



**Fundação Presidente Antônio Carlos - FUPAC/UBÁ**  
**Graduação em Psicologia**

**ATUAÇÃO PSICOLÓGICA EM EMERGÊNCIAS: O**  
**SOFRIMENTO MENTAL NO CONTEXTO DA COVID-19**

*Psychological performance in emergencies: mental suffering in the context of COVID-19*

Laura Juste Lopes<sup>1</sup>; Sara Ferreira Figueiredo<sup>1</sup>; Carolina Gouvêia da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC/UBÁ.

<sup>2</sup>Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Professora do curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC/UBÁ.

## **RESUMO**

Esse estudo evidencia a atuação do psicólogo nas situações de emergências, destacando o sofrimento mental no contexto da pandemia da COVID-19. Segundo a OMS, uma pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença, trazendo consigo preocupações com a saúde física e com o abalo psíquico. O cenário atual referente à pandemia causada pela COVID-19, é marcado por importantes crises na saúde pública gerando impacto na saúde mental. Portanto, o objetivo deste trabalho é destacar a atuação psicológica em situações de emergências, uma vez que o atual momento provocado pela COVID-19 demanda um olhar necessário para o sofrimento mental gerado no contexto pandêmico, a fim de que seja possível contribuir com estudos que auxiliem na qualidade da saúde mental dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Psicologia; Emergência; Pandemia; Sofrimento Mental.

## **ABSTRACT**

*This study highlights the psychologist's role in emergency situations, highlighting mental suffering in the context of the COVID-19 pandemic. According to the WHO, a pandemic is the worldwide spread of a new disease, bringing with it concerns about physical health and psychological distress. The current scenario regarding the pandemic caused by COVID-19, is marked by major public health crises generating an impact on mental health. Therefore, the objective of this work is to highlight the psychological performance in emergency situations, since the current moment caused by COVID-19 demands a necessary look at the mental suffering generated in the pandemic context, in order to be able to contribute with studies that assist in the quality of individuals' mental health.*

**Keywords:** Psychology; Emergency; Pandemic; Mental Suffering.

### **Correspondências:**

**Nomes:** Laura Juste Lopes / Sara Ferreira Figueiredo

**E-mails:** laurajustelopes@hotmail.com / saraferreira425@gmail.com

## INTRODUÇÃO

Uma pandemia é a maior emergência de saúde pública e traz consigo preocupações quanto ao sofrimento psicológico que pode ser vivido tanto pela população geral, quanto pelos profissionais da saúde envolvidos, além de preocupações com a saúde física. As implicações de uma pandemia na saúde mental tendem a ser negligenciadas ou subestimadas, uma vez que os focos primários de atenção são a saúde física das pessoas e o combate ao agente patogênico (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Silva & Demenech, 2020).

Com base na situação mundial referente à pandemia causada pela COVID-19, marcada por importantes crises na saúde pública e o impacto na saúde mental, as consequências de medidas adotadas para lidar com situações desse tipo, como distanciamento social, isolamento e quarentena, englobam a relevância da atuação psicológica (Faro et al., 2020).

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus que apresenta uma condição clínica desde infecções assintomáticas a quadros graves. A sua apresentação inicial é semelhante a uma gripe, em que os sintomas podem apresentar diversas variações. O avanço da doença tem sido rápido e com um índice significativo de mortalidade, sendo confirmados, em todo o mundo, 1.201.833 óbitos (Ministério da Saúde [MS], 2020).

As repercussões na saúde mental da população, dentro do processo de crise, são questões relacionadas à emergência do cuidado em saúde mental, desempenhadas tanto pelos profissionais da Psicologia, quanto pelos demais profissionais de saúde, de modo a intervir e aliviar os impactos negativos da crise, além de atuar de modo preventivo (Faro et al., 2020).

Um desastre ou situação de emergência se configura como uma fonte acelerada de estresse e representa uma ameaça à vida e fonte de destruição, por isso são incontestáveis as consequências psicológicas nessas determinadas situações (Melo & Santos, 2011). As pessoas atingidas por eventos traumáticos possibilitaram para a Psicologia um novo campo de atuação, um novo olhar para suas necessidades psicológicas. Assim sendo, a prática emergencial propõe a todos os profissionais de saúde mental a assumirem seus papéis em situações críticas, incluindo todo o contexto e implicações que permeiam estas causas (Paranhos & Werlang, 2015).

Na fase de emergência, o psicólogo pode atuar direta ou indiretamente. Com frequência, tal fase deixa impactos sobre a vida do ser humano e ainda implica sempre em perdas materiais e sociais. O psicólogo contribui, indiretamente, nas consequências deixadas no âmbito de vida do sujeito, mas também na atuação dos profissionais na linha de frente do combate à pandemia.

De forma direta, ao atendimento às vítimas, por meio da escuta atenta, entrevistas de apoio, ou mesmo para ser o portador de informações básicas e precisas, ajudando a pessoa e sua família a situarem-se e se orientarem diante da situação de caos (Melo & Santos, 2011).

A atuação da psicologia é muito importante na prevenção e redução de danos, bem como no tratamento das consequências psicológicas oriundas de um evento adverso e inesperado, como uma pandemia (Melo & Santos, 2011), visto que um evento como esse ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento em variados níveis de intensidade e propagação (Faro et al., 2020). Durante este processo, um princípio fundamental na intervenção psicológica em emergências e desastres é aliviar o sofrimento humano (CFP, 2011).

É nesse contexto diverso da Psicologia, em suas intervenções individuais e coletivas, que se encontra amplo campo de atuação, tendo muito a contribuir. É necessário considerar que não há mais possibilidade de recuo dessa área emergencial, levando-se em conta a desorganização social provocada por eventos estressores como uma pandemia (CFP, 2011).

Diante da vivência do momento atual causada pela COVID-19, foi importante destacar as intervenções para prevenção de doenças e promoção da saúde. Fica claro a escolha desse tema para analisar as contribuições do trabalho da psicologia e as intervenções empregadas, intervenções estas que geram alívio no âmbito da vida do sujeito e o auxilia no restabelecimento de sua saúde mental e de sua qualidade de vida.

O objetivo deste trabalho é destacar a atuação psicológica em situações de emergências, uma vez que o atual momento provocado pela COVID-19 demanda um olhar necessário para o sofrimento mental gerado pelo contexto pandêmico, a fim de que seja possível contribuir com estudos que auxiliem na qualidade da saúde mental dos indivíduos.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Conceito e revisão da pandemia pelo novo coronavírus COVID-19**

Um novo acometimento causado por uma variação do coronavírus denominado SARS-CoV-2 (COVID-19), no final de 2019, espalhou-se na população mundial. O primeiro caso foi reportado na cidade de Wuhan, na China, em dezembro desse mesmo ano. Com isso, o cenário mundial iniciou uma mobilização para enfrentar as consequências de contaminação na saúde e na economia (Zwielewski et al., 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2020), a rapidez do aumento do número de casos caracterizou a infecção como um surto causado pelo novo coronavírus, de

modo que, no final de janeiro de 2020 foi declarada uma condição de emergência em saúde pública de nível internacional, sendo reconhecido o alto nível de contágio como uma pandemia. A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus que apresenta uma condição clínica desde infecções assintomáticas a quadros graves. Cerca de 80% dos pacientes com o vírus, podem apresentar poucos ou nenhum sintoma, e aproximadamente 20% dos casos, necessitam de atendimento hospitalar pela presença de dificuldade respiratória, dos quais 5% podem necessitar de apoio ventilatório (MS, 2020).

A apresentação inicial da COVID-19 se assemelha a uma gripe, em que os sintomas podem apresentar diversas variações, como: um resfriado, uma Síndrome Gripal, presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada à dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato (anosmia), alteração do paladar (ageusia), distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia), cansaço (astenia), diminuição do apetite (hiporexia) e dispneia (MS, 2020).

A notificação do primeiro caso de infecção no Brasil, foi confirmada pelo Ministério da Saúde em 26 de fevereiro em São Paulo e a partir desse momento todo o país entrou em alerta. O avanço da doença tem sido rápido, evoluindo num período inferior a 30 dias de casos importados, para transmissão comunitária ou sustentável. Casos importados são considerados aqueles em que é possível identificar a origem do vírus, quando uma pessoa o adquire em viagens ao exterior. Na transmissão comunitária, a origem da doença já não é possível ser identificada, uma vez que os casos assintomáticos representam o maior risco, considerando que o vírus é disseminado de forma mais efetiva (Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020).

A infecção (COVID-19), além de ser mais transmissível, tem mortalidade estimada em cerca de 14 vezes a mais que o vírus da Influenza, sendo este último uma doença infecciosa aguda de origem viral que também acomete o trato respiratório (Forleo-Neto, Halker, Santos, Paiva & Toniolo-Neto, 2003) e a cada ano, no mundo, estima-se que haja um bilhão de casos, dos quais de três a cinco milhões são casos graves, resultando em 290 a 650 mil mortes (Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2019).

O alto índice de contágio da COVID-19, com cada indivíduo infectando de 2 a 3 pessoas, em média, causa a expansão da epidemia de forma progressiva (Daumas et al., 2020). No Brasil, onde a transmissão comunitária em todo o território nacional foi declarada em 20 de março, mais de 5,5 milhões de casos e 160 mil mortes pela COVID-19 haviam sido confirmados até 02 de novembro de 2020 (MS, 2020).

O vírus COVID-19 é transmitido entre pessoas por meio de gotículas respiratórias e vias de contato principalmente. A transmissão por gotículas acontece quando uma pessoa está perto de alguém infectado, sendo isso confirmado através de estudos em vários grupos familiares. Outro modo de transmissão é por meio do contato com superfícies inanimadas infectadas, seguida do contato da mucosa (nariz, olhos ou bocas) com as mãos contaminadas. A transmissão aérea refere-se a presença de vírus nos núcleos de partículas com diâmetro inferior a 5µm, podendo permanecer no ar por períodos mais longos que as gotículas e serem transmitidas a distâncias maiores (Sinha & Balayla, 2020).

Devido ao desconhecimento de uma pandemia nessa proporção, os planos estratégicos para serem utilizados eram escassos, pois tudo era novo. Por isso, organizações nacionais e internacionais sugeriram planos de contingência de Influenza por terem semelhanças clínicas e epidemiológicas com a COVID-19 (Freitas, Napimoga & Donalisio, 2020).

Uma das principais medidas adotadas para conter a propagação do vírus, foi a quarentena. É conceituada pela separação e restrição da movimentação de pessoas que, provavelmente, tenham sido submetidas ao contágio de uma determinada doença. Sua realização é considerada um recurso extremo, porém eficaz contra a disseminação do vírus e diminuição de novos casos (Zwielewski et al., 2020). Partindo do pressuposto de que manter as pessoas distantes umas das outras diminui a probabilidade de contaminação, conseqüentemente, haverá a diminuição da procura por serviços de saúde e do número de óbitos. Há muitos anos, é uma medida utilizada para evitar a disseminação de doenças contagiosas (Faro et al., 2020).

Em casos extremos é aderido o isolamento social, quando as pessoas não podem sair de suas casas como maneira de evitar a propagação do vírus. Embora os termos quarentena e isolamento sejam utilizados como sinônimos (Brooks et al., 2020), possuem objetivos e significados diferentes, uma vez que o isolamento diz respeito à separação de pessoas doentes, dos não doentes e a quarentena, refere-se a uma restrição da movimentação de pessoas que podem ter sido contaminadas (Faro et al., 2020).

Outro modo de prevenção é o distanciamento social que envolve medidas para redução das interações, permitindo a minimização de transmissão. Com essa finalidade, alguns exemplos incluem: o fechamento de escolas, locais de trabalho e alguns tipos de comércio, além do cancelamento de eventos (Aquino et al., 2020), resultando na recomendação de evitar grupos e lugares cheios (Faro et al., 2020).

Ainda para a prevenção da transmissão, uma das medidas mais importantes refere-se à higiene das mãos, considerada uma medida de baixo custo e alta efetividade, por serem as mãos o principal veículo de contaminação. Ademais, a fim de limitar a propagação de doenças

respiratórias, como o novo coronavírus, é necessária a utilização de máscaras. Porém, apenas o seu uso não é suficiente para fornecer o nível de proteção seguro, devendo ser sempre associada à higiene das mãos e de superfícies provavelmente contaminadas (Oliveira, Lucas & Iquiapaza, 2020).

Todas essas medidas para a contenção da doença, apesar dos seus benefícios, trazem implicações que podem impactar a saúde mental das pessoas. Nesse sentido, alguns fatores que influenciam, podem estar associados à necessidade de afastamento de familiares e amigos por tempo indeterminado, ocasionando tédio, medo, entre outras emoções. Alguns transtornos ainda podem ser desencadeados, como transtornos de ansiedade, depressão e de modo mais grave, o aumento do comportamento suicida (Faro et al., 2020).

### **Implicações na saúde mental em decorrência do contexto pandêmico**

A definição de saúde mental é considerada um termo de difícil conceituação, uma vez que se diferencia em cada cultura, em determinados momentos históricos e de acordo com cada população. É a condição que permite ao sujeito o proveito total de suas capacidades cognitivas, afetivas, de estabelecer relações, ao enfrentamento de dificuldades, à contribuição de participação na sociedade e geração de trabalho (Souza & Baptista, 2008).

O sofrimento psíquico é entendido como doença ou transtorno mental. Por muitos anos, o doente mental foi visto como um ser que não pertencia à sociedade. Já no sofrimento mental como consequência de um transtorno, são percebidas várias mudanças no funcionamento da mente (Del'Olmo & Cervi, 2017), prejudicando a vida social, familiar, afetiva e ocupacional do indivíduo. Entretanto, cada cultura desenvolve diferentes modos de representação do sofrimento mental, podendo ser mantido por dificuldades e conflitos tanto intrapsíquicos, como interpessoais que geram angústias e frustrações (Dalgarrondo, 2008).

Em uma pandemia, o aumento de sinais e sintomas de sofrimento psíquico e a dificuldade para enfrentar situações de emergência são esperados. Tais situações podem comprometer a melhora do quadro clínico de pacientes infectados. Da mesma forma, não tem sido diferente com a pandemia provocada pela COVID-19, visto que há aumento de sintomas de ansiedade, além de pressões psicológicas na população (Grincenkov, 2020).

Segundo a OPAS (2020), relatórios indicam que há aumento nos sintomas de depressão e ansiedade decorrentes da pandemia. Na China, os profissionais de saúde relataram altas taxas de depressão (50%), ansiedade (45%) e insônia (34%). De acordo com o Conselho Nacional de Saúde (2020), uma pesquisa realizada durante a pandemia, com mais de três mil trabalhadores

de serviços essenciais no Brasil, apontou que 53% dos profissionais afirmam estar passando por algum sofrimento psíquico, sendo 56% mulheres. A pesquisa ainda avaliou se os mesmos estão recebendo treinamento e orientações para atuar na pandemia e 78% afirmaram o não recebimento de capacitação. Diante disso, nota-se a necessidade do aumento urgente de investimento em serviços de saúde mental (OPAS, 2020).

A COVID-19 tem gerado, além do medo de contrair a doença, a sensação de insegurança na vida das pessoas. É importante ressaltar no que diz respeito à saúde mental, que as consequências de uma pandemia são maiores do que o número de mortes (Faro et al., 2020). Ademais, as medidas para controle da pandemia podem contribuir como fatores de risco à saúde mental, apontando em repercussões negativas (Schmidt et al., 2020). O tempo de duração do isolamento social, pode variar de 10 a 14 dias, também é indicativo como provocador de sofrimento mental. O medo de ser infectado, de infectar outras pessoas, tédio, frustração ou falta de esperança são fatores que podem ser desencadeados nesse processo. Tais fatores podem estar associados ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), transtornos de ansiedade e de depressão (Zanon, Dellazzana-Zanon, Wechsler, Fabretti & Rocha, 2020).

Dentre o público envolvido com a COVID-19, destacam-se os pacientes diagnosticados, os profissionais de saúde, familiares e os casos suspeitos. As pessoas que receberam o diagnóstico da doença, podem apresentar diferentes sintomas psicológicos, desde a descoberta da infecção até o tratamento médico. Os sintomas psicológicos presentes nesse contexto podem ser: medo, ansiedade, raiva, insônia, estresse ou até ideação suicida. Nesse sentido, todos esses sintomas podem atrapalhar o percurso adequado de tratamento (Zanon et al., 2020).

Os profissionais de saúde são os que mais estão submetidos ao estresse, constituindo grupo de risco, uma vez que lidam diretamente com os pacientes contaminados, muitos deles em estado grave. Isso também pode ocasionar frustração, pânico e ansiedade, com o medo de ser infectado ou infectar um ente querido, sendo que existe alteração na sua rotina normal de trabalho e conseqüentemente, uma maior atenção nos cuidados de prevenção dentro de casa (Teixeira et al., 2020).

Os pacientes suspeitos que manifestam sintomas semelhantes aos da COVID-19, vivenciam sentimentos de incertezas e pânico durante o período de isolamento e o de espera para realizar o teste, até receber o resultado de confirmação ou não da doença. Não só os casos suspeitos, infectados e os das equipes de saúde sofrem com os efeitos da pandemia. Grande parte da população apresenta sinais de traumas ocasionados pelo medo e insegurança em adquirir a doença (Grincenkov, 2020).

Ainda assim, existem outras condições negativas em decorrência nas formas de precaução, como perdas financeiras e demais eventos traumáticos, os quais foram identificados como desencadeantes de transtornos mentais e sofrimentos significativos, principalmente, para as famílias de nível socioeconômico baixo (Zanon et al., 2020).

O medo é uma resposta natural em relação a uma ameaça real e iminente, que demanda uma ação pautada em informações realistas e concretas para enfrentá-lo. Porém, existem situações em que o medo faz-se presente de forma intensa, podendo gerar ansiedade, ocasionando mal-estar nas pessoas, principalmente, no que se refere a contextos pandêmicos (Silva, Santos & Oliveira, 2020).

### **Possibilidades de atuação da psicologia em tempos de pandemia**

O cenário pandêmico é percebido como uma situação oportuna para o desenvolvimento de estratégias de orientação, atenção e tratamento à saúde mental. A pandemia provocada pela COVID-19, como mencionada anteriormente, tem ocasionado aumento de sintomas ansiosos e questões psicológicas de forma geral na população. Desse modo, não se pode negar ou ignorar a associação que existe entre estresse psicológico, situações emergenciais e de crises (Zwielewski et al., 2020).

O provimento de intervenções psicológicas direcionadas aos afetados pela pandemia é recomendável, uma vez que as pessoas com alto risco de morbidade psicológica necessitam de apoios específicos, maior conscientização e ter mais acesso a serviços psicológicos. Tais medidas interventivas contribuem para a minimização e prevenção de um agravamento futuro, relacionados à sanidade mental (Cullen, Gulati & Kelly, 2020).

A Psicologia, entre diferentes áreas de conhecimento, desempenha esforços emergenciais em que são propostas formas de lidar com o contexto que circunda a crise (Faro et al., 2020). Documentos institucionais são elaborados e incorporados com diversas recomendações de condutas, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida e atenuar os efeitos psicológicos advindos das medidas de enfrentamento (Lima, 2020).

Tanto a população em geral quanto os profissionais da saúde, são considerados fundamentais para lidar com as implicações na saúde mental em decorrência da pandemia. Por esse motivo, as intervenções psicológicas voltadas a esse público são extremamente necessárias. Mas, para os trabalhadores que atuam na linha de frente, não se limitando somente aos profissionais da saúde, recomenda-se que tais intervenções, se realizadas pessoalmente, sejam restritas ao máximo possível, como medida para evitar o risco de propagação do vírus

(Schmidt et al., 2020).

Assim sendo, como os impactos psicológicos podem ser considerados mais duradouros que o próprio acometimento pela COVID-19, os serviços psicológicos realizados através de tecnologia da informação e da comunicação (TIC), que inclui internet, ligações telefônicas e vídeochamadas, são sugeridas. O profissional de Psicologia pode, portanto, efetuar o atendimento de forma remota. Este, tornou-se um mecanismo importante para o acolhimento e suporte com escutas qualificadas a respeito das queixas relativas à saúde mental (Pereira et al., 2020).

A Resolução do CFP nº 4/2020, publicada em 26 de março deste ano, permite a prestação de serviços psicológicos por meios de tecnologia da informação e da comunicação após realização do “Cadastro e-Psi”, apesar de não ser necessário aguardar a emissão de parecer para iniciar o trabalho *online*. Para suprir os efeitos negativos advindos da pandemia, essa mesma Resolução autoriza a prestação de serviços psicológicos remotamente à pessoas e grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violação de direitos ou violência (CFP, 2020).

Para o contínuo trabalho dos profissionais da Psicologia, o contexto pandêmico trouxe mudanças e exigências para as práticas, em termos de avaliação e intervenções. Mudaram-se então, os locais de atuação do psicólogo, com destaque para as atividades *online* (Enumo & Linhares, 2020). Neste sentido, intervenções psicoeducativas e o apoio psicológico *online*, são alternativas para o enfrentamento do estresse e para o desenvolvimento da autoconfiança e autocontrole. Além disso, são relevantes tanto para amenizar o sofrimento mental, quanto para prevenir agravos. A psicoeducação é um tipo de intervenção que objetiva o suporte e apoio ao cuidado de pacientes e/ou familiares, seja através de informações ou instruções a respeito da doença e suas possíveis complicações (Borloti, Haydu, Kienen & Zacarin, 2020).

Por outro lado, o trabalho realizado pela Psicologia com as pessoas contaminadas distantes de seus familiares, tem como objetivo o suporte durante o enfrentamento da doença, principalmente diante do isolamento social. Dentro das possibilidades, o psicólogo pode intermediar o contato virtual entre paciente e família, visando minimizar o desamparo e o sofrimento, decorrentes deste contexto (Grincenkov, 2020).

Com caráter preventivo, algumas estratégias buscam produzir ou reforçar hábitos de autocuidado tidos como saudáveis, diminuindo riscos de adoecimento mental. Dito isso, as recomendações voltadas para a população infanto-juvenil, envolvem a organização de uma agenda, com horários de estudos e lazer, evitando excessos de eletrônicos e internet, além da regulação do acesso a notícias sobre a pandemia, com informações adequadas para cada faixa

etária (Lima, 2020).

Uma das estratégias clínicas interventivas mais eficazes para tratamento psicológico e, por sua vez, para repercussões negativas advindas de uma pandemia, tem sido a Terapia Cognitivo Comportamental (Zwielewski et al., 2020). A TCC foi desenvolvida e refinada por Aaron Beck, sendo considerada uma terapia singular, educativa, estruturada, colaborativa, ativa, orientada em metas e focalizada nos problemas, além de utilizar variadas técnicas. É uma terapia operacionalizada com ampla série de aplicações apoiadas por dados empíricos, que são prontamente derivados da teoria (Beck, 2007).

Essa abordagem parte de pressupostos cognitivos para explicar as reações psicológicas e os padrões comportamentais relacionados aos sintomas. De fato, há evidências de que intervenções psicológicas baseadas na TCC, inclusive aquelas realizadas *online* ou por telefone, podem contribuir na compreensão do processo de proliferação de doenças dessa magnitude e suas repercussões na saúde e no comportamento (Zwielewski et al., 2020).

Nesse mesmo sentido, a atuação do profissional de psicologia frente às alterações de comportamento em situações adversas, é feita pela abordagem de acordo com os estilos cognitivos, como crenças e distorções do pensamento. Desse modo, o papel do psicólogo cognitivo comportamental destaca-se na identificação dessas ideias disfuncionais e no uso de intervenções para modificações de tais crenças e comportamentos, por meio de técnicas próprias da abordagem (Knapp & Beck, 2008).

De um modo geral, as intervenções psicológicas devem ser dinâmicas e focadas nas questões que geram sofrimento relacionados à doença ou nas dificuldades de adaptação a esse período. Algumas estratégias, portanto, são delineadas para promoção do bem-estar da saúde mental, como: organização da rotina de atividades diárias, cuidado com o sono, prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e meditação, cuidado com a exposição em excesso a informações e se atentando para a checagem de sua veracidade (Pereira et al., 2020).

O confinamento imposto pela COVID-19, considerado o maior experimento psicológico do mundo, vem colocando à prova a capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e desafiando indivíduos e sociedade, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de intervenção que atenuem o impacto negativo na vida mental. Por esse motivo, é inquestionável o trabalho da psicologia neste contexto, ressaltando a importância do cuidado em uma situação de caos, objetivando à saúde e o bem-estar de cada ser humano (Lima, 2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao abordar este tema de relevância para pesquisas relacionadas às implicações na saúde

mental da COVID-19, foi possível perceber a importância de publicações, estudos e informações a respeito da busca por alívio do sofrimento mental em meio a uma pandemia, uma vez que é um contexto que afeta o entorno do sujeito. Ressaltou-se também, a atuação do profissional de psicologia, como recurso a atingir objetivos terapêuticos ligados à promoção de saúde e prevenção de doença.

Nas diversas áreas de conhecimento são necessários muitos esforços para atenuar maiores danos na saúde mental da população, sendo indispensável o investimento em assistência à saúde como um todo, tendo como propósito capacitar e incentivar mais profissionais para esse tipo de desafio.

Em suma, é destacável que a psicologia muito contribui para o enfrentamento das consequências da COVID-19 na vida dos indivíduos. As realizações das intervenções psicológicas podem envolver, portanto auxílio durante este período, bem como posteriormente, quando as pessoas precisarão passar por um processo de readaptação, além de terem que lidar com perdas e transformações cotidianas.

Cabe salientar que embora a pandemia imponha desafios à atuação dos profissionais de saúde como um todo, ela também pode colaborar com o aprimoramento de práticas e pesquisas em condições de emergência. Ainda, este estudo realça a importância do aconselhamento e da psicoterapia, especificamente na modalidade de atendimento *online*.

Mediante o exposto, a produção deste trabalho buscou ampliar a visão de saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19, especialmente, através da perspectiva da psicologia e das suas efetivas contribuições de intervir em meio à crise. Dessa forma, é considerável evidenciar o repertório da psicologia e o seu papel mediante a crises.

## REFERÊNCIAS

Aquino, E. M. L., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A., Rocha, A. S., Ferreira, A., Victor, A., Teixeira, C., Machado, D. B., Paixão, E., Alves, F. J. O., Pilecco, F., Menezes, G., Gabrielli, L., Leite, L., Almeida, M. C. C., Ortelan, N., Fernandes, Q. H. R. F., Ortiz, R. J. F., Palmeira, R. N., Junior, E. P. P., Aragão, E., Souza, L. E. P. F., Netto, M. B., Teixeira, M. G., Barreto, M. L., Ichihara, M. Y. & Lima, R. T. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Suppl. 1), 2423-2446.

Beck, J. S. (2007). *Terapia cognitiva: teoria e prática*. 1. ed. Artmed: Porto Alegre.

Borloti, E., Haydu, V., Kienen, N. & Zacarin, M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas durante a pandemia da covid-19: um panorama. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 16(1), 21-30.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Conselho Federal de Psicologia (CFP). (2011). *Psicologia de emergências e desastres na América Latina: promoção de direitos e construção de estratégias de atuação*. Brasília (DF). Recuperado de [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2011/06/emergencias\\_e\\_desastres\\_final.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2011/06/emergencias_e_desastres_final.pdf).

Conselho Nacional de Saúde. (2020). *Efeitos da pandemia podem ser agravados com retrocessos na Política Nacional de Saúde Mental no Brasil*. Brasília (DF). Recuperado de <http://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1406-efeitos-da-pandemia-podem-ser-agravados-com-retrocessos-na-politica-nacional-de-saude-mental-no-brasil>.

Cullen, W., Gulati, G. & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians*, 113(5), 311-312.

Daumas, R. P., Silva, G. A., Tasca, R., Leite, I. C., Brasil, P., Greco, D. B., Grabois, V. & Campos, G. W. S. (2020). O papel da atenção primária na rede de atenção à saúde no Brasil: limites e possibilidades no enfrentamento da COVID-19. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(6), e00104120.

Dalgalarrodo, P. (2008). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 2. ed. Artmed: Porto Alegre.

Del'Olmo, F. S. & Cervi, T. M. D. (2017). Sofrimento Mental e Dignidade da Pessoa Humana: os desafios da reforma psiquiátrica no Brasil. *Sequência (Florianópolis)*, 77, 197-220.

Enumo, S. R. F. & Linhares, M. B. M. (2020). Contribuições da psicologia no contexto da pandemia da COVID-19: seção temática. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200110.

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., da Silva, B. F. P. & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074.

Forleo-Neto, E., Halker, E., Santos, V. J., Paiva, T. M. & Toniolo-Neto, J. (2003). Influenza. *Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*, 36(2), 267-274.

Freitas, A. R. R., Napimoga, M. & Donalísio, M. R. (2020). Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), e2020119.

Grincenkov, F. R. (2020). A Psicologia Hospitalar e da Saúde no enfrentamento do coronavírus: necessidade e proposta de atuação. *HU Revista*, 46, 1-2.

Knapp, P. & Beck, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(Supl. 2), s54-s64.

Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), e300214.

Melo, C. A. & dos Santos, F. A. (2011). As contribuições da psicologia nas emergências e desastres. *Psicólogo informação*, 15(15), 169-181.

Ministério da Saúde. (2020). *Coronavírus (COVID-19): o que você precisa saber*. Recuperado de <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

Ministério da Saúde. (2020a). *Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19)*. Recuperado de <https://covid.saude.gov.br/>.

Oliveira, A. C., Lucas, T. C. & Iquiapaza, R. A. (2020). What has the covid-19 pandemic taught us about adopting preventive measures?. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, e20200106.

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). *OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus*. Recuperado de <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>.

Organização Pan-americana da Saúde (OPAS). (2019). *OMS lança nova estratégia mundial para controle da influenza*. Brasília (DF). Recuperado de [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5885:oms-lanca-nova-estrategia-mundial-para-controle-da-influenza&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5885:oms-lanca-nova-estrategia-mundial-para-controle-da-influenza&Itemid=820).

Organização Pan-americana da Saúde (OPAS). (2020). *ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19*. Brasília (DF). Recuperado de [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839).

Paranhos, M. E. & Werlang, B. S. G. (2015). Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(2), 557-571.

Pereira, M. D., Oliveira, L. C. de, Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. de O., Pereira, M. D., Santos, C. K. A. dos, & Dantas, E. H. M. (2020). The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063.

Silva, H. G. N., Santos, L. E. S. & Oliveira, A. K. S. (2020). Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *Journal of nursing and health*. 10(n.esp.):e20104007.

Sinha, N. & Balayla, G. (2020). Bateria sequencial de testes para COVID-19 para maximizar o valor preditivo negativo antes de operações. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, 47, e20202634.

Souza, M. & Baptista, M. (2017). Associações entre suporte familiar e saúde mental. *Psicologia Argumento*, 26(54), 207-215. Recuperado de <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19753>.

Teixeira, C. F. S., Soares, C. M., Souza, E. A., Lisboa, E. S., Pinto, I. C. M., Andrade, L. R. & Espiridião, M. A. (2020). A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de

Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3465-3474.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R. & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072.

Zwielewsku, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., Nicolazzi, E. M. S., Moura J. A., Sant'Ana, V. L. P., Schlindwein-Zanini, R. & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para atendimento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Revista Debate em Psiquiatria*. 2-8. Recuperado de <http://www.hu.ufsc.br/setores/neuropsicologia/wp-content/uploads/sites/25/2015/02/Protocolos-psic-em-pandemias-covid-final.pdf>.