

Impactos da COVID-19 nos brasileiros vivendo no exterior e os determinantes sociais da saúde emocional deles

Impacts of COVID-19 on Brazilians living abroad and the social determinants of their emotional health

Impactos de la pandemia de COVID-19 en brasileños que viven en el extranjero y los determinantes sociales de su salud emocional

 Margareth Santos Zanchetta¹

 Marcelo Medeiros²

 Walterlânia Silva Santos³

 Kênia Lara Silva⁴

 Idevania Geraldina Costa⁵

 Kelly Graziani Giaccherio Vedana⁶

 Stephanie Pedrotti Lucchese⁷

 Mavi Galante Mancera Molinari Blotta⁸

 Vanessa Fracazzo⁹

 Rosana Barbosa¹⁰

 Maria Odete Pereira¹¹

 Clarissa Moura de Paula¹²

^{1,8,12}Toronto Metropolitan University. Toronto (ON), Canadá.

²Universidade Federal de Goiás. Goiânia (GO), Brasil.

³Universidade de Brasília. Ceilândia (DF), Brasil.

^{4,11}Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte (BH), Brasil.

⁵Lakehead University. Thunder Bay (ON), Canada.

⁶Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto (SP), Brasil.

⁷McMaster University. Hamilton (ON), Canada.

⁹Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná. Iriti (PR), Brasil.

¹⁰Saint Mary's University. Halifax (NS), Canada.

Editor de Seção

 Maria Wanderleya de Lavor Coriolano Marinus

Submetido: 09/08/2024

Aceito: 29/07/2025

Autor Correspondente

Nome: Margareth Santos Zanchetta

E-mail: mzanchet@torontomu.ca

RESUMO

Objetivo: descrever as experiências de brasileiros vivendo no Canadá durante a pandemia de COVID-19 e destacar seu impacto nos determinantes sociais de sua saúde emocional. **Método:** pesquisa online como parte de um desenho misto convergente. Os respondentes eram brasileiros vivendo em áreas urbanas canadenses durante a pandemia de COVID-19 (maio-outubro de 2021). Um questionário original foi criado em português, inglês e francês. Uma amostra de 113 indivíduos respondeu à pergunta final do questionário: "Para entendermos melhor o impacto da COVID-19 em sua vida, você está convidado a compartilhar quaisquer informações adicionais sobre suas experiências." A análise temática foi aplicada. **Resultados:** as respostas narrativas não revelaram identificação sociodemográfica. Os impactos relatados estavam relacionados aos determinantes de saúde referentes aos mecanismos de enfrentamento dos respondentes aos impactos na vida emocional, estabilidade emocional, apoio social e o impacto nos sentimentos de pertencimento, bem como múltiplos ganhos na vida. As evidências indicam que a saúde emocional foi preservada para a maioria dos respondentes. **Conclusão:** o estresse relacionado à pandemia teve um impacto significativo na saúde mental e física dos brasileiros no Canadá. As incertezas resultantes da pandemia e as respostas às medidas governamentais geraram preocupações sobre a própria saúde e a de familiares, amigos, colegas de trabalho e a comunidade em geral.

Descritores: Canadá; Determinantes sociais da saúde; Estrangeiros; Imigrantes; Pandemias.

ABSTRACT

Objective: to describe the experiences of Brazilians living in Canada during the COVID-19 pandemic and highlight its impact on their social determinants of emotional health. **Method:** an online survey as a part of a convergent mixed-methods design. Participants were Brazilians living in Canadian urban areas throughout the COVID-19 pandemic (May-October 2021). An original questionnaire was created in Portuguese, English, and French. A sample of 113 respondents answered the questionnaire's closing question: "For us to better understand the impact of COVID-19 on your life, you are welcome to share any additional information about your experiences." The thematic analysis was applied. **Results:** narrative responses reveal no sociodemographic identification. Reported impacts were about the determinants of health regarding participants' coping mechanisms and the impacts on emotional life, emotional stability, social support and the impact on feelings of belonging, as well as multiple gains in life. The evidence indicates that emotional health was preserved for most respondents. **Conclusion:** the stress related to the pandemic had a significant impact on the mental and physical health of Brazilians in Canada. Uncertainties resulting from the pandemic and government response measures resulted in concerns about one's own health and that of family members, friends, co-workers, and the community in general.

Keywords: Canada; Social determinants of health; Foreigners; Immigrants; Pandemics.

RESUMEN

Objetivo: describir las experiencias de brasileños viviendo en Canadá durante la pandemia de COVID-19 y su impacto en los determinantes sociales de su salud emocional. **Métodos:** se utilizó una encuesta digital como parte de un diseño de métodos mixtos convergente para recoger los datos. Los participantes eran brasileños que vivían en zonas urbanas de Canadá durante la pandemia de COVID-19 (mayo a octubre de 2021). Se administró un cuestionario original en portugués, inglés y francés. Una muestra de 113 personas respondió la pregunta del cuestionario que informó este estudio: 'Para que podamos comprender mejor el impacto de la COVID-19 en su vida, le invitamos a compartir cualquier información adicional sobre sus experiencias.' Se aplicó un análisis temático a la información narrativa recogida. **Resultados:** no se recopiló datos relacionados con la identificación sociodemográfica de los participantes. Los impactos reportados estuvieron relacionados con los determinantes sociales de la salud, especialmente aquellos asociados a los mecanismos de afrontamiento y sus efectos en el estado emocional, estabilidad emocional, apoyo social, sentido de pertenencia y las ganancias positivas en las vidas de los participantes. Se encontró que la salud emocional se mantuvo en las personas participantes durante la COVID-19. **Conclusión:** el estrés asociado a la pandemia de COVID-19 tuvo impactos significativos en los determinantes sociales de los estados de salud (emocional y físico) de brasileños que viven en Canadá. Incertidumbres asociadas a la pandemia y las medidas de manejo impuestas por el gobierno generaron preocupaciones sobre el propio estado de salud de las personas participantes, así como sobre la salud de sus familiares, amigos, colegas de trabajo, y de la comunidad en general.

Descriptores: Canadá; Determinantes sociales de la salud; Extranjeros; Inmigrantes; Pandemias.

Como citar este artigo:

Zanchetta MS, Medeiros M, Santos WS, Silva KL, Costa IG, Vedana KGG, Lucchese SP, Blotta MGMM, Fracazzo V, Barbosa R, Pereira MO, Paula CM. Impactos da COVID-19 nos brasileiros vivendo no exterior e os determinantes sociais da saúde emocional deles. Rev. enferm. UFPE on line. 2025;19(2):e263898. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2025.263898>

Introdução

Viver longe de parentes e amigos devido ao trabalho, estudos e a busca por melhores oportunidades no presente e no futuro pode ser um marco na vida de uma pessoa. Isso é particularmente evidente entre imigrantes, refugiados, estudantes e trabalhadores temporários estrangeiros que vivem longe de seus países de origem. No entanto, esse fenômeno comum foi amplamente interrompido devido aos eventos sem precedentes provocados por medidas dos governos nacional e local para mitigar riscos durante a pandemia de COVID-19.¹ Os desafios para planejar, manter contato físico interpessoal e a perda de controle sobre os eventos da vida foram identificados como uma fonte significativa de estresse vivenciada por indivíduos de vários perfis demográficos.² O impacto dessas restrições significativas nas atividades sociais típicas pode ser particularmente disruptivo para pessoas cujas vidas são largamente focadas em interações sociais e que têm comportamentos extrovertidos. A cultura brasileira é caracterizada por sua natureza expressiva. Navegar entre emoções negativas e positivas para alcançar a autorrealização está profundamente ligado ao desenvolvimento histórico da identidade entre os brasileiros, que veem a felicidade como o objetivo final da vida.³

Os brasileiros, tanto em seu país de origem quanto no exterior, experimentaram efeitos significativos da pandemia. A pequena população brasileira no Canadá pode não ter um sistema de apoio comunitário robusto, o que pode levar os serviços de saúde e sociais canadenses a estarem menos sintonizados com suas necessidades. Em tempos de crise, como uma pandemia, é razoável pensar que os brasileiros residentes no Canadá podem estar em maior risco de enfrentar isolamento social e falta de apoio familiar. No entanto, a gama e a variedade desses desafios ainda precisam ser totalmente exploradas. Como as conexões dos indivíduos são influenciadas pela mobilidade internacional, essa questão é cada vez mais relevante dentro da comunidade imigrante brasileira.

Revisão de literatura

A pandemia de COVID-19 impactou significativamente a saúde física e mental e o bem-estar dos indivíduos, resultando em manifestações de novas doenças ou na exacerbação de doenças preexistentes. Fatores que contribuíram para esse aumento nas preocupações com a saúde mental no Canadá incluem medidas de isolamento, distanciamento físico, desemprego, perda de renda, inseguranças habitacionais e medo de contrair o vírus.⁴ O vírus impactou o bem-estar cognitivo dos indivíduos, juntamente com seus efeitos físicos, impondo às vidas diárias das pessoas infectadas uma nova maneira de viver, significativamente influenciada pelo medo e pela propagação do vírus.⁵

Entre os muitos resultados da pandemia, foram documentados tanto impactos negativos quanto possíveis resultados positivos. Uma das tarefas psicológicas mais importantes para um indivíduo é manter seu estresse em um nível baixo.⁶ Como a resiliência se refere à estabilidade, transformação e vulnerabilidade reduzidas, algumas respostas psicológicas positivas à COVID-19 foram previstas por sexo, idade adulta, ausência de problemas de saúde mental, altos níveis de bem-estar psicológico e um forte senso de humanidade.⁷ Portanto, durante um período de sofrimento, é importante identificar fatores que possam aumentar o risco de efeitos negativos e aqueles que possam encorajar a resiliência.⁸ Entre alguns fatores de proteção durante a pandemia estavam o letramento crítico em saúde do indivíduo,⁹ a resiliência da família devido à prática diária de gratidão¹⁰ e o capital social da comunidade bem como o sentido coletivo de significado da vida.¹¹ Embora já exista uma literatura abundante sobre os impactos psicológicos da pandemia de COVID-19, este estudo é o primeiro a fornecer introspecções sobre a comunidade brasileira no Canadá que vivenciou tal evento. É importante ressaltar que nenhuma evidência científica foi identificada em relação a brasileiros vivendo essa experiência no Canadá.

Marco conceitual

Um marco conceitual para o nosso estudo foi desenvolvido com base em áreas da pesquisa ancoradas na exploração dos determinantes sociais da saúde (DSS), tais como mecanismos de enfrentamento, suporte social e condição de imigração. Este marco destaca áreas nas quais a COVID-19 impactou a vida de todos, suas repercussões nos DSS e suas consequências multidimensionais (positivas e negativas). Revela nossa compreensão de como a pandemia impactou a vida dos brasileiros que vivem no Canadá, em muitos aspectos, trazendo à tona o impacto dos DSS no bem-estar geral do indivíduo. Mecanismos de enfrentamento¹² são um conceito-chave neste marco e são definidos como: (i) enfrentamento focado nas emoções, que se ancora na emoção evocada durante uma situação estressante que dá origem a estratégias de evitação, minimização, distanciamento, atenção seletiva, comparações positivas e extração de valor positivo de eventos negativos, que podem ser adaptativos ou mal adaptativos; (ii) enfrentamento focado em problemas, que envolve uma busca ativa para resolver uma situação estressante; e (iii) enfrentamento focado no significado, que é quando um indivíduo tenta reformular significados, prioridades e valores.¹² Aqui, o foco está nas crenças e nos valores que sustentam a motivação e mantêm as estratégias de enfrentamento durante períodos de estresse. Existem quatro tipos de enfrentamento focados no significado:

identificação de benefícios lembrança de benefícios, processos de metas adaptativas e registro de prioridades.¹³

O suporte social é o segundo DSS no marco conceitual. O suporte social pode levar a resultados psicológicos positivos, como aumento da autoestima, resiliência e autoeficácia.¹⁴ Os suportes sociais, instrumental e informativo, são os tipos mais comuns de suporte social. O suporte social instrumental é ativo, manifestando-se por meio de ações, enquanto o informativo envolve a provisão de detalhes e conhecimentos benéficos sobre um determinado tópico. Ambos os tipos de suporte social podem ser entendidos como um "suporte esperado" – o suporte que um indivíduo acredita já ter ou que está disponível quando necessário. Finalmente, o terceiro DSS é a condição de imigração, que se refere a condição de um indivíduo como não imigrante, imigrante ou residente não permanente no Canadá.

Para entender como os DSS delineados no marco conceitual orientaram esta pesquisa, é importante identificar e explorar os fatores pessoais, situacionais e contextuais que influenciam a reação e a resposta de todos em situações estressantes. Utilizar uma abordagem integrativa dos DSS proporcionou uma compreensão variada para observar e entender os fatores que impactam a saúde de cada um, moldando, assim, seu modo de vida. Como brasileiros cujas identidades sociais foram moldadas por sua condição de imigração e suas experiências na sociedade anfitriã canadense, é importante reconhecer como cada um possui ativos pessoais que têm o potencial de ditar a intensidade e o caráter de sua narrativa experiencial.

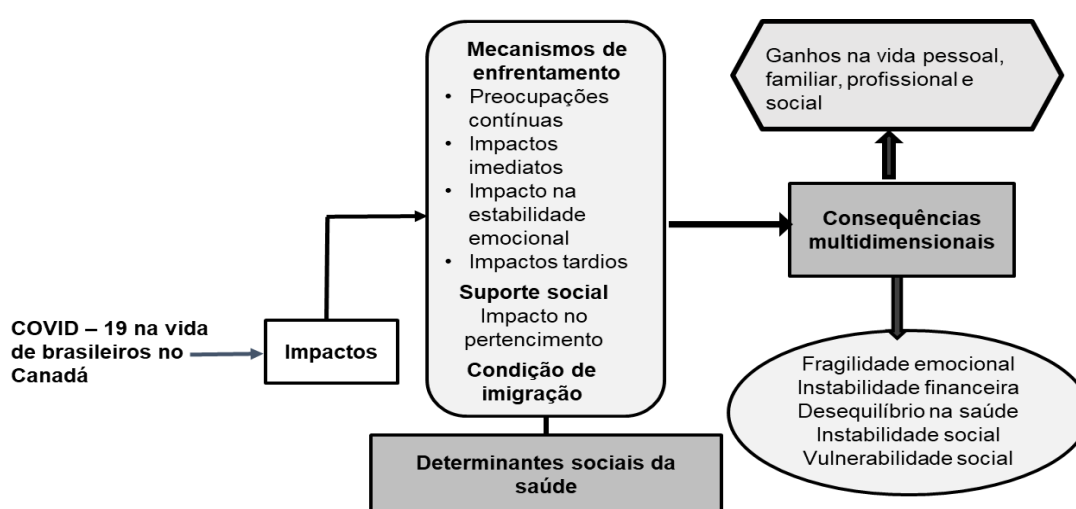


Figura 1 - Marco conceitual.

A pergunta de pesquisa foi: Qual o impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos brasileiros que vivem no Canadá, de acordo com os determinantes sociais de sua saúde emocional?

O objetivo da pesquisa foi descrever as experiências dos brasileiros residentes no Canadá durante a pandemia de COVID-19 e destacar seu impacto nos determinantes sociais de sua saúde emocional.

Método

O estudo foi desenhado a partir de uma pesquisa online foi implementada como parte de um desenho misto convergente,¹⁵ incluindo a criação do questionário dentro de um desenho exploratório, não experimental.

Os locais estudados foram áreas urbanas canadenses. A amostragem por critério, que é uma forma de amostragem intencional, foi utilizada para recrutar e selecionar pessoas que vivenciaram o fenômeno de interesse.¹⁶ Os critérios de inclusão foram: (a) ter 18 anos ou mais; (b) ter nascido no Brasil ou ter descendência brasileira; (c) estar residindo no Canadá durante a pandemia de COVID-19; (d) ter acesso à internet e (e) disposição para fornecer o consentimento implícito para a pesquisa online.

O recrutamento ocorreu a partir da publicação de um vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=pio7-UgQNhQ>) e anúncios nas redes sociais, além de apresentações ao vivo organizadas por partes interessadas da comunidade.

População - Brasileiros vivendo no Canadá durante a pandemia de COVID-19, no período de maio a outubro de 2021.

A população foi composta por Brasileiros residentes no Canadá durante toda a pandemia de COVID-19, no período de maio a outubro de 2021.

A coleta de dados começou com uma amostra de 387 respondentes a um questionário original composto por 27 perguntas disponíveis em português, inglês e francês, postado em uma plataforma online. Um subconjunto de 113 respondentes (29%) também respondeu à pergunta de encerramento do questionário: "Para que possamos entender melhor o impacto da COVID-19 em sua vida, você está convidado a compartilhar qualquer informação adicional sobre suas experiências."

A estrutura do questionário foi baseada em uma pesquisa online modificada e foi inspirada em uma abordagem qualitativa para coletar opiniões, relatos, recomendações, narrativas, experiências e decisões dos respondentes.

O questionário explorou os dados socioeconômicos básicos de cada respondente (gênero, sexo, idade, província de residência); saúde pessoal (autoavaliada); viagens

entre o Brasil e o Canadá; a frequência e o tipo de contato com parentes, amigos e conhecidos no Brasil; quaisquer mudanças emocionais percebidas devido à pandemia; busca por informações/ajuda para lidar com questões emocionais; curso de ação em resposta ao desconforto ou angústia emocional; identificação de mudanças na vida cotidiana; casos de infecção, hospitalização e morte devido à COVID-19; acesso a serviços de apoio em português; e quaisquer incidentes ou eventos de grande preocupação envolvendo parentes no Canadá e no Brasil, curso de ações em caso de desconforto ou angústia emocional e identificação de mudanças na vida cotidiana. O material foi produzido e compilado em três relatórios separados pela plataforma online sem qualquer identificação sociodemográfica.

A análise de dados foi realizada a partir de uma análise parcial, a qual se refere a evidências coletadas por meio de uma pesquisa exploratória online sobre as experiências emocionais de brasileiros vivendo no Canadá e seus familiares no Brasil durante a pandemia. As respostas narrativas analisadas foram escritas em português (n=82), inglês (n=30) e francês (n=1). Este material bruto foi submetido separadamente a uma análise temática modificada. A análise temática é uma abordagem indutiva para interpretar dados, em que o pensamento, por meio de temas, é entendido como uma operação preliminar, já que os objetivos de tais métodos vão além do objetivo primário da pesquisa.¹⁶ Tal trabalho inclui a transposição de um *corpus* (conjunto de dados) em relação a um certo número de subtemas representativos sobre o conteúdo analisado. Esse tipo de análise consiste em recuperação sistemática, agrupamento e exame discursivo dos temas embutidos em um *corpus*.¹⁶

Esta análise temática seguiu as recomendações de Paillé e Mucchielli¹⁶, com algumas modificações, aplicando os seguintes procedimentos: (a) leitura crítica extensiva em nível indutivo das narrativas dos respondentes; (b) criação de uma lista de temas predefinidos com base na identificação de conteúdo relevante pelos primeiros, terceiros e quartos autores e sua organização de acordo com as áreas apresentadas no quadro conceitual, bem como a distribuição das narrativas por temas analíticos. Os temas predefinidos foram: (i) impactos na saúde emocional; (ii) impactos na estabilidade emocional; (iii) impacto na sensação de pertencimento; (iv) impacto na situação migratória. Ao longo desta fase inicial de análise, um novo tema surgiu: Ganhos na vida; (c) confirmação de que os temas predefinidos refletiam o escopo das narrativas analisadas; (d) criação de um registro temático, incluindo reflexões sobre as discussões dos analistas; (e) respostas à questão final do questionário sobre o impacto emocional da COVID-19 na vida dos respondentes. A confirmação da interpretação dos dados com

verificação pelos membros, seguindo com os respondentes, para verificar a veracidade e precisão na pesquisa qualitativa¹⁵ não foi realizada devido à natureza da pesquisa online e anônima. Este relatório não utilizou nenhuma diretriz específica proposta pelo *Enhancing the Quality and Transparency of Health Research* (Equator), uma vez que os resultados relatados neste manuscrito dizem respeito exclusivamente a um pequeno e parcial conjunto de respostas em um questionário.

Esta pesquisa foi revisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Toronto Metropolitan University (REB#2021-194-1), Lakehead University: Romeo File No: 1468750 e St. Mary's University Research Ethics Board: 21-111. Todos os respondentes da pesquisa forneceram um consentimento informado online. Os dados não estão disponíveis em respeito a restrições éticas relacionadas à não aceitação dos respondentes.

Resultados

Os resultados foram obtidos por meio de uma amostra final de 387 respondentes da pesquisa, dos quais 174 (45%) relataram viver no Canadá por períodos entre 2 e 5 anos. Um subconjunto de 113 respondentes (n=29%) forneceu respostas narrativas à última pergunta aberta do questionário. As respostas não revelam nenhuma identificação sociodemográfica (por exemplo, idade, sexo, província de residência, etc.), e as citações também estão igualmente não identificadas. A descrição é apresentada em núcleos de evidência conforme o marco conceitual dentro da ampla perspectiva de captura de áreas-chave dentro dos DSS de interesse para esta pesquisa: (a) mecanismos de enfrentamento, (b) apoio social, e (c) condição de imigração. Além disso, evidências potencialmente surpreendentes sobre (d) ganhos também são apresentadas. A descrição é organizada por essas áreas e tipos de impacto causados pela pandemia na vida dos respondentes brasileiros no Canadá.

A descrição e análise estão organizadas de acordo com os seguintes temas, incluindo o número de evidências encontradas: (i) impacto imediato (n=11), impacto tardio (n=6) e preocupações contínuas (n=14); (ii) impacto na estabilidade emocional (n=5); (iii) impacto no pertencimento (n=8); (iv) impacto na condição de imigrante (n=2); (v) ganhos na vida (n=12): pessoal (n=5), profissional (n=2), familiar (n=3) e vida social (n=2).

Determinantes sociais da saúde: Mecanismos de enfrentamento e o impacto na vida emocional

Impactos imediatos

A hospitalização de um membro da família mostrou ser um dos impactos imediatos mais evidentes na vida dos respondentes, uma vez que era impossível viajar para o Brasil durante o período de bloqueio de viagens. Durante esse tempo, as fronteiras canadenses estavam fechadas, impedindo a entrada ou reentrada de viajantes estrangeiros no país. Também houve uma ausência de voos diretos entre o Brasil e o Canadá. Por exemplo, um respondente escreveu que:

Minha mãe tem 81 anos e foi hospitalizada em estado grave [...] Foi o pior momento da minha vida. Eu tinha uma passagem comprada para ir ao Brasil no mesmo período, e ela foi cancelada.

De acordo com muitos respondentes, as fronteiras fechadas agravaram o estresse causado pelas notícias do Brasil sobre os parentes adoecendo e mortes devido à pandemia. A isso se somaram preocupações sobre a percepção de falha do governo brasileiro em gerenciar a disseminação do vírus. Como resultado, tal estresse provocou o agravamento de problemas emocionais preexistentes (por exemplo, sintomas de crises de ansiedade e depressão, com fortes indícios de ansiedade conforme documentado pelos seguintes comentários:

De qualquer forma, tem sido difícil de várias maneiras; eu tive momentos de depressão e até pensamentos suicidas.

Foi muito difícil o primeiro ano, pois me senti tão isolado que tive pensamentos suicidas.

O impacto pessoal relatado foi alto, como se pode observar na fala de outro respondente:

Eu estava em terapia antes da pandemia. No entanto, tive que começar a tomar medicamentos para ansiedade porque a pandemia aumentou as preocupações sobre [meus] estudos, e a imigração prejudicou muito minha saúde mental.

Muitos relataram preocupações com seus familiares e estarem se sentindo incapazes de ajudar, não apenas com o fardo da infecção, mas sobre as percepções equivocadas da pandemia no Brasil:

Covid é muito mais do que uma doença [...] causando pânico e morte, é constantemente comentado todos os dias pela imprensa no Brasil, causando terror nas casas dos brasileiros.

Para lidar com os impactos imediatos, muitos respondentes mencionaram buscar psicoterapia, mas, apesar de sua necessidade e valor reconhecidos, a maioria dos respondentes não conseguiu garantir este serviço de saúde devido a situações financeiras restritas:

Eu deveria buscar apoio psicológico e processar a empresa, porque devido ao trauma [...] [eu] tenho dificuldade em reingressar no mercado de trabalho [...] visto expirado, pedido de prorrogação, espera e aprovação do PR [cartão de residente permanente] contribuíram muito para a pressão sobre minha saúde mental.

Foi principalmente durante o período inicial da pandemia que ocorreu uma perda significativa na renda financeira. A instabilidade financeira foi frequentemente referida pelos respondentes, explicada pelo aumento do custo de vida, atrasos no pagamento do aluguel, compras de alimentos etc.:

Eu perdi meu emprego, assim como vários amigos e familiares aqui no Canadá e no Brasil. Passei quase quatro meses sem trabalhar, e esse foi o período mais difícil para mim, psicologicamente falando.

Alguns respondentes interromperam seus estudos (o principal objetivo de sua estadia no Canadá) porque não podiam ficar nos países com faculdades fechadas, forçando-os a pagar pela conexão de internet e pelo uso de dispositivos eletrônicos:

Muitas escolas oferecem ajuda e permitem parcelas para o semestre para canadenses, mas não para estudantes estrangeiros, que pagam muito mais do que os canadenses.

Esta narrativa corroborou experiências semelhantes de pessoas que vivem no Brasil e que enfrentaram muitos desafios relacionados às iniquidades socioeconômicas, ao isolamento social, à sobrecarga e a outros problemas, que aumentaram as incertezas em relação ao futuro e o sofrimento emocional.¹⁷

Impactos tardios

Um dos impactos tardios mais relevantes está relacionado ao impacto da separação dos respondentes de suas famílias. A pandemia impediu diretamente muitos de estarem com seus entes queridos nos momentos finais de suas vidas, de participarem dos rituais funerários ou de viverem o luto junto a seus familiares:

Porque estávamos tão longe, com medo das restrições de viagem e sem saber se precisaríamos nos isolar, não pudemos estar lá para o funeral. Só tivemos que processar o luto sozinhos.

A importância dos rituais de passagem em torno da morte é muito significativa para os brasileiros, e a possibilidade de se despedir de seus entes queridos e membros da família foi severamente afetada durante a pandemia. Esses rituais facilitam o apoio social, bem como os processos individuais e coletivos de enfrentamento e ressignificação da perda.¹⁸ Os respondentes também relataram baixa autoestima devido ao bloqueio de

viagens, e o medo de adoecer no Canadá e não conseguir cuidar de suas famílias, que também estavam doentes no Brasil:

O lockdown aqui também contribuiu para meu isolamento e participação na cultura canadense, o que está afetando meu crescimento aqui, influenciando a autoestima.

As respondentes mulheres descreveram o deterioramento das relações com seus parceiros e a alteração das rotinas familiares, causando cargas significativas em suas vidas:

Durante o primeiro ano da pandemia, meu casamento de muitas décadas desmoronou. Eu me mudei para viver sozinha. Foi mais difícil no começo da pandemia por causa da situação em casa.

Mulheres grávidas viveram momentos especiais enfrentando desafios, barreiras, mas também oportunidades para redefinir suas relações íntimas:

Eu estava grávida quando a covid começou, e não consegui contar com uma rede de apoio aqui no Canadá nos momentos mais difíceis, o que tornou este momento bonito em um período emocionalmente desgastante que pesou muito sobre o relacionamento de casal.

Preocupações contínuas

Respondentes afirmaram sentir-se constantemente preocupados com questões que permeavam a experiência da pandemia em outro país e com indivíduos infectados no Brasil, assim como aspectos intrinsecamente relacionados ao Canadá, que impuseram um bloqueio persistente para conter a disseminação da COVID-19. Essas preocupações estavam relacionadas à instabilidade laboral, desenvolvimento social, mental e cognitivo de seus filhos, incerteza sobre a disponibilidade e eficácia das vacinas, membros da família infectados ou em maior risco de infecção, a política de saúde adotada no Brasil durante a pandemia, e as notícias falsas que se multiplicaram no dia a dia:

O que me preocupa é a negação da ciência [...] a disseminação de fake news [...] leva a comportamentos de risco para a maior parte da população brasileira. Infelizmente, há muitas pessoas com menos educação que não sabem como buscar informações confiáveis.

A pandemia claramente intensificou as preocupações relacionadas à empregabilidade e às finanças. As crianças também foram uma grande preocupação, especialmente em relação à sua educação devido às interrupções escolares, limitações à socialização e impactos no desenvolvimento saudável e na saúde mental. Como refletido na declaração acima sobre desinformação e confusão no Brasil, o mal-entendido sobre o que estava acontecendo devido a notícias tendenciosas e enganosas foi uma fonte significativa de estresse, uma vez que a ignorância e informações ideologicamente

tendenciosas contabilizaram muitos impactos relacionados à pandemia na saúde, rotinas diárias e relacionamentos dos brasileiros. Para residentes no Brasil, outros estressores importantes relatados foram vulnerabilidade social, preocupação em contrair a doença ou conviver com alguém infectado, problemas anteriores de transtornos mentais, isolamento físico e excesso de informações, bem como a incerteza e a confiabilidade das notícias.

Determinantes sociais da saúde: mecanismos de enfrentamento e o impacto na estabilidade emocional

Na área de mecanismos de enfrentamento, foi relatado um impacto na capacidade da regulação emocional. Recursos ou padrões de enfrentamento previamente disponíveis que eram usados para manter a estabilidade emocional podem ser insuficientes em tempos de estresse severo ou crise. Alguns mecanismos de enfrentamento disfuncionais foram descritos pelos respondentes, incluindo pensamentos suicidas. Alguns respondentes notaram uma piora em seus estados mentais preexistentes (por exemplo, depressão) e novas condições mentais diagnosticadas (por exemplo, depressão e fobia) e estados emocionais (por exemplo, ansiedade). Particularmente, nos casos em que, durante um contexto de saúde pública “normal”, exigiriam visitas frequentes a serviços de saúde, como depressão, aversões a ambientes cotidianos e fobias (metrô, supermercados e restaurantes), e ideação suicida:

O fato de que... [isto] não tem uma ligação real com o país torna a habitação muito difícil e conseguir algo [...]. De qualquer forma, tem sido difícil [...] Eu tive momentos de depressão e até pensamentos suicidas. O nível de estresse só está aumentando.

Alguns respondentes revelaram que começaram a tomar antidepressivos, mesmo entre aqueles que anteriormente haviam recusado esse tratamento, apesar de seu diagnóstico anterior e condições não tratadas. Assim como outras populações de imigrantes/refugiados, as condições comprometidas dos brasileiros para o bem-estar emocional e a saúde mental foram influenciadas pelo seu passado no Brasil, o que pode comprometer um melhor estado geral de saúde. Há anos se reconhece no Canadá que essas populações, apesar de experimentarem alto sofrimento, tendem a usar os serviços de saúde mental com menos frequência por várias causas possíveis, como barreiras culturais e linguísticas, estigma etc.¹⁹ É inegável que, para alguns brasileiros, há necessidade contingente de agir sobre sua inquietação com o agravamento de questões mentais preexistentes, e o desconforto emocional emergente amplifica sua fragilidade.

Determinante social da saúde: apoio social e o impacto nas sentimentos de pertencimento

O distanciamento social, o isolamento e o bloqueio foram medidas para prevenir a propagação do vírus e desempenharam um papel significativo na interrupção da vida diária durante a pandemia. Tais medidas impactaram a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos, causando ou exacerbando a solidão e o isolamento.²⁰ O apoio social pré-pandemia pode ser considerado um fator atenuante para os impactos psicológicos da interrupção da vida social. Além disso, algumas minorias etnoculturais em diferentes países enfrentaram um estresse adicional relacionado a experiências preexistentes de discriminação. Brance et al.²¹ investigaram a correlação entre a discriminação percebida por imigrantes durante as primeiras etapas da pandemia e a previsão de condições psicológicas, como depressão, ansiedade, paranoia e solidão. Os resultados demonstraram que a discriminação percebida teve uma pontuação baixa em conexão social, o que tem um impacto direto e significativo na depressão. O impacto da conexão social na solidão foi negativo e significativo. A ansiedade e a paranoia tiveram pontuações mais altas quando comparadas à depressão e à solidão.²¹ Nossa pesquisa indica resultados semelhantes devido às interações sociais adversas dos respondentes, caracterizadas por múltiplas dificuldades em relação ao apoio social e à sensação de estar socialmente conectado.

Os respondentes descreveram como a pandemia interferiu em suas interações sociais, causando dificuldades na construção de contatos presenciais com indivíduos dentro de seus círculos sociais. Ao mesmo tempo, expressaram dificuldades em confiar em pessoas que não fossem aquelas próximas à sua própria família, temendo a exposição à infecção por COVID-19, o que os levou a experimentar solidão:

Bem, como eu moro sozinho, tudo foi muito difícil aqui no Canadá. Eu acho que o Canadá não é um país ideal para uma pessoa que não tem família aqui. É difícil fazer amigos [...] e há pouco tempo para entretenimento.

Em algumas situações, os respondentes relataram ser vítimas de exploração por parte de proprietários, porque não tinham conhecimento das leis e de seus direitos como inquilinos:

Agora, com a COVID [...] sendo estudante, muitos lugares estão pedindo não apenas o pagamento do primeiro e do último mês de aluguel, mas agora três meses ou até quatro antes de entrar.

A condição de ser um residente estrangeiro no Canadá e a decepção vivida como imigrante na América do Norte provocaram uma reflexão importante em muitos sobre a decisão de permanecer no país:

Todo o planejamento financeiro foi por água abaixo [...] A COVID causou muita ansiedade e comprometeu meu plano de imigração no Canadá, porque meu cônjuge abandonou a faculdade devido à situação financeira causada pela crise de desemprego.

A vulnerabilidade social durante crises ou momentos difíceis, como a pandemia, foi relatada pelos respondentes, que mencionaram a necessidade de apoio social, proximidade e intimidade dos membros da família como elementos protetores. O cumprimento dessas necessidades poderia ajudar os indivíduos a perceberem que não estão sozinhos ao enfrentar tais desafios.²²

Determinante social da saúde: condição de imigrante e incertezas relacionadas à condição legal.

A pesquisa não fez perguntas sensíveis sobre a condição de imigração para respeitar a privacidade dessas informações. No entanto, os copesquisadores localizados no Canadá estavam cientes das muitas possibilidades de questões legais relacionadas à imigração, como a combinação de voos de não repatriação e vistos de turista ou estudante expirados, condição anterior de indocumentado, entre outras questões. As duas principais evidências expressas por um pequeno número de respondentes referem-se a uma alta incerteza sobre o futuro de uma pessoa, principalmente devido à insegurança financeira e à expectativa de privação em relação à alimentação, alojamento e cuidados médicos. Uma situação especialmente frustrante foi a interferência da pandemia no processamento de documentos de imigração que já estavam em andamento. Os respondentes relataram ter recebido avisos de que o governo havia estabelecido mudanças nos prazos normais de processamento, sem qualquer expectativa de retorno aos prazos normais. Essas condições causaram desconforto emocional devido a uma situação não provocada de ilegalidade, insegurança e incerteza.

Múltiplos ganhos na vida

Enquanto a grande maioria dos respondentes enfatizou o impacto negativo da pandemia em suas vidas, 10 respondentes (8,8%) descreveram a aquisição de alguma forma de ganho em suas vidas devido a situações imprevisíveis que surgiram durante a pandemia. Apresentamos o resumo de seus ganhos nas dimensões da vida pessoal, profissional, familiar e social. Em relação aos ganhos na vida pessoal, vale a pena mencionar que, apesar dessa baixa porcentagem, em meio à caótica reorganização da vida durante a pandemia, vários respondentes reconheceram mudanças positivas no

desenvolvimento do autoconhecimento por meio da reflexão sobre a vida, espiritualidade e religião. Até mesmo a possibilidade de se exercitar em casa foi apreciada.

Esses aspectos foram reforçados pela segurança de estar no Canadá, uma vez que o governo canadense seguiu as diretrizes da Organização Mundial da Saúde desde o início da pandemia.²³ Os ganhos na vida profissional referiram-se a relatos de maior produtividade no trabalho em casa. Entre os ganhos relacionados à família e aos relacionamentos interpessoais, o apoio emocional fornecido pelos cônjuges se destacou, fortalecendo o relacionamento do casal. Além disso, os respondentes expressaram que o bloqueio local lhes permitiu cuidar de seus familiares em casa. Embora o bloqueio local tenha restringido a atividade social apenas aos serviços essenciais, os respondentes perceberam que havia outras pessoas em condições mais vulneráveis do que as suas e, portanto, esse período lhes permitiu pensar em voluntariado e fortalecer os laços com amigos.

Embora a pandemia tenha sido, indiscutivelmente, um evento indesejável e ameaçador, ela também proporcionou uma oportunidade para reflexão individual e coletiva sobre prioridades, escolhas, estilos de vida e fortalecimento de relacionamentos significativos. Além disso, após os momentos mais críticos da pandemia, algumas famílias brasileiras perceberam novas forças e habilidades para superar desafios.²² Uma dessas estratégias foi reconectar-se com a natureza durante uma atividade física individual (por exemplo, caminhar, andar de bicicleta, correr, passear com o cachorro, correr) para promover o bem-estar emocional. Uma revisão recente da literatura sobre imigrantes e natureza identificou uma vasta gama de resultados positivos, como restauração, emoções positivas, bem-estar subjetivo, bem como elementos de cura e terapêuticos, entre outros.²⁴

Interpretando os resultados: Integração de conjuntos de evidências.

A triangulação de nossos achados com resultados quantitativos corroborou nossa interpretação de que situações estressantes eram evidências dos impactos da pandemia nas vidas emocionais dos 113 respondentes. É necessário dizer que a amostra final da pesquisa (n=387) escolheu como respostas quatro grandes situações estressantes e uma condição de vida atenuante durante a pandemia.²⁵ Esses respondentes descreveram sentir-se bem enquanto viviam no Canadá, reconhecendo que se sentiam mais protegidos no país (n=202; 52%) do que no Brasil. O sofrimento emocional foi relatado por meio de sentimentos de tristeza por estar longe de parentes no Brasil em tempos tão difíceis (n=178; 46%). Um sintoma provável de ansiedade foi refletido em respondentes que

descreveram o desejo ocasional de comer em excesso (n=176; 45%). Em relação a situações preocupantes, os respondentes relacionaram suas situações no Canadá ao conhecimento de que seus familiares no Brasil não podiam receber a vacina rapidamente (n=205; 53%) e sobre certos parentes que estavam em grupos de risco (n=198; 51%). Além disso, a triangulação com um outro conjunto de evidências qualitativas coletadas a partir de entrevistas individuais revelou que 70 brasileiros vivendo no Canadá e 23 de seus familiares no Brasil utilizavam um mecanismo de enfrentamento único e específico para resolução de problemas. Os respondentes, individualmente ou em conjunto com seus parentes no Brasil, contrabalançaram os impactos multidimensionais da pandemia em suas vidas buscando um alto equilíbrio de saúde emocional. Para alcançar isso, eles dominaram a expansão, a busca e o uso de oportunidades para aprender de forma intencional com o objetivo de desenvolver suas habilidades pessoais e profissionais.²⁶

Em suma, a integração desses conjuntos de evidências indica que a saúde emocional com respostas consideradas adequadas às experiências inesperadas durante a pandemia, como medo e uma certa ansiedade, foi relatada. Isso foi possível devido ao seu senso de segurança, possivelmente devido a outros DSS abordados, como localização geográfica (vivendo em isolamento social em áreas urbanas e rurais), acesso a serviços de saúde (por exemplo, triagem, testes, vacinação e serviços psicológicos em português), letramento em saúde, práticas de saúde e reestruturação dos apoios comunitários por meio do engajamento em plataformas online e redes sociais. Outros depoimentos abordaram sentimentos de pânico, depressão e pensamentos suicidas, demonstrando maiores impactos emocionais. Apesar das dificuldades, desafios e momentos dolorosos relatados (por exemplo, separação familiar, restrições de viagem, emprego precário, situação migratória indefinida, bem como dificuldades financeiras e situações abusivas em casa) enfrentados durante a pandemia, os brasileiros no Canadá demonstraram uma certa gestão dos impactos deletérios da pandemia em sua saúde emocional.

Discussão

Os estressores da vida e seu impacto na saúde mental, emocional e física de uma pessoa fazem parte de uma série de desafios enfrentados por quem vive no exterior. No Canadá, evidências dos efeitos desses desafios entre imigrantes, estabelecidos e novos²⁷, estão parcialmente disponíveis. Como nossas evidências se referem a uma amostra de respondentes com uma média de 5 anos de residência no Canadá, nossos resultados contribuem para uma melhor compreensão da saúde dessa subpopulação de

imigrantes. Estudos sobre a saúde dos imigrantes no Canadá costumam usar 10 anos de residência como ponto de corte. Revisando dados do *Canadian Community Health Survey* de 2017–2018, foram analisadas as associações entre o tempo de residência, a autoavaliação de saúde mental ruim, o alto estresse percebido da vida, a saúde geral percebida e o senso de pertencimento à comunidade em uma amostra composta por imigrantes com 10 anos de residência.²⁸ Os resultados indicam uma fraca associação entre um maior senso de pertencimento à comunidade e o estresse percebido na vida e a autopercepção de má saúde mental.

Conforme relatado pelos respondentes, os estressores financeiros causados pela pandemia foram enfatizados devido à significativa retração da economia, causando um esgotamento de recursos, além de mudanças políticas, sociais e outras mudanças econômicas.²⁸ Assim como em outros países cujas principais fontes de emprego foram afetadas, em resposta ao aumento do desemprego devido a demissões e redução no número de horas trabalhadas, o Canadá implementou imediatamente um plano econômico para sustentar financeiramente pessoas e empresas afetados.²⁹ Por outro lado, aqueles brasileiros que permaneceram temporariamente no Canadá não eram elegíveis para tais benefícios sociais federais, enquanto uma disposição semelhante por parte do governo brasileiro foi tardia e restrita. Como resultado, os parentes no Brasil eram menos propensos a apoiá-los uma vez que estavam residindo no Canadá.

Nas principais cidades canadenses, onde os brasileiros estão principalmente estabelecidos, as medidas de bloqueio local prejudicaram severamente o senso de pertencimento devido à redução das oportunidades de socialização. Além disso, é importante considerar as barreiras linguísticas enfrentadas por novos imigrantes e residentes temporários. Deve-se observar que essa população tende a se comunicar em sua língua materna com compatriotas (pessoalmente ou através de dispositivos eletrônicos), e a interrupção das interações sociais existentes, especialmente entre aqueles em situações de emprego informal e por chamadas esporádicas, exacerbou a ocorrência de impactos emocionais, sociais e financeiros. A estreita conexão entre a saúde mental e física e sua relação com a participação social na comunidade³⁰ também foi refletida no impacto da pandemia sobre os idosos. As medidas de saúde pública forçaram os indivíduos a permanecerem em casa, a praticar o distanciamento social e a reduzir a socialização em escolas, locais de trabalho, restaurantes etc.³¹ Por outro lado, sabe-se que isolamento social pode levar a consequências dramáticas, como comportamentos suicidas,³² especialmente entre indivíduos idosos que enfrentam aumento da solidão, mobilidade reduzida e problemas de saúde mental.

Entre famílias imigrantes, foi destacado que a solidariedade e a ajuda mútua dentro da comunidade eram o maior bem social oferecido pela sociedade.³³ A interação social e a criação de espaços sociais, incluindo tecnologias de redes de computadores, podem promover a comunicação terapêutica e o contato contínuo entre os membros dessas famílias. Problemas financeiros, medo de adoecer e morrer e a sensação de impotência contribuem para o surgimento da ansiedade, enquanto a tristeza e a solidão provocam uma queda no humor e o surgimento de sintomas depressivos.³⁴ Reconhecendo o poder das estratégias de comunicação em massa não apenas para educar a população sobre medidas de saúde pública, mas também para alcançar indivíduos e famílias socialmente vulneráveis, o Canadá adotou estratégias de comunicação abrangentes para aumentar os níveis de letramento em saúde das comunidades em apoio à tomada de decisões informadas.

O pertencimento é um sentimento forte para os brasileiros, pois implica uma percepção de ser parte de uma comunidade, uma família, um grupo, uma nação com vínculos ao reconhecimento da dignidade, cultura e ao respeito pelas diferenças. O pertencimento abrange ter um lugar e uma voz de escolha na elaboração de conflitos em favor da construção de um grupo ou uma sociedade. Os efeitos positivos do pertencimento incluem a prevenção e uma melhor adaptação a depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, sentimentos de solidão e sensação de deslocamento. Por meio de laços sociais (configurados pelo tempo e local), os indivíduos são inseridos em interações relacionais, afetivas e políticas, entre outras, que ajudaram na construção de sua história de vida.³⁴ Uma nota especial refere-se ao modo brasileiro de responder à adversidade — mecanismos brasileiros de enfrentamento. Ribeiro explicou que os brasileiros têm um modo único de interagir com sua cultura. Os brasileiros estão acostumados a enfrentar o crescimento diante de dificuldades, dor, perda e desafios. Essas ideias estão incorporadas nas crenças e visões de mundo cristãs. Cerca de 81% da população brasileira se identifica como cristã.³⁵ A minoria (n=81; 21%) da amostra final se identificou como masculina; as estratégias de enfrentamento usadas pelos homens brasileiros para lidar com a adversidade relacionada à pandemia envolveram uma abordagem cíclica com regulação emocional, permitindo que eles se concentrassem na tomada de decisão e na ação.

Ao responder a questão de pesquisa sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na vida de brasileiros vivendo no Canadá, conforme estruturado pelos determinantes sociais de sua saúde emocional, esta pesquisa contribui para o estado do conhecimento sobre o grupo étnico-cultural minoritário de brasileiros no Canadá. Esta evidência pode

contribuir para a criação de espaços para encontros presenciais, virtuais ou híbridos, para ouvir e se conectar com outros ao compartilhar desafios semelhantes em circunstâncias nas quais a redução das conexões sociais exige a promoção ativa de recursos de saúde mental equitativos entre grupos minoritários. Também contribui para identificar a extensão em que a falta de preparação da sociedade anfitriã em estabelecer apoios sociais para ajudar grupos minoritários a desenvolver resiliência em tempos de dificuldade e situações adversas.

Sobre as implicações práticas, esta pesquisa destacou a importância de recursos de saúde mental linguisticamente adequados para imigrantes. Buscar apoio psicológico de terapeutas brasileiros foi um requisito importante para os respondentes, devido à sua compreensão da cultura brasileira e à capacidade do respondente de manter uma abertura natural para se comunicar em sua língua nativa. Devido à escassez de serviços psicológicos disponíveis em língua portuguesa, muitos respondentes relataram a busca por apoio psicológico externo de profissionais de saúde mental no Brasil. Esta pesquisa também tem implicações, especialmente para a prática dos enfermeiros e reforça como os DSS impactam o bem-estar emocional do indivíduo. Enfermeiros de saúde comunitária têm um papel vital na defesa e promoção da saúde para melhorar a saúde da comunidade de minorias linguísticas. Uma maior *Advocacy* utilizando uma abordagem baseada na comunidade é imperativo para conscientização sobre a necessidade urgente de fornecer apoio à saúde mental a uma crescente comunidade imigrante no Canadá. Por meio da criação de recursos, informações sobre programas e grupos de apoio à advocacia, esses serviços podem ajudar a preencher as lacunas atuais nos serviços de saúde mental e melhorar a acessibilidade para as comunidades imigrantes receberem e acessarem serviços de saúde mental no Canadá.

Algumas limitações metodológicas dizem respeito à impossibilidade de implementar alguns procedimentos qualitativos. Primeiro, foi impossível realizar a análise temática a partir da perspectiva dos atributos e variáveis dos respondentes (por exemplo, sexo, gênero, idade, anos de imigração, apoio social, estado de saúde, práticas de saúde, condições de trabalho etc.). Uma grande limitação diz respeito a essa caracterização imprecisa de cada indivíduo que forneceu suas respostas narrativas como material bruto para a análise qualitativa. Em segundo lugar, não foi possível confirmar a interpretação de nossos achados, uma vez que os respondentes permaneceram anônimos. Além disso, apesar da ampla divulgação em diferentes mídias sociais e ambientes, não foi possível obter dados sobre pessoas gravemente doentes ou aquelas sem acesso a computadores ou à internet devido a restrições impostas pela pandemia.

O tópico seguinte refere-se a medidas específicas de remediação tomadas para garantir o valor científico da pesquisa.¹⁵ Primeiro, a troca de introspecções entre os quatro coinvestigadores que conduziram a análise temática. Segundo, esclarecimento de qualquer viés mantido por três dos coinvestigadores brasileiros que estavam vivendo no Canadá durante a pandemia, enfrentando, assim, o mesmo fenômeno sob investigação. Terceiro, elaborar uma descrição de dados rica e detalhada para apresentar os achados. Quarto, implementação da triangulação de dados com os dados quantitativos da pesquisa e entrevistas qualitativas para confirmar a interpretação dos achados. A pesquisa futura deve explorar os efeitos de médio e longo prazo da COVID-19 sobre os residentes brasileiros no Canadá em relação às suas dificuldades para retomar o equilíbrio emocional, considerando suas experiências relacionadas à pandemia. Além disso, pesquisas futuras podem explorar a continuidade do impacto em longo prazo da pandemia na vida dos brasileiros e seus familiares, bem como outras consequências desses impactos em outros aspectos da vida.

Conclusão

Os achados mostraram que o estresse relacionado à pandemia teve um impacto significativo na saúde mental e física dos brasileiros no Canadá. As incertezas resultantes da pandemia e das respostas às medidas governamentais geraram preocupações sobre a própria saúde e a saúde de membros da família, amigos, colegas de trabalho e da comunidade em geral. Outros impactos referem-se a dificuldades financeiras, solidão, mudanças na rotina e mudanças nas atividades físicas, que contribuíram para um aumento nos níveis de estresse entre os respondentes. Os respondentes foram particularmente afetados porque quase 50% deles estavam no Canadá há menos de 5 anos, agravando seu nível de isolamento e a falta de apoio familiar.

Contribuições dos autores

Concepção do estudo: Margareth Santos Zanchetta, Marcelo Medeiros, Walterlânia Silva Santos, Kênia Lara da Silva, Idevania Geraldina Costa, Rosana Barbosa, Maria Odete Pereira. **Coleta de dados:** Margareth Santos Zanchetta, Vannessa Fracazzo, Clarissa Moura de Paula. **Análise e interpretação dos dados:** Margareth Santos Zanchetta, Marcelo Medeiros, Walterlânia Silva Santos, Kênia Lara da Silva, Idevania Geraldina Costa, Kelly Graziani Giaccherro Vedana, Stephanie Pedrotti Lucchese. **Redação do manuscrito:** Margareth Santos Zanchetta, Marcelo Medeiros, Walterlânia Silva Santos, Kênia Lara da Silva, Idevania Geraldina Costa, Rosana Barbosa, Maria Odete Pereira,

Kelly Graziani Giaccherro Vedana, Stephanie Pedrotti Lucchese, Vannessa Fracazzo. **Revisão crítica do manuscrito:** Margareth Santos Zanchetta, Marcelo Medeiros, Walterlânia Silva Santos, Kênia Lara da Silva, Idevania Geraldina Costa, Kelly Graziani Giaccherro Vedana, Stephanie Pedrotti Lucchese, Maria Odete Pereira, Clarissa Moura de Paula. **Aprovação da versão final do texto:** Margareth Santos Zanchetta, Marcelo Medeiros, Walterlânia Silva Santos, Vannessa Fracazzo.

Conflito de interesse

Os autores declararam que não há conflito de interesse.

Financiamento

Mitacs Globalink Research Award (86248-2021).

Agradecimentos

Os autores agradecimento especialmente aos apoiadores comunidade brasileira pelo seu apoio e assistência na recrutamento para o estudo: o Conselho Geral do Brasil em Toronto, os Conselhos de Cidadania de Ontário, Montréal e Winnipeg, a Câmara de Comércio Brasil-Canadá, o Jornal de Toronto, a senhora Mara Moura e as dezenas de recrutadores voluntários não identificados. Os autores também agradecem à Sra. Tamara Dean (Lakehead University) por sua assistência na revisão preliminar da literatura. Um "obrigado" especial vai aos respondentes da pesquisa anônima pela sua cooperação e apoio entusiástico que tornaram esta pesquisa possível. Os autores agradecem a Sandra do Val pela revisão gramatical em Português, bem como ao Dr. Fabio Biasotto Feitosa e à Dra. Maria Regina de Sá Martins (psicólogos brasileiros), que revisaram o manuscrito para refinamento.

Referências

1. Kiester E, Vasquez-Merino J. A virus without papers: understanding COVID-19 and the impact on immigrant communities. J. Migr. Health [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 12];9(2):80–93. DOI: <https://doi.org/10.1177/23315024211019705>
2. Cooke JE, Eirich R, Racine N, Madigan S. Prevalence of posttraumatic and general psychological stress during COVID-19: a rapid review and meta-analysis. Psychiatry Res [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 12];292:113347. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113347>

3. Ribeiro D. The Brazilian people: the formation and meaning of Brazil. Gainesville: University Press of Florida; 2000.
4. Jenkins EK, Slemon A, Richardson C, Pumarino J, McAuliffe C, Thomson KC, et al. Mental health inequities amid the COVID-19 pandemic: findings from three rounds of a cross-sectional monitoring survey of Canadian adults. *Int J Public Health* [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 10];67:1604685. DOI: <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604685>
5. Gruber J, Prinstein MJ, Clark LA, Rottenberg J, Abramowitz JS, Albano AM, et al. Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *Am Psychol* [Internet]. 2021 [cited 2023 Nov 10];76(3):409–426. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000707>
6. Chen S, Bonanno GA. Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychol Trauma* [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 15];12(Suppl 1):S51–S54. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
7. Valiente C, Vázquez C, Contreras A, Peinado V, Trucharte A. A symptom-based definition of resilience in times of pandemics: patterns of psychological responses over time and their predictors. *Eur J Psychotraumatol* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 24];12(1):1871555. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1871555>
8. Nitschke JP, Forbes PAG, Ali N, Cutler J, Apps MAJ, Lockwood PL, et al. Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *Br J Health Psychol* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 10];26(2):553–569. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
9. Okan O, Messer M, Levin-Zamir D, Paakkari L, Sørensen K. Health literacy as a social vaccine in the COVID-19 pandemic. *Health Promot Int* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 10];38(4):1–9. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/daab197>
10. Gayatri M, Irawaty DK. Family resilience during COVID-19 pandemic: a literature review. *The Family Journal* [Internet]. 2022 [cited 2023 Jul 10];30(2):132–138. DOI: <https://doi.org/10.1177/10664807211023875>
11. Zhang N, Yang S, Jia P. Cultivating resilience during the COVID-19 pandemic: A socioecological perspective. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 10];73(1):575–598. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-030221-031857>
12. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
13. Folkman S. Stress, coping, and hope. *Psychooncology* [Internet]. 2010 [cited 2022 Jul 14];19(9):901–908. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
14. Paykani T, Zimet GD, Esmaeili R, Khajedaluae AR, Khajedaluae M. Perceived social support and compliance with stay-at-home orders during the Covid-19 outbreak: evidence from Iran. *BMC Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2022 Sep 20];20:1650. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09759-2>
15. Creswell JW, Creswell JD. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE; 2018.

16. Paillé P, Mucchielli A. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. 4e éd. Paris: Armand Colin; 2016.
17. Silva IM, Lordello SR, Schmid B, De Melo Mietto GS. Brazilian families facing the COVID-19 outbreak. *J Comp Fam Stud* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 24];51(3-4):324–336. DOI: <https://doi.org/10.3138/JCFS.51.3-4.008>
18. Giamatthey EMPM, Frutuoso JT, Bellaguarda MLR, Luna IJ. Funeral rites in the COVID-19 pandemic and grief: possible reverberations. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 24];26(spe):e20210208. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0208>
19. Kirmayer LJ, Narasiah L, Munoz M, Rashid M, Ryder AG, Guzder J, et al. Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *CMAJ* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 15];183(12):E959–E967. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
20. Saltzman LY, Hansel TC, Bordnick PS. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychol Trauma* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 15];12(Suppl 1):S55–S57. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra00007034>
21. Brance K, Chatzimpyros V, Bentall RP. Perceived discrimination and mental health: the role of immigrant social connectedness during the COVID-19 pandemic. *J Immigr Minor Health* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 15];6:100127. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.100127>
22. Silva IM, Schmidt B, Lordello SR, Noal DS, Crepaldi MA, Wagner A. Family relationships in the face of COVID-19: resources, risks, and implications for couple and family therapy practice. *Pensando Famílias* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 15];24(1):12–28. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
23. World Health Organization. WHO releases guidelines to help countries maintain essential health services during the COVID-19 pandemic [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 10]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/maintaining-essential-health-services-and-systems>
24. Rodriguez CU, Venegas de la Torre MDLPV, Hecker V, Laing RA, Larouche R. The relationship between nature and immigrants' integration, wellbeing and physical activity: a scoping review. *J Immigr Minor Health* [Internet]. 2023 [cited 2024 Mar 10];25:190–218. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-022-01339-3>
25. Zanchetta MS, Costa IG, Lucchese SP, Blotta MGMM, Paula CM, Medeiros M, et al. Emotional experiences and coping styles of Brazilians in Canada during the COVID-19 pandemic facing stressful situations with their family and friends in Canada and Brazil. *Rev Esc Enferm UFPE* [Internet]. In press [cited 2025 Mar 10].
26. Zanchetta MS, Lucchese SP, Blotta MGMM, Fracazzo V, Pereira MO, Panta CFR, et al. Brazilian way to transform tribulations to worthwhile lessons during the COVID-19 pandemic. *Int J Hum. Ther. Pract.* [Internet]. 2023 [cited 2024 Mar 10];3(1):33–43. DOI: <https://doi.org/10.32920/ihtp.v3i1.1707>

27. Chai L. Unpacking the association between length of residence and health among immigrants in Canada: a moderated mediation approach. *J Immigr Minor Health* [Internet]. 2023 [cited 2024 Mar 25];25:38–49. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-022-01377-x>
28. Debata B, Patnaik P, Mishra A. COVID-19 pandemic! Its impact on people, economy, and environment. *J Public Affairs* [Internet]. 2020 [cited 2024 Mar 10];20(4):e2372. DOI: <https://doi.org/10.1002/pa.2372>
29. Government of Canada. Canada's COVID-19 Economic Response Plan: Support for Canadians and businesses [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 17]. Available from: <https://www.canada.ca/en/departement-finance/news/2020/03/canadas-covid-19-economic-response-plan-support-for-canadians-and-businesses.html>
30. Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira DV, et al. Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. *J Nutr Health Aging* [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 10];24(9):938–947. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>
31. Monahan C, Macdonald J, Lytle A, Apriceno M, Levy SR. COVID-19 and ageism: how positive and negative responses impact older adults and society. *Am Psychol* [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 10];75(7):887–896. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000699>
32. Kawohl W, Nordt C. COVID-19, unemployment, and suicide. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 10];7(5):389–390. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30141-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30141-3)
33. Falicov C, Niño A, D'Urso S. Expanding possibilities: flexibility and solidarity with under-resourced immigrant families during the COVID-19 pandemic. *Fam Process* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 15];59(3):865–882. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12578>
34. Rosa MD. Sociopolitical suffering, silencing, and psychoanalytic clinic. *Psicol. Ciênc. Prof.* [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 10];42:e242179. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242179>
35. G1. 50% of Brazilians are Catholics, 31% Evangelicals and 10% have no religion, says Datafolha. [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 27]. Available from: <https://g1.globo.com/politica/noticia/2020/01/13/50percent-dos-brasileiros-sao-catolicos-31percent-evangelicos-e-10percent-nao-tem-religiao-diz-datafolha.ghtml>