

## Impactos emocionais na pandemia do Coronavírus (COVID-19) e possibilidades de intervenção psicológica

JÉSSICA ALBUQUERQUE\*

EDSON SILVA-FILHO\*\*

**Resumo:** O surto da COVID-19 no Brasil tem apresentado dados alarmantes diariamente, havendo aumento significativo do número de casos e mortes. Diante do período de quarentena, exigido para evitar a disseminação do vírus, evidencia-se que a saúde mental da população brasileira, sobretudo das pessoas doentes e que estão em confinamento, pode apresentar alterações. Nesse sentido, salienta-se a relevância da atuação do psicólogo nesse contexto, enquanto profissional que pode promover intervenções que auxiliem no fortalecimento emocional para enfrentamento dos problemas psicológicos que podem emergir e/ou se agravar durante a pandemia. Considerando que o período de quarentena e medo gerado pela COVID-19 tem provocado o surgimento e/ou intensificação de problemas emocionais, este texto tem como finalidade apresentar informações sobre como o psicólogo pode atuar durante esse período de pandemia com vistas a auxiliar as pessoas no cuidado à saúde mental.

**Palavras-chave:** Coronavírus; Psicologia; Quarentena.

### Emotional impact in the coronavirus pandemic (COVID-19) and psychology intervention possibilities

**Abstract:** The outbreak of COVID-19 in Brazil has presented alarming data on a daily basis, with a significant increase in the number of cases and deaths. During the quarantine period, required to prevent the virus spread, it is evident that the mental health of the Brazilian population, especially those who are sick and in confinement, may change. In this sense, the relevance of the psychologist's performance in this context is highlighted, as a professional who can promote interventions that help in emotional strengthening to face psychological problems that may emerge and/or worsen during the pandemic. Considering that the period of quarantine and fear generated by the COVID-19 has caused the emergence and/or intensification of emotional problems, this text aims to present information about how the psychologist can act during this pandemic period to assisting people in the care mental health.

**Key words:** Coronavirus; Psychology; Quarantine.



\* **JÉSSICA ALBUQUERQUE** é Doutora pelo Programa de Pós graduação em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba e professora substituta do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande (PB).



\*\* **EDSON SILVA-FILHO** é Mestre em Ciências da Reabilitação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte e professor das Faculdades Nova Esperança.

## **Introdução**

Os Coronavírus correspondem a uma ampla família de vírus que são comuns em espécies animais, a exemplo de gados, gatos e morcegos. Dificilmente os coronavírus que acometem animais podem infectar pessoas. No entanto, no período de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China, ocorreu a transmissão de um novo coronavírus (SARS-COV-2), que se disseminou entre animal-pessoa, provocando a contaminação em massa entre pessoa a pessoa posteriormente. Dessa maneira, a COVID-19 trata-se de uma doença transmitida pelo coronavírus nomeado SARS-CoV-2, o qual clinicamente apresenta variações de infecções assintomáticas a quadros graves (LU, STRATTON & TANG, 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria das pessoas infectadas pelo coronavírus, em torno de 80%, podem ser assintomáticas ou apresentam sintomas leves da doença, e cerca de 20% dos casos requerem atendimento hospitalar em função do acometimento por problemas respiratórios.

De acordo com GUO et al. (2020) a principal forma de transmissão do coronavírus entre os seres humanos decorre do contato com membros familiares ou pessoas próximas que estão infectadas. Até o início de setembro de 2020, os sistemas de informações demonstravam que há mais de 4 milhões de casos confirmados no Brasil e aproximadamente 130 mil mortes (WHO, 2020). Diante desse cenário, diversos países, incluindo o Brasil, têm adotado medidas para evitar a dispersão do vírus baseadas em situações que ocorreram no passado, a exemplo da quarentena, restringindo o contato social entre as pessoas (MIYAKI et al., 2011).

Apesar de estudos estarem sendo desenvolvidos na busca de evidenciar

medidas eficazes para o controle da infecção nos seres humanos, os impactos psicológicos causados mediante o repentino isolamento social e quarentena precisam ser discutidos, haja vista que indivíduos e grupos de pessoas podem reagir de diferentes maneiras e apresentar, a depender das circunstâncias, fobias, tais como medo de adoecer e morrer, de perder meios de subsistência, de ser socialmente excluído, sentimentos de desamparo, ansiedade, tédio, solidão e depressão. Dito de outra forma, o período de isolamento ou quarentena pode se constituir como um evento traumático para os indivíduos envolvidos (ABAD, DIA & SAFDAR, 2010; INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

Ressalta-se ainda como elemento psicológico marcante do período de isolamento, o sentimento de incerteza, pois os indivíduos que estão doentes e isolados não possuem certeza sobre sua sobrevivência e recuperação, e aqueles que estão saudáveis em quarentena estão incertos sobre sua possível contaminação (HUREMOVIĆ, 2019).

Diante do cenário de incerteza, medo e ansiedade, característicos de surtos de epidemia, afirma-se a relevância de abordar o papel do psicólogo nesse contexto, já que este profissional é um dos principais responsáveis pela execução de intervenções direcionadas à saúde mental dos indivíduos. Dessa maneira, elucidam-se aqui alguns norteadores gerais para a atuação do psicólogo nesse contexto, partindo de práticas exitosas que vêm sendo implementadas, especialmente no continente asiático, e cujos resultados foram publicados recentemente (DUAN & ZHU, 2020; JIANG et al., 2020; XIAO, 2020; ZHOU, 2020). Englobam-se ainda as orientações de associações e conselhos de Psicologia de diferentes países, a exemplo do Brasil, Espanha, Consejo General de Colegios Oficiales de

Psicólogos, American Psychological Association e ainda as recomendações para cuidados em saúde mental pela Organização Mundial de Saúde.

### **Atuação do psicólogo no período de quarentena**

Indivíduos isolados, em função do estado de quarentena, estão particularmente vulneráveis a complicações neuropsiquiátricas (HUREMOVIĆ, 2019). Além disso, distintos sintomas emocionais podem emergir quanto maior for a duração da quarentena, como alterações comportamentais e sintomas de estresse (BROOKS et al., 2020). Acrescido a isso, os afetados pela quarentena possivelmente reportarão sofrimento em razão do medo e percepção de risco e sua angústia pode ser ampliada mediante às dúvidas e especulações que são comuns no período de surtos de doenças (JOHAL et al., 2009).

Para termos um panorama comparativo, um estudo publicado em 2018 revelou que 40% dos indivíduos que foram isolados e posteriormente desenvolveram a síndrome respiratória do Oriente Médio, necessitaram de intervenção psiquiátrica, enquanto os que não foram isolados e não desenvolveram a doença não reportaram a necessidade de intervenções direcionadas à sua saúde mental (KIM et al., 2018). Embora o referido estudo não permita generalizações, ele pode ser tomado como exemplo para informar que as necessidades psicológicas de pessoas isoladas diferem das que não estão isoladas, e também demonstrar a importância da inserção de estratégias voltadas à saúde mental para a população.

Primeiramente é importante mencionar que abordagens em saúde mental precisam ser construídas e adaptadas às particularidades de cada população afetada pela COVID-19 e em distintas etapas do surto (antes, durante e depois das altas

taxas de infecção), pois as demandas psicológicas se modificam conforme a progressão da doença ou de acontecimentos atrelados a ela, o que implica na necessidade de formatos de intervenções dinâmicos e voltados às especificidades do contexto (ZHANG et al., 2020).

Acrescenta-se que as intervenções precisam ser realizadas de forma conjunta entre os diferentes níveis de saúde (atenção básica, média e alta complexidade), podendo incluir também outras estruturas já existentes na comunidade, a exemplo de escolas, centros comunitários, juventude e centros da terceira idade (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

De maneira geral a comunidade científica e organizações ligadas à saúde de diferentes países (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2020; CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020; JUNG & JUN, 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020) recomendam o mínimo possível de intervenções psicológicas face a face, sendo essas restritas, por exemplo, a profissionais da saúde que trabalham na linha de frente e não foram infectados pelo vírus, a fim de reduzir o risco de propagação. Nesse sentido, têm sido encorajadas as intervenções realizadas por via da tecnologia da informação e da comunicação, englobando atendimento online, por telefone ou carta (JIANG et al., 2020; WANG et al., 2020; XIAO, 2020).

Enfatiza-se que as intervenções psicológicas remotas já se configuravam como meio relevante para o acolhimento a queixas em saúde mental em outras epidemias, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) (DUAN & ZHU, 2020). Nesse sentido, para ampliar a prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias da informação no

Brasil, direcionados às demandas da COVID-19, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) publicou a Resolução CFP nº 4/2020, que autoriza, após a realização do cadastro dos profissionais na plataforma “e-Psi”, os atendimentos virtuais imediatos a pessoas e grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violação de direitos ou violência, sem a necessidade de aguardo da emissão de parecer favorável para o início da atuação, possibilitando dessa maneira um contingente maior de profissionais disponíveis para intervir nesses segmentos.

No que tange às intervenções psicológicas voltadas à situação de pandemia e direcionadas à população em geral, recomenda-se a psicoeducação, realizada por meio de materiais informativos, a exemplo de cartilhas (WANG et al., 2020; WEIDE et al., 2020); a escuta psicológica, que pode ocorrer por meio da oferta de canais telefônicos ou atendimentos em plataformas virtuais, devendo estes estarem disponíveis 24 horas por dia (JIANG et al., 2020; ZHOU, 2020); e intervenções a partir de atendimentos online (DUAN & ZHU, 2020). Além disso, é possível que os profissionais levantem, a partir de formulários online, como tem se configurado o estado de saúde mental da população mediante à COVID-19, e ofereçam estratégias interventivas dirigidas às demandas identificadas (ZHOU, 2020).

Ainda sobre as possibilidades de intervenção psicológica considerando o contexto remoto, indica-se, de forma inicial, a assistência aos primeiros cuidados psicológicos, que devem englobar o auxílio em cenários de crise, por meio da ativação da rede de apoio social, o suprimento das necessidades básicas como alimentação e água, e a

oferta de apoio emocional (WHO, 2020). Supridas tais necessidades, é relevante informar à população o que é esperado enquanto manifestações emocionais em contexto de pandemia, a exemplo de sintomas ansiosos, de estresse e sentimentos negativos como medo, tristeza e solidão (WEIDE et al., 2020). Também devem ser incentivadas estratégias para promover a saúde mental, como a implementação de rotinas de atividades diárias que devem envolver o cuidado com o sono, a prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento (BANERJEE, 2020).

Para além disso, considera-se essencial fortalecer a rede de apoio social, visando reduzir a solidão e as vulnerabilidades sociais, econômicas e emocionais, bem como pontua-se a importância de selecionar os conteúdos informativos a respeito da pandemia, a fim de evitar o excesso de informações, que produz, entre outras manifestações emocionais, a ansiedade (BARROS-DELBEN et al., 2020).

Em síntese, o psicólogo deve encorajar a promoção de estratégias de autocuidado, a exemplo de exercícios de respiração e relaxamento; fornecer informações claras e objetivas sobre a COVID-19, incluindo o esclarecimento do que fazer caso suspeite que está infectado; explorar os aspectos emocionais envolvidos, como o medo, o estigma, a ansiedade, a incerteza; e abordar a importância de evitar estratégias negativas de enfrentamento, como o uso de substâncias. Acrescido a isso, esse profissional pode promover meios para a redução do impacto negativo do isolamento social, encorajando a comunicação com familiares e amigos por meio das mídias digitais e telecomunicação (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

No que se refere especificamente aos diferentes grupos etários e de distintas condições cognitivas, mencionam-se a seguir alguns elementos que se consideram essenciais para intervenção psicológica no período de isolamento e quarentena.

Considerando o grupo de crianças, que podem apresentar diferentes respostas à situação de isolamento, tais como irritabilidade, ansiedade, agitação e/ou mudanças frequentes de humor, pontua-se como imprescindível incentivar a escuta ativa e atitudes de compreensão por parte dos responsáveis, bem como a oportunidade para que elas brinquem. Na medida do possível, favorecer atividades que abordem sobre o vírus, como por exemplo, jogos de lavar as mãos com rimas, fazer da limpeza e desinfecção da casa um jogo divertido, explicar a necessidade do uso de máscaras para que elas não tenham medo e apresentar às crianças fatos a respeito do que está acontecendo de maneira clara para que elas se envolvam no processo, reduzindo o risco de infecção e mantendo-se seguras (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

No que tange às intervenções indicadas para adultos, consideram-se como medidas que apoiarão o seu bem-estar durante o isolamento em casa, a realização de atividades como exercícios físicos, de relaxamento, cognitivos, leitura de livros, redução do tempo assistindo conteúdos sensacionalistas, busca de informações em fontes confiáveis e estabelecer apenas em uma ou duas vezes ao dia a procura de informações sobre o vírus (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

Em relação ao grupo de idosos, considerado o mais vulnerável à letalidade do COVID-19, existe a possibilidade, sobretudo nos que apresentam declínio cognitivo, de ficarem mais ansiosos,

zangados, estressados, agitados, retraídos e excessivamente desconfiados durante o período de quarentena. Por isso, é de suma relevância o fornecimento de apoio emocional, proporcionando atividades simples de serem realizadas em casa, que envolvam exercícios físicos e cognitivos, a fim de manter a mobilidade e reduzir o tédio. É relevante também esclarecer sobre a epidemia numa linguagem clara e acessível a eles e repetir as informações sempre que necessário (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

Outro grupo que precisa de atenção e apoio durante o surto da COVID-19 são as pessoas com deficiência, as quais, juntamente com seus cuidadores, se deparam com barreiras que podem dificultar seu acesso a cuidados e informações para a redução do risco de contaminação. Diante disso, existe a necessidade do desenvolvimento de mensagens de comunicação acessíveis às pessoas com deficiências, devendo incluir profissionais que conheçam a linguagem de sinais, a produção de materiais não apenas escritos, mas auditivos, sensoriais, mensagens simples para a compreensão de pessoas com deficiências intelectuais, cognitivas e psicossociais (INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE, 2020).

Por fim, é pertinente considerar no período da quarentena o apoio aos trabalhadores que estão na linha de frente ao combate à epidemia, que lidam principalmente com o estresse e os sentimentos a ele associados. A esses profissionais indica-se a necessidade de cuidados básicos à saúde como o descanso, a alimentação saudável, a prática de alguma atividade física e o contato com a família. Compreendendo que o cenário atual é único e sem precedentes para muitos profissionais, é importante o apoio psicológico às equipes

de saúde e o trabalho no manejo das emoções envolvidas (WHO, 2020).

Ressalta-se enquanto desafios para a atuação de psicólogos no período da pandemia da COVID-19 a realização de intervenções majoritariamente através das tecnologias da informação e da comunicação. A esse respeito, salienta-se que grande parte dos brasileiros, sobretudo aqueles pertencentes às camadas econômicas mais vulneráveis, não dispõem de acesso à internet ou, ainda que o tenham, apresentam dificuldades no manejo das tecnologias, o que limita a oferta de apoio nesse momento (ORNELL et al., 2020). Ressalta-se que em situações como essas, recomenda-se a utilização de serviços via telefone (LI et al., 2020). Ademais, afirma-se ainda a contribuição de intervenções psicológicas direcionadas à desmistificação da concepção de que a doença esteja vinculada a uma nacionalidade específica, o que tem deflagrado comportamentos xenofóbicos (SHIMIZU, 2020).

### **Considerações finais**

Este estudo sistematizou os conhecimentos acerca das possibilidades interventivas de psicólogos (as) diante da pandemia da COVID-19. De maneira geral foi possível visualizar as contribuições da psicologia que visam auxiliar no enfrentamento de diferentes segmentos emocionais deflagrados, a partir do contexto de quarentena. As referidas contribuições englobam medidas como o suprimento de necessidades básicas, o fortalecimento das redes de apoio, a oferta de atendimentos virtuais ou telefônicos, a construção de materiais informativos acessíveis a toda a população, bem como o encorajamento à realização de atividades físicas e de exercícios de relaxamento e respiração.

Pontua-se que alguns desafios se interpõem frente à atuação psicológica no

Brasil no período de quarentena, a exemplo dos limites em relação ao acesso da população às tecnologias virtuais e telefônicas. Contudo, salienta-se que esse cenário adverso pode mobilizar o aperfeiçoamento de estratégias interventivas direcionadas às situações de crise, desastre e emergência.

### **Referências**

ABAD, C., DIA, A., SAFDAR, N. Adverse Effects of Isolation in Hospitalised Patients: A Systematic Review. **J Hosp Infect**, v. 76, n. 2, p. 97-102, 2010.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Pandemics**. Disponível: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>. Acessado em 7 de setembro de 2020.

BANERJEE, D. The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 50, p. 102014, 2020.

BARROS-DELBEN, P., CRUZ, R. M., TREVISAN, K. R. R., GAL, M. J. P., CARVALHO, R. V. C., CARLOTTO, R. A. C., & MALLOY-DINIZ, L. F. Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. **Revista Debates in Psychiatry**, v. 10, n. 2 p.12, 2020.

BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & RUBIN G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº04/2020**. Disponível em <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>. Acessado em 6/4/2020.

DUAN, L., & ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 300-302, 2020.

GUO, Y. R., CAO, Q. D., HONG, Z. S., TAN, Y. Y., CHEN, S. D., JIN, H. J., & YAN, Y. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak–

an update on the status. **Military Medical Research**, v. 7, n. 1, p. 1-10, 2020.

HUREMOVIĆ, D. *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Springer, 2019.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. **Addressing Mental Health and Psychosocial Needs during the COVID-19 Outbreak**. Disponível  
<https://www.mhinnovation.net/resources/addressing-mental-health-and-psychosocial-needs-during-covid-19-outbreak>. Acessado em 6/4/2020.

JIANG, X., DENG, L., ZHU, Y., JI, H., TAO, L., LIU, L., & JI, W. Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. **Psychiatry Research**, v. 286, p. 112903, 2020.

JOHAL, S. S. Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain. **N Z Med J**, v. 122, n. 1296, p. 47–52, 2019.

JUNG, S. J., & JUN, J. Y. Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. **Yonsei Medical Journal**, v. 61, n. 4, p. 271-272, 2020.

KIM, H. C., YOO, S. Y., LEE, B. H., LEE, S. H., SHIN, H.S. Psychiatric Findings in Suspected and Confirmed Middle East Respiratory Syndrome Patients Quarantined in Hospital: A Retrospective Chart Analysis. **Psychiatry Investig**, v. 15, n. 4, p. 355–360, 2018.

LI, W., YANG, Y., LIU, Z. H., ZHAO, Y. J., ZHANG, Q., ZHANG, L., & XIANG, Y. T. Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. **International Journal of Biological Sciences**, v. 16, n. 10, p. 1732, 2020.

LU, H., STRATTON, C. W., & TANG, Y. W. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 4, p. 401-402, 2020.

MIYAKI, K., SAKURAZAWA, H., MIKURUBE, H., NISHIZAKA, M., ANDO, H., SONG, Y., & SHIMBO, T. An effective quarantine measure reduced the total incidence of influenza A H1N1 in the workplace: another way to control the H1N1 flu pandemic. **J Occup Health**, v. 53, n. 4, p. 287–292, 2011.

ORNELL, F., SCHUCH, J. B., SORDI, A. O., & KESSLER, F. H. P. “Pandemic fear” and COVID-

19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 42, n. 3, p. 232-235, 2020.

SHIMIZU, K. 2019-nCoV, fake news, and racism. **The lancet**, v. 395, n. 10225, p. 685-686, 2020.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C. S., & HO, R. C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.

WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAÚJO, M. D., MACHADO, W. D. L., & ENUMO, S. R. F. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update**. Disponível:  
[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200907-weekly-epi-update-4.pdf?sfvrsn=f5f607ee\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200907-weekly-epi-update-4.pdf?sfvrsn=f5f607ee_2). Acessado em 7 de setembro de 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Psychological first aid: Guide for field workers**. Disponível:  
[https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/). Acessado em 7 de setembro de 2020.

XIAO, C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. **Psychiatry investigation**, v. 17, n. 2, p. 175, 2020.

ZHANG, C., YANG, L., LIU, S., MA, S., WANG, Y., CAI, Z., & ZHANG, J. Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 novel coronavirus disease outbreak. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, n. 306, 2020.

ZHOU, X. Psychological crisis interventions in Sichuan Province during the 2019 novel coronavirus outbreak. **Psychiatry Research**, v. 286, p. 112895, 2020.

Recebido em 2020-06-04  
Publicado em 2021-05-01