



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
ESPECIALIZAÇÃO EM LOGOTERAPIA E ANÁLISE  
EXISTENCIAL**

**JEIEL SILVA DANTAS**

**AS EMOÇÕES, EM TEMPOS DE QUARENTENA, PELA  
PANDEMIA DA COVID-19 - UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

**SALVADOR**

**2021**

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR**

**JEIEL SILVA DANTAS**

**AS EMOÇÕES, EM TEMPOS DE QUARENTENA, PELA  
PANDEMIA DA COVID-19 - UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

Artigo apresentado ao Programa de Pós Graduação em Especialização em Logoterapia e Análise Existencial da Universidade Católica do Salvador, como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista.

Orientador: Prof. Dr. José Luís Sepúlveda Ferriz

**SALVADOR**

**2021**

# **AS EMOÇÕES, EM TEMPOS DE QUARENTENA, PELA PANDEMIA DA COVID-19 - UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

**RESUMO** - Este artigo trata da avaliação das emoções em tempos de Pandemia, de acordo com os dados recolhidos por meio de pesquisa e análise dos relatos obtidos por escrito, coletados através de pesquisa em formulário digital, entre os meses de Março de 2020 a Junho de 2020, com pessoas de ambos os sexos, a partir de dezoito anos. Esta análise é feita, tendo como fundamentação a Logoterapia. A pesquisa analisou os relatos, baseada na Psicologia do Sentido, a Logoterapia. O Artigo é estruturado da seguinte forma: Conceito de Pandemia, O que é a COVID-19, Implicações nas áreas emocionais, Avaliação dos dados obtidos à luz da Logoterapia.

**Palavras-Chave:** Logoterapia. Psicologia. Pandemia. Noodinâmica. Sentido da vida.

**ABSTRACT-** This Article deals with the assessment of emotions in times of Pandemic, according to the data collected through research and analysis of the reports obtained in writing, collected through research in digital form, between the months of March 2020 at June 2020, with people of both sexes, from eighteen years old. This analysis is made, based on Logotherapy. The research analyzed the reports, based on the Psychology of Sense, Logotherapy. The article is structured as follows: Concept of Pandemic, What is COVID-19, Implications in emotional areas, Evaluation of data obtained in the light of Logotherapy.

**KEYWORDS:** Logotherapy. Psychology. Pandemic. Noodynamics. Meaning of life.

## 1 - INTRODUÇÃO

Vivenciamos uma época completamente inusitada, onde o mundo foi surpreendido com os noticiários da mídia de modo geral, informando que um vírus, identificado pelos cientistas como Coronavírus, havia se alastrado pela China, na cidade de Wuhan, vitimando centenas de chineses.

O vírus com um potencial imenso de contágio, logo se espalhou pela Ásia, Europa, África, América e Oceania, em escala mundial, configurando assim uma **Pandemia**, como foi declarada pela Organização Mundial da Saúde, (OMS) no dia 11 de Março de 2020. Então, de repente, tudo mudou.

Os governos, a partir de então adotaram medidas restritivas, as escolas passaram a funcionar de forma remota, as lojas e o comércio foram fechados, bares e restaurantes, academias, shoppings centers, museus, parques, praias; em algumas cidades do mundo foi necessário o recurso de isolamento total dos moradores, o chamado lockdown, as pessoas passaram a viver em isolamento social, em quarentena, acarretando uma série de problemas de ordem emocional.

Foi pensando em estudar este fenômeno que nasceu o interesse por escrever sobre as emoções em tempos de pandemia. O que é esse vírus? Amostras do 2019-nCoV, como é chamado, foram coletadas de pacientes e analisadas em laboratório; e autoridades da China e da OMS concluíram que a infecção era causada por um coronavírus. A **COVID-19** recebe este nome, por justamente se tratar da doença causada pelo **CO**rona **V**irus **D**isease (Doença do Coronavírus), enquanto "**19**" se refere ao ano 2019, quando os primeiros casos em Wuhan, na China foram divulgados publicamente pelo governo chinês em dezembro de 2019.

Os coronavírus são uma ampla família de vírus, mas sabe-se que apenas seis deles (com o novo descoberto são sete) infectam humanos. A Síndrome Respiratória Aguda Grave (conhecida pela sigla em inglês Sars), que é causada por um coronavírus, matou 774 das 8.098 infectadas em uma epidemia que começou na China em 2002. "Há uma memória forte da Sars, e é daí que vem muito medo, mas nós estamos muito mais preparados para lidar com esses tipos de doenças", afirmou Josie Golding, da Wellcome Trust, organização não governamental sediada no Reino Unido.

No Brasil, até a data deste artigo, o número de infectados chegou a 9.659.127 casos e de 234.850 mortos, logicamente que isto afeta não só às pessoas que perdem seus entes, mas toda uma sociedade é impactada de forma contundente, desencadeando uma série de estados de depressões, crises de ansiedade e até suicídios.

Com base nesta crise, provocada pela pandemia do coronavírus, surgiu o interesse pela pesquisa destes estados de ânimo, como estão as emoções das pessoas em quarentena? Há variação de humor? Como estão os relacionamentos dos confinados? Quais os maiores medos? O que as pessoas fazem para contornar essas situações de temores? A pesquisa foi realizada com pessoas de Salvador-Bahia, com adultos na faixa etária de 18 a 60 anos, com homens e mulheres, de diversas profissões. Levando-se em conta que, uma das medidas adotadas pelas autoridades governamentais, foi o isolamento social, a pesquisa de cunho sigiloso, usou a ferramenta Google Formulários, através de um link enviado pela rede social.

A **Psicologia** pautada no sentido da vida é de uma importância fundamental neste período onde profissionais de todas as áreas, principalmente aqueles que se encontram na linha de frente, os quais têm que lidar diretamente com as pessoas que se infectaram com o Sars-CoV-2.

Além dos sintomas físicos provocados por este vírus, que também sofre mutações, as quais aumentam ainda mais a capacidade de contaminação, há também os transtornos emocionais. Há também possível aumento em casos de ansiedade e de depressão, em que se espera alguma elevação nos de **transtorno** de estresse pós-traumático, que consiste na rememoração de eventos altamente estressantes em que há ameaça à vida, e de luto prolongado, no qual passa a existir a dificuldade de superar a perda de quem partiu. "A pandemia já provocou um processo de luto coletivo na população pela perda da vida normal e deve agravar o luto vivido por familiares e amigos de quem morre por causa da Covid", propõe a psicóloga Maria Júlia Kovács, do Instituto de Psicologia da <sup>1</sup>USP.

## **2 - OBJETIVOS**

### **2.a GERAL**

- Avaliar as emoções de um grupo de pessoas moradoras da cidade de Salvador, no período da pandemia do novo coronavírus, à luz da Logoterapia.

### **2.b ESPECÍFICOS**

- Coletar através de pesquisa, dados dos participantes sobre o enfrentamento da pandemia.
- Verificar a oscilação das emoções neste período crítico de isolamento social.
- Analisar o nível emocional, variação de humor, crise de ansiedade, a partir dos relatos da pesquisa.
- Apresentar como a Logoterapia poderá atuar nos casos pesquisados.

## **3. PROBLEMÁTICA**

Como as pessoas pesquisadas se comportam em situação de isolamento social no enfrentamento a uma crise de proporções tão alarmantes como a da pandemia da Covid - 19?

## **4. HIPÓTESE**

Em período de crise, semelhante ao provocado pelo novo coronavírus, o posicionamento mais apropriado, segundo a Logoterapia é a reflexão sobre o sentido da vida.

## **5. JUSTIFICATIVA**

O tema a ser pesquisado é de suma importância, não só para a comunidade acadêmica, mas para as pessoas de modo geral, visto que a Pandemia da Covid-19 alterou toda a rotina do funcionamento da sociedade e as pessoas estão com dificuldades de compreender suas próprias emoções. Como este momento histórico, causado por essa Pandemia, chegou alterando a vida de todos, é importante que se façam registros dos relatos das pessoas que vivenciaram e estão vivenciando tais mudanças.

Como em alguns filmes ficcionais que já vimos no cinema, um evento dessa proporção, traz consigo fenômenos que precisam ser analisados, tais como: melancolia, desesperança, insônias, crises de pânico, episódios de pesadelos, distúrbios do sono, dentre outros. Por outro lado, será importante ter os relatos dos baianos de Salvador, contemporâneos da Pandemia, analisados, tendo por base a Logoterapia.

Como poderia ser feita uma intervenção psicológica de caráter Logoterapêutico no enfrentamento dessas questões, visto que a Logoterapia pode ser uma forte aliada, como psicoterapia na busca para o enfrentamento de crises, à semelhança da que está sendo vivenciada neste tempo? O Trabalho será possível de ser efetivado, uma vez que o instrumento de pesquisa escolhido é de fácil acesso de coleta dos dados para o pesquisador e de fácil preenchimento para os entrevistados.

## **6. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA/ANÁLISE DE LITERATURA**

O Artigo tem como arcabouço teórico a Logoterapia, pois ao investigar as emoções em tempos de Pandemia, inevitavelmente perpassa por questões relativas a uma reflexão sobre o sentido da vida, tudo o que acontece nesse momento histórico suscita profundas reflexões de cunho existencial: Por que vivemos? Para que vivemos? O que é a vida? Qual é o sentido? Por que o sofrimento? O que fazer diante dele? São questões que afloram com mais intensidade neste tempo que estamos vivendo. Segundo Xausa:

“O Dr. Viktor Frankl, desde a sua tenra idade indagava sobre o sentido da vida. Isso fez com que ele se tornasse o criador da terceira escola vienense de psicologia. Ele defende que a tríade trágica, que é - sofrimento, culpa e morte - é a manifestação da característica antropológica da análise existencial em logoterapia, ou seja, o ser-humano-é-finito. A resposta sobre o sentido do trágico é encontrada na atitude mesma que elegemos ante uma situação que se nos apresenta tragicamente. Só o ser humano tem o privilégio de eleger uma atitude frente ao sofrimento que se apresenta como tal.” (XAUSA, 2003, p. 84).

Frankl deixa evidente que o sofrimento, a culpa, e a morte são possibilidades na vida da pessoa para: 1. transformar o sofrimento numa conquista e numa realização humana; 2. extrair da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor; 3. fazer da transitoriedade da vida um incentivo.

Para Viktor Frankl:

“A singularidade da nossa existência no mundo, a irrepitibilidade do nosso tempo de vida, a irrevogabilidade de tudo aquilo com que preenchemos - ou a deixamos esvaziar - isto é o que dá grande significação a nossa existência” (FRANKL, 1981/1990, p. 76).

Na visão de Frankl: “Não se trata, aqui, da morte simplesmente como tal. Trata-se igualmente da vida, que na verdade significa um contínuo do morrer; uma vez que cada instante singular da nossa existência se esvai e perece” (FRANKL, 1992, p. 28).

O que importa é a postura com que o ser humano encara um destino inevitável e que não pode ser alterado (FRANKL, 1985/2008). Mas, há uma diferença entre a postura que decide ter diante do sofrimento e da culpa; a postura ou atitude, que se assume diante do sofrimento é relacionada ao destino inevitável - já que, para a Logoterapia, o sofrimento só produz uma possibilidade de sentido nos casos em que já não há mais o que se fazer pelo paciente, pelo menos não de imediato - enquanto, a atitude que se toma diante da culpa diz respeito a si mesmo (FRANKL, 2011).

## 7. METODOLOGIA

A pesquisa tem caráter quantitativo e qualitativo, através da coleta, ordenamento, classificação e análise dos dados obtidos através do formulário criado na ferramenta Google Formulários<sup>2</sup>, contendo as seguintes questões: Com quem você está passando a quarentena? Você tem notado variação no seu humor? Qual sua idade? Qual sua profissão? Qual é seu grau de instrução? Como você está se sentindo? Qual é seu sexo? De que você mais sente falta? Você acha que esta crise vai passar? Com relação à pandemia, como você imagina que será quando tudo passar? O que você está fazendo para passar o tempo? Como tem sido seu sono? Algo mudou em você durante esse isolamento social? O que? Qual é sua maior preocupação atualmente? Qual será a primeira coisa que você fará quando o isolamento social passar?

A pesquisa e análise dos relatos obtidos por escrito foram coletadas, através de formulário digital, entre os meses de Março de 2020 à Junho de 2020, com pessoas de ambos os sexos, a partir de dezoito anos, todas da cidade de Salvador-Bahia, com profissões variadas, vários graus de escolaridades e moradoras de diversos bairros. O método de coleta observa o artigo 9º do Código de Ética do Psicólogo que determina:

**Art. 9º** - É dever do **psicólogo**, respeitar o sigilo profissional a fim de proteger, por meio da confidencialidade, a intimidade das pessoas, grupos ou organizações, a que tenha acesso no exercício profissional. (CEP - p.13).

Portanto a coleta de dados foi de caráter confidencial e sigiloso, mantendo o anonimato dos participantes. Os dados foram classificados e analisados tendo como base os conceitos da Logoterapia, a **Noodinâmica**, ou seja a capacidade que cada um tem potencialmente de enfrentamento das situações adversas da vida, na busca da realização do sentido da sua vida. Então foi produzida uma escrita com a análise das emoções das pessoas em tempo de Pandemia.

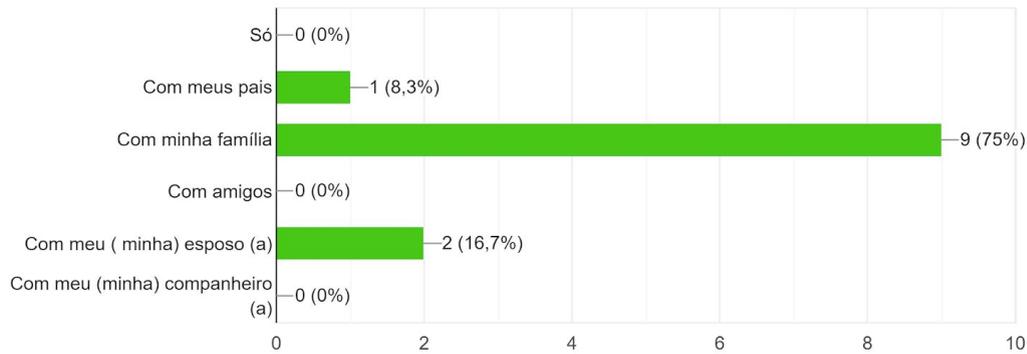
Os gráficos abaixo mostram a pesquisa que foi realizada, as respostas obtidas, que apontam como cada pesquisado tem convivido com este período de pandemia da covid - 19 e a contribuição de Viktor Frankl com a Logoterapia.

---

<sup>2</sup> <https://forms.gle/rDDAjtnzvCMN9vMK6> -

Com quem você está passando a quarentena ?

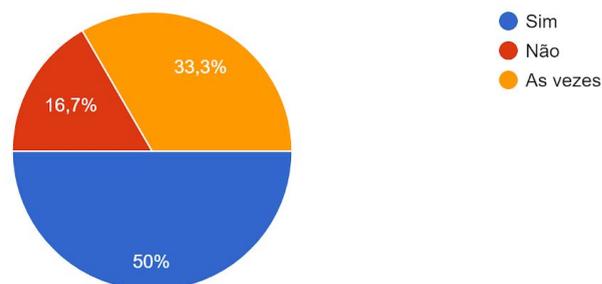
12 respostas



Este quadro mostra a importância do convívio, principalmente o familiar. Frankl, nos deixa uma lição muito significativa sobre o valor da família, quando no começo da Segunda Guerra Mundial, ele teria que tomar uma decisão importante, que ele descreveu assim: “sobre o aparador do rádio havia um pedaço de mármore. Perguntei ao meu pai, o que era aquilo. Na pedra estava gravado em dourado uma letra hebraica. Meu pai me disse que ela aparecia em apenas um dos mandamentos, no Quarto Mandamento que diz: “Honra a teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra, que o Senhor Teu Deus te dá.” Depois disso, eu decidi permanecer na Áustria, com meus pais e deixar meu visto americano expirar.

Você tem notado variação no seu estado de humor ?

12 respostas

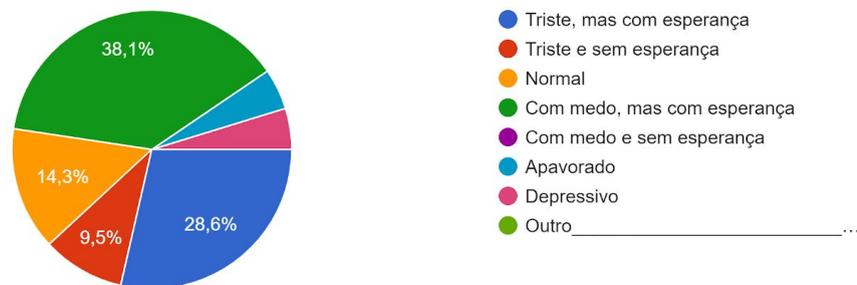


Quanto ao humor, Frankl defendia que “a própria vontade de humor” (ou a nossa tentativa de enxergar as coisas por uma perspectiva engraçada) é um recurso válido para tornar a rotina mais leve. Apesar de muitas vezes não

conseguirmos isso, pois estamos mais focados nos problemas, nas dificuldades e esquecemos de usar o bom humor e assim experimentar alguma graça, o que irá nos ajudar e muito a passar pelas tormentas da vida.

Como você está se sentindo ?

21 respostas



Em um período como este, é comum que muitas pessoas tenham suas emoções afetadas e se sintam tristes, com medo, em pânico, depressivas, ansiosas... Com relação a isto, Frankl afirmara, que quem tem um sentido, um propósito, suporta melhor as adversidades. Pela sua vivência em Campos de Concentração, ele sempre defendeu que os motivos e propósitos que tinha em mente, para que depois que saísse daquela situação, eram o que davam forças a ele. De maneira que, quando compreendemos o sentido legítimo do que está acontecendo conosco, torna-se mais fácil a superação nesse processo.

Quando Frankl fala de vazio existencial, ele afirma que trata-se de “Zeitgeist”, espírito da época, sinal dos tempos, é o que de fato caracteriza o ser humano na contemporaneidade e este vácuo existencial, ou ausência de sentido na vida, não poderá ser preenchido simplesmente na busca pela satisfação do prazer, ou do hedonismo, nem tampouco no acúmulo de riquezas, mas no enfrentamento deste sintoma, fazendo-se uma revisão da imagem de homem, na superação dos determinismos em voga na antropologia, ou visão de homem moderna.

**Com relação a pandemia, como você imagina que será quando tudo passar?**

25 respostas

A grande maioria vai curtir a vida a doidado, e um terço delas irão valorizar as coisas boas.

Confuso

Uma crise que nosso país irá enfrentar novamente,

Estranho

Não tenho ideia

Não seremos os mesmos

O Brasil vai entrar em uma crise econômica, vai ser muito pior quando tudo acabar!

não faço ideia

A mesma coisa que antes. Mudamos para continuarmos os mesmos.

Tudo vai ser diferente

Um caos econômico

O mundo voltará do caos de sempre, estou vendo muitas notícias que a poluição está diminuindo, praias limpas, rios voltando suas cores, a natureza tendo a vida que merece, precisou de um vírus pra podermos respeitar a natureza

Não sei

Só com a vacina

Imagino que será mais difícil, pois o mundo continuará em crise!

Não faço ideia

A vida vai voltar aos poucos

Incertezas

Acho que vamos valorizar mais o abraço, as coisas, as pessoas. Nosso trabalho

Meio estranho

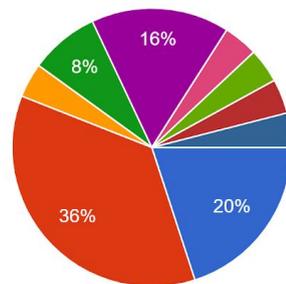
Normal

Espero que todos tenham mais cuidado e dêem mais valor aos pequenos prazeres da vida, às pessoas e ao meio ambiente

As pessoas irão mudar o comportamento, a forma de pensar e de viver

O que você está fazendo para passar o tempo ?

25 respostas



- Leio e estudo
- Uso redes sociais
- Durmo
- Cozinho
- Arrumo a casa
- Toco instrumento
- Faço artesanato
- Converso com algum familiar/amigo

▲ 1/2 ▼

**Algo mudou em você durante esse isolamento social? O que?**

25 respostas

**Talvez, levo uma vida normal como antes, porém com precaução.**

**O cabelo cresceu**

**Humor**

**Sim estou comendo de mais**

**Ficar em casa se tornou estressante**

**Mais preocupada e ansiosa. Mas escrevo mais**

**Aprendi a dar mais valor ao abraço!**

**Muito mais triste que antes**

**Só faço tudo em casa**

**O desprezo pela própria espécie.**

**Falta de paciência**

**Desenvolvi ansiedade e vontade intensa de comer**

**Eu acho que meu interesse por livros aumentou**

**Me sinto mais impaciente**

**Meu Peso**

**Fiquei mais estressada.**

**Peso**

**O estresse**

**Ganhei peso.**

**Minha alimentação**

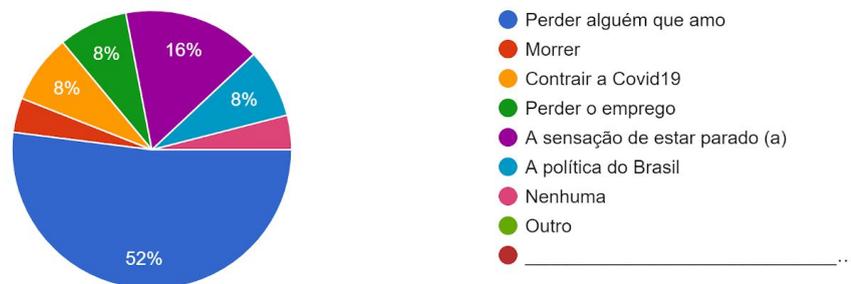
**Sinto falta de abraços**

**Fiquei mais ansiosa**

**Estou mais pensativo em relação a vida que estávamos vivendo**

Qual é sua maior preocupação atualmente?

25 respostas



**Qual será a primeira coisa que você fará quando o isolamento social passar?**

25 respostas

**Ir à escola, doido pra terminar esses estudos.**

**Passear com a família!**

**Ir para igreja, ir a praia, escolher meu vestido do meu casamento, e sair com os amigos**

**Reencontrar todos os meus amigos**

**Viajar para o RJ, porque vou morar lá**

**Abraçar minha vó e meus amigos.**

**Vou pra praia**

**ir na igreja**

**Encontrar amigos**

**Ir para a Fonte Nova.**

**Fazer um encontro entre família**

**Acho que reencontrar os amigos**

**ir ao cinema**

**Ir para a Fonte Nova.**

**Fazer um encontro entre família**

**Correr atrás do meu prejuízo psicológico**

**Ir para Igreja frequentemente**

**Procurar outro trabalho.**

**Ir para praia**

**Fazer amor**

**Uma festa.**

**Ir à Praia**

**Abraçar todos!**

**Abraçar familiares.**

**Abraçar as pessoas que amo**

**Agradecer a Deus e abraçar as pessoas que amo**

Frankl, ao falar sobre tensão, defende que, o ser humano - seja ele prisioneiro ou milionário - necessita de **Noodinâmica**, que é “a capacidade de posicionar-se num campo polarizado de tensão, onde um pólo está representado por um sentido a ser realizado e o outro pólo, pela pessoa que deve realizá-lo.” (FRANKL, 2001, p. 96).

Os efeitos da Pandemia causados pela COVID-19 têm sido devastadores; vão além de problemas econômicos, tem ceifado milhares de vidas preciosas e tem afetado de forma muito negativa emocionalmente as pessoas. A proposta deste artigo foi mostrar os efeitos ocasionados em pessoas e a contribuição da Logoterapia que é a vontade de sentido do Dr. Viktor Emil Frankl.

As propostas de Frankl são muito pertinentes, pois diante de uma situação adversa como a que o mundo está vivenciando, faz-se necessário o enfrentamento, sem o negacionismo dos fatos, mas conscientes da potencialidade, aquilo que Frankl denomina de noodinâmica, essa capacidade que possuímos de lidar com tais circunstâncias, tirando lições preciosas que servirão para ajudar outras pessoas.

A grande lição que Frankl nos deixou no campo de concentração foi de que é possível a superação, diante de qualquer circunstância. Ao escrever o prefácio do livro de Frankl, Em busca de sentido, Gordon W. Allport, indaga:

“Como foi que ele - tendo perdido tudo o que era seu, com todos os seus valores destruídos, sofrendo fome, frio e brutalidade, esperando a cada momento a sua exterminação final - conseguiu encarar a vida como algo que valia a pena preservar?” (FRANKL, p.5)

Frankl nos apresenta, como ele próprio desde a sua tenra idade, já tinha seus questionamentos sobre o significado da vida, quando faz a seguinte reflexão:

“Recordo bem a reação que tive aos 13 anos, quando fui submetido a uma aprendizagem redutora. Nosso professor de Ciências Naturais estava explicando que a vida não era senão um processo de oxidação. Então num salto me pus de pé e exclamei: Professor, se isto é assim, que sentido tem a vida?” (FRANKL, 2003, p.55).

O questionamento de Frankl sobre o sentido da vida, se dá antes mesmo de passar pelos campos de concentração, isto atesta a profundidade dos estudos realizados ao longo da sua jornada, por este grande pesquisador e comprova a autenticidade da sua teoria.

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os resultados das pesquisas aplicadas e com a avaliação do material coletado, das observações feitas, é certamente eficaz a aplicação da abordagem da Logoterapia em pacientes em situação de transtornos emocionais, ocasionados pela pandemia do coronavírus, visto que esta abordagem coloca o homem como corresponsável por toda e qualquer atitude diante de qualquer situação adversa.

A Logoterapia convoca a todos para se propulsionar adiante e avante sobre as circunstâncias, acima dos problemas. Não é uma abordagem utópica, nem tampouco fantasiosa. Ela enfrenta o sofrimento como inerente à condição humana, sem contudo engessar o homem em frustrações por traumas ou dores passadas, pois a Logoterapia é a Psicologia do Sentido, ela é de esperança, pois assim como Frankl conseguiu sobrepujar traumas intensos e continuar

vivo e com sentido de vida, qualquer um pode se direcionar para um sentido a ser alcançado, independente de sua história de vida.

## 9. REFERÊNCIAS

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 42ª ed. Petrópolis - Rio de Janeiro - Vozes-2017.

FRANKL, V. E. A vontade de sentido: Fundamentos e aplicações da Logoterapia. São Paulo: Paulus-2011.

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. (W. O. Schlupp & C. C. Aveline, Trads.). (14ª ed.). São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes-(2001, 2008). (Trabalho original publicado em 1946).

FRANKL, V. E. Dar sentido à vida - Trad. de Antonio Estêvão Allgayer - Ed. Vozes - Petrópolis em co-edição com a editora Sinodal - São Leopoldo. (1990, 1992)

FRANKL, V.E. A questão do sentido em psicoterapia. São Paulo: Papyrus-(1990) (Original published in 1981).

WELLCOMETRUS...Vejamaisemhttps://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/coronavirus-na-china-perguntas-e-respostas-sobre-a-doenca-que-matou-6.htm?/2020/01/22.

XAUSA, I. A. M. *O sentido dos sonhos na psicoterapia em Viktor Frankl*. São Paulo: Casa do Psicólogo. (2003).

<https://forms.gle/7KZTVjpP3pxLR9vr8>- Pesquisa de PSICOLOGIA para Especialização em LOGOTERAPIA-UCSAL

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/08/10/mudancas-caudas-pela-covid-19-aumentam-sofrimento-e-transtornos-mentais.htm?>