informações a respeito do tema, à disponibilização de diferentes fontes de informações, o que dificulta o discernimento de quais são confiáveis, bem como

ao aumento do tempo de navegação na internet pela população em distanciamento social, além de outros fatores sociais, políticos e culturais. Em contrapartida, os meios utilizados para enfrentar as notícias falsas é o mesmo em que elas são disseminadas, ou seja, a internet e as mídias sociais. Compete a esse segundo grupo investir na tradução da linguagem científica para uma linguagem que gere interesse e credibilidade nas pessoas dos diferentes estratos da população (APUKE; OMAR, 2020).

Portanto, a abordagem dessa temática no primeiro *flyer* foi imprescindível, uma vez que permitiu capacitar a população que teve acesso ao material para decidir, com autonomia e responsabilidade, quais conteúdos acessar e enviar para outras pessoas. Considerando a infinidade de informações que circulam nas mídias sociais, capacitar a população para tomar suas próprias decisões em relação aos conteúdos que recebe é a estratégia mais eficaz para combater a disseminação de notícias falsas.

A escolha das temáticas dos *flyers* respeitou a identificação das necessidades da população em cada momento. Como os primeiros foram produzidos no início da pandemia, após a abordagem da temática *fake news*, a equipe do projeto de extensão optou por elaborar conteúdo com dicas práticas que pudessem promover a saúde mental das pessoas em distanciamento social (Fig. 3).

Figura 3 - Flyer Cinco dicas práticas. Belo Horizonte, 2020.

Saúde mental durante o isolamento

Cinco dicas práticas

Em tempos de Coronavírus...
A pandemia do Coronavírus coloca você diante de muitas incertezas:

Quanto tempo durará o isolamento?

Será que desenvolverei a COVID-19?

Será que perderei alguém?

E o meu emprego?

As pessoas reagem do mesmo modo diante dessas incertezas?
Não. Cada pessoa enfrentará este momento com base nas experiências (boas e ruins) que teve ao longo da vida, bem como de acordo com os recursos psíquicos que possui.

←→

Preocupação normal Preocupação excessiva

Qual a diferença entre preocupação normal e preocupação excessiva?
A **preocupação normal** deixa você mais atento, ajudando buscar melhores alternativas para se proteger. A **preocupação excessiva** paralisa você.

#ficaadica

Para promover sua saúde mental, esteja atento às seguintes áreas:

Alimentação

Interação

Altruismo

Informação

Autocuidado

- ❖ **Alimente-se bem**
Alguns alimentos promovem bem-estar: amendoim; aveia; banana; laranja; grão de bico; peixes; espinafre etc.
- ❖ **Converse**
Converse com as pessoas. Se ninguém procurar você, tome a iniciativa.
- ❖ **Evite excesso de informações**
Atualize-se sobre a pandemia 1 ou 2 vezes ao dia. Evite sensacionalismo.
- ❖ **Faça o bem (seja altruísta)**
Se puder, ajude quem precisa. Isso tira o foco das suas preocupações.
- ❖ **Preserve o autocuidado**
Isso favorece a autoestima. Não deixe de cortar unhas; fazer a barba etc.

Fonte: Acervo do projeto de extensão "Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias", 2020.

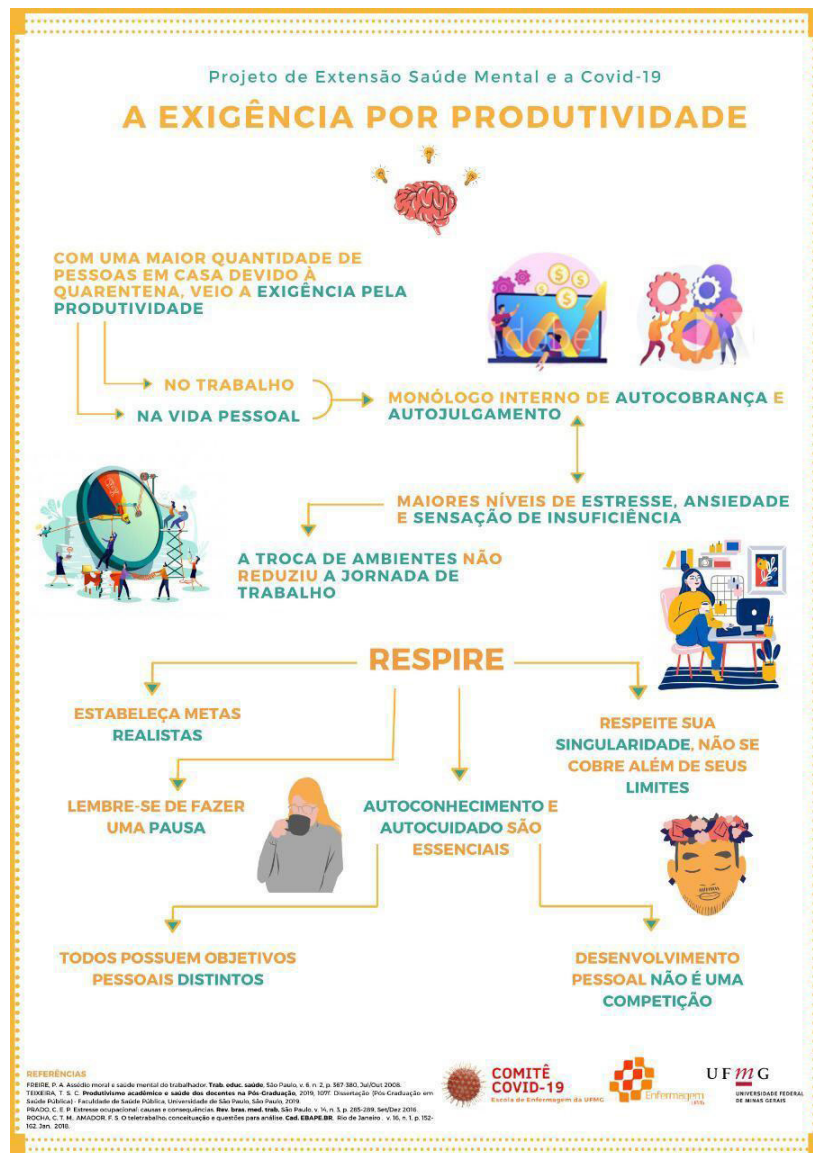
A escolha da segunda temática ocorreu ao reconhecer que, durante a pandemia, a rotina da população precisou ser modificada para a nova realidade (BEZERRA *et al.*, 2020). Com isso, pessoas que antes passavam pouco tempo em casa passaram a vivenciar desafios, tais como aumento da violência doméstica, estresse, insegurança alimentar e nutricional e piora da saúde mental (VIEIRA; GARCIA; MACIEL, 2020; MARQUES *et al.*, 2020; CAMPO-ARIAS; PEDROZO-PUPO; PEDROZO-CORTÉS, 2020; JAIME, 2020; LIMA, 2020). Em um recente estudo, com 45.161 adultos brasileiros, verificou-se que, durante a pandemia, 40% se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, 53% frequentemente ansiosos ou nervosos, 43% relataram início de problemas de sono e 48% agravo de problema de sono preexistente (BARROS *et al.*, 2020).

Diante do reconhecimento dos problemas decorrentes do distanciamento social, o segundo *flyer* focou em cinco aspectos de promoção à saúde mental: 1) Alimentação saudável; 2) Manutenção do contato social de forma virtual; 3) Evitar excesso de informações; 4) Ajudar o próximo e 5) Manutenção do autocuidado. A intenção ao escolher esses aspectos foi mostrar às pessoas que têm a sensação de não estarem no controle de suas vidas (sentimento despertado com o início da pandemia) que ações simples do cotidiano podem fazer a diferença tanto para si quanto para o próximo. Além disso, pensando na educação em saúde como ferramenta para promover autonomia nas pessoas, a limitação à cinco dicas teve o intuito velado de despertar nas pessoas o questionamento: Quais outras ações posso realizar para enfrentar esse momento? Ao entender a importância da valorização da singularidade das pessoas, a resposta a esse questionamento depende das necessidades individuais de cada um, bem como de suas potencialidades.

O desenvolvimento do segundo *flyer* foi coerente ao entendimento de promoção à saúde, divulgado pela OMS, pois ela entende que a promoção tem por objetivo desenvolver habilidades e oferecer recursos para os indivíduos enfrentarem as adversidades (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2004).

Embora em um primeiro momento muitas pessoas possam ter experienciado o sentimento de “descontinuidade” das atividades da vida diária, logo ele foi substituído pela autocobrança, devido à sobrecarga de afazeres (domésticos e laborais). Diante disso, o terceiro *flyer* visou fornecer informações à população para o enfrentamento dessa adversidade (Fig. 4).

Figura 4 - Flyer Cuidado Exigência por Produtividade. Belo Horizonte, 2020.



Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

No momento de distanciamento social em que muitas pessoas se cobram para manter o mesmo ritmo de produção que apresentavam anteriormente, os pensamentos de incapacidade surgem e com eles inúmeros outros sentimentos, refletindo negativamente no bem-estar físico, mental e social. Em consequência da urgente readaptação do trabalho, encontrar uma medida entre a distribuição e execução das metas e dos prazos se faz necessário, além de equilibrar com o tempo do convívio familiar, atividades domésticas e escolares (LOSEKANN; MOURÃO, 2020). Contudo, salienta-se que tais cobranças relacionada à produtividade estão restritas à parcela da população que possuem emprego e que não foram afetadas pela crise econômica agravada em decorrência da pandemia.

Durante a pandemia, observou-se aumento do desemprego e da informalidade no Brasil (SOUZA, 2020), o que intensifica as frágeis condições sociais e econômicas da população. Além disso, resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD Covid19) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020) apontou que 29 milhões de trabalhadores estavam na informalidade em julho de 2020, bem como que 76,5 milhões de pessoas estavam fora da força de trabalho e 10,1 milhões de desocupados no Brasil, reiterando a necessidade de ações

individuais e coletivas que visem superar os impactos dessa grave crise social, humanitária, sanitária e econômica (WERNECK; CARVALHO, 2020; LIMA; BUSS; PAES-SOUSA, 2020).

O *flyer* sobre a temática autocobrança por produtividade foi desenvolvido a partir de duas perspectivas: 1) contextualização da exigência por produtividade no momento da pandemia e 2) dicas para seu enfrentamento. A abordagem escolhida foi importante porque permitiu, conforme relatos informais à equipe do projeto de extensão, que pessoas que não tinham consciência que estavam iniciando esse movimento de autocobrança, o identificassem e colocassem em prática ações para que ele não fosse intensificado. A repercussão desse *flyer* foi disparadora para uma entrevista concedida, pela equipe do projeto de extensão, ao site da Escola de Enfermagem da UFMG (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2020).

A equipe do projeto de extensão refletiu que seria importante que todos os grupos da população pudessem ser beneficiados com os materiais produzidos. Desse modo, em contraste ao público alvo (pessoas ativas no mercado de trabalho) do *flyer* anterior, o quarto *flyer* teve como objetivo apresentar estratégias para auxiliar os idosos durante a pandemia (Fig. 5).

Figura 5 - Flyer Idosos e o Distanciamento Social. Belo Horizonte, 2020.


Idosos e o distanciamento social

Estratégias para auxiliar a compreensão e a vivência desse momento delicado



A doença Covid-19 tornou-se uma pandemia e para evitar que ela se espalhasse rapidamente foi necessário instituir o distanciamento social.

Para os idosos esse distanciamento é ainda mais importante, pois eles possuem o sistema imunológico mais debilitado devido ao processo de envelhecimento natural do organismo e possuem, muitas vezes, doenças crônicas que são fatores de risco para o desenvolvimento de Covid-19.






O isolamento social pode impactar no bem-estar psicológico e na saúde mental das pessoas principalmente devido a mudanças na rotina e nas relações familiares.


Por causa dessas mudanças, os idosos podem começar a desenvolver sintomas como tristeza, depressão, ansiedade, raiva, medo e sensação de abandono, sendo que muitas vezes é difícil para eles entenderem a necessidade dessa medida.








Para amenizar os sintomas nessas situações, algumas medidas simples podem ser adotadas pelos familiares, como:

- Troca de mensagens, ligações e chamadas de vídeo com seus entes idosos sempre que possível;
- Incentivo à prática de atividades prazerosas, como cozinhar, cuidar de plantas, ler, tocar instrumentos ou costurar;
- Pergunte sobre suas histórias antigas, revejam albuns de fotos e ouçam músicas para lembrarem de momentos bons;
- Incentive-os à prática de exercícios físicos leves, como alongamentos;
- Mantenha os hábitos religiosos assistindo aos cultos ou missas pela televisão e internet
- Explique a necessidade do distanciamento físico atual e que isso não é um abandono, mas que representa um ato de cuidado e respeito para com ele.



Projeto de extensão Saúde Mental e a COVID-19

Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

O cenário pandêmico evidenciou a necessidade de se ter um olhar mais atento e sensível para com os idosos, considerados grupo de risco para a Covid-19 devido à vulnerabilidade biológica (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020). A menção constante nos noticiários dos idosos como grupo de risco contribuiu para aumento da sensação de fragilidade tanto física quanto emocional. Além disso, em muitas famílias houve inversão de papéis, uma vez que idosos que eram responsáveis por zelar pela família se viram na posição de serem zelados e até mesmo supervisionados para que não deixassem de cumprir o distanciamento social.

As restrições sociais (isolamento e distanciamento) associadas à solidão foram consideradas fatores que agravam a saúde mental dos idosos. A restrição do contato social e o descaso com esse grupo, como ocorreu em alguns países, têm consequências para a saúde mental dos idosos. O atraso na resposta a essa questão teve um custo social imensurável para a população idosa em todo o mundo. A informação e as medidas de intervenção destinadas a manter o elo entre o idoso, seus entes e suas relações com pessoas e espaços utilizando mídias sociais, entre outras estratégias foram pensadas após o pico da pandemia em diferentes países, visto que o mundo não estava preparado para a pandemia, e não se tem projeções seguras sobre os desdobramentos dessa realidade (BROOKE; JACKSON, 2020).

Uma contribuição do material produzido sobre a solidão vivenciado pelos idosos é que esse tipo de conteúdo leva as pessoas a refletirem para além da Covid-19, pois a solidão de muitos deles não iniciou no contexto pandêmico. Isso permite um novo olhar para os idosos e ressignificação de sua importância na vida dos familiares.

Além dos idosos, a equipe do projeto de extensão elaborou o quinto *flyer* (Fig. 6) direcionado ao público infantil pensando-se em diferentes possibilidades e estratégias que possibilitem lidar com o distanciamento social e a consequente suspensão das atividades escolares.

Figura 6 - Flyer Dicas para entreter as crianças em casa durante o distanciamento social. Belo Horizonte, 2020.



Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

Destaca-se que o distanciamento social pode ter efeitos e repercussões acentuados nas crianças devido ao fechamento das escolas e à diminuição do contato social de amigos, familiares e sociedade, impactando no desenvolvimento esperado para a faixa etária (LEE, 2020; MELO *et al.*, 2020; COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO DE CIÊNCIA PELA INFÂNCIA, 2020).

O isolamento e a retomada ao convívio social das crianças deverão ter acompanhamento por parte dos serviços de saúde e governos. É fato que o mesmo está associado à depressão e ansiedade, resultando em comportamento disruptivo por parte das crianças, que afetam a relação familiar quando se considera que os pais ou cuidadores, também vivenciam perdas significativas de outra ordem, associadas ao trabalho remoto, cuidados com o lar, educação infantil remota, com destaque para a redução da renda familiar (MORRISSETTE, 2020).

Independente das particularidades de cada grupo da sociedade, uma preocupação suscitada no contexto pandêmico é em relação ao risco de suicídio, uma vez que é evidente o declínio da saúde mental da população. Portanto, estratégias para prevenção ao suicídio foi o tema escolhido para o sexto flyer (Fig. 7).

Figura 7 - Flyer Como Prevenir o Suicídio. Belo Horizonte, 2020.



Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

Reconhece-se que o risco de suicídio pode ser agravado durante o distanciamento social, tendo em vista o potencial ansiogênico e estressor oriundo dessa realidade. Sabe-se que a combinação de ansiedade, incerteza, isolamento social e problemas econômicos pode aumentar significativamente os suicídios (SHER, 2020). Por conseguinte, o suicídio provavelmente se tornará uma preocupação mais urgente à medida que a pandemia se disseminar e terá efeitos de longo prazo na população em geral, na economia e, mais intensamente, nos grupos vulneráveis (GUNNELL *et al.*, 2020).

O suicídio é complexo e multifatorial e alguns fatores podem aumentar o número de casos, tais como o medo, o distanciamento social, a solidão, a desesperança, o acesso reduzido aos suportes comunitários e religioso/espiritual, dificuldade de acesso ao tratamento em saúde mental, doenças e problemas de saúde agravados, suicídios de familiares, conhecidos ou profissionais de saúde (REGER; STANLEY; JOINER, 2020; GORDON; AVENEVOLI; PEARSON, 2020). Assim, torna-se essencial o direcionamento de políticas públicas de prevenção e promoção da saúde durante a pandemia da Covid-19 (VAN-DEN-BROUCKE, 2020) e, especialmente, a atuação intersectorial da rede de atenção psicossocial, da atenção primária à saúde e da assistência

vida em adultos durante a pandemia da Covid-19 com aumento no tempo médio de uso do computador ou *tablet* (de 3,81 horas antes da pandemia para 5,30 horas durante a pandemia) (MALTA *et al.*, 2020b). Assim, tal crescimento poderá repercutir na saúde mental e física da população a curto, médio e longo prazo, pois o aumento do comportamento sedentário pode resultar no aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.

Compreendendo que o ensino remoto é uma realidade que tem se consolidado no contexto atual e que, possivelmente, permanecerá, mesmo que de forma parcial, após a pandemia, o sétimo *flyer* traz informações úteis para uma nova realidade de vida à medida que permite à pessoa identificar os riscos do ensino remoto e como lidar com suas adversidades. As informações abordadas serão úteis tanto no contexto pandêmico quanto em momentos posteriores.

Como os primeiros *flyers* foram direcionados mais às intervenções pessoais de acordo com o público alvo, o oitavo *flyer* (Fig. 9) teve como proposta dispor informações e dicas de como ajudar o próximo durante o distanciamento social, dando ênfase às ações individuais e coletivas que contribuem para o enfrentamento dos efeitos sociais e econômicos da pandemia. Nesse sentido, retomou-se, nesse material, uma das dicas mencionadas no segundo *flyer* (dicas práticas para promoção saúde mental) no que tange à importância do altruísmo.

Figura 9 - Flyer Dez dicas de como ajudar o próximo durante o distanciamento social. Belo Horizonte, 2020.

Projeto de Extensão Saúde Mental e a COVID-19

10 dicas de como ajudar o próximo durante o distanciamento social

<p>1 Faça bem ao próximo e salve vidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe sangue 	<p>6 Cuidado com as fake news</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifique a veracidade das informações que recebe, antes de compartilhá-las 
<p>2 Aproveite o tempo livre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faça videochamada com amigos, familiares, vizinhos, conhecidos e outros 	<p>7 Nunca é demais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilize-se aos vizinhos vulneráveis para fazer suas atividades fora de casa 
<p>3 Você pode cuidar da sua vida, e da sua vizinha também</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ao testemunhar violência, ofereça ajuda e ligue 180 	<p>8 Solidariedade salva vidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contribua com algum projeto social • Apoie os pequenos agricultores 
<p>4 Porque dividir é sempre multiplicar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compartilhe seus conhecimentos com os outros, além de ensinar você aprende 	<p>9 Apoie a economia solidária</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajude os trabalhadores autônomos • Incentive os comércios da sua região 
<p>5 Cuidar de você é cuidar do próximo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ao sair de casa, lembre-se das orientações e, ao voltar, redobre os cuidados 	<p>10 Responsabilidade social</p> <ul style="list-style-type: none"> • A responsabilidade em tempo de epidemia é de todos • Se você puder, fique em casa 





Fonte: Acervo do projeto de extensão “Saúde mental e a Covid-19: informações e estratégias”, 2020.

Compreende-se que ações governamentais são essenciais para o enfrentamento dos efeitos sociais e econômicos da pandemia, bem como para a prevenção do surgimento de outras doenças e agravos. Contudo, as ações da sociedade civil e de organizações sociais no exercício de ações de solidariedade e suporte social também são necessárias. Reconhece-se que quando as pessoas se dispõem a ajudar o próximo o senso de responsabilidade social é fortalecido, além de obter benefícios pessoais, pois ajudar outras pessoas pode contribuir para tirar o foco dos próprios problemas, sendo uma estratégia de promoção à saúde mental.

O apoio durante a pandemia tem sido fundamental para a população vivenciar as restrições sociais e as regras sanitárias necessárias para o convívio social, observa-se grande mobilização em diferentes países, quer seja de forma direta, como o uso de máscara e o respeito ao distanciamento social, ou indireta, em especial por meio das redes sociais, exemplificado como mensagens de apoio, motivação e orientações. Diferentes estratégias, entre elas o voluntariado, as políticas públicas de alguns países em prol da proteção de seus cidadãos foram utilizadas nesse sentido, uma rede de solidariedade se formou e a resiliência social tem sido importante na vida das pessoas (CARLSEN; TOUBØL; BRINCKER, 2020). Consequentemente, a pandemia tem permitido pensar no próximo com mais humanização e responsabilidade.

Ao se pensar em redes de apoio e de solidariedade, é essencial lembrar da intersetorialidade tão presente nas ações educativas em saúde presenciais. Refletir sobre como integrar a escola, a igreja, as ONGs, as associações de moradores e tantos outros movimentos nesse novo formato de intervenção em saúde é desafiador, porém permite olhar para as pessoas de forma mais integral, trazendo os aspectos e as instituições do seu cotidiano para o ambiente virtual.

Entre as limitações dessa experiência, aponta-se o fato de o projeto de extensão estar sendo realizado de forma remota, o que pode não atingir todos os estratos populacionais, considerando a desigualdade digital existente na sociedade brasileira. Uma segunda limitação está relacionada à falta de avaliação da ação educativa, uma vez que a forma como o projeto de extensão foi planejada não permite mensurar quantas pessoas tiveram acesso aos materiais e quantas os leram na íntegra. Desse modo, a equipe não tem um retorno de como os *flyers* estão impactando nas pessoas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a difusão de informações baseadas em evidências para a população contribui com o enfrentamento da desinformação e do ônus evitável da pandemia da Covid-19 e, especialmente, reafirma o compromisso social da universidade pública e da extensão universitária em contribuir para superar os emergentes desafios e necessidades da sociedade.

Aponta-se que o uso das redes sociais amplifica o alcance das ações extensionistas desenvolvidas e, sobretudo, corroboram com a ampliação do acesso à informação segura e baseada em evidências. Tem-se, ainda, a urgência em discutir outras temáticas relevantes no contexto da pandemia, entre as quais destacam-se: violência de gênero, populações vulneráveis (LGBTQIA+, indígenas e imigrantes), racismo, desigualdades, entre outras temáticas. Ademais, ressalta-se a contribuição deste projeto como um dispositivo de aproximar as ações da Universidade junto à sociedade, bem como torna visível e desvela as suas contribuições em prol da saúde pública e do bem-estar da população.

REFERÊNCIAS

APUKE, Oberiri Destiny; OMAR, Bahiyah. Fake news and COVID-19: modelling the predictors of fake news sharing among social media users. **Telematics Inf.**, p. 1-16, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585320301349?via%3Dihub>. Acesso em: 19 set. 2020.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232020006702423&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, e2020427, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 19 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_sgtes.pdf. Acesso em: 19 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano brasileiro de preparação para enfrentamento de uma pandemia de influenza**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_brasileiro_pandemia_influenza_IV.pdf. Acesso em: 19 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim epidemiológico especial doença pelo coronavírus COVID-19: semana epidemiológica 37 (06 a 12/09)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/September/17/Boletim-epidemiologico-Covid-31.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

BROOKE, Joanne; JACKSON, Debra. Older people and COVID-19: isolation, risk and ageism. **Journal of Clinical Nursing**, v. 29, n. 13-14, p. 2044-2046, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jocn.15274>. Acesso em: 19 set. 2020.

CAMPO-ARIAS, Adalberto; PEDROZO-PUPO, John Carlos; PEDROZO-CORTÉS, María José. Percepção de estresse relacionado à epidemia da COVID-19 na Colômbia: uma pesquisa eletrônica. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, e00090520, 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1070/percepcao-de-estresse-relacionado-a-epidemia-da-covid-19-na-colombia-uma-pesquisa-eletronica>. Acesso em: 19 set. 2020.

CARLSEN, Hjalmar Bang; TOUBØL, Jonas; BRINCKER, Benedikte. On solidarity and volunteering during the COVID-19 crisis in Denmark: the impact of social networks and social media groups on the distribution of support. **European Societies**, p. 1-19, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616696.2020.1818270>. Acesso em: 19 set. 2020.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO DE CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. **Repercussões da pandemia de COVID-19 no desenvolvimento infantil**. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal; 2020. Disponível em: <https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Working-Paper-Repercussoes-da-pandemia-no-desenvolvimento-infantil-3.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

- CRODA, Julio Henrique Rosa; GARCIA, Leila Posenato. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 1, e2020002, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000100100&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.
- CZEISLER, Mark É. *et al.* Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24–30, 2020. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 69, n. 32, p. 1049, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm>. Acesso em: 19 set. 2020.
- DELIRRAD, Mohammad; MOHAMMADI, Ali Banagozar. New methanol poisoning outbreaks in Iran following COVID-19 pandemic. **Alcohol and Alcoholism**, v. 55, n. 4, p. 347-348, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/alcalc/article/55/4/347/5827425>. Acesso em: 19 set. 2020.
- GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, e2020186, 2020. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 nov. 2020.
- GALHARDI, Cláudia Pereira *et al.* Fato ou fake?: uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.**, v. 25, supl. 2, p. 4201-4210, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s2/1413-8123-csc-25-s2-4201.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2020.
- GORDON, Joshua A.; AVENEVOLI, Shelli; PEARSON, Jane L. Suicide prevention research priorities in health care. **JAMA Psychiatry**, v. 77, n. 9, p. 885-886, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2766446?widget=personalizedcontent&previousarticle=2764584>. Acesso em: 19 set. 2020.
- GUNNELL, David *et al.* Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 468-471, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30171-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30171-1/fulltext). Acesso em: 19 set. 2020.
- HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enferm.**, v. 25, e72849, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095404>. Acesso em: 19 set. 2020.
- HASSANIAN-MOGHADDAM, Hossein *et al.* Double trouble: methanol outbreak in the wake of the COVID-19 pandemic in Iran—a cross-sectional assessment. **Crit Care**, v. 24, n. 1, p. 402, 2020. Disponível em: <https://ccforum.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13054-020-03140-w>. Acesso em: 19 set. 2020.
- HOLMES, Emily A. *et al.* Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 547-560, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext). Acesso em: 19 set. 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **PNAD COVID19**. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. Disponível em: <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/>. Acesso em: 19 set. 2020.
- ISLAM, Md Saiful *et al.* COVID-19—Related infodemic and its impact on public health: a global social media analysis. **The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene**, v. 103, n. 4, p. 1621-1629, 2020. Disponível em: <http://www.ajtmh.org/content/journals/10.4269/ajtmh.20-0812>. Acesso em: 13 set. 2020.
- JAIME, Patrícia Constante. Pandemia de COVID19: implicações para (in)segurança alimentar e nutricional. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2504, 2020. Disponível em: <https://www>.

scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020000702504&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 19 set. 2020.

LEE, Joyce. Mental health effects of school closures during COVID-19. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 6, p. 421, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30109-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30109-7/fulltext). Acesso em: 19 set. 2020.

LIMA, Nísia Trindade; BUSS, Paulo Marchiori; PAES-SOUSA, Rômulo. A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 7, e00177020, 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1116/a-pandemia-de-covid-19-uma-crise-sanitaria-e-humanitaria>. Acesso em: 19 set. 2020.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**, v. 30, n. 2, e300214, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312020000200313&script=sci_arttext. Acesso em: 19 set. 2020.

LOSEKANN, Raquel Gonçalves Caldeira Brant; MOURÃO, Helena Cardoso. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, v. 28, p. 71-75, 2020. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637>. Acesso em: 19 set. 2020.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, 2020a. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1371/2147>. Acesso em: 19 nov. 2020.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, e2020407, 2020b. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222020000400315&script=sci_arttext. Acesso em: 19 nov. 2020.

MARQUES, Emanuele Souza *et al.* A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 4, e00074420, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000400505&tlng=pt. Acesso em: 19 set. 2020.

MELO, Bernardo Dolabella *et al.* **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: crianças na pandemia Covid-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%CC%A7as_pandemia.pdf. Acesso em: 19 set. 2020.

MORRISSETTE, Matthew. School closures and social anxiety during the COVID-19 pandemic. **Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720318384?via%3Dihub>. Acesso em: 19 set. 2020.

NETO, Mercedes *et al.* Fake news no cenário da pandemia de Covid-19. **Cogitare Enferm.**, v. 25, e72627, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72627/pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

NUSSBAUMER-STREIT, Barbara *et al.* Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 4, n. 4, CD013574, 2020. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013574/full>. Acesso em: 19 set. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19**. Organização Mundial da Saúde. n. 5. 2020. Disponível em:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf?sequence=14&isAllowed=y. Acesso em: 19 set. 2020.

PALÁCIO, Maria Augusta Vasconcelos; TAKENAMI, lukary. Em tempos de pandemia pela COVID-19: o desafio para a educação em saúde. **Visa em Debate**, v. 8, n. 2, p. 10-15, 2020. Disponível em: <https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1530>. Acesso em: 19 set. 2020.

PRATES, Elton Junio Sady *et al.* Oficinas educativas junto a adolescentes em situação de vulnerabilidade social: promoção da saúde, cidadania e empoderamento. **Expressa Extensão**, Pelotas, v. 24, n. 3, p. 79-90, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/14984/pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

QUEZADA, Reyes Limon; TALBOT, Christie; QUEZADA-PARKER, Kristina Belen. From bricks and mortar to remote teaching: a teacher education programme's response to COVID-19. **Journal of Education for Teaching**, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02607476.2020.1801330>. Acesso em: 19 set. 2020.

REGER, Mark A.; STANLEY, Ian H.; JOINER, Thomas E. Suicide mortality and coronavirus disease 2019: a perfect storm?. **JAMA Psychiatry**, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2764584>. Acesso em: 19 set. 2020.

SCHALL, Virgínia T.; STRUCHINER, Miriam. Educação em saúde: novas perspectivas. **Cad. Saúde Pública**, v. 15, supl. 2, p. S4-S6, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1999000600001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.

SHER, Leo. An infectious disease pandemic and increased suicide risk. **Braz. J. Psychiatry**, v. 42, n. 3, p. 239-240, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020000300239&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.

SILVA, Lara Livia Santos da *et al.* Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 9, e00185020, 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1183/medidas-de-distanciamento-social-para-o-enfrentamento-da-covid-19-no-brasil-caracterizacao-e-analise-epidemiologica-por-estado>. Acesso em: 19 set. 2020.

SOUZA, Diego de Oliveira. A pandemia de COVID-19 para além das Ciências da Saúde: reflexões sobre sua determinação social. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 1, p. 2469-2477, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702469&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2020.

SOUZA, Thaís dos Santos de *et al.* Mídias sociais e educação em saúde: o combate às fakes news na pandemia pela COVID-19. **Enferm. Foco**, v. 11, n. 1, p. 124-130, 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3579/814>. Acesso em: 19 set. 2020.

STEIN, Caroline *et al.* Pandemia da COVID-19 no Brasil: projeções do institute for health metrics and evaluation e a evolução observada. **SciELO Preprints**, p. 1-31, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1110/1646>. Acesso em: 19 set. 2020.

TANGCHAROENSATHIEN, Viroj *et al.* Framework for managing the COVID-19 infodemic: methods and results of an online, crowdsourced who technical consultation. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 6, e19659, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32558655/>. Acesso em: 19 set. 2020.

- UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. **Resolução Nº 10/2019, de 10 de outubro de 2019**. Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prograd/arquivos/docs/Res1019.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Gabinete do Reitor. **Portaria Nº 1819, de 18 de março de 2020**. Belo Horizonte, 2020. Disponível em: https://ufmg.br/storage/9/d/5/b/9d5bf9213dc34c2ed1763bb4c4143ea_15845832990431_378828222.pdf. Acesso em: 19 set. 2020.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Escola de Enfermagem. **Projeto incentiva ações para lidar com a saúde mental durante a quarentena**. Belo Horizonte, 2020. Disponível em: <http://www.enf.ufmg.br/index.php/noticias/1783-projeto-incentiva-acoes-para-lidar-com-a-saude-mental-durante-a-quarentena>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- VAN-DEN-BROUCKE, Stephan. Why health promotion matters to the COVID-19 pandemic, and vice versa. **Health Promotion International**, v. 35, n. 2, p. 181-186, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa042>. Acesso em: 19 set. 2020.
- VASCONCELLOS-SILVA, Paulo R.; CASTIEL, Luis David. COVID-19, as fake news e o sono da razão comunicativa gerando monstros: a narrativa dos riscos e os riscos das narrativas. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 7, e00101920-1, 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1125/covid-19-as-fake-news-e-o-sono-da-razao-comunicativa-gerando-monstros-a-narrativa-dos-riscos-e-os-riscos-das-narrativas>. Acesso em: 19 set. 2020.
- VIEIRA, Pâmela Rocha; GARCIA, Leila Posenato; MACIEL, Ethel Leonor Noia. Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela? **Rev. Bras. Epidemiol.**, v. 23, e200033, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200033/pt/>. Acesso em: 19 set. 2020.
- VIGO, Daniel; THORNICROFT, Graham; ATUN, Rifat. Estimating the true global burden of mental illness. **The Lancet Psychiatry**, v. 3, n. 2, p. 171-178, 2016. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(15\)00505-2/fulltext#seccesstitle10](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(15)00505-2/fulltext#seccesstitle10). Acesso em: 19 set. 2020.
- WERNECK, Guilherme Loureiro; CARVALHO, Marília Sá. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, e00068820, 2020. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1036/a-pandemia-de-covid-19-no-brasil-crnica-de-uma-crise-sanitria-anunciada>. Acesso em: 13 set. 2020.
- WILDER-SMITH, A.; FREEDMAN, D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **Journal of Travel Medicine**, v. 27, n. 2, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>. Acesso em: 19 set. 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)**. Geneva: WHO; 2004. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Acesso em: 19 set. 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19-11 March 2020**. Geneva: WHO; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 13 set. 2020.
- ZACAN, Cássia Rejane; TONO, Cineiva Campoli Paulino. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **Revista Multidisciplinar em Educação**, v. 5, n. 11, p. 98-119, 2018. Disponível em: <https://www.periodicos.unir.br/index.php/EDUCA/article/view/2647/2365>. Acesso em: 13 set. 2020.

ZAROCOSTAS, John. How to fight an infodemic. **The Lancet**, v. 395, n. 10225, p. 676, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30461-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30461-X/fulltext). Acesso em: 19 set. 2020.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Departamento de Enfermagem Aplicada, à Escola de Enfermagem, à Universidade Federal de Minas Gerais, bem como a todos extensionistas e docentes envolvidos neste projeto.

Data de recebimento: 20/09/2020

Data de aceite para publicação: 02/12/2020