

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19: A IMPORTÂNCIA DO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO REMOTO

MENTAL HEALTH IN TIMES OF COVID-19: THE IMPORTANCE OF REMOTE PSYCHOLOGICAL CARE

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA REMOTA

Mariana Fernandes Ramos dos Santos

Mestre em Psicologia. Licenciada e Bacharel em Psicologia. Psicóloga. Neuropsicóloga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Pós Graduada em Saúde Mental, em Psiquiatria com Ênfase em Saúde Mental, Reabilitação Neuropsicológica, Terapia dos Esquemas. Licencianda em Filosofia. Docente Universitária nas Graduações e Pós Graduações em Psicologia da UNIFSJ. Supervisora Clínica em Terapia Cognitivo Comportamental na UNIFSJ.

Maria Eduarda de Freitas Oliveira

Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário São José de Itaperuna – UNIFSJ.

Resumo: A nova realidade da Covid-19 trouxe um aumento significativo nos índices de transtornos ansiosos e depressivos da população brasileira, o que resultou em uma lacuna na saúde mental dos indivíduos. Diante desse contexto, o presente trabalho tem por finalidade apontar os efeitos do isolamento na saúde mental a partir do cenário da pandemia. Serão apresentadas sugestões de cuidado mental e familiar, apontando o desenvolvimento de habilidades pessoais como exercício de autoregulação para reduzir os níveis de estresse em conjunto com a perspectiva do atendimento psicológico remoto durante e pós-pandemia. Além disso, o presente artigo aborda a última Resolução publicada pelo Conselho Federal de Psicologia referente ao atendimento remoto, esclarecendo as regras de conduta exigidas aos psicólogos atuantes.

Palavras-chave: Isolamento social. Covid-19. Atendimento remoto. Saúde Mental. Psicologia.

Abstract: The new reality of Covid-19 brought a significant increase in the rates of anxiety and depressive disorders of the Brazilian population, which resulted in a gap in the mental health of individuals. In this context, the present work aims to point out the effects of isolation on mental health from the pandemic scenario. Suggestions for mental and family care will be presented, pointing out the development of personal skills as a self-regulation exercise to reduce stress

levels together with the perspective of remote psychological care during and after the pandemic. In addition, this article addresses the last Resolution published by the Federal Council of Psychology regarding remote care, clarifying the rules of conduct required of active psychologists.

Keywords: Social isolation. Covid-19. Remote service. Mental Health. Psychology.

Resumen: La nueva realidad de Covid-19 trajo un aumento significativo en las tasas de ansiedad y trastornos depresivos de la población brasileña, lo que resultó en una brecha en la salud mental de las personas. En este contexto, el presente trabajo tiene por objeto señalar los efectos del aislamiento en la salud mental desde el escenario de la pandemia. Se presentarán sugerencias para el cuidado mental y familiar, señalando el desarrollo de las habilidades personales como un ejercicio de autorregulación para reducir los niveles de estrés junto con la perspectiva de la atención psicológica remota durante y después de la pandemia. Además, este artículo aborda la última Resolución publicada por el Consejo Federal de Psicología en relación con la atención remota, aclarando las reglas de conducta requeridas a los psicólogos activos.

Palabras clave: Aislamiento social. Covid-19. Servicio remoto. Salud Mental. Psicología.

INTRODUÇÃO

Por muito tempo acreditou-se que o isolamento social era o método mais eficaz para o tratamento dos indivíduos com transtornos mentais, era visto como uma forma de proteger tais pessoas de uma sociedade que não saberia lidar com os mesmos, ou até mesmos as situações que desencadearam os quadros apresentados por estes. Em diversas áreas do mundo, os pacientes diagnosticados eram internados nos chamados manicômios e, todo direito de pertencimento à sociedade, concomitantemente, era retirado. Contudo,

iniciando na Itália, a Reforma Psiquiátrica¹⁶ nasceu para dar voz aos esquecidos, impulsionando a mudança nos demais países, e, logo no Brasil trazendo consigo a atenção psicossocial e o cuidado a pessoa com Transtornos Mentais de forma ampliada.

Portanto, a Reforma Psiquiátrica trouxe um novo direcionamento e, a partir dela, a coexistência passou a ser mais valorizada. Não obstante, atualmente, diante da nova realidade de enfrentamento do Covid-19 no mundo, o isolamento social que antes era punição ou ideia disfuncional de proteção, agora é a prevenção. E, mais uma vez, a conscientização dos seus efeitos é evidenciada na conduta de todo ser humano e no processo de adoecimento do mesmo no Aqui e Agora.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem por finalidade apontar os efeitos do isolamento na saúde mental a partir da realidade do novo Covid-19, apresentando sugestões de cuidado mental e familiar, ressaltando a importância do atendimento psicológico remoto para além da pandemia como uma proposta de cuidar desta pessoa que necessita ser escutada.

I. COVID-19

Iniciada em dezembro de 2019 com ápice no ano posterior, a Covid-19 é uma doença viral causada pelo SARS-CoV-2, vista pela primeira vez na China. O ponto preocupante que a difere de outras doenças é seu alto índice de transmissão. O coronavírus pode ser transmitido de pessoa a pessoa através de espirro, tosse e até aperto de mão. Sendo um vírus novo para a humanidade, vacina e medicação eficiente para combatê-lo ainda são limitadas. Portanto, o cuidado mais eficaz é isolar-se.

¹⁶ Processo social complexo, que envolve a mudança na assistência de acordo com os novos pressupostos técnicos e éticos, a incorporação cultural desses valores e a convalidação jurídico-legal desta nova ordem, a partir da promulgação da Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais.

que se fazer mediante tal inimigo, não dando tempo para que o sujeito tenha adaptação, logo, se depara com mais desafios sem dar conta dos primeiros, gerando um lugar de vulnerabilidade e suscetível ao adoecimento de maneira mais intensa e frequente.

De acordo com dados de pesquisas realizadas pela Ipsos (2020),

Quatro em cada dez brasileiros (41%) têm sofrido de ansiedade como consequência do surto do novo coronavírus. As mulheres são as mais afetadas: enquanto 49% se declaram ansiosas, 33% dos homens estão lidando com o sintoma no momento. Os dados fazem parte do levantamento *Tracking the Coronavirus*, realizado semanalmente pela Ipsos com entrevistados de 16 países. O índice de 41% ranqueia o Brasil na primeira posição entre as nações mais ansiosas (CALLIARI, 2020).

Não obstante, transtornos depressivos também estão em grandes proporções no Brasil. A depressão pode ser desencadeada por diversas situações, como disposição ao estresse, sentimentos de impotência, insegurança, desânimo, visão negativa em dadas circunstâncias, tristeza, raiva, entre outros (PIMENTEL, 2020). Dessa forma, os mesmos estudos da pesquisa remota em 16 países, apontam que:

Um em cada dez entrevistados no Brasil (11%) admitiu estar lidando com sintomas de depressão como uma consequência do surto de Covid-19. As declarações divididas por gênero revelam um impacto predominantemente feminino: 14% são mulheres e 7% são homens. (CALLIARI, 2020)

Em situações onde conhecemos alguma rota com histórico violento, optamos por não segui-la, na maioria dos casos. Igualmente, quando um inimigo se aproxima, nos retraímos. Para o psicólogo Felipe Ornell (2020), do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, isso acontece porque quando estamos diante de uma ameaça à vida, ativamos o mecanismo de luta ou fuga. O problema é que o inimigo de 2020 não tem rosto, nem dá pra fugir dele: como

pode estar em qualquer lugar, representa um perigo permanente, o que dispara o gatilho da tensão a todo instante (BIERNATH, 2020).

Nessa perspectiva, o mais importante nesse momento de pandemia vivenciado, é a presença constante de um profissional, mantendo a frequência na psicoterapia (PLAINE, 2020). Contudo, é válido ressaltar que o atendimento psicológico vai além das paredes de um consultório, ele atende o que chamamos de um cuidado ampliado, que vem ao encontro das pontuações da Reforma Psiquiátrica.

Os primeiros estudos do Conselho Federal de Psicologia (CFP) acerca do atendimento psicológico remoto no Brasil ocorreram no início do ano 2000, onde pesquisadores começaram a discutir ações para criação da primeira resolução em 2005. Logo, somente em 2012 a primeira resolução foi revisada, onde foi autorizado um procedimento conhecido como Orientação Psicológica Online. Contudo, os atendimentos se limitavam em apenas 20 sessões por paciente (CFP, 2018).

Com a Resolução do CFP, revogada em 2018, a terapia online foi amplamente aceita e difundida. Na presente [Resolução CFP 011/2018](#), são critérios obrigatórios:

Art. 1º - Regular a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação.

Art. 2º - São autorizadas a prestação dos seguintes serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos da informação e comunicação, desde que não firam as disposições do Código de Ética Profissional da psicóloga e do psicólogo a esta Resolução:

- I. As consultas e/ou atendimentos psicológicos de diferentes tipos de maneira síncrona ou assíncrona;
- II. Os processos de Seleção de Pessoal;
- III. Utilização de instrumentos psicológicos devidamente regulamentados por resolução pertinente, sendo que os testes psicológicos devem ter parecer favorável do Sistema de Avaliação de Instrumentos Psicológicos (SATEPSI), com padronização e normatização específica para tal finalidade.

IV. A supervisão técnica dos serviços prestados por psicólogas e psicólogos nos mais diversos contextos de atuação. (CFP 011/2018)

As diretrizes estabelecidas pelo CFP na dada Resolução obrigatoriamente precisam ser seguidas por todos os profissionais de Psicologia. É possível utilizar instrumentos psicológicos devidamente regulamentados e com parecer favorável do Sistema de Avaliação de Instrumentos Psicológicos (SATEPSI) para a aplicação online, com padronização e normatização específica para tal finalidade.

Da mesma forma, o Conselho limita as situações em que se pode atender remotamente. Dentre os critérios em que não é permitido, encontram-se: Atendimento online feito por psicólogo que esteja no exterior; atendimentos em situação de violência ou violação de direitos; atendimento em situações de emergência e urgência; atendimentos de casos envolvendo desastres. Nesses casos, o psicólogo deve encaminhar o paciente para o profissional que atua em âmbito presencial.

No caso do isolamento forçado, a importância do atendimento psicológico remoto foi perceptível. O efeito disso pode-se perceber no aumento gradativo da procura de serviços de startups¹⁷ de terapia online e ferramentas digitais de saúde mental. Empresas como *Telavita*, *Vittude* e *Zenklub*, que oferecem atendimento psicológico remoto, registraram alta de pelo menos dois dígitos na procura por serviços e no número de novos clientes nas últimas semanas (ROMANI, 2020).

Questões como fácil acesso, comodidade que o ambiente permite e do leque profissional e financeiro que o paciente pode optar para o atendimento são alguns pontos positivos que apontam a eficiência do atendimento

¹⁷ Termo popularizado em 1990 que designa empresas recém-criadas com propósitos inovadores em qualquer área ou ramo de atividade, procurando desenvolver um modelo de negócio escalável e que seja repetível.

psicológico virtual. Também, vale ressaltar que essa nova diretriz evita a circulação desnecessária e garante o isolamento proposto pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Nesse sentido, sua importância é para além do momento de crise mundial. Estudos de cunho científicos apontam que, no decorrer dos anos, esse modelo atual de atendimento será cada vez mais comum em nossa realidade. Contudo, a migração para o atendimento remoto exige adequações da prática do psicólogo (Conselho Federal de Psicologia, 2020).

Em suma, a saúde mental precisa ser explorada em todos os contextos: presencial e remoto. No qual um não exclui o outro, mas se complementam, visando uma expansão dos cuidados mentais e reconhecimento da Psicologia enquanto ciência inovadora, eficaz e de assaz importância uma vez que amplia possibilidades de promoção de Saúde Mental em tempos de Pandemia.

II. SAÚDE MENTAL

A importância da saúde mental é reconhecida por todas as ciências ao redor do mundo. A Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS, 2000) afirma que o conceito de saúde vai além da mera ausência de doenças. No entanto, só é possível ter saúde quando há completo bem-estar físico, mental e social, numa visão integral do ser humano enquanto um ser holístico.

De acordo com a OMS (2000), diversos fatores podem dificultar a saúde mental dos indivíduos. As mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos são alguns pontos negativos que podem interferir na construção da saúde mental.

Com a pandemia do Covid-19, a rotina social foi drasticamente interrompida. Mudanças repentinas de comportamentos ocorreram juntamente

ao isolamento social. Nesse contexto, a saúde mental dos indivíduos foi abruptamente prejudicada. Nessa instância, um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio (UERJ) mostrou que os casos de ansiedade e estresse mais do que dobraram e os de depressão tiveram um crescimento de 90% durante a pandemia. Com esses dados, pode-se perceber que a saúde mental está deteriorando e que, mesmo após a pandemia, os índices continuarão a elevar-se. (UERJ, 2020)

Na ansiedade, o indivíduo está sempre preocupado de ter ou adquirir alguma doença. Alguns sintomas envolvem a “hiper vigilância”, podendo acompanhar falta de ar, palpitação, agitação entre outros. Na depressão, os sintomas mais comuns são uma sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa. O estresse agudo ocorre juntamente com reações emocionais, fisiológicas e mudanças de pensamento, em razão da vivência de um trauma. Os sintomas são as lembranças angustiantes e recorrentes do trauma, sofrimento, evitação de qualquer situação que relembre o trauma, crenças negativas sobre si e sobre o mundo, entre outros. (FRANCO, 2020)

No entanto, algumas práticas terapêuticas podem ser adotadas na rotina dos indivíduos para que reduza os sintomas ansiosos e depressivos gradativamente. Dentre as práticas, encontram-se a meditação, exercícios de respiração, exercícios físicos e a procura por atendimento psicológico online ou presencial, visando um tratamento, em casos mais graves.

Em tempo de isolamento social, a tecnologia é uma aliada, ela pode ser uma ferramenta importante no estabelecer se vínculos ou na manutenção deles, uma vez que estes são essenciais para a preservação da saúde mental do sujeito, e, ressaltando que o vínculo terapêutico também pode ser mantido, ampliando espaços de escuta do sujeito sobre suas queixas e oportunizando momentos de autocuidado, relacionamentos que são mentidos, mesmo em tempo de isolamento. O relacionamento pode ser preservado através de ligações, mensagens de texto, chamadas de vídeo, dentre outros meios de comunicação existentes. Vale ressaltar que o convívio social é imprescindível para a saúde mental, por isto faz-se necessária à utilização das plataformas

como possibilidades de encontros com familiares, amigos e pessoas, sendo necessário que se crie “pontos virtuais de encontro” para ampliação e manutenção de vínculos afetivos. Portanto, expor os sentimentos e pensamentos com um amigo é uma prática significativa na conquista de uma psique saudável. Uma vez que estes laços tem suma importância para manter nossa Saúde Mental.

III. ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES DE CUIDADO NO TEMPO DA PANDEMIA

No presente contexto mundial, manter a harmonia na convivência familiar diária pode ser um desafio e, eventuais conflitos acabam por acentuar os níveis de estresse e ansiedade nos indivíduos. Nesse sentido, algumas atividades e exercícios familiares contribuem significativamente para o convívio e auxiliam o equilíbrio psíquico.

Dentre os exercícios cientificamente comprovados, o Mindfulness é uma prática que vem ganhando cada vez mais espaço. Combinado a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) os seus efeitos se intensificam, trazendo um resultado muito eficaz em apenas alguns meses de prática. Para Christopher K. Germer, Mindfulness trata-se simplesmente de estar consciente de onde sua mente está de um momento para o seguinte, com suave aceitação. Esse tipo de atenção incondicional pode ter um efeito profundamente transformador sobre nossas vidas diárias. (GERMER, 2013)

Além disso, um estudo liderado pela pesquisadora Sara Lazar em 2005, demonstrou que a prática de mindfulness é efetiva para reduzir o estresse. Através de imagens do cérebro de praticantes e de não praticantes foi possível observar que o córtex pré-frontal daqueles que realizaram mindfulness por oito semanas apresentava mais massa cinzenta – o que indica maior capacidade de memória, de planejamento e de concentração.

A prática Mindfulness e a TCC possuem equivalentes perspectivas. Partem da premissa de que a redução do sofrimento pode acontecer por meio da reinterpretação dos sintomas vivenciados. Tanto no espaço da terapia quanto nos momentos de prática, a pessoa enxerga a si própria. E, de maneira consciente, toma uma atitude positiva: buscar a origem do desconforto para transformar, sempre que possível, ou aceitar a realidade.

Nesse sentido, a atenção focada no “aqui e agora” é imprescindível. A prática de manter a sua concentração no presente é eficaz na redução dos níveis de estresse durante a pandemia, o que traz efeitos interessantes e positivos para a saúde mental. Pois trabalha a possibilidade através de aceitação radical, onde nós aceitamos aquilo a realidade da maneira que nos é posta, e não tentamos lutar contra algo que não temos a possibilidade de mudar, assim sendo, é uma proposta de ajuda para aceitar o nosso Aqui e Agora e a maneira com que nos é apresentado.

Junto às práticas de Mindfulness, a quarentena domiciliar ajuda na busca por habilidades pessoais que podem ser desenvolvidas e trabalhadas para pós-pandemia. Nesse sentido, estar continuamente em casa permite um importante autoconhecimento e uma chance de abrir novos olhares ao que é novo e diferente. Portanto, aquilo que se é aprendido durante esse tempo, não se limitará a este, mas ultrapassará e modificará toda existência daquele que permitir transformar-se.

Um estudo realizado por Kevin Yackle e seus colegas da Universidade de Stanford e de outras instituições nos Estados Unidos em 2016, comprovou que “respirar fundo” auxilia na redução do estresse, trazendo efeitos relacionados à calma. A pesquisa mostra que a relação entre respiração e a atividade cerebral é função de um grupo de neurônios no tronco encefálico que dita o ritmo da respiração e regula o equilíbrio entre comportamentos calmos ou agitados.

Apropriando-se desses dados, é importante que o indivíduo, ao estar em situações de estresse ou agitação, pratique exercícios de respiração, pois o ajudará a desligar-se do externo e da realidade do Covid-19, trazendo

sensações de calma e tranquilidade. E, sendo importante salientar, que, além destas possibilidades se faz necessário que o sujeito desperte para suas habilidades pessoais com o intuito de lidar com o seu aqui e agora, e para além das técnicas de Mindfulness, a estimulação de um manejo próprio no estimular da temperança, da aceitação e resiliência como alternativas de autoregulação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social, vivenciado pelos indivíduos no tempo de pandemia, resultou em um aumento considerável dos índices de transtornos ansiosos e depressivos na população brasileira. Junto a isso, a procura por psicólogos também se expandiu progressivamente.

Lidar com o invisível é uma situação desafiadora para os seres humanos e pode prejudicar a saúde mental à medida que o estresse torna-se parte sua da rotina pessoal. Nesse sentido, comprovou-se que os sujeitos que tiveram acompanhamento psicológico durante a pandemia conseguiram lidar melhor com os sintomas de ansiedade e depressão agravados pelo isolamento.

No presente cenário da Covid-19, a presença de um profissional de Psicologia é marcada como imprescindível, como nunca visto anteriormente. Contudo, é importante ressaltar que a sua importância deve ser evidenciada em todos os aspectos da vida humana. Portanto, a continuidade dos atendimentos psicológicos realizados remotamente é uma proposta a ser pensada para pós-pandemia com uma estratégia de cuidado ampliado. Com a complementação do recurso online ao presencial, a Psicologia pode se expandir tecnologicamente e contribuir de forma mais eficaz para a promoção e prevenção da saúde mental dos indivíduos. Assim sendo, amplia-se os espaços de escuta, que atendam as exigências da Pandemia, e, para além disso, oportunizando o sujeito de desenvolver suas habilidades pessoais na possibilidade de cuidar de sua Saúde Mental.

Nesse sentido, é válido ressaltar que o psicólogo precisa atentar-se às diretrizes estabelecidas na Resolução CFP 011/2018 e nas demais normas regidas pelo Conselho Federal de Psicologia referente ao atendimento psicológico remoto no contexto da Covid-19. Dessa forma, um trabalho diligente poderá ser realizado, fortificando a promoção à saúde mental de toda população brasileira, durante e após o período de isolamento social, num direcionamento da Telepsicologia como uma proposta de Saúde Mental ampliada, de fácil acesso, e que preserva tanto o terapeuta quando o paciente e oportuniza vínculos.

REFERÊNCIAS

LIMA, Cláudio. **Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19)**. Disponível em: <www.scielo.org>. Acesso em: 14 jul. 2020.

GUIMARÃES, L.; GRUBITS, S. **Saúde Metal e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **COVID-19: Saúde mental na era do novo coronavírus**. Disponível em: <www.nacoesunidas.org>. Acesso em 14 jul. 2020.

PLAINE, Jessica. **Saúde mental: Os impactos psicológicos de uma pandemia**. Disponível em: <www.agendain.com.br> . Acesso em: 14 jul. 2020

CALLIARI, Marcos. **De 16 países, Brasil é o que mais sofre com ansiedade por causa da pandemia de coronavírus**. Disponível em: <www.ipsos.com/pt-br>. Acesso em: 15 jul. 2020

BIERNATH, André. **A epidemia oculta: saúde mental na era da Covid-19.** Disponível em: <www.saude.abril.com.br>. Acesso em: 15 jul. 2020

JANSEN, Roberta. **Covid-19: Estresse e ansiedade mais que dobram no Brasil.** Disponível em: <www.terra.com.br>. Acesso em: 15 jul. 2020

PIMENTEL, Juliano. **Estresse, Ansiedade e Depressão Associados ao Coronavírus-COVID-19.** Disponível em: <www.drjulianopimentel.com.br>. Acesso em: 16 jul. 2020

ROMANI, Bruno. **Startups de Psicologia online ganham espaço na pandemia.** Disponível em: <www.estadao.com.br>. Acesso em: 16 jul. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde/Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Cuidados Paliativos- Orientações aos profissionais de saúde.** Disponível em: <www.fiocruzbrasil.fiocruz.br>. Acesso em 16 jul. 2020.

FRANCO, Mariana. **Estresse, ansiedade, depressão e a pandemia.** Disponível em: <www.segs.com.br>. Acesso em: 17 jul. 2020.

SECAD. **Mindfulness: os benefícios da atenção plena à terapia.** Disponível em: <www.secad.com.br>. Acesso em: 18 jul. 2020.

BRASIL. Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11 de 21 de junho de 2012. **Conselho Federal de Psicologia.** Disponível em <www.atosoficiais.com.br/cfp>. Acesso em: 18 jul. 2020.

GERMER, C. K. **Mindfulness e psicoterapia.** 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Pesquisa da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena.** Rio de Janeiro, 2020.