



REFLEXÃO

Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19*Integrative and Complementary Therapies in Emotional Situations in the COVID-19 Pandemic**Terapias integradoras y complementarias en situaciones emocionales en la pandemia COVID-19*Fernanda Pimentel de Oliveira¹, Maria Raquel da Silva Lima², Francisca Lucélia Ribeiro de Farias³**RESUMO**

Objetivo: Compreender o impacto das Terapias Integrativas e Complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Desenvolvimento:** Realizou-se uma reflexão, havendo a análise e interpretação de artigos, livros, cartilhas de instituições sobre o COVID-19, além de publicações oficiais do Ministério da Saúde que abordam a temática, embasando esta reflexão. A nova pandemia mundial (COVID-19) tem colocado em pauta além da saúde física das pessoas, também a saúde mental. Os transtornos comumente apresentados são decorrentes de ansiedade, estresse, podendo ser aliviados com o uso das Práticas Integrativas e Complementares. **Conclusão:** Considerando que elas produzem aumento da autoestima, redução dos agentes estressores, sensação de bem-estar, diminuição de sentimentos negativos por vezes apresentados em decorrência da necessidade de se manterem isolados, as PICS's são sugeridas como um complemento ao cuidado do novo coronavírus.

Descritores: COVID-19; Pandemia; Saúde Mental; COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To understand the impact of Integrative and Complementary Therapies on emotional situations in the COVID-19 pandemic. **Development:** A reflection was carried out, with the analysis and interpretation of articles, books, booklets from institutions on COVID-19, in addition to official publications from the Ministry of Health that address the theme, supporting this reflection. The new world pandemic (COVID-19) has placed on the agenda in addition to people's physical health, also mental health. The disorders commonly presented are due to anxiety, stress, and can be relieved with the use of Integrative and Complementary Practices. **Conclusion:** Considering that they produce an increase in self-esteem, a reduction in stressors, a sense of well-being, a decrease in negative feelings sometimes presented due to the need to remain isolated, PICS's are suggested as a complement to the care of the new coronavirus.

Descriptors: COVID-19; Pandemic; Mental health; COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Comprender el impacto de las Terapias Integrativas y Complementarias en situaciones emocionales en la pandemia de COVID-19. **Desarrollo:** Se realizó una reflexión, con el análisis e interpretación de artículos, libros, folletos de instituciones sobre el COVID-19, además de publicaciones oficiales del Ministerio de Salud que abordan el tema, apoyando esta reflexión. La nueva pandemia mundial (COVID-19) ha puesto en la agenda además de la salud física de las personas, también la salud mental. Los trastornos que se presentan comúnmente se deben a la ansiedad, el estrés y pueden aliviarse con el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias. **Conclusión:** Considerando que producen un aumento de la autoestima, una reducción de los estresores, una sensación de bienestar, una disminución de los sentimientos negativos que en ocasiones se presentan por la necesidad de permanecer aislados, se sugieren los PICS como complemento a la atención del nuevo coronavirus.

Descritores: COVID-19; Pandemia; Salud mental; COVID-19.

¹Enfermeira e Fisioterapeuta. Mestre em Saúde Coletiva na Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Fortaleza (CE), Brasil. E-mail: fernandapimentelo@yahoo.com.br.

²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva na Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Fortaleza (CE), Brasil. E-mail: raquelsc@edu.unifor.br.

³Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Fortaleza (CE), Brasil. Email: luceliafarias@unifor.br.

INTRODUÇÃO

As terapias Integrativas valorizam o sujeito em suas subjetividades, emoções, pensamentos em suas peculiaridades, em todo o seu contexto. A Medicina Tradicional e Complementar (MTC), principalmente a chinesa, possui um conjunto de práticas terapêuticas que visualizam o indivíduo na sua integralidade: corpo físico, mente e espírito. Buscam promover a saúde utilizando-se de meios naturais de tratamento. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) estão incluídas nesse modelo de cuidado milenar (TELES JÚNIOR, 2016).

A utilização das Práticas Integrativas e Complementares estão embasadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2015).

A PNPIC envolveu inicialmente as práticas no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa: Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, da Medicina Antroposófica e do Termalismo (Crenoterapia) (BRASIL, 2006). Em resposta à demanda de municípios brasileiros, o Ministério da Saúde publicou a Portaria nº 849, de 23 de março de 2017, que incluiu novos procedimentos às práticas já regulamentadas pela Política: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga (BRASIL, 2017).

Posteriormente, a PNPIC foi mais uma vez atualizada a partir da publicação de nova Portaria nº 702, de 21 de março de 2018, que ampliou a oferta com a inclusão de dez práticas: Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação

familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de florais (BRASIL, 2018).

Cuidar do corpo e da mente se torna complexo, pois não envolve só o orgânico mas o emocional, mental e espiritual. Períodos de pandemia fazem emergir sentimentos de angústias e incertezas que passam a interferir na saúde, gerando doenças, conflitos e medos, ocasionando um colapso mental, levando ao corpo a sensação de exaustão.

Desde o final do ano de 2019 na cidade de Wuhan (China) surgiram casos de “gripe”, com rápida disseminação, comprometimento pulmonar e óbitos. Neste contexto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) denominou o novo coronavírus responsável por esse quadro (JIANG et al., 2020). A atual pandemia de COVID-19 apresenta um inesperado desafio à saúde pública. Em todo o mundo, medidas ambiciosas estão sendo implementadas por governos, organizações não-governamentais e indivíduos com objetivo retardar a disseminação do vírus para evitar sobrecarregar o sistema de saúde (FRUHAUF et al., 2020).

Reconhecemos que as repercussões econômicas, sociais e psicológicas decorrentes do isolamento social serão grandes. Para minimizar o impacto dessas medidas é necessária uma ampliação substancial dos gastos públicos para garantir a assistência à saúde e apoiar financeiramente as amplas parcelas mais vulneráveis da população (MELLO et al., 2020).

Assim, em tempos de isolamento social e na ausência de auxiliares domésticos, as tarefas e cuidados cotidianos são intensificados, acarretando um montante maior de atividades para as cuidadoras familiares, o que também se estende aos suportes moral e afetivo. A situação de confinamento provocada pela conjuntura sanitária, incide diretamente na família diante da recorrência de situações desgastantes que levam ao aumento do estresse por conta das cobranças

familiares sobre sua responsabilidade na execução dos cuidados. É importante lembrar que as cuidadoras familiares têm seu modo de vida desestruturado, intensificando os conflitos familiares (HELBORN, et al., 2020).

Em situações emocionais desenvolvidas em períodos de pandemia, as Terapias Integrativas e Complementares (PIC's) em muito podem contribuir para o restabelecimento das emoções, aliviando o estresse, a ansiedade que são vivenciadas por muitas pessoas e que interferem negativamente na saúde. As PIC's surgem como possibilidade de enfrentamento ao isolamento social por meio da vivência de práticas corporais que poderão ser disponibilizadas para o acompanhamento por meio online, com instruções apropriadas para sua utilização em seus domicílios de algumas técnicas realizadas individualmente.

Neste contexto podemos incluir a arteterapia,, a meditação, o reiki, imposição das mãos, a musicoterapia, a yoga entre outras.

Desta forma, considerar as PIC's como apoio aos cuidados em saúde durante a pandemia do novo coronavírus pode ser algo relevante, levantando a seguinte questão: Como as PIC's podem contribuir para a saúde mental da população diante do novo coronavírus?. Desta forma, este artigo de reflexão apresenta como objetivo compreender o impacto das Terapias Integrativas e Complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. Para embasar essa reflexão, houve a análise e interpretação de artigos, livros, cartilhas de instituições sobre o COVID-19, além de publicações oficiais do Ministério da Saúde que abordam a temática, fundamentando a reflexão.

DESENVOLVIMENTO

Implicações emocionais decorrentes da pandemia

A nova pandemia mundial (COVID-19) tem colocado em pauta principalmente a saúde física das pessoas como também a saúde mental visto que, para além de pensar nos efeitos psicológicos do isolamento, estudiosos têm debatido sobre as estratégias de enfrentamento para tornar o período de quarentena menos adoecedor (WANG et al., 2020).

Aspectos sociais e emocionais são modificados quando um indivíduo é contaminado com uma doença infecciosa. Por estar vivenciando um novo momento, o paciente pode desenvolver impactos psicológicos que alterem seu comportamento habitual. Tais aspectos podem estar relacionados à ansiedade, à raiva, à diminuição da concentração, ao desânimo e à perda de energia (PARK; PARK, 2020). Estudos têm sugerido que o medo de ser infectado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação,

cujas origens, natureza e curso ainda são pouco conhecidos, acaba por afetar o bem-estar psicológico de muitas pessoas (ASMUNDSON; TAYLOR, 2020; CARVALHO et al., 2020).

Em situações como as de isolamento social, o organismo se encontra em estado de exaustão prolongada, elevando de maneira sustentada os níveis de cortisol com consequências que podem comprometer em menor ou maior grau a saúde mental do indivíduo, como sintomas ansiosos, depressivos e distúrbios de memória (HERBERT, 2013; WEBER et al., 2019; SANTINI et al., 2020).

Assim, a população geral e profissionais da saúde também costumam experienciar estressores no contexto de pandemias, a saber: risco aumentado de ser infectado, adoecer e morrer; possibilidade de infectar outras pessoas; sobrecarga e fadiga; exposição a mortes em larga escala; frustração por não conseguir salvar vidas, apesar dos esforços; ameaças e agressões propriamente ditas, perpetradas por pessoas que

buscam atendimento e não podem ser acolhidas pela limitação de recursos; e afastamento da família e amigos (TAYLOR, 2019).

Terapias integrativas e complementares na pandemia do covid-19: possibilidades e desafios

A recomendação nº 40, de 21 de maio de 2020 do Conselho Nacional de Saúde, orienta o uso complementar das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19, levando em consideração vários parâmetros, entre elas a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, que aborda a promoção, recuperação da saúde, o funcionamento dos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) e o documento “Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional - 2014-2023”, que incentiva a regulamentação e a utilização das práticas tradicionais como tratamento complementar no SUS.

As terapias integrativas surgem como possibilidade terapêutica que beneficiam a saúde no combate aos agentes estressores decorrentes de períodos de isolamento social. Pesquisas mostram resultados positivos na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, de estresse, de alívio da dor, e da compulsão alimentar (KIM et al., 2013; KEMPER et al., 2011).

Durante o período de quarentena, o efeito psicológico negativo não é surpreendente, mas a evidência de que um impacto negativo na saúde mental decorrente da quarentena ainda pode ser detectado meses ou anos depois é mais preocupante. Sugere-se a necessidade de garantir que medidas eficazes de cuidado sejam implementadas como parte de o processo de planejamento de quarentena (BROOKS et al., 2020).

As intervenções psicológicas junto aos profissionais da saúde podem ocorrer em plataformas *online*, por ligações telefônicas ou, ainda, com cartilhas e outros materiais informativos (CHEN et al., 2020; LI et al., 2020; ZHOU, 2020).

As terapias integrativas no período da quarentena impostam pela pandemia favorecem o

reequilíbrio das emoções, a diminuição da ansiedade, o controle do medo. Entre as aplicações tecnológicas para redução de estresse, temos a cromoterapia, que é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1976 como uma prática integrativa e complementar para restabelecer o equilíbrio emocional. O reiki também é um tipo de terapia oferecida a indivíduos em situação de saúde e de doença, ela aumenta a energia vital e fortalece o sistema imunológico (MAGALHÃES; ALVES, 2013; FREITAG et al., 2014; AZEEMI et al., 2019).

A musicoterapia com tratamento terapêutico alivia as tensões e produz sensação de prazer. A arteterapia pode ser aplicada a indivíduos ou grupos, em variados locais e contextos, e utiliza a expressão artística como processo terapêutico, sendo capaz de promover a melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento pessoal e contribuir com a saúde mental (BERNARDO, 2013).

Temos ainda a aromaterapia que poderá ser utilizada como recurso terapêutico aos profissionais de saúde como auxílio a população com ou sem COVID-19 no isolamento social. Os difusores aromáticos geram um clima mais tranquilo, podendo trazer equilíbrio emocional e fortalecer tanto o sistema respiratório como imunológico. No sistema respiratório melhora as trocas gasosas e relaxam a musculatura; Quanto a nossa imunidade eleva a atividade protetora das células contra agentes biológicos. (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

Na auriculoterapia há a estimulação de pontos auriculares, geralmente através de sementes, trabalhando ansiedade, problemas de coração, fígado, respiratórios, entre outros (ENOMÓTO, 2015). Já a Yoga harmoniza a ligação do corpo com a mente, as emoções, a respiração e também o lado espiritual. Além dessas, várias outras também podem contribuir para o bem-estar da população (PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS, 2020).

As PICS estimulam o autocuidado, o cuidado com o outro, a corresponsabilização no processo saúde-doença e a ética humana, na integração com a sociedade e a natureza, em uma perspectiva criativa e participativa. Estudos mostram que algumas PICS afetam positivamente a qualidade de vida, o sono, a dor, estado emocional; o bem-estar, e o apoio social de seus praticantes (MCFEETERS et al., 2016; FERREIRA et al., 2017; SILVA et al., 2016).

O Instituto de Comunicação e Informação em Saúde (ICICT), da Fiocruz, lançou no ano de 2020 a pesquisa mais ampla no país sobre as PICS, durante a pandemia. O levantamento se realizará por meio de um questionário online, podendo ser respondido por profissionais de saúde e a população no geral, abrangendo diferentes regiões, idades, gêneros, traçando como está a utilização das terapias no Brasil. As perguntas coletam informações sociodemográficas, se teve ou não COVID-19, existência de doenças crônicas, a utilização de PIC'S e medicamentos, entre outros (NORONHA, 2020).

O estado de Santa Catarina lançou nota técnica nº 10/2020 orientando o profissionais de saúde a respeito das PIC'S na pandemia do COVID-19. Ela ressalta que as PIC's podem ser utilizada de maneira a complementar o cuidado, aliviando sintomas respiratórios, melhorando os aspectos emocionais, ou seja, a saúde mental. Atividades coletivas devem ser suspensas de forma presencial na atenção primária, podendo haver vídeos e/ou folders para orientar a comunidade.

As PIC's não devem substituir o tratamento convencional, complementa o cuidado a partir de orientações de pessoas capacitadas para cada situação. (BRASIL, 2020). Boa parte das PIC's podem ocorrer de maneira remota, de acordo com o isolamento exigido no momento. Devendo ser utilizada diante do impacto emocional e físico decorrente da pandemia. É válido dizer que elas também apresentam baixo custo no SUS (0,008% do total de recursos gastos) (ESTADO DE SANTA CATARINA, 2020).

CONCLUSÃO

Através dessa reflexão entendemos que os efeitos positivos apresentados pela utilização das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social e/ou distanciamento social ocasionado pela pandemia é sugerida como um complemento ao cuidado ao novo coronavírus.

Os transtornos comumente apresentados são decorrentes de ansiedade, estresse, podendo ser aliviados com o uso das PIC's. Considerando que elas produzem aumento da autoestima, redução dos agentes estressores, sensação de

bem-estar, diminuição de sentimentos negativos por vezes apresentados em decorrência da necessidade de se manterem isolados.

O gerenciamento das emoções têm nas PIC's uma grande ferramenta de cuidado neste período. Sugerimos mais estudos que possam evidenciar os benefícios dos praticantes das Terapias Integrativas, principalmente em situações promotoras de estresse observados em períodos pandêmicos.

REFERÊNCIAS

ASMUNDSON, G. J. G.; TAYLOR, S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders*, v. 70, p. 102196, 2020.

AZEEMI, S. T. Y. et al. The mechanistic basis of chromotherapy: Current knowledge and future perspectives. *Complementary therapies in medicine*, v. 46, p. 217-222, out. 2019.

BERNARDO, P. P. **A prática da arteterapia: correlações entre temas e recursos.** Temas centrais em arteterapia. 4ª ed. São Paulo: Arterapinna Editorial; 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Recomendação Nº 041, de 21 de maio de 2020. **Recomenda ações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19.** Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1192-recomendacao-n-041-de-21-de-maio-de-2020>>. Acesso em: 02 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. *Diário Oficial da União*. 22 Mar 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Diário Oficial da União*. 28 Mar 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação**

de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. - 2. ed. - Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n.10227, p. 912-920, 2020.

CARVALHO, P. M. M. et al. The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, v. 286, p.112902, 2020.

CHEN, Q. et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, v.7, n.4, p.15-16, 2020.

CRUZ, P. L. B.; SAMPAIO, S. F. As práticas terapêuticas não convencionais nos serviços de saúde: revisão integrativa. *Revista de APS*, v.19, n.3, p.483- 94, 2016.

ENOMÓTO, J. **Auriculoterapia oriental: método Enomóto/jóji enomóto.** 1ªed. São Paulo: Ícone; 2015.

ESTADO DE SANTA CATARINA. Nota Técnica nº 10/2020 - DAPS/SPS/SES. **Orientação para profissionais de saúde no uso de práticas integrativas e complementares no período de pandemia do covid-19.** Disponível em: <<https://www.cosemssc.org.br/nota-tecnica-no-010-2020-daps-sps-ses-sc/>>. Acesso em: 02 set. 2020.

FERREIRA, J. A. et al. Práticas não convencionais em saúde por familiares e vínculos afetivos de pacientes críticos. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, v.9, n.1, p.200-207, 2017.

FREITAG, V. L. et al. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. *Texto & Contexto Enfermagem*, v.23, n.4, p:1032-40, 2014.

FRÜHAUF, A. et al. Jogging, nordic walking and going for a walk - inter-disciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol,

Austria. **Current Issues in Sport Science**, v.5, 2020

HELBORN, M. L. A.; PEIXOTO, C. E.; BARROS, M. M. L. Tensões familiares em tempos de pandemia e confinamento: cuidadoras familiares. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 30, n.2, p: e300206, jul. 2020.

HERBERT, J. Cortisol and depression: three questions for psychiatry. **Psychological Medicine**, v. 43, n. 3, p. 449-69, mar. 2013.

JIANG, S. et al. A distinct name is needed for the new coronavirus. **Lancet**, v. 395, n.10228, p.949, mar. 2020

JUNIOR, E. T. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v.30, n.86, p.99-112, 2016.

JUNQUEIRA, L. C. U.; CARNEIRO, J. P. **Biologia molecular e celular**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara; 1987.

KEMPER, K. et al. Nurses experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. **BMC Complementary Alternative Medicine**, v.11, n.1, p.26, 2011.

KIM, J. H.; YANG, H.; SCHROEPPL, S. Peilot studies examining the effects of kouk sun do on university students with anxiety symptoms. **Stress Health**, v.29, n.2, p.99-107, 2013.

LI, W. et al. Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. **International Journal of Biological Sciences**, v.16, n.10, p.1732-1738, 2020.

MAGALHÃES, M. G. M.; ALVIM, N. A. T. Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado de Enfermagem: Um enfoque ético. **Escola Anna Nery**, v.17, n.4, p.646-653, 2013.

MCFEETERS, S.; PRONT, L.; CUTHBERTSON, L. et al. Massage, a complementary therapy effectively promoting the health and well-being of older people in residential care settings: a review of the literature. **International Journal of Older People Nursing**, v.11, n.4, p.266-83, 2016.

MELLO, G. et al. **A Coronacrise: natureza, impactos e medidas de enfrentamento no Brasil e no mundo**. Campinas: Cecon, IE/UNICAMP, 2020.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais**. Recife: Fiocruz-PE, 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 02 set. 2020.

NORONHA, P. H. **Pesquisa nacional vai mapear uso de práticas integrativas e complementares em saúde durante a epidemia**. 2020. Disponível em: <<https://redcap.icict.fiocruz.br/surveys/index.php?s=HNLNF74D9K>>. Acesso em: 02 set.2020.

PARK, S. C.; PARK, Y. C. Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. **Psychiatry Investigation**, v.17, n.2, p.85-6, fev. 2020.

PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS. **PICs e COVID-19: Compilado de Práticas Terapêuticas para o autocuidado, fortalecimento da imunidade e bem-viver, durante e após a pandemia**. Disponível em: <http://www.abennacional.org.br/site/wp-content/uploads/2020/04/Pra%CC%81ticas_Fortalecendo_imunidade.pdf>. Acesso em: 02 set.2020.

SANTINI, Z. I. et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. **Lancet Public Health**, v. 5, n. 1, p. e62-e70, jan, 2020.

SILVA, R. M. et al. Uso de práticas integrativas e complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP). **Saúde e Sociedade**, v.25, n.1, p.108-200, 2016.

SIQUEIRA, A. B. R.; SANTOS, M. A.; LEONIDAS, C. Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: revisão integrativa da literatura. **Psicologia Clínica**, v.32, n.1, p. 123-149, 2020.

TAYLOR, S. **The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease**. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2019.

TELES JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, n. 86, p. 99-112, 2016.

WANG, C. et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 5, 1759, 2020.

Submissão: 02-08-2020

Aprovação: 14-10-2020

WEBER, J. et al. Neurophysiological, neuropsychological, and cognitive effects of 30 days of isolation. **Experimental Brain Research**, v. 237, n. 6, p. 1.563-1.573, jun. 2019.

ZHOU, X. Psychological crisis interventions in Sichuan Province during the 2019 novel coronavirus outbreak. **Psychiatry Research**, v.286, p.112895, 2020