

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

AUTORES

GONÇALVES, Millena da Silva

ROSSINO, Sabrina Sgarbi

TAMARIBUTI, Thays Akemi Nogueira

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

BERTOLIN, Daniela Comelis

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

O coronavírus é um microorganismo que causa a síndrome respiratória COVID-19, sendo um vírus RNA da ordem dos Nidovirales da família dos *Coronaviridae*. Em uma situação pandêmica, o número de pessoas afetadas mentalmente costuma ser maior do que o número de infectadas pelo coronavírus. Estima-se que, um terço da população não seja devidamente atendida, podendo ocorrer sequelas psicológicas e psiquiátricas também. A pandemia ocasionada nos últimos dois anos em decorrência da COVID-19 tem impactado direta e indiretamente as pessoas nos seus aspectos mais extensos e que vão além da saúde física, como fatores sociais, econômicos, culturais, financeiros, políticos, emocionais e psicológicos. O que significa uma situação de saúde pública extremamente preocupante. Do ponto de vista da saúde mental, uma epidemia em grande escala significa um transtorno psicossocial que pode exceder a capacidade de enfrentamento da população afetada. O objetivo desse trabalho é verificar na literatura os impactos na saúde mental da população no tocante ao isolamento social por meio do Covid-19, compreender as características, identificar os transtornos psicológicos e mentais, para o início do tratamento precoce e não agravamento do quadro.

PALAVRAS - CHAVE

Pandemias; COVID-19; Isolamento social; Saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a China notificou a Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o surto de uma nova doença semelhante à pneumonia. Essa doença disseminada pelo novo coronavírus é chamada de COVID-19. Em janeiro de 2020, novos casos de COVID-19 foram relatados fora da China, então a OMS decidiu declarar uma emergência internacional de saúde pública. Na América Latina, o primeiro caso registrado ocorreu em São Paulo, Brasil, em 26 de fevereiro de 2020 (BEZERRA, *et al*, 2020).

Segundo Silva *et al*, (2020) o coronavírus é um microorganismo causadora das síndromes respiratórias e gastrointestinais, sendo um vírus RNA da ordem dos Nidovirales da família dos *Coronaviridae*. Quando infectam humanos, seus sintomas são de resfriado comum, que pode causar infecções graves, especialmente em grupos de alto risco, idosos e crianças.

O contato próximo e desprotegido com materiais contaminados como meio de transmissão, bem como as secreções ou excrementos de pessoas infectadas (principalmente através de gotículas respiratórias) facilitam a transmissão. Isso pode acontecer, dependendo da concentração de partículas virais no meio ambiente, e a viabilidade do vírus for comprovada em difusão em aerossol por três horas ou mais (BEZERRA, *et al*, 2020).

Para Gallasch, *et al*, (2020) o período médio de incubação é de 5,2 dias, e o intervalo pode chegar a 12,5 dias. Há sinais de que infecções assintomáticas também podem se espalhar. A maioria dos casos de COVID-19 tem sintomas clínicos leves como, febre, tosse e dificuldade para respirar, podendo ter mialgia, confusão, dor de cabeça, dor de garganta, coriza, dor no peito, diarreia, náuseas e vômitos. Os casos mais graves evoluem para síndrome respiratória aguda grave (SRAG), lesão cardíaca aguda e lesão secundária. Quanto à letalidade, está relacionada a velhice e comorbidades como doenças respiratórias crônicas, doenças cardiovasculares, diabetes e doenças tumorais.

Em 20 de fevereiro de 2020, a alta taxa de transmissão, juntamente com a ausência atual de medicamentos antivirais específicos para tratamento, resultou em 55.924 casos confirmados de COVID-19 na China (BRASIL, 2020). A mortalidade foi de 44.672 (79,9%). De acordo com a idade, 0,2% tinham de 10-39 anos, 8,0% tinham de 70-79 anos e 14,8% tinham ≥ 80 anos, tornando-os o grupo mais vulnerável (WHO, 2020a).

Após a chegada da COVID-19 ao Brasil, as autoridades locais de saúde em diferentes áreas administrativas tomaram uma série de medidas para controlar e prevenir a doença. A medida mais comum das autoridades é a prática do distanciamento social, comumente entendida pelas pessoas e pela mídia como isolamento social (BEZERRA, *et al*, 2020).

A quarentena, isolamento e distanciamento social geralmente são experiências desagradáveis para as pessoas que as vivenciam (SADDIK, *et al*, 2021). Perda de liberdade, incerteza sobre o estado da doença, separação de entes queridos e tédio, podem ter efeitos prejudiciais, que resultam em medo e ansiedade (considerando o aumento no número de doenças infecciosas e o aumento das mortes relatadas), havendo sentimentos de perda de controle e aprisionamento (especialmente se a família estiver separada). Considerando que a principal teoria do suicídio enfatiza o principal papel das relações sociais na prevenção, pode até ser um fator de risco para pessoas que sofrem de ideação suicida (ABAD; ABAD, 2020).

Nesse sentido, as estratégias de isolamento social podem afetar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e depressão porque estão isoladas e são preditores de sintomas de transtorno de estresse agudo, com aumento da fadiga, ansiedade, Irritabilidade, insônia, desatenção, indecisão e sintomas de estresse pós-traumático (IASC, 2020).

A pandemia do coronavírus atravessa toda a estrutura social, em áreas que afetam a vida coletiva ou

individual, e tem impactado no campo da saúde mental. Em uma situação pandêmica, o número de pessoas afetadas mentalmente costuma ser maior do que o número de infectadas. Estima-se que, um terço da população não seja devidamente atendida, podendo ocorrer consequências psicológicas e psiquiátricas (LIMA, 2020).

2. OBJETIVOS

2.1. Verificar na literatura dos últimos dois anos os impactos da COVID-19 na saúde mental da população.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo caracterizado por uma ampla revisão da literatura, para identificar, sintetizar e analisar extensivamente a literatura sobre um determinado assunto (Silva et al., 2020). Assim sendo, foram vinculadas as seguintes etapas para sua consecução: a definição dos temas de pesquisa e a construção das questões norteadoras da pesquisa; o levantamento da publicação na base de dados selecionada; a classificação e análise das informações em cada manuscrito; a análise da seleção de pesquisa e a introdução de resultados.

Assim desenvolveu-se um estudo de Revisão Integrativa da literatura a fim de analisar os estudos desenvolvidos nos últimos dois anos sobre os impactos da pandemia por COVID-19 na saúde mental da população. A questão norteadora desta revisão integrativa foi: “Quais são as consequências do isolamento social, ocasionado na pandemia por COVID-19, na saúde mental das pessoas?”.

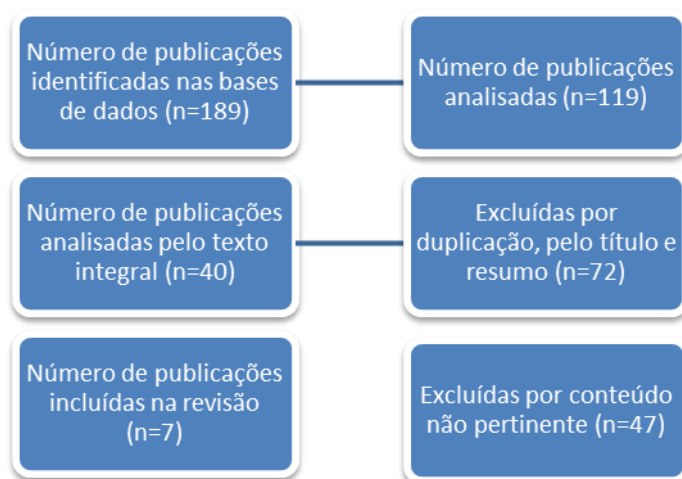
Para a revisão bibliográfica utilizou-se as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed. Os descritores utilizados foram: fatores associados à saúde mental da população na pandemia e saúde mental em tempos de Covid-19.

O estudo é derivado de pesquisas avançadas realizadas nos últimos dois anos e filtros utilizados em três idiomas (português, inglês e espanhol). São considerados elegíveis os artigos completos disponíveis na base de dados definida; período de publicação entre março de 2020 e setembro de 2021; português, inglês e espanhol; informações complementares sobre o uso dos sites governamentais e serviços de saúde e publicações que respondessem à pergunta norteadora. Os manuscritos que não respeitam os objetivos de pesquisa e as questões de orientação são excluídos e os resultados da publicação nos meses anteriores a março de 2020.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da busca estão distribuídos entre as publicações encontradas em cada base de dados da seguinte forma: Google Acadêmico (38), Lilacs (n=128) e PubMed (n=23), totalizando 189 publicações. Em seguida, foi realizada a análise das publicações (n=119), foram excluídos manuscritos duplicados por título e resumo (n=72). Em seguida, foi utilizado os critérios de inclusão (n=40) para ler cada título e resumo na íntegra (n=47). Após a leitura e avaliação final da pesquisa, foram selecionados 07 manuscritos para a pesquisa. As etapas desse processo são descritas em forma de fluxograma (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos da amostra.



Fonte: Autoria própria

A discussão proposta neste estudo está distribuída no **Quadro 1**, dividida em: autor, título, ano, tipo de pesquisa e conclusão.

Quadro 1 - Artigos elegíveis utilizados nas bases de dados pré-definidas

AUTOR/TÍTULO/ANO	TIPO DE ESTUDO	CONCLUSÃO
ABAD; ABAD. COVID-19: O FATOR PSICOLÓGICO. 2020.	Revisão Narrativa da Literatura	Pondera-se urgente o planejamento e coordenação de estratégias para o atendimento psicológico durante a pandemia (e posterior a ela) considerando que a população está inserida num contexto de insegurança econômica e social.
BEZERRA, A. C. V. <i>et al.</i> O Impacto da pandemia por covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde: revisão integrativa. 2020	Revisão integrativa da literatura	A percepção das pessoas quanto ao isolamento social como medida de mitigação da pandemia, varia conforme a renda, escolaridade, idade e sexo, porém a maior parte acredita que se trata da medida de controle mais indicada e estão dispostas a esperar o tempo que for necessário para contribuir com o enfrentamento à COVID-19.
GUO Y, <i>et al.</i> Factors Associated with Symptoms of Depression and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic.	Estudo descritivo	As reduções no bem-estar psicológico de toda a população são consequências inadvertidas do distanciamento social. Há uma necessidade emergente de negar os fatores que aumentam as vulnerabilidades adversas à saúde mental durante

		a pandemia COVID-19.
LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. 2020.	Revisão Narrativa da Literatura	O confinamento imposto pela Covid-19, que já foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo”, vem colocando à prova a capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e desafiando indivíduos e sociedade, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de coesão que amortecem o impacto de experiências-limite na vida mental.
PEREIRA, M. D. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. 2020.	Revisão integrativa da literatura	Este estudo permite refletir sobre a necessidade de garantir uma comunicação clara e informativa sobre estratégias de redução dos sintomas de sofrimento psíquico, bem como fornece suporte psicológico e social fundamental a estes indivíduos vulneráveis.
SADDIK, B. <i>et al.</i> The psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and children in the United Arab Emirates: a nationwide cross-sectional study. 2021.	Estudo Transversal	Este estudo relata o impacto psicológico do COVID-19 entre adultos e crianças nos Emirados Árabes Unidos e destaca a associação significativa entre ansiedade parental e infantil.
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. 2020.	Revisão Narrativa da Literatura	Embora a taxa de letalidade possa ser muito menor do que a do SARS-CoV, a maior preocupação pode ser que este novo vírus se comporte epidemiologicamente como o vírus da gripe, desafie todas as medidas de saúde pública de estilo antigo e se transforme em uma pandemia com muito mais mortes do que SARS.

Fonte: Autoria própria

Para Guo, *et al*, (2020) o COVID-19 é um fato social que exerce poder e coerção universal sobre toda a humanidade. As consequências da COVID-19 como fato social são enormes: morte, hospitalização, crises econômicas e financeiras, desemprego, medo, mudança de comportamento (utilização de máscara, lavagem das mãos com frequência, distanciamento social, confinamento, etc.). Da mesma forma, quando o suicídio é visto como consequência ou resultado de fatos sociais (religião, crise econômica, pobreza, divórcio, etc.), pode-se dizer que é necessário estudar e analisar as consequências do COVID-19, levando a vários efeitos negativos na saúde mental (MENDES, 2020).

De acordo com o Centro de Operações de Emergência de Saúde Pública (COE-nCoV), os cuidados básicos são: lavagem das mãos frequentemente com água e sabão (pelo menos 20 segundos); se água e sabão não estiver disponível, usar álcool 70% como um substituto ou desinfetante à base de álcool; evitar tocar

seu rosto, olhos e boca com as mãos sujas; cobrir a boca e nariz com um lenço de papel ao espirrar ou tossir (em seguida, descartar o lenço); limpar objetos e superfícies tocados com frequência (cabos, telefones celulares, controles remotos); evitar contato com o pacientes (BRASIL, 2020a).

Nesse caso, durante uma pandemia, o medo pode exacerbar os níveis de estresse e ansiedade de pessoas saudáveis e aumentar os sintomas de pessoas com transtornos mentais pré-existent (Ramírez-Ortiz et al., 2020). Além de culpa, medo, depressão, raiva, solidão, ansiedade, insônia, etc., os pacientes com diagnóstico de COVID-19 ou com suspeita de infecção podem experimentar fortes reações emocionais e comportamentais. Essas condições podem evoluir para doenças como ataques de pânico, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), sintomas psicóticos, depressão e suicídio. É especialmente comum em pacientes em isolamento social, onde o estresse costuma ser o mais comum (PEREIRA, *et al*, 2020).

O Ministério da Saúde anunciou recentemente a criação de um programa de apoio psicológico por meio de consulta remota com profissionais de linha de frente no combate à pandemia (BRASIL, 2020b), e o Conselho Federal de Enfermagem disponibiliza um chat de apoio em saúde mental para profissionais de enfermagem envolvidos na gestão do COVID-19. Devido a fatores como estresse, pressão, e burnout associados a longas horas de trabalho, o estado mental dos profissionais de saúde (e outras pessoas ao seu redor, como motoristas, seguranças e faxineiras) devem receber uma atenção especial no documento para gerenciar casos graves, já que o medo da infecção e da morte aumenta a distância dos familiares e o risco de ser estigmatizado ou hospitalizados pela vizinhança como potenciais disseminadores do coronavírus.

Os documentos institucionais contêm prescrições comportamentais destinadas a melhorar a qualidade de vida e reduzir os efeitos psicológicos do isolamento. De modo geral, essas diretrizes são repetitivas com alterações mínimas: evitar hábitos dolorosos, como informações incorretas e notícias sensacionalistas, também evitar informações excessivas. Recomenda-se filtrar as fontes e reduzir o número de pesquisas por atualizações de Covid-19.; Fornecer informações claras sobre epidemias e orientação objetiva sobre medidas de higiene para os idosos, especialmente aqueles com declínio cognitivo/demência; reduzir a estigmatização e rotulagem de pessoas infectadas; evitar fazer nada, mas também evitar a falta de descanso e tempo de descanso no escritório em casa; organizar uma rotina que equilibra a atenção consigo mesmo, com o trabalho e a família; manter a atividade física em um ambiente protegido ou em um espaço aberto que não esteja lotado; praticar atividades de relaxamento e meditação; manter contato com a família e amigos por telefone ou online; iniciativas de solidariedade relacionadas a vizinhos ou outras pessoas ou famílias da comunidade.(IASC, 2020; LA FOLLIA et al., 2020).

Para Wang et al. (2020) para reduzir o impacto na saúde mental do indivíduo, reduzindo a ansiedade é passar informações verídicas em relação a pandemia. A transparência do processo do serviço de saúde, o número de infectados, as campanhas de vacinação, as áreas afetadas e os casos recuperados devem ser mantidos, e resultados positivos na redução do estresse e ansiedade devem ser alcançados.

Para Wilder-Smith; Freedman (2020) enfatizam que outra importante ferramenta de comunicação são as mídias sociais, use-as para tranquilizar as pessoas e esclarecer o real motivo do isolamento social, que busca impactar positivamente, corrigindo e prevenindo o pânico e as notícias falsas. Dessa forma, Rubin; Wessely (2020) vale lembrar que, quando a função do isolamento social é bem explicada, ela está relacionada ao altruísmo, que pode ter grande adesão e reduzir muito seu impacto psicológico.

Vale ressaltar, ainda, que a importância do apoio social como fator de proteção pode auxiliar o indivíduo a lidar com situações estressantes de forma mais eficaz. Portanto, a importância de usar outros dispositivos não demonstrativos para se conectar uns aos outros por meio de chamadas de telefone e vídeo e para fortalecer o

apoio social é enfatizada. Outra questão importante levantada é o exercício físico regular, que ajuda a controlar a ansiedade e regular o sono (WHO, 2020b).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O impacto da pandemia afetou direta e indiretamente a saúde mental das pessoas nos seus aspectos mais extensos, o que significa uma situação de saúde pública preocupante. Do ponto de vista da saúde mental, uma epidemia em grande escala significa um transtorno psicossocial que pode exceder a capacidade de enfrentamento da população afetada.

Leva-se em consideração que toda a população está sofrendo de tensões e angústias. Portanto, é necessário estabelecer uma estrutura de enfrentamento solidariamente responsável entre os diversos atores sociais envolvidos nesse processo, ou seja, a população, os equipamentos e autoridades sanitárias e o poder público.

Portanto, como forma de vivenciar essa situação da forma mais flexível e saudável, é importante que as pessoas procurem estabelecer uma rotina, tenham um período de autoconsciência e reflexão e façam uma pausa para assistir notícias que não causem dor ou desconforto. Praticar algumas atividades de trabalho relaxantes e de lazer, e buscar sempre fortalecer o vínculo com pessoas que possam alcançar um maior bem-estar coletivo - mesmo à distância.

6-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABAD, A; ABAD, T. M. COVID-19: O fator psicológico. **Integración Académica en Psicología**. Vol. 8. Núm. 23. México. 2020. Disponível em: <<https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/271-covid-19-o-fator-psicologico>>. Acesso em: 02/set/2021;

BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência saúde coletiva**. Vol. 25. Pág. 2411-2421. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?lang=pt>>. Acesso em: 01/set/2021;

BEZERRA, G. D. *et al.* O Impacto da pandemia por covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista enfermagem atual in derme**. 2020. Disponível em: <<http://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/758/714>>. Acesso em: 01/set/2021;

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: 25 mortes e 1.546 casos confirmados**. Brasília, DF: 2020a. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46573-coronavirus-25-mortes-e-1-546-casos-confirmados> >. Acesso em: 30/ago/2021;

BRASIL. **Saúde vai investir R\$ 2,3 milhões em suporte psicológico a profissionais de saúde**. 2020b. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/04/ministerio-da-saude-vai-investir-em-suporte-psicologico-a-profissionais-de-saude>>. Acesso em: 30/ago/2021;

GALLASCH, C. H, *et al.* Prevenção relacionada à exposição ocupacional do profissional de saúde no cenário de COVID-19. **Revista Enfermagem Uerj**. Vol. 28. Núm. 28. Pág. 1-6. Rio de Janeiro. 2020. Disponível em:

<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49596/33146>> Acesso em: 05/set/2021;
GUO Y, *et al.* Factors Associated with Symptoms of Depression and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic. **Behav Sci (Basel)**. Vol. 11. Núm. 2. Pág. 13. 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33494234/>>. Acesso em: 06/set/2021;

IASC - Inter-Agency Standing Committee. **Abordando a saúde mental e os aspectos psicossociais do surto de covid-19**. Versão 1.5. 2020. Disponível em: <https://opascovid.campusvirtualsp.org/sites/opascovid.campusvirtualsp.org/files/como_lidar_com_os_aspectos_psicossociais_e_de_saude_mental_referentes_ao_surto_de_covid-19_.pdf>. Acesso em: 02/set/2021;

LA FOLLIA, *et al.* Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental e Terapia Ocupacional da UFSCAR. **Cuidando da sua saúde mental em tempos de Coronavírus**. 2020. Disponível em: <http://www.unifap.br/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus_saude_mental.pdf>. Acesso em: 5/set/2021;

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**. Vol. 30. Núm. 02. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt>>. Acesso em: 3/set/2021;

MENDES, J. N. Covid-19, fato social patológico e habitus: mudanças sociocomportamentais durante a pandemia. **Revista Saúde em Foco**. Ed. 12. 2020. Disponível em: <<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2020/12/COVID-19-FATO-SOCIAL-PATOL%C3%93GICO-E-HABITUS-MUDAN%C3%87AS-SOCIOCOMPORTAMENTAIS-DURANTE-A-PANDEMIA-p%C3%A1g-515-%C3%A0-525.pdf>>. Acesso em: 4/set/2021;

PEREIRA, M. D. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Revista Research, Society and Development**. Vol. 9. Núm. 7. 2020. Disponível em: <https://redib.org/Record/oai_articulo3003239-a-pandemia-de-covid-19-o-isolamento-social-consequ%C3%A0ncias-na-sa%C3%BAdemental-e-estrat%C3%A9gias-de-enfrentamento-uma-revis%C3%A3o-integrativa>. Acesso em: 01/set/2021;

RUBIN, G. J; WESSELY, S. The psychological effects of quarantining a city. In The BMJ. Vol. 368, Issue 1, Pág. 368. **BMJ Publishing Group**. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31992552/>>. Acesso em: 02/set/2021;

SADDIK, B. *et al.* The psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and children in the United Arab Emirates: a nationwide cross-sectional study. **BMC Psychiatry**. Vol. 21. Núm. 1. Pág. 224. 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33941119/>>. Acesso em: 06/set/2021;

SILVA, A. W. C, *et al.* Perfil epidemiológico e determinante social do COVID-19 em Macapá, Amapá, Amazônia, Brasil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Vol. 4. Núm. 4. Pág. 05-27. 2020. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/covid-19-em-macapa>>. Acesso em: 31/ago/2021;

WANG, Y, et al. Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. **J Health Psychol.** 1–5. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32301628/>>. Acesso em: 04/set/2021;

WHO, World Health Organization. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.** 2020b. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 31/ago/2021.

WHO. World Health Organization. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). **China: World Health Organization – The Joint Mission.** 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19—final-report-1100hr-28feb2020-11mar-update.pdf?sfvrsn=1a13fda0_2&download=true>. Acesso em: 31/ago/2021;

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. **J. Travel Med**, Vol. 27. Núm. 2. Pág. 1–4. 2020. Disponível em: <<https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>>. Acesso em: 05/set/2021;