

CARTILHA DE APOIO À SAÚDE MENTAL DO(A) PROFESSOR(A) DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



USP



FFCLRP
EXPERIENTIA FIDES NOSTRA - 1964
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NÓS, ENQUANTO ALUNOS DA PSICOLOGIA, CONSTRUÍMOS ESTA CARTILHA PARA OLHAR PARA AS ESPECIFICIDADES DO SER PROFESSOR(A) NESSE PERÍODO E LEVANTAR ALGUMAS IDEIAS QUE TALVEZ POSSAM AUXILIÁ-LOS NA ADAPTAÇÃO.

PARA ISSO, CONVERSAMOS COM ALGUNS PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO PARA VER COMO ESTAVAM LIDANDO COM AS MUDANÇAS DESDE AS SUSPENSÕES DAS AULAS PRESENCIAIS. TAMBÉM, BUSCAMOS APOIO NA LITERATURA CIENTÍFICA EM PSICOLOGIA.



TALVEZ, COMO PROFESSOR(A), UMA DE SUAS PRINCIPAIS
PREOCUPAÇÕES NESSE MOMENTO DE PANDEMIA DE
COVID-19 SEJA A DE COMO VAI A SAÚDE E BEM ESTAR DOS
SEUS ALUNOS, AMIGOS E FAMILIARES...

MAS COMO TEM SIDO O SEU
PROCESSO DE ADAPTAÇÃO PARA
O DISTANCIAMENTO SOCIAL?



TODOS PERDEMOS NOSSAS ROTINAS, O CONTATO FÍSICO COM AMIGOS E, DE CERTO MODO, NOSSA LIBERDADE.



NOS VEMOS SEM CONTROLE DA SITUAÇÃO, POIS ESTAMOS RODEADOS DE INCERTEZAS.

ASSIM, EMOÇÕES COMO TRISTEZA, SOLIDÃO, ANGÚSTIA, RAIVA, ANSIEDADE E FRUSTRAÇÃO TÊM SIDO COMUNS.



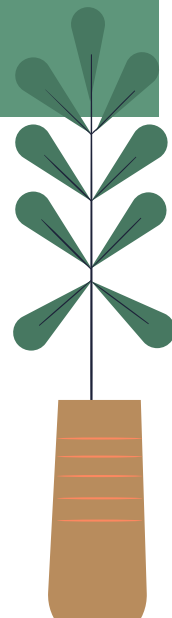


SINCERAMENTE, ESSAS REAÇÕES SÃO ADEQUADAS A ESSE CONTEXTO. UMA VEZ QUE PERDEMOS TANTO DO QUE NOS ERA IMPORTANTE, FAZ SENTIDO QUE SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS APAREÇAM.

A **TRISTEZA**, POR EXEMPLO, SERVE PARA DESACELERARMOS E REFLETIRMOS A RESPEITO DE NOSSA SITUAÇÃO.

A **RAIVA** VEM EM CONTEXTOS DE DEFESA PESSOAL E PERCEPÇÕES DE INJUSTIÇA. ELA NOS DÁ FORÇAS PARA AGIRMOS E MUDARMOS A SITUAÇÃO.

JÁ O **MEDO** TEM A FUNÇÃO DE AUTOPRESERVAÇÃO E GARANTIR A PRÓPRIA SEGURANÇA.



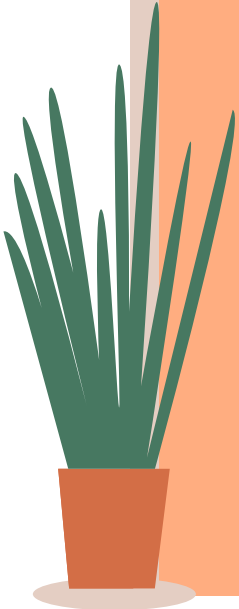
O PROBLEMA É QUE ESSAS REAÇÕES PODEM ACABAR ALCANÇANDO NÍVEIS MUITO ALTOS E DIFÍCEIS DE CONTROLAR, ATRAPALHANDO A REALIZAÇÃO DO TRABALHO, OS CUIDADOS COM A CASA, O TEMPO PARA A FAMÍLIA E O NOSSO TEMPO PESSOAL.

COMO CASO CLÁSSICO, A TRISTEZA DEBILITANTE E POR PERÍODOS PROLONGADOS PODE IMPLICAR NO QUE CONHECEMOS POR DEPRESSÃO.

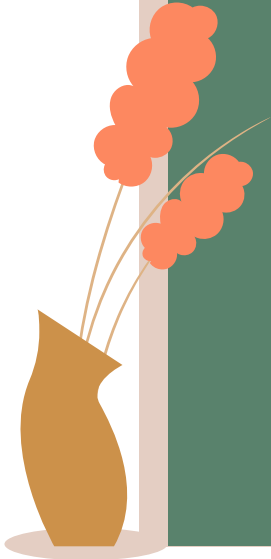
A RAIVA, SE OCORRER INTENSA E DESCONTROLADAMENTE, PODE ACARREJAR PREJUÍZOS DE RELACIONAMENTO POR AGRESSIVIDADE E POSSÍVEL VIOLÊNCIA.

JÁ O MEDO E A ANSIEDADE EM EXCESSO PODEM SER PARALISANTES E ATÉ MESMOS LIMITANTES, COMO AS FOBIAS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.





DENTRO DO CONTEXTO DA
PANDEMIA, A MAIORIA DAS
PESSOAS EXPERIMENTAM
SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS
EM ALGUM NÍVEL.
PORÉM, PARA OS PROFESSORES,
SABEMOS QUE EXISTEM
AGRAVANTES ESPECÍFICOS PARA
ISSO.



MUITOS PROFESSORES
TÊM SIDO SOLICITADOS A
ADAPTAR SEU MATERIAL E
SUA DIDÁTICA AO ENSINO
À DISTÂNCIA, SITUAÇÃO
QUE MUITOS NÃO
ESTAVAM
FAMILIARIZADOS.

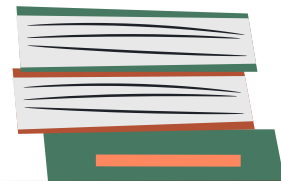
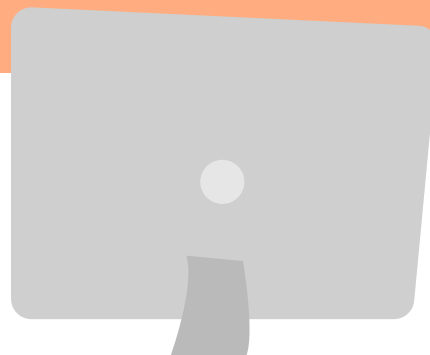
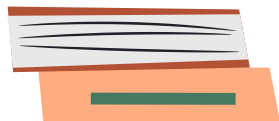
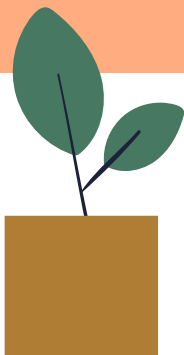
TALVEZ, COM TANTAS MUDANÇAS REPENTINAS E DIFÍCEIS, VOCÊ TENHA SENTIDO

QUE SUA CASA AGORA
TAMBÉM É SALA DE AULA

QUE TRABALHA O DIA TODO,
ÀS VEZES ATÉ TARDE DA
NOITE

QUE NÃO CONSEGUE SE
DESLIGAR DO TRABALHO

OU QUE NÃO TEM FINAL DE
SEMANA, E TODOS OS DIAS
PARECEM SEGUNDA-FEIRA



AFINAL,



MENSAGENS DE ALUNOS E PAIS PODEM CHEGAR A QUALQUER MOMENTO

A FAMÍLIA PERMANECE EM CASA ENQUANTO SE PREPARA A AULA

TAREFAS DOMÉSTICAS FICAM MAIS EM EVIDÊNCIA

ATÉ O CACHORRO E O VIZINHO PODEM FACILMENTE TE DISTRAIR

ALÉM DOS CASOS EM QUE O VOLUME DE TRABALHO AUMENTOU CONSIDERAVELMENTE

COM TANTAS TAREFAS E OBSTÁCULOS APARECENDO, É FÁCIL TRABALHAR MUITO MAIS DO QUE ANTES, COMO NOS CONTOU JULIANA*:

“SINTO QUE TENHO TRABALHADO POR 17 OU 18 HORAS POR DIA”

*NOME FICTÍCIO



ESSA SENSÇÃO DE "MUITA COISA PARA LIDAR AO MESMO TEMPO" PODE ACONTECER PORQUE AGORA NÃO EXISTE MAIS UMA DELIMITAÇÃO FÍSICA ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL.

NÃO EXISTE MAIS O DESLOCAMENTO PARA O LOCAL DO TRABALHO, NEM O SINO DE ENTRADA E DE SAÍDA DA ESCOLA.

UMA ALTERNATIVA PARA SE ADAPTAR FRENTE A ESSAS DIFICULDADES É DIVIDIR TEMPOS E ESPAÇOS ESPECÍFICOS PARA ATIVIDADES ESPECÍFICAS

PENSANDO NISSO, CONSTRUÍMOS UM **MODELO DE PLANNER** VIRTUAL SIMPLES QUE PODE AJUDAR NESTA ORGANIZAÇÃO DO TEMPO.

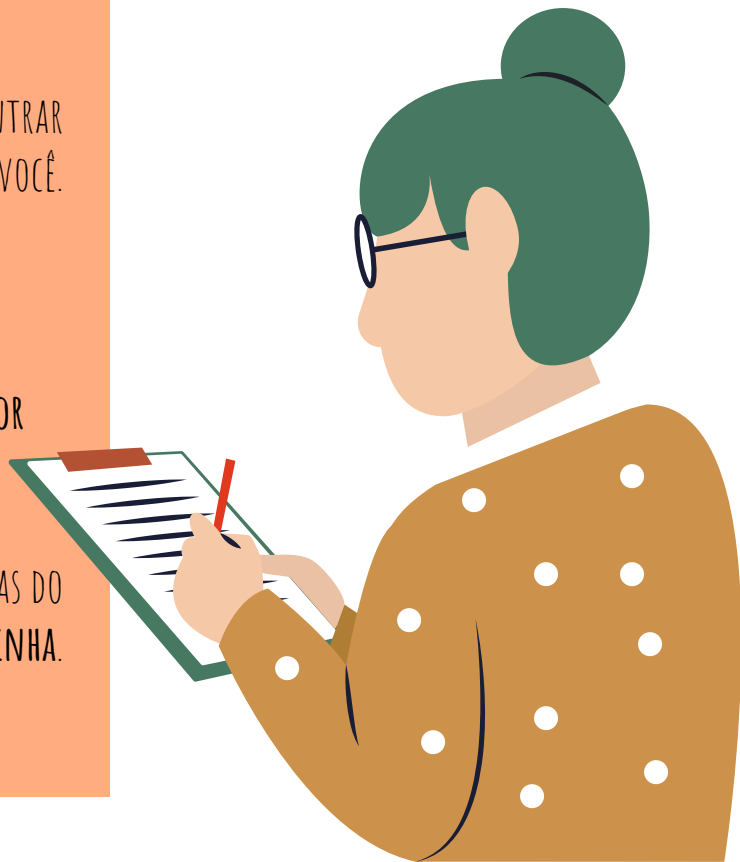
CASO TENHA INTERESSE EM OUTROS MODELOS, NA INTERNET VOCÊ PODE ENCONTRAR VÁRIAS OUTROS FORMATOS QUE COMBINE MELHOR COM VOCÊ.

PARA BAIXAR O PLANNER CLIQUE [AQUI](#)

PARA FAZER O **DOWNLOAD**, CLIQUE DUAS VEZES NO DOCUMENTO E NA **ABA SUPERIOR** NO CANTO DIREITO, CLIQUE NO **TERCEIRO BOTÃO** (FLECHA PARA BAIXO).

PARA FACILITAR O USO, AO ABRÍ-LO NO EXCEL, **SELECIONE** TODAS AS CÉLULAS DO PLANNER, CLIQUE EM **FORMATAR** E CLIQUE EM **AUTOAJUSTE DA ALTURA DA LINHA**.

TENHA ACESSO AO NOSSO PEQUENO TUTORIAL CLICANDO [AQUI](#)



NOSSO MODELO DE PLANNER SEMANAL

Planejamento da semana do dia dd/mm ao dia dd/mm


	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00							
8:00 - 9:00							
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
Notas				Importante!			

TAREFAS QUE NÃO TERÃO UM HORÁRIO FIXO PODEM SER AGENDADOS NA SEÇÃO 'NOTAS'. AINDA, A SEÇÃO 'IMPORTANTE' PODE SER USADA PARA RESSALTAR TAREFAS QUE TÊM UMA MAIOR PRIORIDADE.



PLANEJAR O TEMPO PARA O TRABALHO IMPLICA EM ACEITAR QUE AS ATIVIDADES DOMÉSTICAS NÃO SERÃO FEITAS DURANTE AQUELE PERÍODO.

LEMBRE TAMBÉM QUE É NECESSÁRIO UM **PERÍODO DE ADAPTAÇÃO**, E QUE É BOM CRIAR **METAS REALISTAS**. NO COMEÇO DA ORGANIZAÇÃO DE HORÁRIO, É ESPERADO QUE NÃO SE CONSIGA CUMPRIR TODOS OS HORÁRIOS AGENDADOS DO PLANNER, ENTÃO **NÃO SE COBRE TANTO** CASO ALGO SAIA DO PLANEJADO.



SUGESTÃO: MELHOR DO QUE PLANEJAR ANTERIORMENTE O QUE FARÁ EM SEU TEMPO DE DESCANSO É **DEIXAR UM ESPAÇO EM BRANCO**, DEIXANDO-O MAIS FLEXÍVEL, SEJA PARA BRINCAR COM SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO OU SEUS FILHOS, TIRAR UM COCHILHO, LER UM LIVRO OU ASSISTIR A UM FILME. **EVITE USAR SEUS TEMPOS EM BRANCO PARA TAREFAS NÃO PRAZEROSAS.**

CASO SEU PLANNER FIQUE MUITO CHEIO DE ATIVIDADES, NÃO SE DESESPERE. BUSQUE SE LEMBRAR QUE NEM TUDO QUE ESTÁ DELIMITADO É PRIORIDADE. SE CONSIDERAR IMPORTANTE, PODE DESTACAR OS AFAZERES QUE SÃO URGENTES E BUSCAR REALIZÁ-LOS PRIMEIRO.

NÃO SE ESQUEÇA QUE SEU CUIDADO PESSOAL TAMBÉM É FUNDAMENTAL NO BEM ESTAR E SAÚDE EM GERAL. MANTER O SONO ADEQUADO, COMER EQUILIBRADAMENTE, SE EXERCITAR E BEBER ÁGUA COLABORAM PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E PRODUTIVA. A MEDITAÇÃO TAMBÉM É UMA BOA FORMA DE SE CONHECER E LIDAR COM SUAS DIFICULDADES.

PARA ATIVIDADES DIFÍCEIS OU DESAFIADORAS, UMA POSSIBILIDADE É SE PERMITIR PEQUENAS RECOMPENSAS, COMO UM EPISÓDIO DE SUA SÉRIE FAVORITA, ASSISTIR VÍDEOS DIVERTIDOS OU UM INTERVALO OCIOSO PARA RECUPERAR AS ENERGIAS.

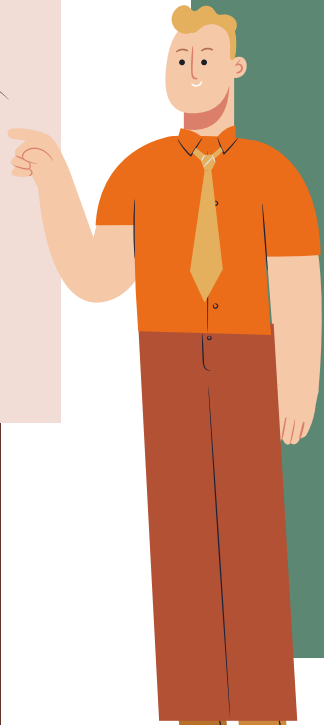
POR FIM, LEMBRE-SE QUE PEQUENOS PROGRESSOS AINDA SÃO PROGRESSOS. UM PASSO DE CADA VEZ PERMITE QUE SE COMPLETE AS TAREFAS DO DIA QUE ANTES PARECIAM IMPOSSÍVEIS.




ALÉM DA ORGANIZAÇÃO DO TEMPO, OUTRA ESTRATÉGIA PODE SER A DIVISÃO DO ESPAÇO DE SUA CASA

DA MESMA FORMA QUE NOS ACOSTUMAMOS A ATIVAR NOSSO “MODO” DE TRABALHO NO AMBIENTE DE TRABALHO, CHEGAMOS EM CASA E ATIVAMOS NOSSO “MODO” DOMÉSTICO. ESSA MESMA LÓGICA PODE SER PRATICADA DESTINANDO CÔMODOS DIFERENTES PARA FUNÇÕES DIFERENTES.

SEJA GUARDAR O ESCRITÓRIO APENAS PARA TRABALHAR OU ADAPTAR A SALA PARA UMA “OFICINA DE AULA”, TER UM ESPAÇO ESPECÍFICO PARA AS TAREFAS PROFISSIONAIS PODE AJUDAR NESTA ORGANIZAÇÃO.



An illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing glasses and an orange patterned shirt, sitting in a mustard-colored armchair. She is holding a laptop. On a dark brown table in front of her is a small potted plant with three teal leaves. A green backpack is on the floor to the left. The background is a dark green wall with white text.

É SEMPRE BOM RELEMBRAR QUE UMA DAS FERRAMENTAS MAIS IMPORTANTES EM SITUAÇÕES DE DIFICULDADE É A COMUNICAÇÃO

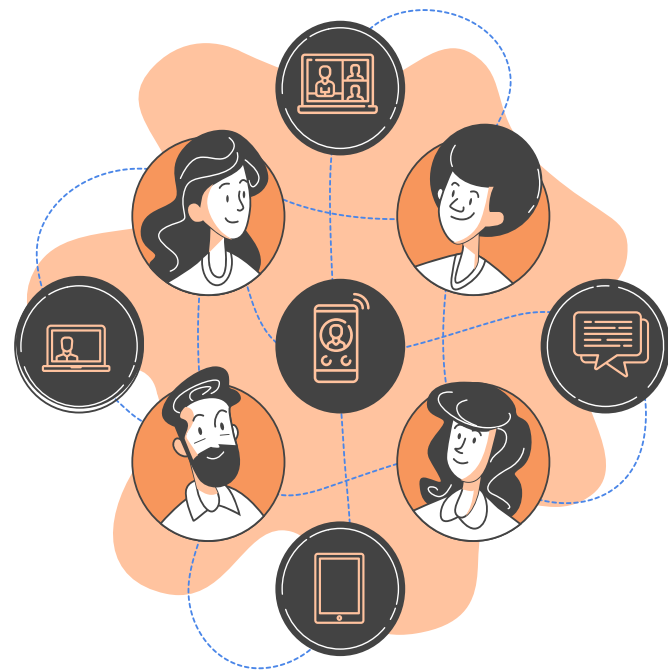
COMBINE COM SEUS ALUNOS, OS PAIS DELES E OUTRAS PESSOAS QUE FAZEM PARTE DA SUA ROTINA, QUAIS MOMENTOS VOCÊ ESTARÁ MAIS DISPONÍVEL. PARECE JUSTO RESPONDER ÀS PERGUNTAS DOS ALUNOS EM UMA FAIXA DE HORÁRIO PRÉ-PLANEJADO, EVITANDO SE SOBRECARRGAR.

COMO HELENA* NOS CONTOU, UMA DAS COISAS QUE SENTIU SEREM POSITIVAS DESTE MOMENTO FOI O AUMENTO DA UNIÃO ENTRE OS PROFESSORES.

LEMBRE-SE QUE VOCÊS PROVAVELMENTE ESTÃO TENDO AS MESMAS DIFICULDADES, ENTÃO SE PERMITA BUSCAR AJUDA QUANDO PRECISAR E OFEREÇA AJUDA QUANDO PUDER.

MANTER UMA REDE DE APOIO SOCIAL É IMPORTANTE, POIS PROPORCIONA AJUDA EM TEMPOS DE NECESSIDADE, FAVORECENDO O ENFRENTAMENTO E A SUPERAÇÃO DE MOMENTOS DE CRISE.

*NOME FICTÍCIO





POR ÚLTIMO, É NECESSÁRIO LEMBRAR QUE É
UM MOMENTO DIFÍCIL SIM

COM RELAÇÃO A:

VOCÊ

TENTE IDENTIFICAR QUAIS
SITUAÇÕES TE GERAM
SENTIMENTOS
DESAGRADÁVEIS.

ENTENDER QUAIS SITUAÇÕES
TE DEIXAM ASSIM PODE TE
AJUDAR A FAZER ALGO A
RESPEITO.

SUA FAMÍLIA

COM TODOS PASSANDO
MAIS TEMPO EM CASA,
PODE SER DIFÍCIL
ENCONTRAR UM TEMPO
PARA SI.

PROCURE TER SEU ESPAÇO
PESSOAL E RESPEITAR O DAS
OUTRAS PESSOAS TAMBÉM.

SEUS ALUNOS

COM A EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA
SEUS ALUNOS PODEM ESTAR
PASSANDO POR OBSTÁCULOS
CUJA SOLUÇÃO ESTÁ FORA
DE SUAS MÃOS.

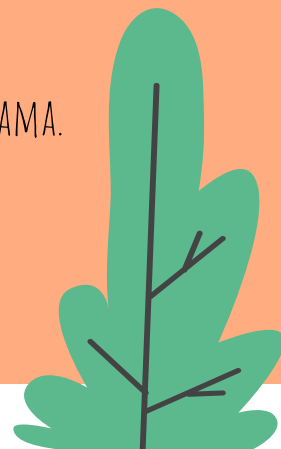
SE PUDER OFERECER
ACOLHIMENTO E COMPREENSÃO
JÁ SERÁ DE GRANDE VALOR.

VOCÊ SEMPRE PODE CONTAR COM A AJUDA DE UM PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA CASO QUEIRA OU SINTA NECESSIDADE.

A BUSCA POR AJUDA É RECOMENDADA, CASO:

- PERCEBA QUE NÃO CONSEGUE PENSAR EM ALTERNATIVAS, SE SENTE PARALISADO(A) FRENTE ÀS DIFICULDADES E TAREFAS DIÁRIAS E/OU SENTE UMA ENORME ANGÚSTIA E SEM ESPERANÇAS.
- SE PERCEBA TENDO COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS, SEJA EM FORMA DE CONSUMO DE ALIMENTOS, DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS, DE REDES SOCIAIS OU MESMO DE JOGOS E NOTICIÁRIOS.
- SINTA DIFICULDADES EM LIDAR COM SUAS EMOÇÕES, SE MACHUCA E MACHUCA OS OUTROS.
- SINTA TRISTEZA DE MANEIRA MUITO FREQUENTE OU INTENSA.
- NÃO ENCONTRE FORÇAS PARA REALIZAR ATOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO, COMO COMER OU SE LEVANTAR DA CAMA.

EM MOMENTOS DIFÍCEIS COMO ESSE É NATURAL QUE TAIS SINAIS APAREÇAM ÀS VEZES; PORÉM, A PERMANÊNCIA DELES É UM ALERTA PARA A NECESSIDADE DE AJUDA.



A AJUDA PROFISSIONAL PODE SER ACESSADA POR MEIOS REMOTOS, ENTRE EM CONTATO COM PROFISSIONAIS DE SUA REGIÃO OU, CASO PREFIRA INDICAÇÃO, PODE NOS CONTACTAR POR EMAIL.

PARA ASPECTOS MAIS GERAIS, INDICAMOS OS SEGUINTE MEIOS:

DISQUE 188 - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV) PARA APOIO IMEDIATO

DISQUE 180 - CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER PARA CASO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO VOLUNTÁRIO PELA REDE ACESSOPSI - FAÇA SUA TRIAGEM CLICANDO [AQUI](#)

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO EM GRUPO PELO LAPICC-USP - FAÇA SUA INSCRIÇÃO CLICANDO [AQUI](#)

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL BREVE PELO SBPA - SAIBA MAIS E FAÇA SUA INSCRIÇÃO CLICANDO [AQUI](#)

MAPEAMENTO DE ATENDIMENTO ONLINE PELO MAPA SAÚDE MENTAL - SAIBA MAIS CLICANDO [AQUI](#)

CASO CONHEÇA ALGUM PROFISSIONAL E QUEIRA CONFERIR SE ESTÁ ATENDENDO ONLINE, PESQUISE CLICANDO [AQUI](#)

ACHAMOS EXTREMAMENTE IMPORTANTE SALIENTAR QUE O ESFORÇO QUE FIZERAM ATÉ AQUI FOI IMPRESSIONANTE.

MESMO COM TODAS AS DIFICULDADES E ADVERSIDADES, QUE NÃO COMEÇARAM COM A PANDEMIA, CONTINUARAM SE DEDICANDO A SEUS ALUNOS DENTRO DO POSSÍVEL.



SOMOS GRATOS POR ISSO!

DESEJAMOS QUE TUDO FIQUE MELHOR O MAIS BREVE POSSÍVEL.
AGRADECEMOS A LEITURA E ESPERAMOS QUE TENHA SIDO ÚTIL PARA
VOCÊ DE ALGUMA FORMA.

COMPARTILHE.

REALIZAÇÃO:



KAROLAINÉ MOREIRA ZANOL

EMAIL:

[KAROLAINEZANOL@USP.BR](mailto:karolainezanol@usp.br)



ANDRÉ TAKAHASHI
MAÇANÁRIO NEIS

EMAIL:

[ANDRE.NEIS@USP.BR](mailto:andre.neis@usp.br)



NATALLIÊ MAÇANÁRIO NEIS

EMAIL:

[NATALLIEMACANARIO@USP.BR](mailto:natalliemacanario@usp.br)

DOCENTE: PROF^A DR^A CLARISSA MENDONÇA CORRADI-WEBSTER
DISCIPLINA PSICOPATOLOGIA GERAL I

BIBLIOGRAFIA

- BECK, A. T. (2005). ALÉM DA CRENÇA: UMA TEORIA DE MODOS, PERSONALIDADE E PSICOPATOLOGIA. *FRONTEIRAS DA TERAPIA COGNITIVA*, 21-40.
- BRITO, R. C. & KOLLER, S. H. (1999). DESENVOLVIMENTO HUMANO E REDES DE APOIO SOCIAL E AFETIVO. IN: CARVALHO, ALYSSON MASSOTE (ORG.). O MUNDO SOCIAL DA CRIANÇA: NATUREZA E CULTURA EM AÇÃO. SÃO PAULO: CASA DO PSICÓLOGO,
- BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSLEY, S., GREENBERG, N. & RUBIN, G. J. (2020). THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF QUARANTINE AND HOW TO REDUCE IT: RAPID REVIEW OF THE EVIDENCE. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/](https://doi.org/10.1016/)
- CAMINHA, R. M. & CAMINHA, M. G. (2017). AS BASES DA EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL. IN R. M. CAMINHA (ED.), A PRÁTICA COGNITIVA NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA (PP. 45-57). NOVO HAMBURGO : SINOPSIS.
- COSTA, M. N. (2017). RECOVERY COMO ESTRATÉGIA PARA AVANÇAR A REFORMA PSIQUIÁTRICA NO BRASIL. *CADERNOS BRASILEIROS DE SAÚDE MENTAL*, 9, 21 (01-16).
- DANIEL, S.J. EDUCATION AND THE COVID-19 PANDEMIC. PROSPECTS (2020). [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S11125-020-09464-3](https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3)
- ENUNO, S. R. F., WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAÚJO, M. F. & MACHADO, W. L. (2020). ENFRENTANDO O ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA: PROPOSIÇÃO DE UMA CARTILHA. *ESTUDOS DE PSICOLOGIA (CAMPINAS)*, 37, e200065. EPUB MAY 18, 2020. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/1982-0275202037E200065](https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065)
- JULIANO, M; C. C. & YUNES, M. A. M. (2014). REFLEXÕES SOBRE REDE DE APOIO SOCIAL COMO MECANISMO DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA. *AMBIENTE & SOCIEDADE*, 17(3), 135-154. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1414-753X2014000300009](https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009)
- LEAHY, R. L., TIRCH, D., & NAPOLITANO, L. A. (2013). REGULAÇÃO EMOCIONAL EM PSICOTERAPIA: UM GUIA PARA O TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. ARTMED EDITORA.

MALLIZAR, ALMANTHARI, A., MAULINA S. & BRUCE, S. (2020). SECONDARY SCHOOL MATHEMATICS TEACHERS' VIEWS ON E-LEARNING IMPLEMENTATION BARRIERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: THE CASE OF INDONESIA. *EURASIA JOURNAL OF MATHEMATICS, SCIENCE AND TECHNOLOGY EDUCATION*.

[HTTPS://DOI.ORG/10.29333/EJMSTE/8240](https://doi.org/10.29333/EJMSTE/8240)

MALLOY-DINIZ, L. F., COSTA, D. S., LOUREIRO, F., MOREIRA, L., SILVEIRA, B. K. S., SADI, H. M., APOLINÁRIO-SOUZA, T., ALVIM-SOARES, A., NICOLATO, R., PAULA, J. J., MIRANDA, D., PINHEIRO, M. I. C., CRUZ, R. M. & SILVA, A. G. (2020). SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19: CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS MULTIDISCIPLINARES SOBRE COGNIÇÃO, EMOÇÃO E COMPORTAMENTO. *DEBATES EM PSIQUIATRIA*, ABR/JUN (2).

PEREIRA, M. D., OLIVEIRA, L. C., COSTA, C. F. T., BEZERRA, C. M. O., PEREIRA, M. D., SANTOS, C. K. A. & DANTAS, E. H. M. (2020). THE COVID-19 PANDEMIC, SOCIAL ISOLATION, CONSEQUENCES ON MENTAL HEALTH AND COPING STRATEGIES: AN INTEGRATIVE REVIEW. *RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT*, 9(7): 1-35, E652974548.

RAMÍREZ-ORTIZ, J., CASTRO-QUINTERO, D., LERMA-CÓRDOBA, C., YELA-CEBALLOS, F., & ESCOBAR-CÓRDOBA, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL. *SCIELO PREPRINTS*. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303](https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303)

TALIDONG, K. J. B. & TOQUERO, C. M. D. (2020): PHILIPPINE TEACHERS' PRACTICES TO DEAL WITH ANXIETY AMID COVID-19, *JOURNAL OF LOSS AND TRAUMA*, DOI: [10.1080/15325024.2020.1759225](https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1759225)

WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAUJO, M. F., MACHADO, W. L., & ENUMO, S. R. F. (2020). CARTILHA PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA. PORTO ALEGRE: PUCRS/ CAMPINAS: PUC-CAMPINAS. TRABALHO GRÁFICO : GUSTAVO FARINARO COSTA.

YALOM, I. D., & LESZCZ, M. (2007). PSICOTERAPIA DE GRUPO: TEORIA E PRÁTICA. ARTMED.