

# SAÚDE MENTAL E CUIDADOS PSICOTERAPÊUTICOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM ENSAIO TEÓRICO COM FOCO NAS POSSIBILIDADES

Giliane Aparecida Schmitz<sup>1</sup>  
Maria Rita Zoéga Soares<sup>2</sup>

## RESUMO

A pandemia de Covid-19 é um evento sem precedentes em termos de emergências sociais e de saúde no mundo. Estudos apresentaram resultados preocupantes relacionados à saúde mental, com destaque para o aumento de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Em função do contexto, houve necessidade de adotar o distanciamento social como medida de prevenção ao contágio pelo coronavírus, o que afetou a prestação de serviços em saúde mental, que precisaram adotar o atendimento remoto. O objetivo deste artigo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre o impacto da pandemia na saúde mental e compreender como foram adaptados os serviços de suporte psicológico e psiquiátrico. Para tal, foi realizada busca entre julho e setembro de 2020 nas bases de dados do portal de periódico da CAPES e no Google Scholar, com as palavras-chave *pandemia*, *COVID-19*, *saúde mental*, *psicoterapia online* e *atendimento remoto*. Dos trabalhos encontrados, selecionou-se, através dos resumos, 11 que abordavam os impactos da pandemia na saúde mental e cinco que versavam sobre estratégias de atendimento remoto e psicoterapia online, realizados nos últimos 10 anos. Posteriormente foi realizada organização do material abordando a pandemia de COVID-19 e os impactos na saúde mental; as consequências do isolamento, distanciamento social e quarentena; a importância dos cuidados em saúde mental e organização do atendimento remoto. Por fim, discutiu-se a psicoterapia online e suas possibilidades, limitações e como estratégia a ser utilizada diante do contexto de pandemia e no futuro pós pandemia.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Pandemia. COVID-19. Psicoterapia online. Revisão

---

<sup>1</sup>Psicóloga da Universidade Tecnológica Federal do Paraná/Pato Branco/PR; doutoranda pela Universidade de Ciências Empresariais e Sociais/Buenos Aires/AR.

<sup>2</sup>Professora senior do PPG em Análise do Comportamento, Universidade Estadual de Londrina (UEL); orientadora no Doctorado en Psicología na Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales/UCES/Argentina.

# MENTAL HEALTH AND PSYCHOTHERAPEUTIC CARE DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A THEORETICAL ESSAY FOCUSING ON POSSIBILITIES

## ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is an unprecedented event in terms of health and social emergencies worldwide. Studies have shown worrying results related to mental health, with emphasis on the increase in symptoms related to anxiety, depression and post-traumatic stress disorder. Depending on the context, there was a need to adopt social distance as a preventive measure against contagion by the coronavirus, which affected the provision of mental health services, which needed to adopt remote care. The aim of this article was to carry out a bibliographic survey on the impact of the pandemic on mental health and to understand how psychological and psychiatric support services were adapted. To this end, a search was carried out between July and September 2020 in the databases of the CAPES journal portal and in Google Scholar, with the keywords *pandemic, COVID-19, mental health, online psychotherapy and remote service*. Of the works found, 11 were selected through the abstracts that addressed the impacts of the pandemic on mental health and five that dealt with remote care strategies and online psychotherapy, carried out in the last 10 years. Subsequently, the organization of the material was carried out addressing the pandemic of COVID-19 and the impacts on mental health; the consequences of isolation, social distance and quarantine; the importance of mental health care and the organization of remote care. Finally, online psychotherapy and its possibilities, limitations and as a strategy to be used in the context of the pandemic and in the post-pandemic future were discussed.

**Keywords:** Mental health. Pandemic. COVID-19. Online psychotherapy. Revision

# SALUD MENTAL Y ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19: UN ENSAIO TEÓRICO CENTRADO EN LAS POSIBILIDADES

## RESUMEN

La pandemia de Covid-19 es un evento sin precedentes en términos de emergencias sanitarias y sociales en todo el mundo. Los estudios han mostrado resultados preocupantes relacionados con la salud mental, con énfasis en el aumento de los síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático. Dependiendo del contexto, existía la necesidad de adoptar la distancia social como medida preventiva contra el contagio por el coronavirus, que afectó la prestación de los servicios de salud mental, que debían adoptar la atención remota. El objetivo de este artículo fue realizar un relevamiento bibliográfico sobre el impacto de la pandemia en la salud mental y comprender cómo se adaptaron los servicios de apoyo psicológico y psiquiátrico. Para ello, se realizó una búsqueda entre julio y septiembre de 2020 en las bases de datos del portal de la revista CAPES y en Google Scholar, con las palabras clave *pandemia, COVID-19, salud mental, psicoterapia online y servicio remoto*. De los trabajos encontrados, 11 fueron seleccionados a través de los resúmenes que abordaron los impactos de la pandemia en la salud mental y cinco que versaron sobre estrategias de teleasistencia y psicoterapia online, realizadas en los últimos 10 años. Posteriormente, se llevó a cabo la organización del material abordando la pandemia COVID-19 y los impactos en la salud mental; las consecuencias del aislamiento, la distancia social y la cuarentena; la importancia de la atención de la salud mental y la organización de la atención a distancia. Finalmente, se discutió la psicoterapia en línea y sus posibilidades, limitaciones y como estrategia para ser utilizada en el contexto de la pandemia y en el futuro pospandémico.

**Palabras-clave:** Salud mental. Pandemia. COVID-19. Psicoterapia online. Revisión

## INTRODUÇÃO

A COVID-19, síndrome respiratória ocasionada pelo novo coronavírus, foi inicialmente detectada em 2019 na cidade de Wuhan, capital da província da China Central. Os casos mais graves foram acometidos por insuficiência respiratória aguda, que requer cuidados hospitalares intensivos, podendo levar à morte. A facilidade de propagação, a falta de conhecimento sobre o vírus e o aumento exponencial do número de contágios fizeram com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) elevasse a doença ao status de pandemia em março de 2020 (WHO, 2020). A falta de imunização e medicação para os infectados, além da elevada facilidade de propagação, caracterizou a emergência como problema de saúde pública internacional (SOHRABI *et al.*, 2020).

O estado de transmissão comunitária foi declarado em 20 de março de 2020, quando o Brasil encontrava-se em Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional (BRASIL, 2020). Para conter a transmissibilidade da COVID-19, adotou-se o isolamento domiciliar (FARO, *et al.*, 2020). Em rastreamento realizado em 12 de abril de 2020, aproximadamente 46,2% da população brasileira havia aderido à quarentena, tendo sido atingido o pico de adesão em 22 de março, com 69,3% (recomendável: a partir de 70,0%) (INLOCO, 2020). Após esse período, observou-se um contínuo declínio da adesão às medidas para conter a transmissão do vírus. Esse fenômeno parece ter sido reforçado pela propagação de informações ambíguas ou falsas em relação à COVID-19, o que ocorreu, inclusive, por parte de agentes governamentais.

No mês de abril de 2021, mais de um ano após o início da pandemia, a situação indicava o pior momento em termos de número de casos e mortes, em decorrência de complicações da COVID-19 no Brasil. Neste contexto, algumas vacinas foram aprovadas para uso emergencial, no entanto, políticas de saúde pública não providenciaram as doses necessárias para vacinar amplamente a população. Durante um ano de enfrentamento à COVID-19, muitos estados e municípios entraram em colapso, com ausência de leitos em enfermarias e UTIs, falta de oxigênio e até de equipamentos de proteção individual para as equipes de saúde.

A pandemia trouxe não somente riscos de morte pela infecção pelo vírus, mas também uma grande pressão psicológica generalizada (XIAO, 2020; DUAN, 2020). A longa duração, o isolamento, a pausa na realização das atividades acadêmicas presenciais e a implementação do ensino remoto, desde a escola básica até a universidade, foram fatores já previstos que influenciariam na saúde mental da população em geral, incluindo pacientes infectados, profissionais de saúde, crianças e adultos (BODJANI *et al.*, 2020; YANG *et al.*, 2020; LI *et al.*, 2020).

Considerando o atual contexto, o presente estudo teve como objetivo geral reunir informações e pesquisas a respeito do impacto da pandemia causada pelo coronavírus na saúde mental, buscando apresentar estratégias para o atendimento psicológico remoto. Como objetivos específicos foram abordados: 1. pesquisas relacionadas à problemática do novo coronavírus e seu impacto na saúde mental; 2. consequências de medidas adotadas

para lidar com a situação, tais como distanciamento social, quarentena e isolamento; 3. questões relacionadas à emergência do cuidado em saúde mental, focado no atendimento psicológico de modalidade remota.

## 1. Método

Nos meses de julho, agosto e setembro de 2020, foi realizada busca nas bases de dados do portal de periódico da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e no Google Scholar, com as palavras-chave *pandemia*, *COVID-19* e *saúde mental*. Para realizar a revisão, dos 19 artigos identificados na busca, 11 foram selecionados a partir dos resumos. Os critérios de inclusão foram: 1) tratem-se de investigações sobre os impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental e 2) constituírem-se de estudos exploratórios ou relatos de caso. O Quadro 1 apresenta os resultados da referida seleção.

No mesmo período também foi realizada busca nas bases de dados do portal de periódico da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e no Google Scholar com as palavras-chave *psicoterapia online* e *atendimento psicológico remoto*. Dos trabalhos encontrados, por meio da análise dos resumos, utilizaram-se os critérios de inclusão: 1) apresentar meta-análises; 2) apresentar resultados de experimentos sobre estratégias de atendimento remoto e psicoterapia online e 3) estudo ter sido realizado nos últimos dez anos. O Quadro 2 apresenta os trabalhos identificados nesta busca.

A partir desta seleção, foi realizada organização do material por meio dos seguintes temas: *A pandemia de COVID-19 e os impactos na saúde mental*; *As consequências do isolamento, distanciamento social e quarentena*; *A importância dos cuidados em saúde mental e O cuidado remoto em saúde mental - possibilidades, limitações e utilização no futuro pós pandemia*. Por fim, discutiu-se a *psicoterapia online* como uma possibilidade a ser utilizada diante do contexto de pandemia e como uma estratégia remota utilizada por psicólogos neste período.

## 2. Resultados e Discussão

Os artigos obtidos por meio da busca nas bases de dados do portal de periódico da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e no Google Scholar forneceram subsídio para a elaboração dos resultados organizados em tópicos. Inicialmente abordou-se o tema *A pandemia de COVID-19 e os impactos na saúde mental*, apresentando dados produzidos mundialmente nos primeiros meses de enfrentamento à pandemia, que apontaram os principais sintomas psicológicos e fatores de risco e de proteção observados. Posteriormente, discutiram-se *As consequências do isolamento, distanciamento social e quarentena*, seguido por tópico que discorreu sobre *A importância dos cuidados em saúde mental*, com relatos de estratégias utilizadas em outras epidemias e durante a pandemia de COVID-19. Por fim, discutiu-se *O cuidado remoto em saúde mental, em termos de possibilidades, limitações e utilização no futuro, pós pandemia*.

**Quadro 1.** Referências selecionadas a partir de busca realizada sobre impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental.

	<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Fonte</b>
1	Bodjani, E.; Rajagopalan, A.; Chen, A.; Gearin, P.; Olcott, W.; Shankar, V.; DeLisi, L.E.	COVID-19 pandemic: Impact on psychiatric care in the United States.	Psychiatry Research
2	Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., e Rubin, G. J.	The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.	The Lancet
3	Cullen, W., Gulati., G., e Kelly, B. D.	Mental health in the Covid-19 pandemic.	International Journal of Medicine
4	Faro, A.; Bahiano, M. A.; Nakano, T. C.; Reis, C.; Silva, B. F. P.; Vitti, L. S.	COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.	Estudos de Psicologia
5	Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz	Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19	Portal FIOCRUZ
6	González-Sanguino, C.; Ausín, B.; Castellanos, M. A.; Saiz, J.; López-Gómez, A. Ugidos, C. e Munoz, M.	Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain.	Brain, Behavior, and Immunity
7	Lima, C.K.T., Carvalho, P.M.M., Lima, I., Nunes, J., Saraiva, J.S., de Souza, R.I., da Silva, C.G.L., Neto, M.L.R.	The emotional impact of coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease).	Psychiatry Research
8	Limcaoco, R. S. G., Mateos, E. M., Fernandez, J. M., e Roncero, C.	Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic: preliminary results.	MedRxivPreprint
9	Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., e Riva, P.	Forced social isolation and mental health: a study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine.	PsyArXiv Preprints.
10	Wenjun, C.; Ziwei, F.; Guoqiang, H.; Mei, H.; Xinrong, X.; Jiabin, D.; Jianzhong, Z.	The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China.	Psychiatry Research
11	Xiao, C.	A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) - Related psychological and mental problems: structured letter therapy.	Psychiatry Investigation

FONTE: Trabalho das autoras.

**Quadro 2.** Referencias identificadas na seleção cujos temas foram psicoterapia online e atendimento psicológico remoto.

	<b>Autores/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Fonte</b>
1	Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., e Shapira, N. (2008*) (* Exceção à regra dos últimos 10 anos, por apresentar um apanhado de estudos realizados até 2008).	A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions.	Journal of Technology in Human Services
2	Cartreine, J. A., Ahern, D. K., & Locke, S. E. (2010).	A roadmap to computer-based psychotherapy in the United States	Harvard Review of Psychiatry,
3	Pieta, Maria Adélia Minghelli, & Gomes, William B. (2014).	Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?	Psicologia: Ciência e Profissão.
4	Pieta, M. A. M.; Siegmund, G.; Gomes, W. B. e Gauer, G. (2015).	Desenvolvimento de protocolos para acompanhamento de psicoterapia pela Internet.	Contextos Clínicos
5	Proudfoot, J., Klein, B., Barak, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., Lange, A., Ritterband, L., e Andersson, G. (2011).	Establishing guidelines for executing and reporting internet intervention research.	Cognitive Behaviour Therapy

FONTE: Trabalho das autoras.

## 2.1. A pandemia de COVID-19 e os impactos na saúde mental

O surto de COVID-19 foi considerada a uma crise de saúde global de proporções incomparáveis (WANG *et al.*, 2020), causando um aumento sem precedentes na mortalidade, além de enormes perdas econômicas e sociais. Tal situação levantou preocupações sobre o potencial para um aumento generalizado de problemas de saúde mental (DONG e BOUEY, 2020; TORALES *et al.*, 2020). O distanciamento social, método mais efetivo para o controle da doença, impactou consideravelmente na saúde mental da população (BROOKS *et al.*, 2020). Esforços emergenciais de diferentes áreas do conhecimento - dentre elas a Psicologia - foram demandados para propor formas de lidar com tal contexto (FARO *et al.*, 2020).

Durante uma pandemia, seria esperado que estivéssemos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Estima-se que, entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia, poderia vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica caso não fosse feita nenhuma intervenção de cuidado específico para lidar com as reações e sintomas manifestos (FIOCRUZ, 2020).

Importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderiam ser qualificados como doenças. A maioria foi identificada como reações adaptativas diante de uma situação anormal. De acordo com técnicos da FIOCRUZ (2020), a pandemia

impactou de maneiras específicas, com a apresentação de respostas como desconfiança no processo de gestão e coordenação dos protocolos de biossegurança. Além disso, esteve presente o medo com relação ao risco de ser infectado e infectar outros.

As reações mais comuns identificadas foram o medo de adoecer e morrer, de perder pessoas do contexto afetivo, a falta de meios de subsistência ou de demissão dado o impedimento do trabalho durante o isolamento. Também ocorreu o receio de ser excluído socialmente por estar associado à doença, ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena, não receber um suporte financeiro e transmitir o vírus a outras pessoas. Foi esperada também a sensação recorrente de impotência perante os acontecimentos, bem como irritabilidade, angústia e tristeza (FIOCRUZ, 2020).

Durante a pandemia de COVID-19, os transtornos mentais observados com mais frequência foram os episódios depressivos e as reações de estresse agudo de tipo transitório. Entre os efeitos tardios mais recorrentes estavam: luto patológico, depressão, transtornos de adaptação, manifestações de estresse pós-traumático, abuso do álcool ou outras substâncias que causam dependência e transtornos psicossomáticos. Também se observou a ocorrência de padrões de sofrimento prolongado como tristeza, medo generalizado e ansiedade, sintomas que podem vir a desencadear patologias a médio ou longo prazo, caso não seja realizada uma intervenção qualificada (FIOCRUZ, 2020).

Em estudo sobre a população espanhola, utilizando um questionário *online* aplicado a 3.480 pessoas, constatou-se que 18,7% dos avaliados apresentaram depressão; 21,6%, ansiedade e 15,8%, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Estar no grupo mais idoso, ter estabilidade econômica e ter acesso a informações adequadas sobre a pandemia esteve negativamente relacionado com depressão, ansiedade e TEPT. Em contrapartida, ser mulher, ter diagnósticos prévios de problemas de saúde mental ou doenças neurológicas, ter sintomas associados com a infecção pelo coronavírus ou parentes infectados foram apontados como fatores de risco para depressão, ansiedade e TEPT. O modelo de avaliação revelou que o maior fator de proteção para o desenvolvimento de transtornos psicológicos foi o bem-estar espiritual, enquanto a solidão foi o maior preditor para os problemas. O estudo indicou a necessidade de suporte psicológico no geral e particularmente nos grupos apontados como mais suscetíveis (GONZÁLEZ-SANGUINO *et al.*, 2020).

Na Itália, durante a pré-crise da COVID-19, a duração da quarentena e/ou distanciamento social aumentaram a ocorrência de sintomas depressivos (PANCANI *et al.*, 2020). O estresse agudo foi outro fator que se mostrou presente nessa fase. Em pesquisa com pessoas de mais de quarenta países, como Espanha, Colômbia e Filipinas, observou-se que *maior preocupação em relação ao contágio, gênero feminino e faixas etárias mais jovens* se mostraram preditores significativos para maior nível de estresse (LIMCAOCO *et al.*, 2020). Sintomas depressivos e aumento de comportamentos relacionados à dependência de substâncias, como o tabagismo, também ocorreram a longo prazo, conforme apontado em estudo com profissionais da saúde de Taiwan que cuidaram de pacientes com suspeita de SARS (LUNG *et al.*, 2020).

Em pesquisa realizada na crise da COVID-19 verificou-se que, dentre 1.210 participantes, 53,0% apresentaram sequelas psicológicas moderadas ou severas, incluindo sintomas depressivos (16,5%), ansiedade (28,8%) e estresse de moderado a grave (8,1%) (WANG *et al.*, 2020). Os maiores impactos foram verificados no sexo feminino, estudantes e pessoas com algum sintoma relacionado à COVID-19, bem como naqueles que julgavam sua saúde como ruim (FARO *et al.*, 2020). Outro estudo realizado após a primeira onda do coronavírus, com cerca de 52 mil chineses, detectou que mulheres, pessoas com mais de sessenta anos, com maior nível educacional e migrantes foram as mais vulneráveis ao estresse, ansiedade, depressão, fobias específicas, evitação, comportamento compulsivo, sintomas físicos e prejuízos no funcionamento social (QIU *et al.*, 2020).

Um estudo realizado sobre saúde mental com universitários chineses concluiu que cerca de 24,9% experimentaram ansiedade por causa da quarentena devido à COVID-19. Viver em áreas urbanas com os pais e ter suporte familiar foram apontados como fatores de proteção em relação a sintomas de ansiedade nesse contexto. No entanto, ter um parente ou amigo infectado pela COVID-19 foi indicado como fator de risco para a ansiedade nesse público. Os fatores relacionados à COVID-19 relatados como estressores incluíram dificuldades econômicas, efeitos na vida diária e atrasos acadêmicos (FARO *et al.*, 2020).

Outro estudo identificou que a saúde mental de estudantes que precisaram dos serviços de emergências na saúde pública foi afetada significativamente (WENJUN *et al.*, 2020). Isso pode ter contribuído para elevar a carga emocional e física, além de afetar os papéis sociais, facilitando o desencadeamento, agravamento ou recidiva de transtornos mentais ou doenças físicas (BROOKS *et al.*, 2020). Sintomas somáticos, insônia, ansiedade, raiva, ruminação, diminuição da concentração, mau humor e perda de energia foram considerados que deveriam receber atenção especial em relação aos cuidados de saúde mental em universitários (PARK e PARK, 2020).

Alguns critérios foram utilizados para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada estaria se tornando sintomática e necessitaria de encaminhamento, tais como: sintomas persistentes, sofrimento intenso, complicações associadas (por exemplo, conduta suicida), comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano, dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho, risco de complicações, em especial o suicídio, problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências. Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático foram considerados quadros graves que deveriam receber atenção especializada (FIOCRUZ, 2020).

Constatou-se, assim, que a pandemia de COVID-19 estaria afetando de forma significativa a saúde mental da população mundial. Indivíduos tiveram que enfrentar o isolamento, a solidão, a impossibilidade de enterrar os mortos, a perda dos meios econômicos para obter sustento para si e para a família, o medo de repentinamente perder suas vidas. Os serviços de atendimento tiveram que ser significativamente alterados para atender pessoas em sofrimento por terem vivido essa experiência.



## 2.2. Consequências do isolamento, distanciamento social e quarentena

O pressuposto de manter as pessoas sem contato com outras buscou diminuir a probabilidade de contaminação e, conseqüentemente, a procura por serviços de saúde e o número de óbitos. Trata-se de uma medida usada há anos para evitar a disseminação de doenças contagiosas (BROOKS *et al.*, 2020). Apesar dos benefícios que traz em função da contenção da doença, a quarentena implica em, muitas vezes, a vivência de situações desagradáveis que poderiam ocasionar impactos na saúde mental dos envolvidos. Alguns estressores na quarentena foram: necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento (BROOKS *et al.*, 2020), tédio (BARARI *et al.*, 2020), medo (LIMA *et al.*, 2020) entre outros.

O tempo mínimo indicado para a quarentena era de duas semanas, período de incubação do vírus da COVID-19. Ainda que esse período fosse estendido, seria indicado que durasse, dentro do necessário, o mínimo possível para ser menos nocivo à saúde mental (BROOKS *et al.*, 2020). Outra estratégia para que a quarentena fosse menos prejudicial seria a disponibilização de informação adequada sobre os acontecimentos e os motivos, explicando por quanto tempo poderia durar o isolamento, bem como a importância de se permanecer em casa (PANCANI *et al.*, 2020). Por fim, a manutenção das redes de apoio social durante a quarentena foi considerada essencial para a saúde mental, já que a ruptura das conexões sociais e físicas seria um importante facilitador para impactos psicológicos negativos (CDC, 2020; ECDC, 2020).

Em caso de isolamento, era esperada a intensificação de sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza. Entre as reações comportamentais mais comuns estavam alterações ou distúrbios de apetite (falta ou excesso), distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes), conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho) e violência (FIOCRUZ, 2020).

Estudos realizados em situações pandêmicas, como é o caso da COVID-19 e da SARS, constataram que alguns transtornos mentais comuns poderiam ser desencadeados pela quarentena, a exemplo dos transtornos de ansiedade (BARARI *et al.*, 2020; LIMA *et al.*, 2020) e depressão (PANCANI *et al.*, 2020) e indícios de aumento do comportamento suicida (BARBISCH *et al.*, 2015). Frente às repercussões psicológicas que o distanciamento social poderia promover, algumas medidas deveriam ser tomadas para a diminuição de danos. Isso reitera a constatação de que, durante uma pandemia, seria provável que as pessoas vivenciassem uma carga elevada de experiências e emoções negativas, suscitando a necessidade de cuidados psicológicos constantes, desde o período inicial da situação (HO *et al.*, 2020; LI *et al.*, 2020).

De acordo com Faro *et al.* (2020), dentre os pacientes confirmados ou com suspeita da COVID-19 seria esperado que apresentassem relatos de tédio, solidão e raiva, juntamente com os familiares, que também deveriam ser foco de atenção, dada a presença de sintomas relacionados ao estresse pós-traumático (XIANG *et al.*, 2020). Pesquisas voltadas à investigação dos efeitos do coronavírus sobre a saúde mental também indicariam aumento

nos quadros relacionados à depressão, ansiedade, estresse, transtorno do pânico, insônia, medo e raiva (DUAN e ZHU, 2020; WANG *et al.*, 2020; YANK *et al.*, 2020).

### 2.3. A importância dos cuidados em saúde mental

Até o momento, haveria necessidade de diretrizes baseadas em evidências e planos de intervenção claros, o que poderia limitar a eficácia e acessibilidade dos cuidados em saúde durante a pandemia (LIMA *et al.*, 2020). Muitos profissionais buscaram fornecer cuidados primários em saúde mental (psicoterapia ou aconselhamento e tratamento farmacológico) (Jung e Jun, 2020). Esses esforços deveriam estar organizados para atender cada estágio de enfrentamento à crise ou às necessidades específicas de grupos da população em geral (DONG e BOUEY, 2020; LIMA *et al.*, 2020).

Ficou evidente que uma pandemia pode assumir uma forma complexa e imprevisível, deixando oportunidades limitadas para atuar nos campos da saúde mental. Por seu caráter incerto, dificulta o estabelecimento de uma conduta bem planejada, baseada em ensaios clínicos organizados e controlados. A maioria dos estudos publicados foram de natureza transversal, específicos de fase (ou seja, a primeira fase do desastre ou a fase pós-desastre) e limitados para certas populações (por exemplo, profissionais de saúde) (BROOKS *et al.*, 2020; LAU *et al.*, 2020). Apresentaram status limitado para desenvolver estratégias abrangentes para abordar problemas de saúde mental durante a pandemia.

Desde as experiências advindas dos surtos da *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS, Síndrome Respiratória Aguda Grave), em 2002, e do Ebola, entre 2013 e 2016 (BROOKS *et al.*, 2020), da pandemia da H1N1, em 2009 (BAJARDI *et al.*, 2011) e, atualmente, frente à COVID-19, percebeu-se a necessidade de melhor investigar. Ficou evidente a importância de agir sobre questões relativas à saúde mental ao longo da crise, uma vez que seria desafiador alcançar um estado de ajustamento psicológico saudável, dia após dia, devido as adversidades não usuais nesse período (BROOKS *et al.*, 2020; LIMA *et al.*, 2020; OZILI e ARUN, 2020).

Durante uma pandemia, seria importante aumentar a conscientização da população sobre a doença, de modo a diminuir a ansiedade social e estimular mudanças comportamentais que poderiam ajudar no controle da doença (WHO, 2020b). Logo, a comunicação seria útil na gestão de uma emergência sanitária que gera preocupação, ansiedade e pânico na sociedade (WHO, 2020b).

Na COVID-19, otimismo irrealista e emoções negativas podem ter sido desencadeadas como consequência da influência midiática em torno da pandemia (BROOKS *et al.*, 2020). Tanto o otimismo irrealista - crença de que tudo dará certo, independentemente das ações dos atores envolvidos - quanto as emoções negativas (tristeza, angústia e medo) poderiam acentuar previsões distorcidas sobre a saúde (FARO *et al.*, 2020). Nesses casos, tende-se a observar a percepção de menor risco de contaminação com a adoção de comportamentos de risco como a quebra do distanciamento social - ou mesmo incentivar preocupações exageradas com a ameaça percebida, como o acúmulo de materiais de higiene e equipamentos de proteção (RAUDE *et al.*, 2020; VAN BAVEL *et al.*, 2020).

É recomendado, portanto, reduzir a ambiguidade das informações, especialmente as que podem gerar sintomas relacionados à ansiedade e estresse (BROOKS *et al.*, 2020). Logo, avaliar a crise como momentos encadeados e progressivos pode colaborar para o entendimento de especificidades de fatores estressores relativos à situação-problema e o cuidado que deve ser prestado (FARO *et al* 2020).

De acordo com a FIOCRUZ (2020), algumas estratégias consistiriam em reconhecer e acolher receios e medos, procurando estabelecer contato com pessoas de confiança. Indica-se que estratégias e ferramentas de cuidado deveriam ser retomadas em momentos de crise ou sofrimento, além de ações para melhorar a sensação de maior estabilidade emocional. Uma estratégia interessante seria investir em atividades que pudessem auxiliar na redução do nível de estresse agudo, tais como meditação, leitura, exercícios de respiração e *Mindfulness*.

Neste contexto, seria importante evitar o isolamento e manter ativa uma rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas. Haveria necessidade de evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas, como alternativa inadequada para lidar com as emoções. A FIOCRUZ (2020) sugeriu a busca por profissionais da saúde, caso as estratégias utilizadas não demonstrassem eficiência para garantir a estabilidade emocional.

Em diversos países, instituições médicas e universidades abriram plataformas *on line* para fornecer aconselhamento psicológico para pacientes e familiares que estivessem em quarentena, assim como a outras pessoas afetadas pela pandemia, visando a minimizar o pânico e a separação da família (DUAN e ZHU, 2020). Movimento similar foi adotado no Brasil pelo Conselho Regional de Psicologia do Paraná, por meio de uma Nota Técnica (CRP-PR nº. 001/2020), orientando psicólogos sobre o atendimento dentro das políticas públicas de atenção à saúde e em instituições privadas (CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO PARANÁ, 2020).

Com o objetivo de reduzir os danos psicológicos causados pela pandemia e promover estabilidade social, a China publicou uma diretriz que instituiu níveis de atenção psicológica para o enfrentamento da COVID-19, atendendo desde pessoas infectadas em tratamento, passando por pessoas próximas a estas e se estendendo ao restante da população (FARO *et al.*, 2020). Quanto aos cuidados emergenciais de atenção psicológica que foram propostos por esta diretriz, foram considerados o nível 1 de prioridade os pacientes em tratamento de COVID-19 e pessoas mais vulneráveis ao risco de adoecimento físico e mental. Além do tratamento medicamentoso, o cuidado recomendado a esse grupo foi o apoio psicológico, com avaliação oportuna para condutas autolesivas e risco de suicídio. Além disso, foram realizados reforços para disponibilizar informações sobre a importância do isolamento e o encorajamento pela confiança em relação à recuperação. Aos profissionais da linha de frente e equipe administrativa, sugeriram-se treinamentos e entrevistas preventivas focadas na gestão do estresse, regulação das emoções e encorajamento para a busca de ajuda psicológica, no caso de dificuldade para lidar com emoções e adversidades da situação (NHC, 2020).

Ainda sobre as diretrizes estabelecidas pelos serviços de atendimentos em saúde mental na China, a proposta de intervenção realizada pelos profissionais da saúde mental

direcionada a pessoas próximas aos adoecidos pela COVID-19 buscou reduzir a angústia, tensão e estresse relativos ao real ou potencial adoecimento. Além disso, foi incentivada a adesão às medidas de proteção necessárias contra a propagação do vírus. Em relação aos cuidados voltados ao público em geral, a intervenção foi focada na divulgação de informações baseadas em evidências; esclarecimentos sobre atendimentos em saúde mental disponibilizados pelas redes de atenção básica, psicológica e psicossocial, além de orientações sobre a forma de se adaptar às mudanças impostas pela crise pandêmica e a não discriminação dos pacientes diagnosticados ou suspeitos de COVID-19 (FARO *et al.*, 2020).

No que concerne à SMAPS (Saúde Mental e Atenção Psicossocial) neste período, seria essencial indicar que as ações de cuidado, particularmente na primeira fase da pandemia, auxiliaram na prevenção de cronificação de reações e sintomas considerados *normais* em uma situação *anormal*. Compreender que os cuidados SMAPS precisariam ser compartilhados por diferentes áreas, como a Medicina, Enfermagem e outros profissionais. Para o auxílio psicológico, haveria necessidade de desenvolver um sentido de escuta responsável, cuidadosa e paciente. Membros das equipes deveriam explorar suas próprias concepções e preocupações sobre a morte, não devendo impor sua visão aos que estão ajudando (FIOCRUZ, 2020). Logo, o principal ponto de intervenção em crises psicológicas deveria ser estabelecido pela atitude objetiva e fundamentada de profissionais de saúde mental, com finalidade de contemplar as diferentes fases da epidemia (ZHANG *et al.*, 2020). No Brasil, psicólogos se disponibilizaram para prestar auxílio e acolhimento àqueles que foram emocionalmente afetados pela pandemia da COVID-19. Além disso, o governo tem convocado profissionais de saúde para prestar trabalho voluntário (BRASIL, 2020b). Fizeram-se presentes iniciativas de psicólogos e psiquiatras que se disponibilizaram para oferecer atendimentos *on line* à população. Tais medidas buscaram prevenir futuros problemas relacionados à saúde mental (CULLEN *et al.*, 2020; LIMA *et al.*, 2020; WIND *et al.*, 2020; ZHANG *et al.*, 2020).

Portanto, ficou evidente a importância de profissionais da Psicologia estarem capacitados para auxiliar no desenvolvimento de repertório adaptativo para lidar com a atual crise em saúde, colaborando em seus diferentes níveis de atuação, gestão política, avaliação epidemiológica e cuidados primários (WANG *et al.*, 2020). Para contribuir com esse desafio, este trabalho reuniu, de modo breve, informações e dados de pesquisa a respeito do atendimento psicológico remoto, realizado via tecnologias de informação, abordando questões técnicas, éticas e dados relevantes sobre a eficácia desses tratamentos.

#### **2.4. O cuidado remoto em saúde mental - possibilidades, limitações e utilização no futuro pós-pandemia**

A psicoterapia pela internet é uma prática difundida no exterior e que tem apresentado resultados benéficos. No Brasil, essa modalidade terapêutica só era permitida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) na forma de pesquisa (Resolução CFP nº012/2005), o que poderia ser interpretado como um incentivo ao estudo. No ano de 2020, durante a pandemia do coronavírus, o atendimento psicológico *on line* foi estabelecido em caráter de

emergência pelos Conselhos Regionais de Psicologia, mediante cadastramento de proposta sobre ambientes e meios a serem utilizados para a prática, com o intuito de manter a confidencialidade e qualidade dos serviços a serem ofertados por psicólogos.

Apesar de o atendimento psicoterápico por telefone ser uma prática que remonta à década de 50, a psicoterapia pela internet, em seu início, há mais de uma década, recebeu grande oposição. Acreditava-se que a relação terapêutica ficaria comprometida por um empobrecimento da comunicação não verbal, elemento considerado essencial à interação entre terapeuta e paciente. Preocupações éticas acerca da confidencialidade, da identidade de pacientes e terapeutas, dos papéis desempenhados na rede e do manejo de situações de emergência tomavam grande relevância (PIETA e GOMES, 2014). Questões legais referentes à jurisdição e ao regulamento da prática também inquietavam, bem como considerações sobre a necessidade de treino de terapeutas na nova modalidade psicoterápica (BARAK *et al.*, 2008). Por conseguinte, um maior número de profissionais passou a realizar psicoterapia *on line*, por meio de tecnologias avançadas que facilitaram a prática. Códigos de ética foram ajustados e cursos de formação foram oferecidos. Por outro lado, pacientes se mostraram receptivos a essa nova alternativa de intervenção terapêutica.

A psicoterapia *on line* poderia ser definida como qualquer tipo de interação profissional terapêutica que faz utilização da internet como meio para a prática em saúde mental (ROCHLEN *et al.*, 2004). O termo psicoterapia *on line* também pode ser substituído por telepsicologia, onde se faz uso da internet como meio para a prática psicoterapêutica (BOTELLA *et al.*, 2007). Neste período, foram desenvolvidos programas e dispositivos tecnológicos com a finalidade de proporcionar, monitorar e melhorar o estado de saúde mental (MELCHIORI *et al.*, 2011).

Seria importante distinguir psicoterapia *on line* e intervenções baseadas na internet. Psicoterapia pela internet ou psicoterapia *on line* refere-se, mais precisamente, às terapias realizadas pelo profissional por *e-mail*, *chat*, mensagem instantânea (WhatsApp), áudio ou videoconferência, sem excluir a possibilidade de encontros presenciais. Intervenções baseadas na internet, por sua vez, são programas computadorizados de terapia, com ou sem participação de terapeuta, que incluem CDs, DVDs, realidade virtual, aplicativos de celulares, tarefas e *feedback on line*. As intervenções baseadas na internet podem ser adaptadas ao usuário, rastreando seu progresso e provendo *feedback*, ou padronizadas e oferecidas a grandes populações. As terapias *on line* e intervenções baseadas na internet variam em seu sincronismo e podem envolver comunicação sincrônica, isto é, imediata (*chat*) ou assincrônica, quer dizer, com algum atraso (*e-mail*), que pode ser curto (*e-mail* diário) ou longo (*e-mail* de resposta do terapeuta a cada três dias) (PIETA e GOMES, 2014).

As psicoterapias *on line* permitiriam a aproximação do tratamento psicológico a zonas rurais ou pouco povoadas, que carecem de serviços ou de profissionais especializados (TATE e ZABINSKI, 2004). Tal modalidade permitiria uma redução de fronteiras espaço-temporais que, às vezes resultam em uma limitação tanto para o paciente quanto para o terapeuta (SCHULTZE, 2006; TATE e ZABINSKI, 2004; VALLEJO e JORDÁN, 2007). Este meio é particularmente benéfico para auxiliar quem se encontra em dificuldades. O

indivíduo poderia estar motivado pelo anonimato que ofereceria o computador, gerando uma sensação de invisibilidade e refúgio, que conduz a um possível sentimento de proteção. Além disso, este tipo de terapia implicaria em uma relativa menor onerosidade, com a diminuição de custos (MELCHIORI *et al.*, 2011).

Muitas questões foram levantadas acerca da efetividade da terapia *on line* (BARAK *et al.*, 2008). Há evidências a favor da terapia *on line* em países onde é praticada, como Austrália, Estados Unidos e Reino Unido. Pesquisas têm demonstrado que a psicoterapia pela internet seria efetiva, ampliaria o acesso à terapia e diminuiria os custos (PROUDFOOT *et al.*, 2011). Resultados positivos teriam sido encontrados para o tratamento da depressão, ansiedade, fobia, transtorno do pânico, estresse pós-traumático e transtornos alimentares (MELCHIORI *et al.*, 2011).

Os resultados dos estudos dedicados à efetividade parecem promissores para os atendimentos *on line*. Barak *et al.* (2008) realizaram uma metanálise com 9.764 pacientes com diferentes transtornos, que receberam diversas formas de intervenção psicológica através da internet, cuja efetividade foi avaliada através de diferentes medidas. Os resultados obtidos foram similares aos encontrados na terapia tradicional ao considerar o tipo de terapia *on line* (se automonitorada ou provida por um profissional), tipo de medida de resultados, tempo de medida de resultados (pós-terapia ou *follow-up*), tipo de transtorno, abordagem terapêutica e modalidade de comunicação. Os autores sugeriram a adoção de intervenções psicológicas *on line* como uma modalidade terapêutica legítima.

De acordo com Pieta (2014), psicoterapias de diferentes abordagens vêm sendo praticadas *on line*, como psicodinâmica, narrativa, cognitivo-comportamental, comportamental e terapia centrada no cliente. A maior parte dos estudos investigou a efetividade de terapias cognitivo-comportamentais (TCC) *on line*, que têm se mostrado efetivas no tratamento de depressão, ansiedade, transtorno do pânico, fobia e estresse pós-traumático (CARTREINE *et al.*, 2010).

As terapias *on line* automonitoradas apresentaram maior índice de abandono e efeitos reduzidos em comparação com as que envolveram interação com o terapeuta. Andersson *et al.* (2009) realizaram uma metanálise de intervenções baseadas na internet para depressão e encontraram uma forte influência do apoio do terapeuta nos resultados. Aumentar o contato com o terapeuta além do necessário parece não influenciar em ganhos terapêuticos. Nesse sentido, sugere-se que tratamentos baseados na internet, altamente estruturados e com pouca interação com o terapeuta, poderiam atingir excelentes resultados. Apesar de oferecer diversas vantagens como disponibilidade, conveniência, acessibilidade, baixo custo, anonimato, privacidade e redução de estigma (CARTREINE *et al.*, 2010), a psicoterapia pela internet requer maiores estudos para uma melhor compreensão de seus efeitos. A maior parte das pesquisas na área tem sido conduzidas no exterior, sendo ainda escassa a produção nacional. Investigações empíricas sobre essa modalidade terapêutica ainda devem ser realizadas no Brasil, apesar do debate que se instaurou acerca do tema. Um problema encontrado por pesquisadores tem sido estabelecer diretrizes para as investigações em psicoterapia *on line*. Há heterogeneidade nas pesquisas, na utilização de terminologias e definições, bem como

foram encontrados problemas metodológicos e de conclusões questionáveis (PROUDFOOT *et al.*, 2011).

Fica evidente a necessidade de estudos para compreender as peculiaridades da psicoterapia pela internet. Um exame aprofundado pode auxiliar a identificar como as diferentes abordagens psicoterápicas são utilizadas ou modificadas no ambiente virtual e quais requisitos seriam necessários para que a prática ocorra em benefício do paciente. Esforços deveriam ocorrer para a efetiva regulamentação, a partir da experiência de profissionais e da implementação de programas acessíveis à população.

### **Considerações Finais**

O presente estudo demonstrou a necessidade de se investigar questões relacionadas à saúde mental por meio do levantamento de estudos realizados sobre o tema. Uma análise pormenorizada de relatos de pesquisadores e profissionais que atuaram nesse contexto ofereceu dados importantes que podem subsidiar a estruturação de serviços para atender às demandas da população. Houve necessidade de adaptar estratégias e tecnologias utilizadas em outros contextos para viabilizar ou ampliar o atendimento psicológico.

Vivenciar uma pandemia gera diversos impactos em nível macro (social) e micro (individual). Há previsão de consequências a longo prazo sobre a saúde mental da população. Além das múltiplas implicações que envolveram o processo de enfrentamento e contenção de um surto pandêmico, seria importante garantir à população uma assistência apropriada em saúde mental, englobando ações voltadas à minoração do sofrimento mental ao longo da crise. Sintomas relacionados a transtornos mentais podem ser desencadeados pela possibilidade de óbito, transmissibilidade e exposição ao vírus, assim como pelo impacto de todas as mudanças no funcionamento social decorrentes da pandemia.

Estratégias de intervenção em saúde mental foram sendo testados por diversos profissionais pelo mundo. No entanto, observaram-se barreiras relacionadas ao distanciamento social, ao acesso das pessoas aos serviços de saúde e às habilidades técnicas para lidar com uma situação atípica como uma pandemia. Portanto, sugere-se que esforços imediatos sejam empregados em todos os níveis e pelas mais diversas áreas de conhecimento, a fim de minimizar resultados negativos para a saúde mental da população. Cabe, enfim, investir em adequada assistência à saúde e, sobretudo, na ciência em geral, para que profissionais estejam capacitados para os desafios do cuidado.

Uma das áreas para ampliação do conhecimento científico é a da psicoterapia *on line*, cujos resultados dos estudos preliminares são bastante promissores. A compilação de achados na área constitui forte evidência a seu favor, o que não pode ser ignorado em debates acerca do tema. A psicoterapia pela internet permitiria ampliar o acesso à terapia, provendo recursos para o atendimento da população necessitada como mais uma possibilidade de atendimento psicológico. A agilidade em buscar recursos neste tipo de situação tem impacto direto sobre a evolução dos casos, além de possibilitar a saúde mental da população.

## Referências Bibliográficas

- ANDERSSON, G. *et al.* What Makes Internet Therapy Work? *Cognitive Behaviour Therapy*, v. 38(1), p. 55-60, 2009.
- BAJARDI, P. *et al.* Human mobility networks, travel restrictions, and the global spread of 2009 H1N1 Pandemic. *Plos One*, v. 6(01), 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016591>. Acesso em: 6 de agosto de 2020.
- BARAK, A *et al.* A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, v. 26(2/4), p. 109-160, 2008.
- BARARI, S *et al.* Evaluating COVID-19 public health messaging in Italy: self-reported compliance and growing mental health concerns. *MedRxiv*, 2020. Disponível em: <http://gking.harvard.edu/covid-italy>. Acesso em: 28 de julho de 2020.
- BARBISCH, D.; KOENIG, K. L; SHIH, F. Y. Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, v. 9(5), p. 547-553, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.3812>. Acesso em: 23 de julho de 2020.
- BODJANI, E *et al.* COVID-19 pandemic: Impact on psychiatric care in the United States. *Psychiatry Research*, v. 289, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120312269>. Acesso em: 3 ago. 2020.
- BOTELLA, C *et al.* La utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica. *UOCpapers*, v. 4, p. 32-41, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria N° 454, de 20 de março de 2020: Declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19)*. Diário Oficial da União. Brasília, 2020a. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>. Acesso em: 21 de setembro de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores*. Brasília, 2020b. Disponível em: <http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%bade-Mental-eAten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-para-gestores.pdf>. Acesso em: 21 de setembro de 2020.
- BROOKS, S. K *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, p. 912-920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 26 de agosto de 2020.



- CARTREINE, J. A.; AHERN, D. K.; LOCKE, S. E. A roadmap to computer-based psychotherapy in the United States. *Harvard Review of Psychiatry*, v. 18(2), p. 80-95, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20235773/>. Acesso em: 13 de agosto de 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Social distancing, quarantine, and isolation: keep your distance to slow the spread*. Atlanta, 2020. Disponível em: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.
- CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO PARANÁ. *Nota técnica CRP-PR nº 001/2020: Orienta a(o) Psicólogo(a) sobre o atendimento psicológico nas políticas públicas e instituições privadas, diante da pandemia do COVID-19*. Curitiba, 2020. Disponível em: <https://crppr.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Nota-T%C3%A9cnica-CRP-PR-001-2020-COVID19.pdf>. Acesso em: 1 de setembro de 2020.
- CULLEN, W.; GULATI, G. & KELLY, B. D. Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, v. 113(5), p. 311-312, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>. Acesso em: 7 de setembro de 2020.
- DONG, L.; BOUEY, J. Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging Infectious Disease*, v. 26(7), p. 1616–1618, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>. Acesso em: 27 de setembro de 2020.
- DUAN, L; ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet*, v. 7, p. 300-302, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0). Acesso em: 1 de outubro de 2020.
- EUROPEAN CENTER FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL. *Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19: second update*. Stockholm, 2020. Disponível em: <http://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-social-distancing-measuresg-guide-second-update.pdf>. Acesso em: 27 de setembro de 2020.
- FARO, A *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- FIOCRU - Fundação Oswaldo Cruz. *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19*. 2020. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf). Acesso em: 7 de agosto de 2020.
- GONZÁLEZ-SANGUINO, C *et al.* Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>. Acesso em: 18 set. 2020.

- HO, C; CHEE, C; HO, R. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Annals Academy Medical of Singapore*, v. 49(3), p. 1-3, 2020. Disponível em: [http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043\\_HoCSH\\_2.pdf](http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2.pdf). Acesso em: 27 de setembro de 2020.
- INLOCO. *Mapa brasileiro da COVID-19: índice de isolamento social*. Recife, 2020. Disponível em: <https://mapa-brasileirodacovid.inloco.com.br/pt/?hsCtaTracking=68943485-8e65-4d6f-8ac0-af7c3ce710a2%7C45448575-c1a6-42c8-86d9-c68a42fa3fcc>. Acesso em: 2 de outubro de 2020.
- JUNG, S.J; JUN, J.Y. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. *Yonsei Med. J.*, v. 61, p. 271–272, 2020.
- LAU, H *et al.* The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. *J. Travel Med*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa037>. Acesso em: 13 de setembro de 2020.
- LI, S.W *et al.* Analysis of influencing factors of anxiety and emotional disorders in children and adolescents during home isolation during the epidemic of novel coronavirus pneumonia. *Chinese Journal of Child Health*, p. 1–9, 2020.
- LI, W *et al.* Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, v. 16(10), p. 1732-1738, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- LIMA, C.K.T *et al.* The emotional impact of coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, v. 287, 2020.
- LIMCAOCO, R. S. G *et al.* Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic: preliminary results. *MedRxivPreprint*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2020.04.03.20043992>. Acesso em: 17 de agosto de 2020.
- LUNG, F. W. *et al.* Mental symptoms in different health professionals during the SARS attack: a follow-up study. *Psychiatric Quarterly*, v. 80(2), p. 107-116, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11126-009-9095-5>. Acesso em: 17 de agosto de 2020.
- MELCHIORI, J. A.; SANSALONE, P. A.; BORDA, T. Psicoterapias online: aportes y controversias acerca del uso de los recursos que ofrece Internet para la psicoterapia. *In: III Congreso internacional de investigación y práctica profesional en Psicología; XVIII Jornadas de investigación; Séptimo encuentro de investigadores en psicología del Mercosur. 2011. Anais eletrônicos [...] Buenos Aires: Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.*

- NATIONAL HEALTH COMMISSION OF CHINA. *The National Health and Health Commission held a video and telephone conference deploying the next stage of prevention and control according to law, scientific prevention and control, precise prevention and control, and resolutely prevent the input of overseas epidemic situations*. 2020. Disponível em: <http://www.nhc.gov.cn/bgt/s7693/202003/34e057348f244b0f9391d569334b844e.shtml>. Acesso em: 21 de setembro de 2020.
- OZILI, P; ARUN, T. Spillover of COVID-19: impact on the global economy. *SSRN Preprints*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3562570>. Acesso em: 22 de setembro de 2020.
- PANCANI, L *et al.* Forced social isolation and mental health: a study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. *PsyArXiv Preprints*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/osf.io/uacjf>. Acesso em: 22 de setembro de 2020.
- PARK, S; PARK, Y. C. Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, v. 17(2), p. 85-86, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0058>. Acesso em: 21 de setembro de 2020.
- PIETA, M. A. M. *et al.* Desenvolvimento de protocolos para acompanhamento de psicoterapia pela Internet. *Contextos Clínicos*, v. 8(2), p. 128-140, 2015. Unisinos.
- PIETA, Maria Adélia Minghelli; GOMES, William B. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 34(1), p. 18- 31, 2014.
- PROUDFOOT, J. *et al.* Establishing guidelines for executing and reporting internet intervention research. *Cognitive Behaviour Therapy*, v. 40(2), p. 82-97, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2011.573807>. Acesso em: 21 set. 2020.
- QIU, J. *et al.* A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatric*, v. 33(2), 2020. e100213. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>. Acesso em: 17 de setembro de 2020.
- RAUDE, J. *et al.* Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection?. *PsyArXiv Preprints*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/osf.io/364qj>. Acesso em: 12 de setembro de 2020.
- ROCHLEN, A. B; ZACK, J. S.; SPEYER, C. Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*, v. 60(3), p. 269-283, 2004.
- SOHRABI, C *et al.* World Health Organization declares global emergency: a review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, v. 76, p. 71-76, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

- SCHULTZE, N. Success Factors in Internet-based Psychological Counseling. *CyberPsychology & Behavior*, v. 9(5), p. 623-626, 2006.
- TATE, D. F.; ZABINSKI, M. F. Computer and Internet Applications for Psychological Treatment: Update for Clinicians. *Journal of Clinical Psychology*, v. 60(2), p. 209-220, 2004.
- TORALES, J. *et al.* The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 2020. 20764020915212
- VALLEJO, M. A; JORDÁN, C. M.. Psicoterapia a través de Internet. *Boletín de Psicología*, v. 91, p. 27-42, 2007.
- VAN BAVEL, J. J. *et al.* Using social and behavioral science to support COVID-19 pandemic response. *PsyArXiv Preprints*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/osf.io/y38m9>. Acesso em: 12 ago. 2020.
- WANG, C. *et al.* A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet*, v. 395, p. 470-473, 2020.
- WANG, G. *et al.* Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, v. 395, p. 945-947, 2020. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X). Acesso em: 7 de setembro de 2020.
- WENJUN, Cao *et al.* The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, v. 287, may 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>. Acesso em: 7 de setembro de 2020.
- WIND, T. R. *et al.* The COVID-19 pandemic: the ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, v. 20, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Report of the WHO-China joint mission on coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Geneva, 2020. Disponível em: <http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-oncovid-19-final-report.pdf>. Acesso em: 18 de agosto de 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report - 78*. Geneva, 2020b. Disponível em: [http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b_2). Acesso em: 18 de agosto de 2020.

XIANG, Y. T. *et al.* Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently. *The Lancet*, v. 7(3), p. 228-229, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8). Acesso em: 18 de agosto de 2020.

XIAO, Chunfeng. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) - Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investigacion*, 25 Feb 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093461/>. Acesso em: 9 de agosto de 2020.

YANG, Y. *et al.* Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, v. 20, 2020.

ZHANG, J. *et al.* Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, v. 3(1), p. 3-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pmedi/pbaa006>. Acesso em: 30 de julho de 2020.