

RESILIÊNCIA NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DIANTE DO ISOLAMENTO SOCIAL EM EPIDEMIAS

Ivaldo Dantas de França¹
Flávio Renato Barros da Guarda²

- 1- Discente do Centro Acadêmico de Vitória (Universidade Federal de Pernambuco). Membro do grupo de Estudos em Política de Saúde, Esporte e Lazer (GEPSEL) da UFPE, Vitória de Santo Antão-PE;
- 2- Docente do Centro Acadêmico de Vitória (Universidade Federal de Pernambuco). Membro do grupo de Estudos em Política de Saúde, Esporte e Lazer (GEPSEL) da UFPE, Vitória de Santo Antão-PE

ivaldodf@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: O contexto da resiliência está ancorado na capacidade de se recuperar ou até mesmo de se adaptar a algum tipo de ferimento ou um trauma ocorrido. Neste, o sujeito é capaz de adaptar as diversidades como o estresse emocional, a qual, tende a se deparar no âmbito do isolamento social. **OBJETIVO:** Analisar os estudos referentes a temática da resiliência nas práticas de atividade física na saúde mental diante do isolamento social em epidemias. **MATERIAL E MÉTODOS:** O estudo possui como abordagem metodológica exploratória de cunho qualitativo. A revisão integrativa guiou-se em seis etapas: Elaboração da pergunta norteadora; Busca ou amostragem na literatura; Coleta de dados; Análise crítica dos estudos incluídos; Discussão dos resultados; Apresentação da revisão integrativa. Sendo as publicações indexadas na base de dados do Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica. Tendo a análise dos documentos publicados entre 2015 a 2020. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após realizada uma revisão integrativa com busca nas bases de dados sete artigos foram selecionados. Evidências corroboram que o impacto do isolamento social desencadearia o estresse emocional, sensação de solidão e angústia da incerteza. A prática da atividade física contribui substancialmente em mudanças na qualidade no estilo de vida do homem, auxiliando no seu desenvolvimento psicomotor. O isolamento social tende acarretar rupturas no processo de inclusão social e a desenvolver um processo de angústia da incerteza, ampliação da solidão, aumento de sensações de sentimento solitários e a deflagar rupturas no estado mental de um indivíduo com riscos a desencadear o sofrimento a sua saúde mental. A inatividade física e maus hábitos alimentares desencadeiam impactos negativos no bem-estar físico e mental. Ademais, o exercício físico regular associado a atividades sociais podem auxiliar na melhora da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo. Mudanças no estilo de vida tendem a proporcionar melhores intervenções a serem aplicadas e promovendo melhorias no processo saúde-doença. Estudos com correlação da inatividade física e saúde mental em isolamento social necessitam ser mais explanadas, para compreender sua importância. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** No isolamento social a diminuição do contato social amplia os riscos de solidão, depressão e ideação suicida. A família torna-se um elo como fator positivo no estabelecimento de metas diante do processo de isolamento social, fortalecendo uma regularidade nas práticas de atividade física, uma alimentação saudável e contribuindo para melhoria na saúde mental.

Descritores: Exercício físico. Saúde mental. Isolamento Social, Epidemias

ABSTRACT

INTRODUCTION: The context of resilience is anchored in the ability to recover or even adapt to some type of injury or trauma that has occurred. In this, the subject is able to adapt diversities such as emotional stress, which tends to come across in the context of social isolation. **OBJECTIVE:** To analyze studies on the theme of resilience in physical activity practices in mental health in the face of social isolation in epidemics. **MATERIAL AND METHODS:** The study has a qualitative and exploratory methodological approach. The integrative review was guided in six stages: Elaboration of the guiding question; Searching or sampling in the literature; Data collect; Critical analysis of the included studies; Discussion of results; Presentation of the integrative review. The publications are indexed in the database of the Online Medical Literature Search and Analysis System. Having the analysis of documents published between 2015 to 2020. **RESULTS AND DISCUSSION:** After an integrative review with a search of the databases, seven articles were selected. Evidence corroborates that the impact of social isolation would trigger emotional stress, a feeling of loneliness and anguish of uncertainty. The practice of physical activity contributes substantially to changes in the quality of man's lifestyle, aiding in his psychomotor development. Social isolation tends to lead to disruptions in the process of social inclusion and to develop a process of anguish of uncertainty, increased loneliness, increased feelings of lonely feeling and to trigger disruptions in the mental state of an individual with risks of triggering suffering to their health mental. Physical inactivity and poor eating habits trigger negative impacts on physical and mental well-being. In addition, regular physical exercise associated with social activities can help improve the individual's quality of life and well-being. Changes in lifestyle tend to provide better interventions to be applied and promoting improvements in the health-disease process. Studies with correlation of physical inactivity and mental health in social isolation need to be further explained, to understand its importance. **FINAL CONSIDERATIONS:** In social isolation the decrease in social contact increases the risks of loneliness, depression and suicidal ideation. The family becomes a link as a positive factor in setting goals in the face of the process of social isolation, strengthening a regularity in physical activity practices, healthy eating and contributing to improvement in mental health.

Descriptors: Physical exercise. Mental health. Social Isolation, Epidemics

1 INTRODUÇÃO

O contexto da resiliência está ancorado na capacidade de se recuperar ou até mesmo de se adaptar a algum tipo de ferimento ou um trauma ocorrido. Neste, o sujeito é capaz de adaptar as diversidades como o estresse emocional, a qual, tende a se deparar no âmbito do isolamento social (VASCONCELOS et al., 2019).

Ademais, segundo os autores supracitados acima, a estruturação da resiliência tende a envolver uma dinamicidade do processo relacionado ao contexto social e psíquico. Ademias, é

vislumbrada como uma diretiva que abarca a necessidade do indivíduo ao deparar-se a um meio estressor e faz com que ele possa adoecer ou não (VASCONCELOS et al., 2019).

A resiliência é uma temática pouco abordada, mais converge para a atenção no setor saúde, principalmente quando envolve momentos traumáticos na vida de alguém como na ruptura abrupta do convívio social. Ao se manifestar um processo de sofrimento mental, como em um processo de saúde-doença, o indivíduo passa a lidar com a doença e compreende suas limitações na busca de adaptar-se e a ter uma qualidade no estilo de vida melhor (SILVA et al., 2015; BÔELL *et al.*, 2016).

Segundo WHO (2017) a saúde mental compreende aspectos individuais que pode interferir no processo estrutural cognitivo do homem, desde pensamentos, emoções e comportamentos que gerem impactos nas condições socioeconômicas e culturais que promovam o sofrimento e ao adoecimento mental.

Estudos enfatizam que o exercício físico realizado de forma regular e efetivo como abordagem terapêutica, minimizam os sintomas da depressão e dependendo de sua intensidade poderá acarretar melhores prognósticos, promoção a saúde mental e redução medicamentosa. Ademais, a atividade física auxilia no controle glicêmico, lipídico e proporciona uma qualidade no padrão emocional do indivíduo com redução da Pressão artéria e Frequência Cardíaca (CAMPOS et al.; GOMES et al., 2019).

O presente estudo tem como objetivo analisar os estudos referentes a temática da resiliência nas práticas de atividade física na saúde mental diante do isolamento social em epidemias.

O Interesse pelo estudo advém dos pesquisadores em compreender o contexto das práticas da atividade física frente ao processo do isolamento social em epidemias na saúde mental.

Assim, diante do exposto, o estudo procura responder a seguinte pergunta condutora referente à pesquisa: Qual a importância da resiliência nas práticas da atividade física na saúde mental diante do isolamento social em epidemias?

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo fundamentou-se na revisão integrativa, de abordagem exploratória, que consiste na elaboração de ampla análise literária envolvendo a organização e a promoção de discussões sobre métodos e resultados de pesquisas. O estudo de revisão integrativa é realizado através de seis etapas: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; apresentação da revisão integrativa (KUABARA et al., 2014).

A pesquisa foi realizada no mês de maio/2020, por meio de consultas a artigos científicos, publicados entre 2015 e 2020, selecionados através de busca no banco de dados PUBMED, por meio das fontes: Literatura latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).

Consultando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), foram selecionados os descritores: Exercício Físico; Saúde Mental; Isolamento Social; Epidemias. Os critérios de inclusão definidos para a seleção foram: artigos publicados em língua portuguesa e inglesa, disponíveis *Online* de forma gratuita, com texto completo, que retratassem a temática referente **A resiliência nas práticas da Atividade Física na saúde mental diante do isolamento social em epidemias**. Excluíram-se os artigos que não estavam disponibilizados na

íntegra gratuitamente, artigos que não estavam nos idiomas escolhidos, e os que não estavam de acordo com o tema abordado.

A coleta dos dados guiou-se pelos critérios acima estabelecidos e pela leitura crítica dos resumos de cada artigo e posterior leitura na íntegra, caso o estudo apresentasse coesão com a temática proposta, guiando-se pela pergunta condutora: “Qual a importância da resiliência nas práticas da atividade física na saúde mental diante do isolamento social em epidemias?”. Foram encontrados 15 artigos selecionados por sua relação direta com a temática do trabalho, sendo 7 artigos utilizados como amostra e fomento para discussão teórica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final desta revisão integrativa foi constituída por sete (7) artigos científicos selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Pode-se evidenciar a distribuição das produções, de acordo com o ano de publicação nas referidas bases, com predomínio no ano de 2017, 2018 e 2020 com 2 publicações cada. Do total para a elaboração da discussão os 07 são provenientes MEDLINE não sendo identificados na LILACS.

Dentre os artigos selecionados como amostra, há diferentes tipos de estudos e Qualis dentre os quais, será representado no quadro 1 referente aos artigos selecionados para elaboração dos resultados.

Quadro 1 - Artigos selecionados nas bases de dados do MEDILINE que compõe a amostra.

continua

Periódico/ Ano/	Título	Qualis	Tipo de Estudo	Objetivos	Evidências
PLoS One 2017	Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey	A1	Transversal	Examinar a prevalência de solidão entre adultos na Suíça e avaliar as associações de solidão com vários fatores físicos e mentais e comportamentais, além de avaliar o efeito modificador do sexo e da idade.	As descobertas ilustram a importância de considerar a solidão para fatores de saúde física e mental e estilo de vida, não apenas em idosos e mais jovens, mas também em adultos de meia idade.

FONTE: construção própria

Quadro 1 - Artigos selecionados nas bases de dados do MEDLINE que compõe a amostra.

continuação

<i>BMJ Open</i> 2017	Physical and mental health factors associated with work engagement among Finnish female municipal employees: a cross-sectional study	A2	Transversal	Este estudo tem como objetivo avaliar a relação entre saúde física, fatores de risco psicossociais e engajamento no trabalho entre mulheres finlandesas em unidades municipais de trabalho.	Os fatores de saúde física e mental têm uma relação positiva com o trabalho, enquanto a presença de um único fator de risco psicossocial tem uma associação negativa
<i>JMIR Public Health Surveill</i> 2020	Agile Requirements Engineering and Software Planning for a Digital Health Platform to Engage the Effects of Isolation Caused by Social Distancing: Case Study	Não há dados cadastrais	Estudo de caso	Fornecer uma ferramenta para os idosos e suas famílias e colegas melhorarem seu bem-estar e saúde durante e após o distanciamento social regulamentado	O estudo de caso pretende estabelecer bases futuras para o desenvolvimento de aplicativos para combater problemas mentais e sociais decorrentes de medidas de distanciamento social.
<i>PLoS One</i> 2018/	Parental involvement could mitigate the effects of physical activity and dietary habits on mental distress in Ghanaian youth	A1	Não há descrição	Examinar o papel do envolvimento dos pais na associação entre atividade física, hábitos alimentares e saúde mental entre jovens ganenses.	A inatividade física e os maus hábitos alimentares podem ter um efeito negativo no sofrimento mental; no entanto, o envolvimento dos pais pode mitigar o impacto desses hábitos de vida no sofrimento mental.

FONTE: construção própria

Quadro 1 - Artigos selecionados nas bases de dados do MEDLINE que compõe a amostra.

continuação

<i>BMC Geriatr</i> 2018	A mixed methods case study exploring the impact of membership of a multi-activity, multicentre community group on social wellbeing of older adults	A2	Longitudinal	investigar o efeito de ingressar em um grupo comunitário, oferecendo uma série de atividades sociais e físicas, no bem-estar social de adultos com idade média de 70 anos.	Tornar-se membro de um grupo comunitário que oferece atividades sociais e físicas pode melhorar o bem-estar social de idosos, principalmente após eventos significativos da vida, como aposentadoria ou mudança de casa, onde a rede social muda.
<i>Psychiatr Rehabil J</i> 2016	Improving lifestyle interventions for people with serious mental illnesses: Qualitative results from the STRIDE study.	Não há dados cadastrais	Intervenção	Compreender os fatores que facilitam ou dificultam a mudança de estilo de vida nessa população pode levar a melhores intervenções e melhores resultados para a saúde.	As intervenções de mudança de estilo de vida devem ajudar a desenvolver a capacidade de lidar iterativamente com o humor flutuante e as subsequentes mudanças na motivação para comer saudavelmente e se exercitar regularmente.
<i>J Gerontol B Psychol Sci Soc</i> 2020	Loneliness, Social Integration, and Incident Dementia Over 6 Years: Prospective Findings From the English Longitudinal Study of Ageing	Não há dados cadastrais	Longitudinal	identificar indivíduos que desenvolveram função cognitiva gravemente comprometida	Os esforços para melhorar a qualidade do relacionamento dos idosos podem ser relevantes para o risco de demência.

FONTE: construção própria

Após realizada a revisão integrativa com busca nas bases de dados sete artigos foram selecionados. Evidências corroboram que as interações sociais são fundamentais para a manutenção da estabilidade emocional de um indivíduo e de seu padrão cognitivo. Os fatores que circundam a saúde mental e física possuem correlação com o trabalho desempenhado pelo homem. Sua falta, tende a desencadear danos psicossociais, visto que, o homem é considerado um ser que necessita viver em um ambiente onde envolva o convívio social (VEROMAA, KAUTIAINEN & KORHOMEN, 2017; RAFNSSON et al., 2020).

Mediante o surgimento de pandemias como a transmissão por coronavírus (Covid-19) o estado toma medidas para mitigar a sua propagação e inibir o excesso de entrada dos pacientes aos sistemas de saúde. O distanciamento social e proteção de seus cidadãos envereda para a enfrear a propagação do vírus e ampliação de óbitos. Desafios estes que se mantido em um período mais prolongado, poderá deflagar sérios riscos à saúde mental de um indivíduo (MEINERT et al., 2020).

Segundo o estudo de Glozah, Oppong e Kugbey (2018) 18,1% dos jovens sofrem por motivo da solidão, 23% já tiveram pensamentos direcionados a ideação suicida e 16,6% tiveram preocupações quanto ter algum tipo de sofrimento mental. Torna-se alarmante para a saúde pública a conjuntura do isolamento social na saúde mental do indivíduo diante do distanciamento do seu convívio social e pressão exercida pela própria sociedade.

O apoio social proporciona fatores relevantes para o bem-estar social. A solidão, desencadeada pelo isolamento social deflagra o afastamento dos contatos pessoais do indivíduo, principalmente em idosos, onde o nível de solidão tende a aumentar e os contatos sociais a diminuir. (LINDSAY-SMITH et al., 2018)

Com o fortalecimento de grupos sociais, ocorre a realização de práticas comunitárias e sociais, porém diante de pandemias estas estruturas são rompidas proporcionando aumento no nível de solidão. A solidão configura com uma estrutura angustiante, desencadeando sérios agravos a saúde física e mental, como a depressão e ansiedade (RICHARD et al., 2017; LINDSAY-SMITH et al., 2018)

Estudos corroboram na importância da atividade física regulares e hábitos alimentares saudáveis que proporcionam impactos positivos no processo de saúde mental do indivíduo e ruptura do sofrimento psíquico. A família, como elo norteadora, contribui substancialmente no incentivo de práticas esportivas para o auxílio a uma qualidade no estilo de vida saudável e mitigação de problemas de saúde mental (GLOZAH, OPPONG & KUGBEY, 2018).

Estudo corroboram na importância da Atividade Física regular para a saúde mental, visto que, permite uma promoção da saúde e uma melhoria na qualidade do sono. Ademais, a qualidade do sono tende a impactar na estrutura comportamental e fisiológico do indivíduo que acarretaria um adequado bem-estar social, um processo no equilíbrio emocional. Problemas nas estruturas cerebrais como o córtex pré-frontal (área responsável pelas tomadas de decisões e controle de propagação dos impulsos nervosos) tende a gerar rupturas no estado emocional do indivíduo e a ineficácia na qualidade do sono pode levar ao sofrimento psíquico como ansiedade e depressão (FOCHESATTO et al., 2020; CAMPOS et al., 2019).

A depressão amplia a atividade do sistema nervoso simpático e aumento da frequência cardíaca, com o isolamento social associado ao estresse emocional poderá acarretar sérios

agravos a saúde do indivíduo. Dentre estes agravos tem-se: distúrbio do sono, fadiga emocional, percepção de inutilidade perante a vida, dificuldade de raciocínio, humor deprimido e ideia suicida. Sendo a depressão considerada a segunda causa de ano de vida ajustado por incapacidade, perdendo apenas pela doença isquêmica do coração (GOMES et al.,; CAMPOS et al., 2019; SANCHES et al., 2016).

Segundo o estudo de Campos et al., (2019) afirma que:

O exercício físico acarreta benefícios para a função cerebral, sendo capaz de melhorar a aprendizagem e a memória em seres humanos. O mesmo proporciona sentimentos de alegria, satisfação e bem-estar, diminuindo a ansiedade e a depressão. Entre outros benefícios do exercício, estão uma melhor vascularização cerebral, o estímulo a neurogênese, a diminuição da incidência de demência e o aumento dos níveis de fatores neurotróficos derivados do encéfalo no hipocampo [...] tornando-se um coadjuvante terapêutico no tratamento das doenças mentais (CAMPOS et al., 2019, p.2952).

As práticas de atividade física podem proporcionar melhorias na qualidade de vida de um indivíduo, auxiliando no desenvolvimento nas suas capacidades física e mentais. As intervenções realizadas tendem a desenvolver a capacidade do autocuidado do indivíduo e a desencadear mudanças no bem-estar social, assim como, ajudar no processo de relaxamento e reconhecimento de sua capacidade de lidar com flutuação do humor (YARBOROUGH et al., 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No isolamento social a diminuição do contato social amplia os riscos de solidão, depressão e ideia suicida. A família torna-se um elo como fator positivo no estabelecimento de metas diante do processo de isolamento social, fortalecendo uma regularidade nas práticas de atividade física, uma alimentação saudável e contribuindo para melhoria na saúde mental.

O isolamento social tende acarretar rupturas no processo de inclusão social e a desenvolver um processo de angústia da incerteza, ampliação da solidão, aumento de sensações de sentimento solitários e a deflagar rupturas no estado mental de um indivíduo com riscos a desencadear o sofrimento a sua saúde mental.

A inatividade física e maus hábitos alimentares desencadeiam impactos negativos no bem-estar físico e mental. Ademais, o exercício físico regular associado a atividades sociais podem auxiliar na melhora da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo. Mudanças no estilo de vida tendem a proporcionar melhores intervenções a serem aplicadas e promovendo melhorias no processo saúde-doença. Estudos com correlação da inatividade física e saúde mental em isolamento social necessitam ser mais explanados, para compreender sua importância.

Fica evidente a importância da resiliência em processos de distanciamento social na saúde mental de um indivíduo, mediante traumas psicossociais que possam a desencadear uma ruptura na saúde mental e provocar sofrimento a saúde. Neste aspecto, o exercício físico tende a contribuir de forma positiva para manter o equilíbrio emocional com práticas regulares associado a uma alimentação balanceada. O impacto do isolamento social desencadearia o estresse emocional, sensação de solidão e angústia da incerteza. A prática da atividade física contribui substancialmente em mudanças na qualidade no estilo de vida do homem, auxiliando no seu desenvolvimento psicomotor.

REFERENCIAS UTILIZADAS

BÖELL JEW, SILVA DMGV, HEGADOREN KM. Fatores sociodemográficos e condicionantes de saúde associados à resiliência de pessoas com doenças crônicas: um estudo transversal. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2016; Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/pt_0104-1169-rlae-24-02786.pdf

CAMPOS, CG et al . Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 8, p. 2951-2958, Aug. 2019 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000802951&lng=en&nrm=iso>. access on 09 June 2020. Epub Aug 05, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>;

FOCHESATTO, CF et al. Sleep and childhood mental health: role of physical activity and cardiorespiratory fitness. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 26, n. 1, p. 48-52, Feb. 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922020000100048&lng=en&nrm=iso>. access on 09 June 2020. Epub Jan 13, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220202601218097>;

GLOZAH, FN.; OPPONG AK.; KUGBEY N. Parental involvement could mitigate the effects of physical activity and dietary habits on mental distress in Ghanaian youth. **PLoS One**. 2018;13(5):e0197551. Published 2018 May 17. doi:10.1371/journal.pone.0197551. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5957333/>;

GOMES, A et al . A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto , n. 22, p. 58-64, dez. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602019000200008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0264>;

KUABARA CTM et al. Integração ensino e serviços de saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Rev Min Enferm.**; 18(1): 195-201; jan/mar. 2014;

LINDSAY-SMITH G et al. A mixed methods case study exploring the impact of membership of a multi-activity, multicentre community group on social wellbeing of older adults. **BMC Geriatr**. 2018;18(1):226. Published 2018 Sep 24. doi:10.1186/s12877-018-0913-1. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6154814/>;

MEINERT E et al. Agile Requirements Engineering and Software Planning for a Digital Health Platform to Engage the Effects of Isolation Caused by Social Distancing: Case Study. **JMIR Public Health Surveill**. 2020;6(2):e19297. Published 2020 May 6. doi:10.2196/19297. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7205031/>;

RAFNSSON SB et al. Loneliness, Social Integration, and Incident Dementia Over 6 Years: Prospective Findings From the English Longitudinal Study of Ageing. **J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.** 2020;75(1):114-124. doi:10.1093/geronb/gbx087. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6909434/>;

RICHARD A et al. Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. **PLoS One.** 2017;12(7):e0181442. Published 2017 Jul 17. doi:10.1371/journal.pone.0181442. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513556/>;

SANCHES, A et al . Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. **Fisioter. mov.**, Curitiba , v. 29, n. 1, p. 23-36, Mar. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502016000100023&lng=en&nrm=iso>. access on 09 June 2020. <https://doi.org/10.1590/0103-5150.029.001.A002>;

SILVA, LWS et al. A resiliência como constructo à práxis da enfermagem: inquietação reflexivas. **Rev. Kairós Gerontologia.** 18(4). p. 101-115. 2015; Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/27067/0>

VASCONCELOS, AC et al. Resiliência e educação: o enfermeiro em busca do saber. **Braz. J. of Develo.**, Curitiba, v.5, n. 6, p. 5389-5398, jun. 2019; http://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV117_MD1_SA18_ID2824_03092018205730.pdf

VEROMAA, V.; KAUTIAINEN, H.; KORHONEN, PE. Physical and mental health factors associated with work engagement among Finnish female municipal employees: a cross-sectional study. **BMJ Open.** 2017;7(10):e017303. Published 2017 Oct 5. doi:10.1136/bmjopen-2017-017303. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5640058/>;

YARBOROUGH BJ et al. Improving lifestyle interventions for people with serious mental illnesses: Qualitative results from the STRIDE study. **Psychiatr Rehabil J.** 2016;39(1):33-41. doi:10.1037/prj0000151. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4729655/>;

World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. (2017). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>;