

ATENDIMENTOS PSICOLÓGICOS ONLINE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriel Vitor Melo Rocha⁷

Kennedy Ferreira da Silva⁸

Luziane Vitoriano da Costa⁹

Breno de Oliveira Ferreira¹⁰

Ewerton Helder Bentes de Castro¹¹

Resumo

A COVID-19 infectou milhares de pessoas no mundo, causando impactos sociais, econômicos e na saúde. Medidas protetivas com ênfase em saúde mental foram elaboradas para conter os impactos. *Objetivo:* buscou-se analisar quais estratégias interventivas estão sendo usadas na pandemia. *Metodologia:* esta revisão sistemática incluiu estudos sobre intervenções psicológicas dos bancos de dados da BVS-PSI, LILACS e PubMed. *Resultados:* Dos 26 artigos analisados, 26,92% foram de periódicos nacionais e 73,07% de periódicos internacionais. *Conclusões:* A escassez de treinamentos ou falta de experiência dos profissionais acerca das TICs não foi componente impeditivo para que os atendimentos online acontecessem. A população se beneficiou da rápida resposta de assistência à saúde mental oferecida pelos profissionais. Os treinamentos em TICs precisam ocorrer de forma contínua.

Palavras-Chave: Intervenções psicológicas online; estratégias; COVID-19.

⁷ Faculdade de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, Brasil

⁸ Faculdade de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, Brasil

⁹ Faculdade de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, Brasil

¹⁰ Faculdade de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, Brasil

¹¹ Faculdade de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas – UFAM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, Brasil

Endereço para correspondência: Avenida Rodrigo Otávio, 6200 – Setor Sul - Campus Universitário – Bloco X. Bairro: Coroadó. CEP: 69080-800. Manaus – AM, Brasil. E-mail: gabrielvitor.mr@gmail.com

Introdução

No final de dezembro de 2019, um novo vírus chamado SARS-CoV-2 infectou milhares de pessoas em Wuhan, China. Este novo coronavírus causa uma síndrome respiratória contagiosa chamada COVID-19. De Wuhan, o vírus rapidamente espalhou-se por toda a China e, algumas semanas depois, muitos países foram afetados pela epidemia da COVID-19. A rápida disseminação levou muitos governos a declararem estado de emergência, em que os cidadãos estavam submetidos à quarentena. Em 11 de março de 2020, a Organização das Nações Unidas classificou o coronavírus como uma pandemia (Accoto et al., 2021).

Eventos inesperados como uma pandemia global têm impactos significativos no bem-estar psicológico das pessoas, possibilitando o surgimento de impactos negativos para a comunidade e fragilizando a economia, a política e a cultura. Destarte, o tédio, o medo de se infectar, a experiência de isolamento, a incerteza geral têm um impacto significativo na saúde mental dos indivíduos, gerando sintomas de ansiedade, depressão e angústia psicológica geral percebida (Parolin et al., 2021).

Tullio, Perrone, Bilotta, Lanzarone e Argo (2020) argumentam que a população tem experimentado níveis crescentes de ansiedade, mesmo aqueles que não foram diretamente afetados pelo coronavírus. Esses sentimentos estão ligados ao contágio: medo, incerteza, sentimentos de perda de controle em suas vidas, desesperança, luto após a perda de parentes e amigos. Além disso, os mesmos autores discutem que, com o início da quarentena e das medidas de *lockdown* impostas pelos governos para inibir e reduzir o contágio, o sofrimento psicológico tem aumentado, provocando medo, pânico, desconfiança e agressão.

As pessoas e comunidades foram obrigadas a lidar com a angústia provocada pelo confinamento do novo coronavírus, além de isolamento e distanciamento social, e outros fatores estressores. É necessário compreender a experiência fenomenológica desta crise, incluindo os fatores de risco constantes e mutáveis, bem como a evolução das estratégias de enfrentamento (Segal-Engelman et al., 2021).

A exemplo disso, uma pesquisa ao estilo survey online de 3.919 participantes foi realizada em Santiago, Chile, nas primeiras duas semanas de *lockdown*. O estudo visava analisar o impacto psicológico do isolamento, preocupações futuras e perguntas relacionadas sobre apoio psicológico também foram feitas. Os principais impactos psicológicos percebidos foram a preocupação e a ansiedade. Os participantes mais jovens tiveram um maior impacto psicológico percebido e preocupações sobre emprego, finanças, saúde mental, estigma e saúde em geral. As preocupações sobre o futuro foram: saúde geral, emprego, e finanças. As mulheres relataram um impacto psicológico mais percebido do que os homens. Do total da amostra, quase metade dos participantes sentiram que precisam de apoio emocional após esta pandemia e estes são os que também mostraram maior impacto psicológico percebido. Este estudo confirma a presença do impacto emocional negativo percebido e das preocupações com o futuro. Além disso, há grupos vulneráveis, tais

como mulheres, pessoas mais jovens, trabalhadores autônomos e pessoas que estavam em processo psicológico que foram interrompidos (Dagnino, Anguita, Escobar & Cifuentes, 2020).

Com a chegada da doença do coronavírus, muitos terapeutas fecharam seus escritórios e começaram a oferecer atendimento no modelo de psicoterapia online. O uso da tecnologia tornou-se a única maneira, em muitos países, de promover intervenções psicoterápicas, e ocorreu uma mudança da prática presencial para o teleatendimento, considerando que a videoconferência constitui uma forma similar de oferecer a terapia (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021).

Parolin et al. (2021) destacam que, na última década, pesquisadores implementaram intervenções psicológicas para ajudar a superar essas dificuldades, integrando novas tecnologias com intervenções individuais e de grupo através de videoconferência.

Como forma de se adequar ao novo cenário global, as intervenções em psicologia tiveram de ser atualizadas e adaptadas de acordo com as medidas de prevenção da COVID-19, uma vez que o trabalho do psicólogo requer a presença do paciente/cliente ou do grupo que necessita do apoio psicológico. Assim, a presente revisão sistemática tem por objetivo responder a seguinte pergunta: Quais estratégias de cuidado em intervenções psicológicas online estão sendo desenvolvidas durante a pandemia da COVID-19?

Metodologia

O presente artigo seguiu os procedimentos técnicos de uma revisão sistemática. É um método de pesquisa com o objetivo de obter informações presentes num grande número de publicações, sob a ótica de uma temática anteriormente determinada. Ademais, também é possível mapear, encontrar, avaliar criticamente e agrupar os resultados de estudos primários relevantes ao tema proposto, sintetizando-os numa concepção coerente (Brizola & Fantin, 2016).

Os bancos de dados utilizados nesta pesquisa foram: BVS-PSI, Lilacs e PubMed, com os seguintes descritores: “psicoterapia” OR “psicoterapia online” OR “saúde mental” OR “telepsicologia” OR “telessaúde” AND “COVID-19” OR “coronavírus” OR “pandemia” AND “psychotherapy” OR “online psychotherapy” OR “mental health” OR “telepsychology” AND “coronavirus” OR “pandemic”. A busca pelos artigos deu-se entre 01 de maio e 15 de junho de 2021, sendo o período de publicação desses entre as datas de 01 de março de 2020 e 30 de abril de 2021.

Como processo metodológico, a revisão foi baseada no modelo do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & PRISMA Group, 2009). Foi construído um fluxograma para compreensão da abrangência da temática na literatura científica e para definição dos passos seguintes das revisões. Conforme é possível visualizar no fluxograma na pesquisa

realizada foram encontrados centenas de artigos nas bases Pubmed, BVS-PSI e LILACS, sendo que a maioria reportava sobre estratégias de intervenção acerca da saúde mental, referentes a temas distintos do objetivo desta pesquisa, ou de acesso restrito. Por isso, de maneira cuidadosa, foram analisados os artigos que condizem com a revisão proposta. A seleção dos artigos foi realizada em 3 passos: 1) busca nas bases de dados; 2) seleção pelo título, resumo e exclusão; 3) leitura dos artigos selecionados pelos critérios de inclusão e exclusão.

Os critérios de inclusão foram: a cobertura cronológica entre os anos 2020 e 2021; ter versão completa do texto disponível nas bases de dados consultadas; estar disponível na língua portuguesa, inglesa ou espanhola; abordar algum aspecto relacionado aos impactos da COVID-19 na saúde mental da população; abordar as estratégias de intervenção psicoterápicas online que foram utilizadas na população no enfrentamento da pandemia da COVID-19; abordar os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde mental diante da mudança do uso de TICs na pandemia. A psicoterapia online foi adotada como critério de inclusão porque esse tem sido o principal modelo de acesso que os profissionais da saúde mental, em especial destaque os psicólogos, têm conseguido oferecer à população para mitigar os impactos da saúde mental diante da pandemia da COVID-19 (Crepaldi, Schmidt, Noal, Bolze & Gabarra, 2020). Considerou-se psicoterapia online as variadas abordagens psicoterapêuticas utilizadas através de teleatendimento e salas virtuais. Não foram considerados critérios de exclusão.

A fim de organizar os artigos, foi construída uma tabela no Excel. Posteriormente, os artigos duplicados e que não foram publicados em revistas científicas foram excluídos. Em seguida, foram lidos os títulos, resumos e *abstracts* e foram retirados artigos não relacionados à temática do estudo. Assim, foi realizada a etapa de leitura integral e atenta a fim de interpretar os artigos selecionados. Todos os artigos foram lidos por mais de um pesquisador.

Buscou-se analisar os dados obtidos de forma qualitativa. Para a investigação das análises, foram retirados, em função do conteúdo obtido, os dados que descreviam as estratégias de intervenção psicoterápicas online. A partir disso, elencaram-se duas categorias que foram criticamente exploradas nos resultados.

Resultados

O total de artigos localizados nas três fontes consultadas foi 882, dos quais 26 foram selecionados cautelosamente, conforme os critérios de inclusão. Dos artigos selecionados, 26,92% foram publicados em periódicos nacionais e 73,07% foram publicados em periódicos internacionais, entre os países: China, Estados Unidos, Áustria, Espanha, Portugal, Chile, Israel, México, Argentina, Reino Unido, Itália e Austrália; os

trabalhos foram acessados nos idiomas Português (6) e Inglês (19). A data de publicação dos artigos variou entre 2020 e 2021. Os 26 artigos selecionados foram lidos integralmente em seu idioma original e tiveram trechos traduzidos para o fichamento em português.

A figura 1 representa o fluxograma com os resultados da pesquisa nas plataformas de dados, como o total de artigos encontrados em cada plataforma, os artigos selecionados e excluídos para este estudo.

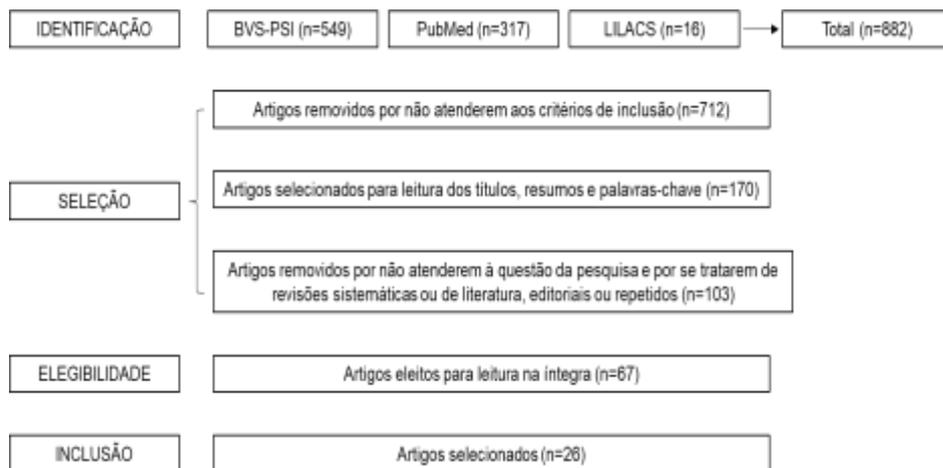


Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos para a revisão sistemática. Elaborada pelos Autores (2021).
Fonte: autores

Após a leitura do material selecionado, foram elaboradas duas categorias como sendo a síntese de todos os artigos relevantes para responder a pergunta da pesquisa: 1. Intervenções psicológicas realizadas no contexto da pandemia, e 2. Desafios dos profissionais de saúde na pandemia.

No Quadro 1, são apresentadas informações acerca dos estudos encontrados na literatura: título, ano de publicação, periódico de onde os artigos foram extraídos e as palavras-chave.

Quadro 1. Síntese dos principais resultados relatados na revisão sistemática

Nº	Título do artigo	Ano	Autor(es)	Nome do periódico	Palavras-chave
01	Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e outros modos de viver.	2020	RENTE, Maria Angelica de Melo & MERHY, Emerson Elias	Psicologia & Sociedade	Psicologia Social; Saúde Mental; Luto; Não-Violência; COVID-19.

02	Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas.	2020	CREPALDI, Maria Aparecida et al.	Estudos de Psicologia	Cuidados paliativos na terminalidade da vida; Infecções por coronavírus; Pandemias; Saúde mental.
03	Psicanálise ampliada: possibilidades na pandemia	2020	COLAO, Magda Maria et al.	Estudos de Psicanálise	Psicanálise ampliada; Saúde mental; Pandemia; Ciclos de estudos.
04	Reorganização da atenção à saúde mental na pandemia de Covid-19	2020	FIGEL, Flávia Caroline et al.	Revista de Saúde Pública do Paraná	Saúde Mental; Saúde; Infecções por Coronavírus; Atenção à Saúde.
05	Telessaúde e Covid-19: experiências da enfermagem e psicologia em Foz do Iguaçu.	2020	PEREIRA, Mirian Caroline et al.	Revista de Saúde Pública do Paraná	Telessaúde; Covid-19; Telenfermagem; Telepsicologia.
06	Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social	2020	SOUZA, Laura Vilela et al.	Nova Perspectiva Sistêmica	Terapia de Sessão Única; Terapia Narrativa; Aconselhamento psicológico; Plantão psicológico; Emergências.
07	Psicodrama e as especificidades da psicoterapia online	2020	FLEURY, Heloisa Junqueira	Revista Brasileira de Psicodrama	Não apresentava palavras-chave
08	Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19	2020	WEI, N. et al..	Journal of Zhejiang University-SCIENCE B	Coronavirus disease 2019 (COVID-19); Internet-based integrated intervention; Depression; Anxiety.
09	Helping Couples Connect during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomised Controlled Trial of an Awareness, Courage, and Love Intervention	2020	TSAI, M. et al.	Applied Psychology: Health and Well-Being	Awareness, Courage & Love Model; COVID-19 pandemic; Functional Analytic Psychotherapy; connection; couples.
10	Videotherapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19	2020	SIMPSON, S. et al.	Clinical Psychology & Psychotherapy	COVID-19; telemental health; telepsychology; therapeutic alliance; videotherapy.
11	The development of the 'COVID-19 Psychological Resilience Model' and its efficacy during the COVID-19 pandemic in China	2020	HE, Z. et al.	International Journal of Biological Sciences	Hotline consultation; live media; novel coronavirus disease; on-site crisis intervention; video intervention.
12	Digital cognitive behavioral therapy for insomnia promotes later health resilience during the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic	2020	CHENG, P. et al.	Sleep Research Society	CBT-I; COVID-19; Depression; Digital health; Engagement; Insomnia; Prevention; Primary care; Stress.
13	Comparing Chinese and US practitioners' attitudes towards teletherapy during the COVID-19 pandemic	2020	WANG, X. et al.	Asia-Pacific Psychiatry	Covid-19; Telepsychotherapy; Distance psychotherapy; Remote psychotherapy.
14	Experiences of Psychotherapists With Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-Based Survey Study	2020	HUMER, E. et al.	Journal of Medical Internet Research	COVID-19; Expectations; Experiences; Internet; Psychology; Psychotherapists; Remote psychotherapy; Telehealth; Telephone; Therapy.
15	Psychological support and psychotherapy via digital devices in Covid-19 emergency time: Some critical issues	2020	TULLIO, V. et al.	Medico-Legal Journal	Covid-19; criticism; e-psychological care; informed consent; privacy; professional responsibility.
16	The Use of New Digital Information and Communication Technologies in Psychological Counseling during the COVID-19 Pandemic	2020	DORES, A. et al.	International Journal of Environmental Research and Public Health	COVID-19; coronavirus SARS-CoV-2; digital information and communication technologies; digital literacy; psychological

					counseling; therapy.
17	Psychotherapy by Telephone or Internet in Austria and Germany Which CBT Psychotherapists Rate It more Comparable to Face-to-Face Psychotherapy in Personal Contact and Have more Positive Actual Experiences Compared to Previous Expectations?	2020	KORECKA, N. et al.	Environmental Research and Public Health	COVID-19; comparability; expectations; experiences; internet; psychotherapists; remote psychotherapy; telephone.
18	Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic	2021	GONZALEZ-GARCIA, M. et al.	Mindfulness New York	Mindfulness . Compassion . Online . COVID-19 . University students . Mental health
19	Psychological support during COVID-19 death notifications: Clinical experiences from a hospital in Mexico	2020	LANDA-RAMIREZ, E. et al.	Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy	COVID-19, death notification, psychological support, Mexico
20	Psychological Effects of Social Isolation Due to Quarantine in Chile: An Exploratory Study	2020	DAGNINO, P. et al.	Frontiers in Psychiatry	Psychological impact, COVID-19, psychological support, tele-psychotherapy, vulnerability factors
21	Rapid, Full-Scale Change to Virtual PCIT During the COVID-19 Pandemic: Implementation and Clinical Implications	2021	GARCIA, D. et al.	Prevention Science	COVID-19; Implementation; Parent child interaction therapy; Virtual services.
22	Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial	2021	PREUSS, H. et al.	Internet Interventions	Emotion regulation; Lockdown; Pandemic; Parenting; Stress reduction.
23	The Use of Online CB-ART interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping	2021	SEGAL-ENGELCHIN, D.; HUSS, E. & SARID, O.	International Journal of Environmental Research and Public Health	COVID-19-relate stress; Coping resources; Mental health professionals; Online CB-ART intervention; Salutogenic continuum.
24	Italia Ti Ascolto [Italy, I am listening]: an app-based group psychological intervention during the COVID-19 pandemic	2021	PAROLIN, L. et al.	Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome	COVID-19; E-mental health; Groups; Online psychological interventions.
25	Beneficial Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on the Well-Being of a Female Sample during the First Total Lockdown Due to COVID-19 Pandemic in Italy	2021	ACCOTO, A. et al.	International Journal of Environmental Research and Public Health	COVID-19; MBSR; Internet-based intervention; Mediation analysis; Mindfulness meditation; Psychological flexibility; Self-reports; Well-being; Women's mental health.
26	Videoconferencing Psychotherapy During the Pandemic: Exceptional Times With Enduring Effects?	2020	FERNANDEZ-ALVAREZ, J. & FERNANDEZ-ALVAREZ, H.	Frontiers in Psychology	COVID-19; E-mental health; Psychotherapists; Psychotherapy; Telehealth; Telemental health; Videoconferencing psychotherapy.

Fonte: elaborado pelos autores, 2021.

Discussão

Intervenções Psicoterápicas Realizadas no Contexto da Pandemia

Os artigos encontrados no decorrer da revisão salientam a importância da psicoterapia breve como instrumento para as intervenções psicológicas no contexto da pandemia da COVID-19. Carvalho e Carneiro (2016) afirmam que a psicoterapia breve é um processo terapêutico em que o psicólogo e o cliente/paciente definem de antemão o percurso da intervenção, através do estabelecimento de metas psicoterapêuticas, numa perspectiva focal e abrangendo, inclusive, o término do procedimento. A principal vantagem desse tipo de técnica é a possibilidade da psicoterapia não demandar uma grande quantidade de tempo, sendo especialmente utilizada na resolução de problemas pontuais.

Souza, Lion, Vidotto e Moscheta (2020) argumentam que a oferta de psicoterapia breve, online e voluntária, no cenário pandêmico, possui diferentes nomeações. Algumas ditas como escuta, acolhimento, conversa e apoio. Todavia, independentemente da nomeação, objetivos e duração, é uma intervenção do profissional da psicologia, portanto, deve seguir todos os preceitos éticos e regulamentações dos Conselhos de Psicologia.

Além disso, como outra forma de atendimento pontual, os autores destacam a terapia de sessão única. A definição não é oferecer somente um dia de psicoterapia convencional, mas sim um acompanhamento completo e compatível com uma intervenção única. A terapia de sessão única pode ser realizada por psicólogos de diferentes abordagens (Souza et al., 2020).

Rente e Merhy (2020) realizaram um relato de experiência em que explanaram acerca dos atendimentos psicológicos online no período crítico da pandemia. Os pacientes dos autores citados relatam sobre o aumento de redes de solidariedade e sentimento de comunidade devido à ausência de estratégias de cuidado que deveriam ser oferecidas pelos órgãos governamentais. As ações comunitárias eram focadas em orientação em saúde à população, cuidado específico com as pessoas doentes e mais vulneráveis, doação e oferta de alimentos, iniciativas de criação de rendas emergenciais e apoio psicológico. Ademais, houve o uso da escuta empática como uma nova forma de comunicação baseada na expressão legítima de sentimentos, valores e necessidades como forma de lidar com situações desafiadoras e traumáticas, abrangendo a linguagem não verbal.

Colao, Pokorski, Fochesatto e Rabuske (2020) alegaram que a escuta psicológica online é uma forma de reconstrução de ponte entre o presente e a possibilidade de futuro, uma maneira de lidar com as fantasias e o mundo interno dos pacientes, entrar na intimidade de seus lares e conhecer sua família e rotinas

habituais. Eles realizam atendimentos psicológicos online de base psicanalítica desde o início da pandemia, como forma de seguir as recomendações das instituições de saúde.

A equipe multiprofissional da Divisão de Atenção à Saúde Mental da Secretaria de Estado da Saúde do Paraná realizou serviços de telessaúde para a população em municípios do entorno da capital Curitiba. As pessoas podiam ser atendidas através de ligação telefônica ou por meio do aplicativo “Covid-19 Paraná”. Primeiramente, o atendente avaliava as principais demandas de quem procurava intervenção, sendo encaminhado para o profissional especializado, caso fosse necessário. O serviço também disponibilizou acompanhamento psicológico requisitado pelo próprio paciente ou como sugestão de outro profissional da saúde. Esta intervenção remota possibilitou o sentimento de presença social, que significa perceber que as pessoas no ambiente virtual são reais e estão presentes, pertencentes a um grupo, fortalecendo a sensação de união (Pereira, Silva, Silva, Carrijo & Arcoverde, 2020).

Figel et al. (2020) também destacaram outro serviço de telefonia como forma de fornecer apoio psicológico à população de municípios do estado do Paraná, além de informações sobre prevenção ao novo coronavírus, estratégias de enfrentamento e manejo da ansiedade e do estresse, com o uso de técnicas como rastreio de problemas em saúde mental, suporte psicossocial e psicoeducação. Os psicólogos desta ação deram atenção especial às pessoas em sofrimento psíquico, a pacientes de doenças crônicas e a indivíduos que fazem uso de substâncias psicoativas, pois podem apresentar respostas emocionais mais intensas no contexto da pandemia.

Crepaldi et al. (2020) relataram experiências em atendimentos psicológicos online em pacientes e familiares que estiveram em internação hospitalar pela COVID-19. Os autores enfatizam o uso de recursos como smartphones e computadores para manter o contato com a rede socioafetiva dos pacientes, por meio de telefonemas, mensagens de texto, de áudio e de vídeo. Ademais, sugeriu-se o envio de cartas ou de objetos aos pacientes internados como forma de representar a ligação emocional entre seus entes queridos. A espiritualidade foi utilizada como um modo de contribuir para o enfrentamento aos desafios da vida, na adaptação e na resiliência diante das inúmeras perdas. Além disso, no ambiente hospitalar, o psicólogo pode explorar a compreensão sobre a doença, os desejos e condições emocionais dos pacientes que estão com maior risco de morte, além dos familiares destes, propiciando os rituais de despedida.

Um estudo randomizado realizado com 26 pacientes da COVID-19 na cidade de Hangzhou, China, demonstrou que as intervenções online baseadas na Terapia Comportamental Cognitivo pela Internet apresentaram níveis significativos de redução de sintomas de depressão e ansiedade em nível leve e moderado, bem como uma melhora rápida nas perturbações de humor (Wei et al., 2020).

Em Chengdu, China, um modelo integrado de intervenção psicológica intitulado "COVID-19 Modelo de Resiliência Psicológica", incluiu *lives* nas mídias sociais, consultas 24 horas por dia através da linha direta, intervenção em vídeo online e sessões de intervenção de crise presenciais. Um total de 45 episódios de programas de comunicação em direto sobre problemas psicológicos relacionados com o surto de COVID-19 foram transmitidos com mais de 10 milhões de visualizações. Um total de 4.236 consultas da linha direta foram concluídas. Mais de 50% dos clientes tiveram um feedback positivo sobre as consultas da linha direta. Um total de 223 casos recebeu intervenção vídeo em linha, dos quais 84,97% foram redirecionados da consulta da linha direta e 15,03% receberam atendimentos em hospitais de referência da COVID-19 e comunidades. Setenta intervenções psicológicas individuais foram realizadas com 39 pacientes da COVID-19, e um terço foi tratado com medicação. Os autores consideram que este modelo pode oferecer orientação para uma intervenção psicológica sistemática e eficaz quando houver qualquer surto repentino de público em situações de saúde em um futuro próximo (He et al., 2020).

Já nos EUA, um grupo de 62 casais participou de um estudo randomizado por base na intervenção psicológica online que usou o modelo Consciência, Coragem e Amor (ACL), modelo este da Psicoterapia Analítica Funcional, cujos objetivos eram avaliar a eficácia desta terapia e promover uma melhor interação entre os casais durante a pandemia da COVID-19 (Tsai et al., 2020). Segundo os autores, os resultados das intervenções mostraram que os níveis de qualidade conjugal e intimidade aumentaram após as intervenções online, evidenciando que os participantes expressaram mais gratidão, interação e amor.

Outro estudo randomizado nos EUA examinou a resiliência nos sistemas de sono e estresse durante a pandemia da COVID-19 a partir do grupo de 102 participantes que receberam intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental Digital Prévia para Insônia (dCBT-I). A análise correlacional evidenciou que os participantes que estavam no grupo DCBT-I relataram menos sintomas de insônia, menos estresse geral e pensamentos intrusivos relacionados à COVID, menos depressão, e melhor saúde global. Além disso, a probabilidade do reaparecimento da insônia era 51% menor nas intervenções de DCBT-I. Da mesma forma, a probabilidade de depressão moderada a grave durante a COVID-19 era 57% menor no grupo que recebeu a intervenção de DCBT-I (Cheng, Casement, Kalmbach, Castelan & Drake, 2020).

Na Espanha, 66 estudantes do primeiro ano de psicologia participaram de uma *survey* cujo objetivo era avaliar a viabilidade de uma intervenção online MBI (E-Mindfulness) baseada no cuidado e na compaixão para promover a saúde mental desses participantes durante o confinamento domiciliar da COVID-19. As descobertas sugerem que uma breve intervenção online de cuidado e compaixão pode ser viável para promover a saúde mental, porém são necessários mais estudos acerca da temática devido às limitações da pesquisa (González-García, Álvarez, Pérez, Fernandez & López, 2021).

Nos EUA, foi usado o modelo virtual do PCIT (Parent–Child Interaction Therapy) durante o período de 2 meses de *lockdown*, entre 16 de março de 2020 e 16 de maio de 2020, em 86 famílias. Dentro dos resultados, o I-PCIT reduziu os problemas de externalização e internalização do estresse das crianças e de seus cuidadores e aumentou as habilidades dos pais em interagir com as crianças, mesmo em meio à pandemia da COVID-19 (Garcia et al., 2021).

Em um ensaio randomizado aplicado em 217 participantes com idade entre 18 e 56, na Áustria e Alemanha, foram analisadas as intervenções de CR (reavaliação cognitiva) e AC (autocompaixão), componentes centrais da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O estudo tinha por objetivo investigar se as intervenções de CR e AC diminuiriam o estresse individual e parental dos participantes ao longo de oito dias de *lockdown*. Percebeu-se que os pais com níveis de estresse mais severos pareciam ter se beneficiado da intervenção de autocompaixão, enquanto que pais menos estressados se beneficiaram mais das intervenções de reavaliação cognitiva. Aliás, as análises de mediação revelaram que a redução do estresse individual diminuiu a probabilidade de convívios disfuncionais entre pais e filhos e, por fim, diminuiu o estresse dos pais (Preuss et al., 2021).

Desafios dos Profissionais de Saúde na Pandemia

Uma das preocupações destacadas acerca das terapias online é que elas podem melhorar a equidade no acesso aos serviços psicológicos. Em contrapartida, a formação acadêmica desses profissionais não foi suficiente, o que contribui para as preocupações e expectativas negativas em relação ao serviço oferecido (Simpson, Richardson, Pietrabissa, Castelnuovo & Reid, 2020).

Alguns estudos demonstraram a preocupação acerca do quão preparados os profissionais da saúde estavam. A exemplo disso, a Aliança Psicanalítica Americana da China (CAPA) realizou uma pesquisa entre os profissionais da CAPA e os profissionais dos EUA, a fim de comparar quais profissionais estariam mais preparados para os serviços de teleterapia psicanalítica durante a pandemia. A pesquisa envolveu 165 psicanalistas dos Estados Unidos e 164 profissionais da CAPA. O resultado evidenciou que os psicanalistas da CAPA estavam mais preparados para atender do que os profissionais dos EUA, resultados esses que demonstraram a efetividade dos treinamentos recebidos e as vivências da prática clínica em atendimentos online que os psicanalistas da CAPA receberam anos antes da pandemia (Wang, Gordon & Snyder, 2020).

Enquanto isso na Áustria, 1116 psicoterapeutas de variadas escolas teóricas foram convidados a participar do estudo que visava investigar suas experiências com psicoterapia à distância nas primeiras semanas do *lockdown* da COVID-19. Alguns de seus resultados relatados demonstraram que a psicoterapia

online foi classificada como sendo mais comparável à psicoterapia presencial do que a psicoterapia telefônica, e isto não diferiu entre as orientações terapêuticas (Humer, Stippl, Pieh, Pryss & Probst, 2020).

No que se refere à Associação Portuguesa de Psicólogos, 108 psicólogos responderam a uma pesquisa online durante o *lockdown*. No que tange à falta de conhecimento e formação na utilização correta das TICs (Tecnologias da informação e comunicação), o resultado demonstrou que a formação disponível era escassa, talvez também porque os próprios profissionais consideravam a utilização das TICs como desnecessária (Dores, Geraldo, Carvalho & Barbosa, 2020). Todavia, os mesmos autores ressaltam que a percentagem de psicólogos que adotaram as TICs na sua prática durante o período de bloqueio foi muito elevada neste estudo, e a grande maioria dos participantes conseguiu manter a sua atividade profissional devido à inclusão desses meios na sua prática. Isto demonstra uma enorme capacidade de adaptação e flexibilidade, tanto pelos psicólogos quanto pelos clientes.

Uma pesquisa realizada na Áustria e Alemanha avaliou psicoterapeutas da Terapia Cognitivo-Comportamental que utilizaram psicoterapia à distância (telefone, Internet) e eles puderam mostrar uma correlação positiva entre o número total de pacientes (usando o telefone) e a percepção da comparabilidade da psicoterapia via telefone com a psicoterapia em contato pessoal. Observou-se que psicoterapeutas que têm mais experiência com psicoterapia via internet a percebem como mais comparável à psicoterapia realizada presencialmente do que aqueles que têm menos pacientes tratados via internet. Isto destaca a relevância em propiciar boas diretrizes para o uso de mídia digital no contexto da psicoterapia e no desenvolvimento de conceitos de treinamento e educação neste contexto, pois o conhecimento e a compreensão do tratamento remoto também são fatores que influenciam na adesão dos pacientes em relação ao tratamento online (Korecka et al., 2020).

No México, um curso online foi criado com o objetivo de treinar os profissionais para notificações de morte no contexto da COVID-19. Este curso garantiu que os profissionais de saúde fossem capazes de utilizar os princípios de primeiros socorros psicológicos. Oito psicólogos do departamento de psicologia de emergência foram treinados para realizar uma intervenção de crise remota: (a) conectar-se com a pessoa; (b) focalizar a chamada; (c) aliviar qualquer estresse emocional; (d) promover estratégias de enfrentamento; e (e) decidir sobre os próximos passos. Da mesma forma, foram seguidos os princípios de conhecimento, competência, padrões éticos, padrões profissionais, segurança, confidencialidade e regulamentos legais locais – recomendações para a prática da telepsicologia (Landa-Ramírez, Dominguez, Hernandez, Diaz & Santana, 2020).

Pereira et al. (2020) afirmam que a aplicação da telessaúde pode ser desafiadora para certos profissionais não familiarizados com as novas tecnologias. Há também o receio constante da intervenção

virtual vir a substituir a presencial num futuro próximo. A formação continuada dos profissionais de saúde deveria ser uma ferramenta essencial daqui em diante.

Fleury (2020) relatou que, nesta nova forma de atendimento, a adequação do paciente/cliente é essencial, recomendando a atenção dele com o novo instrumento, o constante envolvimento e participação do paciente/cliente no processo psicoterapêutico, compreendendo as barreiras como condição emocional comprometida, por exemplo: interrupções de terceiros, ajustes técnicos e ruídos sonoros frequentes. A autora também concorda com Pereira et al. (2020) sobre a dificuldade dos caminhos metodológicos do terapeuta no que se refere às competências tecnológicas. Todavia, González-García et al. (2021) apontam que as intervenções online podem constituir um caminho promissor para amortecer a carga de saúde mental derivada da pandemia da COVID-19.

Conclusões

A pandemia da COVID-19 lança um cenário de incertezas, impotência, desesperança e desespero, porém, e concomitantemente, profissionais da saúde se posicionaram na linha de frente a fim de promover intervenções que pudessem ajudar as pessoas a fazerem os atravessamentos dessa crise sem precedentes.

Apesar da escassez de treinamentos ou falta de experiência dos profissionais acerca das Tecnologias da informação e comunicação (TICs), observou-se que esse não foi componente impeditivo para que vários grupos, organizações nacionais e internacionais pudessem fazer seus planos de contingência em saúde mental.

Os dados obtidos relatam os desafios e enfrentamentos que os profissionais da saúde mental experienciaram durante a pandemia o que permitiu que eles elaborassem estratégias, planos de contingência, protocolos para estabelecer e/ou continuar a manter o vínculo com seus pacientes/clientes e ajudar a população em tempos de coronavírus.

Ao se expor os estudos realizados em diferentes países, observou-se que a psicoterapia em formato virtual apresenta potencial para suprir as demandas de saúde mental e que, também, por sua vez, consegue abranger contextos variados, apesar de suas limitações, ao considerar populações mais vulneráveis. Ademais, o atendimento online promove benefícios à comunidade, visto que o isolamento social impacta negativamente as pessoas, causando sentimentos de insegurança, medo, impotência e podendo ser um espaço de acolhimento, escuta e apoio para os atravessamentos da pandemia.

Em termos de limitações no presente estudo, é importante ressaltar a escassa literatura nacional sobre a temática, visto que foi necessário recorrer, prevalentemente, à literatura estrangeira, uma vez que já existem um número significativo de estudos sobre essa temática.

Percebe-se que o campo virtual é algo novo para o profissional de psicologia, e que se faz necessário mais formação desse profissional, oferecendo desenvolvimento de suas competências e habilidades em TICs, que poderão gerar resultados profícuos.

Referências

- Accoto, A. et al. (2021). Beneficial Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on the Well-Being of a Female Sample during the First Total Lockdown Due to COVID-19 Pandemic in Italy. *Int J Environ Res Public Health*, 18(11), 5512. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115512>
- Brizola, J., & Fantin, N. (2016). Revisão da Literatura e Revisão Sistemática da Literatura. *RELVA, Juara/MT/Brasil*, 3(2), 23-39. Recuperado de: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>
- Carvalho, E., & Carneiro, M. (2016). Psicoterapia Breve: os critérios de indicação e contra-indicação para a sua utilização. *Revista Farol*, 2(2), 127-137. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v13n1/v13n1a08.pdf>
- Cheng, P., Casement, M., Kalmbach, D., Castelan, A., & Drake, C. (2021). Digital cognitive behavioral therapy for insomnia promotes later health resilience during the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic. *Sleep*, 44(4), zsa258. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsa258>
- Crepaldi, M., Schmidt, B., Noal, D., Bolze, S., & Gabarra, L. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*, 37, e 200090. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
- Colao, M., Pokorski, M., Fochesatto, W., & Rabuske, A. (2020). Psicanálise ampliada: possibilidades na pandemia. *Estudos de Psicanálise*, (54), 37-46. Recuperado de: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ep/n54/n54a05.pdf>
- Dagnino, P., Anguita, V., Escobar, K., & Cifuentes, S. (2020). Psychological Effects of Social Isolation Due to Quarantine in Chile: An Exploratory Study. *Front Psychiatry*, 11, 591142. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591142>
- Dores, A., Geraldo, A., Carvalho, I., & Barbosa, F. (2020). The Use of New Digital Information and Communication Technologies in Psychological Counseling during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(20), 7663. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207663>
- Fernández-Álvarez, J. & Fernández-Álvarez, H. (2021). Videoconferencing Psychotherapy During the Pandemic: Exceptional Times With Enduring Effects? *Front Psychol*, 12, 589536. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589536>
- Figel, F., Sousa, M., Yamaguchi, L., Gonçalves, S., Murta, J., & Alves, A. (2020). Reorganização da atenção à saúde mental na pandemia de Covid-19. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, 3(Supl.). <https://doi.org/10.32811/25954482-2020v3sup1p118>
- Fleury, H. (2020). Psicodrama e as especificidades da psicoterapia online. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(1), 1-4. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20203>
- Garcia, D. et al. (2020). Rapid, Full-Scale Change to Virtual PCIT During the COVID-19 Pandemic: Implementation and Clinical Implications. *Prev Sci*, 22(3), 269-283. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01211-0>
- González-García, M., Álvarez, J., Pérez, E., Fernandez, S., & López, J. (2021). Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University

- Students During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*, 12, 1-11. <https://doi.10.1007/s12671-021-01632-6>
- He, Z. et al. (2020). The development of the 'COVID-19 Psychologic. *Int J Biol Sci*, 16(15), 2828–2834. <https://doi.10.7150/ijbs.50127>
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Pryss, R., & Probst, T. (2020). Experiences of Psychotherapists With Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-Based Survey Study. *J Med Internet Res*, 22(11), e20246. <https://doi.10.2196/20246>
- Korecka, N. et al. (2020). Psychotherapy by Telephone or Internet in Austria and Germany Which CBT Psychotherapists Rate It more Comparable to Face-to-Face Psychotherapy in Personal Contact and Have more Positive Actual Experiences Compared to Previous Expectations? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(21), 7756. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217756>
- Landa-Ramírez, E., Dominguez, N., Hernandez, M., Diaz, L., & Santana, I. (2020). Psychological support during COVID-19 death notifications: Clinical experiences from a hospital in Mexico. *Psychol Trauma*, 12(5), 518-520. <https://doi.10.1037/tra0000679>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Parolin, L., Benzi, I., Fanti, E., Milesi, A., Cipresso, P., & Preti, E. (2021). Italia Ti Ascolto [Italy, I am listening]: an app-based group psychological intervention during the COVID-19 pandemic. *Res Psychother*, 24(1), 517. <https://doi.10.4081/ripppo.2021.517>
- Pereira, M., Silva, J., Silva, T., Carrijo, A., & Arcoverde, M. (2020). Telessaúde e Covid-19: experiências da enfermagem e psicologia em Foz do Iguaçu. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, 3(Supl.). <http://doi.10.32811/25954482-2020v3sup1p198>
- Preuss, H., Capito, K., Leavan, R., Eickel, R., Zemp, M., & Kolar, D. (2021). Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 24, 100388. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100388>
- Rente, M., & Merhy, E. (2020). Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e outros modos de viver. *Psicologia & Sociedade*, 32, e020007. <https://dx.doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240329>
- Segal-Engelchin, D., Huss, E., & Sarid, O. (2021). The Use of Online CB-ART interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping. *Int J Environ Res Public Health*, 18(4), 2057. <https://doi.10.3390/ijerph18042057>
- Simpson, S., Richardson, L., Pietrabissa, G., Castelnuovo, G., & Reid, C. (2020). Videotherapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19. *Clin Psychol Psychother*, 28(2), 409-421. <http://doi.10.1002/cpp.2521>
- Souza, L., Lion, C., Vidotto, L., & Moscheta, M. (2020). Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(67), 7-22. <http://doi.org/10.38034/nps.v29i67.571>
- Tsai, M. et al. (2020). Helping Couples Connect during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomised Controlled Trial of an Awareness, Courage, and Love Intervention. *Appl Psychol Health Well Being*, 12(4), 1140-1156. <http://doi.10.1111/aphw.12241>
- Tullio, V., Perrone, G., Bilotta, C., Lanzarone, A., & Argo, A. (2020). Psychological support and psychotherapy via digital devices in Covid-19 emergency time: Some critical issues. *Medico-Legal Journal*, 88(2). <https://doi.org/10.1177/0025817220926942>

- Wang, X., Gordon, R., & Snyder, E. (2020). Comparing Chinese and US practitioners' attitudes towards teletherapy during the COVID-19 pandemic. *Asia-Pacific Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.1111/appy.12440>
- Wei, N. et al. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. *J Zhejiang Univ Sci B*, 21(5), 400–404. <http://doi.10.1631/jzus.B2010013>

ONLINE PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

COVID-19 has infected thousands of people worldwide, causing social, economic and health impacts. Protective measures with emphasis on mental health were designed to contain the impacts. Objective: we sought to analyze which interventional strategies are being used in the pandemic. Methodology: This systematic review included studies on psychological interventions from the BVS-PSI, LILACS and PubMed databases. Results: Of the 26 articles analyzed, 26.92% were from national journals and 73.07% from international journals. Conclusions: The scarcity of training or lack of experience of professionals regarding ICTs was not an impeditive component for the online services to take place. The population benefited from the rapid response to mental health care offered by the professionals. Training in ICTs needs to occur continuously.

Keywords: Online psychological interventions; strategies; COVID-19.