

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO OU ANSIEDADE

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF INDIVIDUALS WITH DEPRESSION OR ANXIETY

LA INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN O ANSIEDAD

Neilson Gomes da Silva Júnior¹
Hugo dos Santos Reges²
Luiz Felipe Alves Silva³
Pedro Gabriel Ferreira Torres⁴
Raynnara Lustosa da Silva Dourado⁵
Weriton Pereira de Sousa⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo investigar a influência do exercício físico na saúde mental e no bem-estar de indivíduos diagnosticados com depressão ou ansiedade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), entre abril e agosto de 2025. Foram utilizados descritores específicos combinados pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, de acesso gratuito e disponíveis na íntegra. Após a aplicação dos filtros, oito artigos atenderam aos critérios e compuseram a base de análise. Os resultados demonstraram que a prática regular de exercícios físicos exerce efeitos significativos na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, atuando por meio de mecanismos biológicos, como a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, e psicossociais, como o aumento da autoestima e a redução do isolamento social. Modalidades distintas, como exercícios aeróbicos, resistidos e práticas mente-corpo, apresentaram benefícios específicos, reforçando a relevância da prescrição adequada e do acompanhamento profissional. Conclui-se que o exercício físico se configura como uma estratégia complementar eficaz e acessível no tratamento de transtornos mentais, embora sejam necessários novos estudos para definir parâmetros mais precisos de intensidade, duração e frequência ideais.

2470

Palavras-chave: Exercício Físico. Saúde Mental. Bem-Estar. Depressão. Ansiedade.

¹Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to investigate the influence of physical exercise on the mental health and well-being of individuals diagnosed with depression or anxiety. This is a descriptive and exploratory narrative literature review conducted in the Virtual Health Library (VHL) between April and August 2025. Specific descriptors combined with the Boolean operator AND were used. The inclusion criteria were articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, with free access, and available in full. After applying the filters, eight articles met the criteria and formed the basis for analysis. The results demonstrated that regular physical exercise significantly reduces symptoms of depression and anxiety, acting through biological mechanisms, such as the release of neurotransmitters associated with well-being, and psychosocial mechanisms, such as increased self-esteem and reduced social isolation. Different modalities, such as aerobic, resistance, and mind-body exercises, have shown specific benefits, reinforcing the importance of appropriate prescription and professional monitoring. The conclusion is that physical exercise is an effective and accessible complementary strategy in the treatment of mental disorders, although further studies are needed to define more precise parameters of ideal intensity, duration, and frequency.

Keywords: Physical Exercise. Mental Health. Well-Being. Depression. Anxiety.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo investigar la influencia del ejercicio físico en la salud mental y el bienestar de las personas diagnosticadas con depresión o ansiedad. Se trata de una revisión narrativa descriptiva y exploratoria de la literatura realizada en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) entre abril y agosto de 2025. Se utilizaron descriptores específicos combinados con el operador booleano AND. Los criterios de inclusión fueron artículos publicados entre 2015 y 2025, en portugués, de libre acceso y disponibles en su totalidad. Después de aplicar los filtros, ocho artículos cumplieron los criterios y formaron la base para el análisis. Los resultados demostraron que el ejercicio físico regular reduce significativamente los síntomas de depresión y ansiedad, actuando a través de mecanismos biológicos, como la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar, y mecanismos psicosociales, como el aumento de la autoestima y la reducción del aislamiento social. Diferentes modalidades, como ejercicios aeróbicos, de resistencia y mente-cuerpo, han mostrado beneficios específicos, lo que refuerza la importancia de la prescripción adecuada y el seguimiento profesional. La conclusión es que el ejercicio físico es una estrategia complementaria eficaz y accesible en el tratamiento de los trastornos mentales, aunque se necesitan más estudios para definir parámetros más precisos de intensidad, duración y frecuencia ideales.

2471

Palabras clave: Ejercicio físico. Salud mental. Bienestar. Depresión. Ansiedad.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar geral e tem sido cada vez mais reconhecida como uma prioridade de saúde pública. A depressão e a ansiedade estão entre os transtornos mentais mais comuns, afetando milhões de pessoas em todo o mundo e comprometendo a qualidade de vida. O tratamento dessas condições geralmente envolve uma abordagem multifatorial, incluindo psicoterapia e uso de medicamentos (FELIPPE; NARCISO, 2024).

Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental. O exercício físico não apenas melhora a condição física, mas também influencia diretamente o equilíbrio neuroquímico do cérebro, promovendo a liberação de endorfinas, serotonina e dopamina, substâncias associadas ao bem-estar e à regulação do humor. Além disso, a atividade física pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e melhorar a qualidade do sono, fatores essenciais para a estabilidade emocional (MOREIRA et al., 2020).

Além dos benefícios biológicos, o envolvimento em atividades físicas também proporciona vantagens psicossociais, como o aumento da autoestima, a redução do isolamento social e o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Dessa forma, compreender a relação entre a prática de exercícios e a saúde mental pode contribuir para estratégias de intervenção mais eficazes no tratamento e na prevenção da depressão e da ansiedade (VIANA; SILVA; LIMA, 2020).

Entretanto, apesar das evidências dos benefícios, há questionamentos sobre a metodologia utilizada em muitas pesquisas, pois algumas envolvem amostras heterogêneas ou não supervisionadas. A determinação da “dose ideal” de exercícios para benefícios psicológicos, como a redução da depressão, ainda não é precisa. Fatores como intensidade, duração, frequência e calorias gastas são considerados, mas outros elementos – como ambiente de prática, supervisão e tipo de exercício – também podem influenciar os resultados. Questões sobre a quantidade mínima e máxima necessária de exercício para obter benefícios psicológicos ainda permanecem em aberto (CRUZ et al., 2021).

O percentual de brasileiros que declara ter recebido diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental subiu 34,2% em seis anos, mostram dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisas apontam que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade. Um terço (31,6%) da população mais jovem, de 18 a 24 anos, é ansiosa, sendo a faixa etária com os maiores índices de ansiedade no Brasil. As prevalências são maiores no Centro-Oeste (32,2%) e entre as mulheres (34,2%) (LIMA JÚNIOR et al., 2023).

A prática de exercício físico influencia positivamente as concentrações séricas de neurotransmissores no cérebro. A análise dos níveis desses neurotransmissores antes e após um treino estruturado e supervisionado em indivíduos com depressão major revelou efeitos benéficos, sugerindo que a atividade física deve ser considerada um tratamento adjuvante (KERLING et al., 2017).

O profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental no suporte à prática de exercícios físicos para indivíduos com ansiedade e depressão. A sua atuação permite a prescrição de exercícios adequados às necessidades e limitações de cada indivíduo, garantindo segurança e eficácia no processo. Além de auxiliar na escolha do tipo, intensidade e duração dos exercícios, esse profissional também contribui para a adesão ao treino, promovendo um ambiente motivador e acolhedor (COSTA et al., 2017).

A orientação especializada não apenas potencializa os benefícios fisiológicos, como a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, mas também proporciona suporte psicossocial, reduzindo o isolamento e fortalecendo a autoestima. Dessa forma, o acompanhamento profissional é essencial para que a atividade física seja uma estratégia segura e eficaz no manejo da saúde mental (VICTORIA et al., 2015).

A crescente incidência de transtornos mentais na população brasileira e a necessidade de alternativas complementares para o tratamento tornam relevante a investigação sobre os efeitos da atividade física na saúde mental. A compreensão aprofundada desse impacto pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias mais eficazes de prevenção e intervenção (MIZIARA; LEMOS; ALVES, 2023).

Sendo assim, a pesquisa tem como objetivo investigar a influência do exercício físico na saúde mental e no bem-estar de indivíduos diagnosticados com depressão ou ansiedade. 2473

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de livros e artigos. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Qual é a real influência da prática de exercícios na melhora da qualidade de vida e na redução dos sintomas dessas condições?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2015 a 2025. Em contrapartida, foram excluídos os estudos

que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de abril e agosto de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: exercício físico, saúde mental, bem-estar, depressão e ansiedade. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano *AND*, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

Tabela 1. Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
BVS	exercício físico AND saúde mental AND bem-estar AND depressão AND ansiedade	43

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento inicial, foram identificados 43 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, o que resultou na exclusão de 3 estudos que não atendiam a esse critério. Em seguida, procedeu-se à aplicação do filtro de idioma, considerando apenas publicações em língua portuguesa, o que levou à exclusão de 31 artigos. Posteriormente, aplicou-se o filtro dos anos, sendo excluído 1 artigo.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 8 artigos permaneceram para análise detalhada e constituíram a base empírica da presente revisão. Esses estudos foram examinados e serviram de base para a discussão teórica a seguir.

Exercício físico na redução dos sintomas de depressão e ansiedade

A relação entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental tem sido amplamente investigada nas últimas décadas, evidenciando importantes benefícios psicológicos associados à atividade física. Diversas evidências científicas apontam que o exercício físico pode desempenhar um papel relevante na promoção do bem-estar mental, especialmente na redução dos sintomas relacionados à depressão e à ansiedade. Neste contexto, o exercício físico surge não apenas como uma estratégia de prevenção, mas também como uma abordagem complementar no tratamento de transtornos mentais comuns (CORREA et al., 2022).

No que se refere à depressão, diversos estudos indicam que a atividade física exerce efeitos terapêuticos significativos, comparáveis aos alcançados com o uso de medicamentos em casos leves a moderados. Essa eficácia está associada a diferentes mecanismos, como a liberação de endorfinas, o aumento da neuroplasticidade cerebral e a melhora da autoestima, favorecendo o reequilíbrio neuroquímico e psicológico do indivíduo. Além disso, a prática regular de exercícios aeróbicos tem sido relacionada à redução consistente dos sintomas depressivos, o que reforça sua relevância como prática complementar no cuidado à saúde mental (BATISTA; OLIVEIRA, 2015).

No tratamento da ansiedade, os benefícios da atividade física também têm sido amplamente reconhecidos. A prática de exercícios físicos contribui para a regulação dos níveis de cortisol, hormônio relacionado à resposta ao estresse, e promove um aumento na sensação de bem-estar geral. Modalidades como a corrida, caminhada, ioga e tai chi chuan demonstraram efeitos positivos na diminuição da ansiedade, proporcionando maior equilíbrio emocional e controle dos sintomas. Tais práticas atuam tanto sobre aspectos fisiológicos quanto sobre processos cognitivos, favorecendo a autorregulação emocional e a redução de pensamentos disfuncionais (GUIMARÃES et al., 2021).

Os efeitos positivos do exercício físico sobre a saúde mental são mediados por uma combinação de fatores biológicos e psicológicos. Entre os principais mecanismos destacam-se o aumento na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que estão diretamente relacionados ao humor e à sensação de prazer; a regulação da resposta fisiológica ao estresse por meio do controle hormonal; e a melhora da autoestima e da percepção de autoeficácia, proporcionadas pela superação de desafios físicos e pela construção de uma imagem corporal mais positiva (CAMPOS et al., 2019).

Dessa forma, observa-se que o exercício físico se configura como um recurso de grande potencial na promoção da saúde mental, integrando-se às estratégias multidisciplinares de cuidado. Para os profissionais da área da Educação Física, compreender esses mecanismos e sua aplicabilidade no contexto das práticas corporais é fundamental para o desenvolvimento de intervenções que favoreçam não apenas o condicionamento físico, mas também o equilíbrio emocional e psicológico dos indivíduos.

Influência dos diferentes exercícios físicos nos transtornos mentais

Nas últimas décadas, a relação entre o exercício físico e a saúde mental tem se consolidado como um campo de estudo relevante e em constante expansão. A prática regular de atividades físicas tem se mostrado uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento complementar de diversos transtornos mentais, como a depressão, a ansiedade e o estresse. O tipo, a intensidade, a frequência e a duração dos exercícios físicos são variáveis que influenciam diretamente os efeitos produzidos no bem-estar psicológico dos praticantes, demonstrando que diferentes modalidades podem proporcionar benefícios específicos à saúde mental (SANTOS, 2019).

Dentre as modalidades investigadas, os exercícios aeróbicos, como corrida, natação e ciclismo, têm se destacado por sua capacidade de promover alterações neuroquímicas favoráveis ao equilíbrio emocional. Tais práticas estimulam a liberação de neurotransmissores como a serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias fundamentais na regulação do humor e na sensação de bem-estar. Além disso, sua prática regular está associada à melhora na qualidade do sono, ao aumento da autoestima e à redução dos sintomas depressivos, consolidando-se como uma alternativa viável e segura para a promoção da saúde mental (BATISTA; OLIVEIRA, 2015).

2476

O treinamento resistido, por sua vez, incluindo modalidades como a musculação e o pilates, tem demonstrado efeitos positivos especialmente no controle da ansiedade e na modulação do estresse. O ganho de força muscular e o aprimoramento da capacidade funcional favorecem a percepção de autoeficácia, promovendo uma maior sensação de controle sobre o próprio corpo e os desafios cotidianos. Esses fatores contribuem para a diminuição dos níveis de ansiedade, atuando de forma complementar ao tratamento de transtornos como o transtorno de ansiedade generalizada (OLIVEIRA et al., 2020).

As práticas integrativas conhecidas como exercícios mente-corpo, a exemplo da ioga e do tai chi chuan, combinam movimento, respiração consciente e meditação, promovendo benefícios significativos na regulação emocional. Essas atividades reduzem os níveis de cortisol, hormônio diretamente relacionado ao estresse, e favorecem estados de relaxamento profundo, reforçando o equilíbrio entre corpo e mente. Além dos ganhos fisiológicos, essas práticas favorecem a introspecção e a consciência corporal, elementos importantes no enfrentamento de estados emocionais adversos (SANTOS, 2019).

Especificamente no contexto dos transtornos mentais, o exercício físico tem mostrado resultados consistentes e promissores. Na depressão, a prática regular de atividades físicas equipara-se, em alguns casos, à eficácia de tratamentos farmacológicos, especialmente nos quadros leves a moderados, representando uma abordagem não invasiva e com poucos efeitos colaterais (BATISTA; OLIVEIRA, 2015).

Nos casos de transtorno de ansiedade generalizada, os programas estruturados de exercícios ajudam a modular a ativação do sistema nervoso simpático, atenuando a resposta fisiológica ao estresse. No transtorno do pânico, atividades aeróbicas são associadas à redução da frequência e da intensidade das crises. Já em indivíduos com esquizofrenia, a atividade física regular contribui para a diminuição dos sintomas negativos, como a apatia, o retraimento social e a desmotivação, promovendo maior integração social e funcionalidade (CARDOSO et al., 2022).

Diante de tais evidências, o exercício físico se configura como uma intervenção eficaz e acessível, com grande potencial para ser incluído nas estratégias de cuidado à saúde mental. Contudo, é importante salientar que a adesão ao exercício e a personalização dos programas de treinamento são determinantes para a efetividade dos resultados (SOUZA; NASCIMENTO; ZVIRTES, 2015).

2477

O acompanhamento por profissionais qualificados, como os da área da Educação Física, é essencial para garantir a segurança, a continuidade e a adequação das práticas. Ainda assim, a literatura científica aponta para a necessidade de aprofundar os estudos sobre os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos, com vistas a aperfeiçoar as intervenções baseadas em exercício físico voltadas ao tratamento de transtornos mentais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o exercício físico apresenta efeitos significativos e consistentes na promoção da saúde mental, atuando tanto na redução de sintomas de depressão e ansiedade quanto na melhoria do bem-estar geral dos indivíduos. A análise dos estudos selecionados confirmou que diferentes modalidades de exercícios aeróbicos, resistidos e práticas mente-corpo, oferecem benefícios específicos, relacionados a mecanismos biológicos, como a liberação de neurotransmissores e a regulação hormonal, e a fatores psicossociais, como aumento da autoestima e redução do isolamento. Dessa forma, o exercício físico se consolida como uma

estratégia complementar eficaz no manejo de transtornos mentais, reforçando seu papel preventivo e terapêutico.

O objetivo de investigar a influência do exercício físico na saúde mental foi plenamente alcançado, uma vez que os resultados analisados evidenciaram sua relevância como prática segura e acessível para auxiliar no tratamento da depressão e da ansiedade, indicando que a atividade física exerce impacto direto e benéfico sobre esses quadros clínicos.

Ainda assim, ressalta-se a necessidade de ampliar investigações que definam parâmetros mais específicos quanto à intensidade, frequência e duração ideais para diferentes populações, além de fortalecer a importância do acompanhamento profissional. Tais avanços poderão tornar as intervenções ainda mais eficazes, promovendo não apenas saúde física, mas também equilíbrio emocional e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Jefferson Isaac; OLIVEIRA, Alessandro de. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.

CARDOSO, Mariana Rosa Ribeiro et al. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022.

CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

COSTA, Tatiane Motta da et al. Reflexões sobre a atuação do profissional de educação física nos centros de atenção psicossocial. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017.

CRUZ, Letícia Maria Cunha da et al. Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. **HU Revista**, v. 47, p. 1-6, 2021.

FELIPPE, Isabella Erler; NARCISO, Isabelle Fernanda dos Santos. **Saúde mental e o estigma do trabalhador no ambiente de trabalho**. Trabalho de Graduação (Curso Superior em Tecnologia em Gestão Empresarial) – Faculdade de Tecnologia de Piracicaba "Deputado Roque Trevisan", Piracicaba, 2024.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 1, p. 335-342, 2015.

GUIMARÃES, Eduardo Cortez et al. O Tai Chi Chuan como prática alternativa para o tratamento da ansiedade. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, v. 4, n. 01, p. 124-127, 2021.

KERLING, Arno et al. Exercise increases serum brain-derived neurotrophic factor in patients with major depressive disorder. **Journal of affective disorders**, v. 215, p. 152-155, 2017.

LIMA JÚNIOR, José de Ribamar Medeiros et al. Fatores associados à ansiedade e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Nursing Edição Brasileira**, v. 26, n. 298, p. 9495-9508, 2023.

MIZIARA, Igor Félix; LEMOS, Anthoni; ALVES, Thiago Cândido. Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 37, p. e37176929-e37176929, 2023.

MOREIRA, Wanderson Carneiro et al. Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03631, 2020.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método pilates no solo. **Revista psicologia e saúde**, 2020.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

2479

SOUZA, Luiza Bohnen; NASCIMENTO, Lisandra Alves; ZVIRTES, Patrícia Isabel. Práticas integrativas e complementares no Brasil: explorando possibilidades de ampliação do cuidado em saúde mental. **Formação em serviço para o SUS: fazer e pensar na integralidade da atenção**, p. 103, 2015.

VIANA, Suely Aragão Azevêdo; DE LIMA SILVA, Marciele; DE LIMA, Patrícia Tavares. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença COVID-19: uma revisão literária. **Diálogos em saúde**, v. 3, n. 1, 2020.

VICTORIA, Mara Sizino da et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 16, n. 25, p. 163-175, 2015.