



Revista Saúde em Redes (ISSN 2446-4813), v. 7, Supl. 1 (2021).

**O território COmVIDa a reexistir:** ensaios e narrativas sobre respostas à pandemia nos pontos de atenção nos territórios onde a vida acontece

DOI: 10.18310/2446-48132021v7n1Sup.3324g666

**ARTIGO ORIGINAL**

(Capa: Márcio Mariath Belloc)

## Psicoterapia e suas (novas) possibilidades frente ao COVID-19

### *Psychotherapy and the (new) possibilities in the face of COVID-19*

#### **Mariana da Silva Ramalho**

ORCID: 0000-0002-1826-7681

Psicóloga. Residente em Oncologia pelo Hospital Central do Exército, Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

#### **Elisabete Corrêa Vallois**

ORCID: 0000-0002-5534-1270

Psicóloga. Docente e Coordenadora da COREMU do Hospital Central do Exército, Rio de Janeiro (RJ), Brasil. Mestre em Ensino na Saúde pela Universidade Federal Fluminense.

#### **Autora correspondente:**

Mariana da Silva Ramalho

E-mail: marii.ceag@hotmail.com

#### **Resumo:**

O novo coronavírus (COVID-19) resultou em uma pandemia vista como a maior emergência de saúde pública sofrida, atualmente, pela população internacional. Além dos efeitos físicos, observa-se também uma grande preocupação com a saúde mental e os efeitos psicológicos sofridos pela sociedade em geral, profissionais de saúde e pacientes portadores do vírus, a curto e longo prazo. Este artigo tem como objetivo abordar a relevância de uma intervenção psicológica mais precisamente a psicoterapia, apresentando os novos meios dessa atuação, as Tecnologias da Informação e da Comunicação, utilizadas devido à necessidade de adaptação por parte dos psicólogos por conta do distanciamento social. Para tanto, constrói-se um

panorama de regulamentação desses meios no contexto brasileiro ao longo do tempo e abordam-se o preparo dos profissionais e a efetividade do tratamento a distância, com base em pesquisas anteriores e contemporâneas à pandemia. Por fim, observam-se desafios diante dessa nova prática e a possibilidade de uma nova perspectiva, promissora ou não, de um moderno setting terapêutico dentro da psicoterapia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicoterapia; COVID-19; Internet; Telefone; Saúde Mental.

#### **Abstract:**

The new coronavirus (COVID-19) resulted in a pandemic seen as the biggest public health emergency currently suffered by the international population. In addition to the physical effects, there is also a great concern with mental health and the psychological effects suffered by society in general, health professionals and patients with the virus, in the short and long term. This article aims to address the relevance of a psychological intervention more precisely to psychotherapy, presenting the new means of this performance, Information and Communication Technologies (ICTs), used due to the need for adaptation by psychologists due to social distance. To this end, a panorama of ICT regulation in the Brazilian context is constructed over time and the preparation of professionals and the effectiveness of distance treatment are addressed, based on previous and contemporary researches to the

pandemic. Finally, there are challenges in face of this new practice and the possibility of a new perspective, promising or not, of a new therapeutic setting within psychotherapy.

**Keywords:** Psychotherapy; COVID-19; Internet; Telephone; Mental Health.

## **Introdução:**

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) caracterizou a COVID-19 como uma pandemia, termo que se refere a uma epidemia ou doença que tenha saído do controle, apresentando casos em diversos continentes.<sup>1</sup> A COVID-19, popularmente conhecida como Coronavírus, é uma doença causada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), cujos casos variam entre assintomáticos ou leves e muito graves, com ocorrência de insuficiência respiratória. Verifica-se o alto potencial de contágio pela doença, que ocorre, principalmente, por meio do contato entre as pessoas.<sup>1</sup> Medidas para diminuir a propagação do vírus ocasionaram distanciamento social e, por consequência, impactos negativos em todas as vertentes da saúde humana, principalmente na saúde mental. O texto aborda a relevância de uma intervenção psicológica, mais precisamente a psicoterapia, por intermédio dos novos meios de atendimento encontrados, devido à necessidade de ajustes frente ao contexto pandêmico. Utilizou-se as bases de dados online para a busca da pesquisa, principalmente PubMed, Scielo e BVS Brasil, com os seguintes descritores: covid-19, coronavírus, saúde mental, psicoterapia, tecnologias da informação e comunicação. As buscas foram realizadas em Português, Inglês e Espanhol, sendo utilizados os estudos congruentes. Optou-se por artigos contemporâneos, especialmente estudos de países europeus e orientais, para abordar o tema da pandemia do coronavírus e seus efeitos psicológicos na sociedade. Recorreu-se às regulamentações do Governo Federal e às orientações de conselhos e instituições atuantes em cenários como este para explorar as ações realizadas que buscam minimizar o efeito negativo desse momento e possibilidades de atuação dos profissionais da saúde, incluindo psicólogos. Entendendo a relevância de um novo meio de psicoterapia, especificamente à distância, realizou-se um panorama histórico, dessa modalidade, no Brasil, com base nas resoluções dispensadas pelo Conselho Federal de Psicologia, sobre a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação para esse fim. Além disso, foram utilizadas pesquisas anteriores ao Covid-19, somadas às diretrizes de outros conselhos da categoria, distribuídos pelo mundo, para discorrer sobre a funcionalidade e aplicação dessas ferramentas. O ensaio teórico vislumbra, por meio de um olhar crítico e rigoroso, pontuar os desafios e a possibilidade de uma nova perspectiva, promissora ou não, de um moderno setting terapêutico.

Mediante a essa situação e a todo o impacto econômico e social que essa pandemia causou em termos globais, observam-se esforços imensuráveis de inúmeros laboratórios e pesquisadores que buscam a criação de uma vacina, vista como a principal forma de conter esse vírus em tempo recorde.<sup>2</sup> Dentre essas vacinas, duas em específico têm chamado a atenção mundial, pelos seus resultados favoráveis e por estarem nas fases II/III, isto é, nas etapas finais de testes. A primeira delas, chamada mRNA-1273, foi fabricada nos Estados Unidos pelo laboratório Moderna em parceria com Instituto Nacional de Alergia e Doenças Infecciosas (NIAID), que, com apenas 66 dias após a postagem da seqüência genética do vírus, realizou os primeiros testes em humanos, e, atualmente, após as doses da vacina injetadas nos primeiros participantes terem elevado os níveis de anticorpos contra o coronavírus, representa um projeto promissor frente a essa batalha contra o COVID-19.<sup>3</sup> Paralela a essa pesquisa, a vacina em estudo pela Universidade Oxford, na Inglaterra, junto ao Laboratório AstraZeneca, chamada de ChAdOx1 nCoV-19, também encontra-se em fases avançadas. Esta apresentou, em seus resultados, uma resposta do organismo humano em dois momentos: primeiro, frente à infecção, atacando o vírus em 14 dias após a vacinação; segundo, no momento da neutralização, ou seja, assim que se contrai o coronavírus, por meio de anticorpos gerados pelo corpo, ela evita a infecção das células no tempo de 28 dias após a aplicação. Visando a um alcance global dessa pesquisa, a fase III encontra-se em andamento em alguns países de baixa a média renda, como o Brasil e África do Sul.<sup>4</sup>

Enquanto os laboratórios permanecem em busca da vacina, várias medidas foram tomadas para evitar a disseminação e a infecção da população pelo vírus. Dentre elas, estão as medidas mais simples, como a higienização correta das mãos e a utilização de álcool gel e máscaras caseiras. Além disso, em um primeiro momento, viu-se a necessidade de medidas como o distanciamento social – que impõe um afastamento físico de no mínimo um metro e meio entre as pessoas a fim de evitar aglomerações – e a proibição de eventos e do funcionamento de locais que possibilitem a circulação ou reunião de alta quantidade de indivíduos, como escolas, shoppings, shows, universidades e outros.<sup>5</sup> Frente a isso, mudanças significativas ocorreram no cotidiano de muitas pessoas, que tiveram que aderir ao home office e às aulas remotas no mesmo momento em que tiveram suas atividades de lazer restringidas, pois houve o cancelamento de reuniões e eventos esportivos e culturais, a proibição de utilização da praia, etc. Estratégias de isolamento social mais restritivas também foram necessárias em casos extremos. Estas impediram as pessoas de saírem de suas casas, medida que interfere diretamente na propagação do vírus. Pessoas suspeitas ou portadoras do coronavírus necessitam isolar-se por 14 dias, afastando-se até mesmo dos moradores de suas próprias casas. O tempo definido é necessário por referir-se ao período de incubação do SARS-Cov-2, ou seja, para manifestação dos sintomas no corpo do sujeito.<sup>6</sup>

Estudos de alguns governos, como o chinês e o cingapuriano, alertam sobre os efeitos psicológicos causados pela crise da COVID-19. Esses estudos sinalizam que o medo e o pânico na sociedade podem causar mais danos do que a própria doença e demonstram preocupações quanto aos impactos do isolamento em longo prazo.<sup>7,8</sup> Sentimentos como tristeza, raiva, opressão, medo e desamparo são comuns em meio a uma crise como a pandemia. Também são recorrentes as dificuldades para dormir e concentrar-se, bem como o temor de entrar em contato com as pessoas ou em espaços coletivos e de viajar em transporte público, pois estas são situações que podem ocasionar ansiedade e refletir em sintomas físicos, como aumento da frequência cardíaca.<sup>9</sup> Em circunstâncias como essas, o medo aumenta os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e amplia os sintomas daquelas com transtornos mentais preexistentes. Diante desse cenário, em que as pessoas estão restringidas na mobilidade e no contato com outros, é possível que essas reações evoluam para transtornos mentais, tais como estresse pós-traumático, ataque de pânico, depressão, insônia e ansiedade.<sup>10</sup> Algumas ocasiões são consideradas gatilhos para o desenvolvimento desse estresse diante da pandemia, como afastamento de familiares e amigos, a duração da quarentena, o medo da infecção, a frustração e o tédio causados pela perda da rotina habitual e isolamento, preocupação com suprimentos básicos como água, comida e roupas inadequados e a falta de segurança nas informações passadas pelas autoridades e clareza nas mesmas.<sup>11</sup>

Aqueles diagnosticados com o COVID-19 ou com a suspeita do vírus experimentam, também, inúmeras emoções com grau elevado e reações comportamentais intensas, além de vivenciarem sentimentos de culpa, medo, melancolia, raiva, solidão, ansiedade, insônia etc.<sup>12</sup> Em casos mais graves, nos quais pode ocorrer óbito, devido à impossibilidade de acompanhamento dos familiares, surgem sentimentos como incapacidade, frustração, angústia, tristeza e até mesmo culpa, pela incapacidade de confortar, cuidar e estar junto daqueles que estão próximos à morte.<sup>13</sup>

Percebem-se, também, efeitos significativos nos profissionais de saúde. Um estudo realizado no Canadá identifica sintomas de estresse nessa categoria, tais como: humor deprimido, altos níveis de ansiedade, depressão, efeito da doença na sua vida profissional e sensação de que estão em alto risco de contaminação.<sup>14</sup> Salientam-se alguns estressores específicos mediante à prática destes profissionais de saúde em pandemias, como risco aumentado de ser infectado, adoecer e morrer; chance de, irrefletidamente, contaminar outras pessoas; sobrecarga, fadiga e angústia; frustração por não se conseguir salvar vidas mesmo com os altos esforços; exposição à morte de pacientes em ampla proporção; ameaças e agressões propriamente ditas, realizadas por pessoas que buscam assistência e não podem ser acolhidas devido à escassez de recursos; e distanciamento de familiares e amigos.<sup>15</sup> Diante de tantos efeitos, estima-se que um terço ou pelo menos a metade da população mundial apresente algum transtorno mental, ocasionado conforme a intensidade do evento e a condição de vulnerabilidade social, bem como do

período e do efeito das ações governamentais no contexto social no decorrer da pandemia do Coronavírus.<sup>16</sup>

Diante de dados como esses e do cenário vivido, oferecer tratamento e apoio psicológico pode diminuir os efeitos prejudiciais à saúde mental da comunidade e aumentar o seu bem-estar. Algumas pesquisas publicadas relatam o êxito na utilização de práticas referentes a intervenções psicológicas, especialmente no continente asiático.<sup>17,18,19</sup> Dado a real relevância do tratamento psicológico, visando atender a essas demandas emergentes, alguns países, junto com suas associações e conselhos de Psicologia, como na Espanha<sup>20</sup>, Estados Unidos<sup>21</sup> e até mesmo a Organização Mundial da Saúde<sup>22</sup> adotaram orientações e recomendações, aspirando um cuidado efetivo da saúde mental.

O Conselho Federal de Psicologia, ciente dessa situação, tem-se mobilizado ao máximo para a prática do atendimento psicológico online, incentivando que os psicólogos tenham esse compromisso ético e promovendo as políticas de prevenção aos impactos psíquicos sofridos pela comunidade relacionados ao isolamento social.<sup>23</sup> No Brasil, por exemplo, em 31 de março de 2020, através da Portaria nº639 do Ministério da Saúde, criou-se uma estratégia nomeada “O Brasil Conta Comigo – Profissionais de Saúde”, direcionada ao cadastramento e capacitação de profissionais de saúde, incluindo psicólogos, com objetivo de atender a alta procura originada da pandemia e de seus efeitos.<sup>24</sup> Posteriormente, em 09 de maio de 2020, todos os profissionais devidamente cadastrados no banco de dados do governo foram convocados voluntariamente para um estudo realizado pelo MS-Brasil em parceria com outras instituições, intitulado “Pesquisa Influência da COVID-19 na SM de Profissionais de Saúde”. O objetivo é realizar um levantamento sobre os impactos desse momento na saúde mental dos profissionais, buscando entender quais demandas e estratégias são necessárias para fornecer os devidos cuidados a eles, durante e após a pandemia, por meio de políticas públicas.<sup>25</sup> Nessa conjuntura, outras ações foram e estão sendo realizadas, sejam relativas ao impacto emocional, sejam relativas ao impacto econômico, ou outros, a fim de mitigar os resultados dessa pandemia.

O distanciamento social impôs a necessidade de algumas adaptações aos psicólogos para que fosse possível exercer essas intervenções psicológicas, mais precisamente a psicoterapia. Esta, preferencialmente, passou a ser realizada através das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs), as quais o Conselho Federal de Psicologia (CFP) define como qualquer mediação informacional e comunicativa com acesso à internet, seja televisão, seja aparelho telefônico, websites, aplicativos, entre outros.<sup>26</sup> Ainda que o atendimento psicoterápico pelo telefone ocorra desde a década de 1950, os atendimentos através de meios ligados à internet surgiram há pouco mais de uma década, e foram cercados por objeção justificada pelo possível empobrecimento na relação terapêutica.<sup>27</sup>

No contexto brasileiro, a utilização das TICs na psicologia iniciou em setembro de 2000, por meio da resolução nº 003/2000, na qual o Conselho Federal de Psicologia (CFP) regulamentou a psicoterapia realizada através do computador, porém na condição de esta estar fazendo parte de um projeto de pesquisa. Além disso, alguns serviços pontuais, que não fossem psicoterapêuticos, como orientação profissional, orientação de aprendizagem e psicologia escolar, orientação ergonômica, por exemplo, poderiam ser mediados por esse meio. Posteriormente, mais duas resoluções, nº 012/2012 e nº 011/2012, revogaram a anterior, mantendo a mesma condição para atendimento psicoterapêutico através do computador, porém acrescentando, esta última, mais alguns serviços psicológicos pontuais e focais, como orientações psicológicas de diferentes tipos realizadas em até 20 encontros ou contatos virtuais, processos prévios de seleção de pessoal, supervisão do trabalho de psicólogos, atendimento eventual de clientes que se encontrem sem possibilidade de comparecer ao atendimento presencial, entre outros, reconhecidos e regulamentados pelo CFP, que poderiam utilizar dessa tecnologia.<sup>28</sup> Somente em 2018, a resolução nº 11/2018 do Conselho Federal de Psicologia (CFP) regulamentou a prestação de serviços psicológicos através de Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) e pontuou que poderia haver consultas/atendimentos psicológicos, processo de seleção pessoal, supervisão técnica de profissionais da

psicologia e utilização de instrumentos psicológicos devidamente regulamentados, contanto que todos obedecessem aos preceitos do Código de Ética Profissional.<sup>26</sup>

No Brasil, não é possível verificar muitos estudos ou pesquisas acerca dessa prática, que sequer possui atenção na formação dos psicólogos no país. O Conselho Federal de Psicologia (CFP), na regulamentação desse serviço, não esclarece de forma detalhada como este deverá funcionar. Abordam-se apenas algumas questões éticas que já são existentes no Código de Ética do Profissional e recomenda-se que o psicólogo adapte seus recursos técnicos a essa nova prática. Esse contexto é uma situação de alerta, uma vez que, diante das demandas urgentes e emergentes da pandemia, o CFP, visando acelerar o atendimento psicológico à população, facilita o cadastro e o acesso dos psicólogos para utilização desse meio de serviço.<sup>29</sup>

A American Psychological Association (APA), organização de psicólogos nos Estados Unidos, estabelece algumas diretrizes para o funcionamento dessa modalidade de atendimento, tais como a necessidade de competências para a utilização dessa tecnologia e o cuidado com os impactos que ela pode acarretar no paciente; a formação de um contrato que esclareça as questões relacionadas a esse serviço; a garantia dos cuidados éticos e profissionais do início ao final do serviço; a proteção e a confidencialidade de dados e informações do paciente, bem como a conscientização sobre o risco de perda destes, inerente à utilização de tecnologias de telecomunicação, reforçando que todas as medidas estão sendo feitas para que isso não ocorra de forma intencional.<sup>30</sup>

No nosso país, a utilização de TICs com tal finalidade é principiante se comparada ao contexto internacional. Existe carência na experiência e na formação dos psicólogos brasileiros para a utilização dessas tecnologias, o que impossibilita o desenvolvimento de competências facilitadoras no manuseio dessas ferramentas no manejo clínico.<sup>31</sup> Observa-se, então, que, mesmo com a regulamentação do Conselho Federal de Psicologia, há necessidade, ainda maior, de discussão e reflexão sobre a pertinência desses meios facilitadores da psicoterapia frente a esse momento atípico, no qual essa intervenção terapêutica se faz tão necessária.

No entanto, ainda com esses impasses, a psicoterapia através das Tecnologias de Comunicação e Informação tem indicado resultados positivos e boa adesão por parte dos pacientes e profissionais em diversos tratamentos, como ansiedade, depressão, fobia, transtorno pós-traumático etc. Várias evidências consolidam a efetividade da psicoterapia online, além de vantagens como diminuição de custos, acesso ampliado e disponibilidade.<sup>27</sup> Essa utilização pode ser fundamentada pelo fato de a tecnologia fazer parte do cotidiano de milhares de pessoas e alcançar diversas esferas humanas, como lazer, trabalho, cultura e contato social, por exemplo. A saber, em 2015, o Brasil ocupava o quarto lugar no ranking mundial de usuários de internet, com um total de 120 milhões de pessoas conectadas.<sup>28</sup>

A relação terapêutica não foi afetada, já que, ainda que tenha havido um empobrecimento da comunicação não verbal, verificou-se que a medida dessa relação em terapias online não se difere significativamente da terapia presencial.<sup>27</sup> Um estudo realizado dispõe sobre as características observadas no paciente durante prática dessa terapia, como atenção ao ritmo da fala, à espontaneidade ou às interrupções e às qualidades tonais.<sup>32</sup> Recomenda-se que os psicólogos tenham atenção ao conforto do cliente com o instrumento que será utilizado, monitore constantemente a participação e o envolvimento do paciente nessa prática da terapia, defina limites profissionais e identifique e solucione barreiras clínicas, tais como condição emocional muito comprometida ou interrupções/distrações no atendimento virtual.<sup>33</sup> Comparada a outras abordagens, mostra-se mais efetiva, nessa possibilidade de atendimento, a Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC), que apresenta maiores índices de resultados através das pesquisas.<sup>27</sup> No contexto pandêmico vivido, estudos comprovam a eficiência de técnicas da TCC, como a “psicoeducação”, que ensina a lidar com a doença física ou mental, minimizando impactos na saúde mental da população geral; e técnicas de relaxamento e respiração, utilizadas para controle da ansiedade, proporcionando mais bem-estar.<sup>34</sup>

Percebe-se, portanto, que o suporte psicológico é crucial em momentos de crise como a que se está vivendo atualmente. Estudos sobre a saúde mental durante o COVID-19 salientam que experiências como essa podem gerar reações de medo, incerteza do desconhecido, ansiedade devido à alta gama de informações falsas, tristeza devido ao isolamento e, por consequência, distúrbios da saúde mental.<sup>35</sup> Pacientes confirmados com o COVID-2019, profissionais da saúde e membros da comunidade em geral necessitam de apoio e aconselhamento através de Tecnologias da Informação e da Comunicação, vistas nesse momento como a melhor opção para fornecer tratamento psicológico, para manutenção e melhoria da saúde mental. Contudo, momentos como esse, de calamidade pública e alta demanda emergencial, faz com que se reflita e se pondere sobre a preparação, as capacidades e as habilidades dos psicólogos brasileiros para administrar esse fazer em um novo setting terapêutico. A complexidade de um ambiente virtual suscita discussões sobre o manejo e o ensino de forma segura e ética, revelando a carência da psicologia brasileira nos currículos de formação, educação continuada e pesquisas referentes a uma nova possibilidade de psicoterapia.

Por fim, a regulamentação desses serviços psicológicos online, por parte do CFP, e as medidas restritivas, que culminaram em uma liberação mais ágil e acessível desses atendimentos, ampliaram as novas possibilidades de atuação do psicólogo e causaram maior adesão por parte deste profissional. Perante a esse momento, em que surgem novas normalidades e necessidade de adaptação diária, seja na vida profissional ou pessoal, vislumbra-se o fortalecimento da área para a utilização desses recursos antes pouco utilizados no Brasil para atendimentos psicológicos. Rodeada de pontos positivos e negativos, surge, então, a oportunidade de uma nova perspectiva, trazida como efeito da pandemia, que somente o tempo mostrará se irá se consolidar como uma nova era de atendimentos não presenciais dentro da psicologia ou como um importante crescimento e amadurecimento desta prática.

### Referências:

1. Folha informativa COVID 19 (doença causada pelo novo coronavírus) [Internet]. Washington: Organização Pan-Americana da Saúde; c2020 [Acesso em 2020 Aug 2019]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>.
2. Lima EJJ, Almeida AM, Kfourri RÁ. Vacinas para COVID-19: perspectivas e desafios. *Resid. Pediatr.* 2020;10(2):1-3 doi: 10.25060/residpediatr-2020.v10n2-04.
3. Jackson LA, Anderson EJ, Roupael NG et al. An mRNA vaccine against SARS-CoV-2 — preliminary report. *N Engl J Med.* July 2020. doi: 10.1056/NEJMoa2022483.
4. University of Oxford [Internet]. New study reveals Oxford coronavirus vaccine produces strong immune response. Oxford: University of Oxford; c2020 [Acesso em 2020 Aug 19]. Disponível em <https://www.ox.ac.uk/news/2020-07-20-new-study-reveals-oxford-coronavirus-vaccine-produces-strong-immune-response>.
5. Reis-Filho JA, Quinto D. COVID-19, social isolation, artisanal fishery and food security: How these issues are related and how important is the sovereignty of fishing workers in the face of the dystopian scenario. *SciELO Preprints.* 2020 Apr 16;1-26. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.54>.
6. Oliveira LD. Espaço e Economia: Novos Caminhos, Novas Tensões. *Espaço e Economia.* 2020;1(17):1-13. doi: <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.93>.
7. National Health Commission of the People's Republic of China, Ministry of Civil Affairs of the People's Republic of China [Internet]. Notice on Strengthening the Psychological Assistance and Social Work Services in the Response to the New Coronary Pneumonia Epidemic Disease. c2020 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: [www.nhc.gov.cn/jkj/s3578/202003/58a40a1597ff4823b04f84b77931b0d7.shtml](http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3578/202003/58a40a1597ff4823b04f84b77931b0d7.shtml).

8. Lai L. Fear and panic can do more harm than the coronavirus, says PM Lee Hsien Loong. *The StraitTimes* [Internet]. 2020 Feb 8 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <https://www.straittimes.com/singapore/fear-and-panic-can-do-more-harm-than-the-coronavirus-says-pm-lee-hsien-loong>.
9. Freitas F. Coronavírus, saúde mental e o que levar em conta no isolamento. *Mad in Brasil: Ciência, psiquiatria e justiça social* [Internet]. 2020 Mar 16 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/coronavirus-saude-mental-e-o-que-levar-em-conta-no-isolamento>.
10. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos, F, Escobar Córdoba F. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*. 2020;1:1-21. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>
11. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet Infect Dis*. 2020;395(10227):912-920. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
12. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2020;74(4):281-282. doi: <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.
13. Sun Y, Bao Y, Lu L. Addressing mental health care for bereavements during COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2020;1(1):1-5. doi: <https://doi.org/10.1111/pcn.13008>.
14. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar Córdoba F. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*. 2020; 1:1-21. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>.
15. Lancet. COVID-19: protecting health-care workers. *The Lancet*. 2020 Mar21;395(10228):922. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30644-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30644-9).
16. Fundação Oswaldo Cruz [Internet]. Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial – Recomendações para Gestores. Brasília: Fiocruz; c2020 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemiacovid-19-recomendacoes-para-gestores>.
17. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7(4):300-302. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).
18. Jiang X, Deng L, Zhu Y, Ji H, Tao L, Liu L, et al. Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*. 2020;286:112903. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112903>
19. Xiao C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) - related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*. 2020;17(2):175-176. doi: <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.
20. Consejo General de la Psicología de España. (2020, 3 de octubre). Recursos de ayuda psicológica para afrontar el Covid-19. *Infocop Online* [Internet], c2020 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8670&cat=44](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8670&cat=44).
21. American Psychological Association. *Pandemics*. Washington: American Psychological Association, c2020 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>.
22. World Health Organization (WHO) [Internet]. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Geneva: World Health Organization (WHO), 2020 Mar [Acesso em 2020 Aug

- 29]. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
23. Grincenkov FR. A Psicologia Hospitalar e da Saúde no enfrentamento do coronavírus: necessidade e proposta de atuação. *HU Revista*. 2020;46:e.03-e.04.
24. Brasil. Ministério da saúde. Portaria nº 639, de 31 de março de 2020. Dispõe sobre a Ação Estratégica “O Brasil Conta Comigo - Profissionais da Saúde”, voltada à capacitação e ao cadastramento de profissionais da área de saúde, para o enfrentamento à pandemia do coronavírus (COVID-19). *Diário Oficial da União*, 64th ed., 1st sess. (Mar. 31., 2020).
25. Brasil. Ministério da Saúde. Influência da COVID-19 na Saúde Mental de Profissionais de Saúde Survey. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação em Saúde (SGTES) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) [monograph on the Internet]. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2020 [Acesso em 2020 Aug. 29]. Disponível em: [https://pt.surveymonkey.com/r/Covid-19\\_SaudeMental\\_SGTES](https://pt.surveymonkey.com/r/Covid-19_SaudeMental_SGTES).
26. Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 11/2018. (May 11, 2018).
27. Pieta MAM, Gomes WB. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável? *Psicol. cienc. prof.* [Internet]. 2014 [Acesso em 2020 Aug 29];34(1):18-31. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1414-98932014000100003&lng=pt&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1414-98932014000100003&lng=pt&nrm=iso). doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>.
28. Justen PPF. Atuação profissional dos(as) psicólogos(as) por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação [monograph on the Internet]. Tubarão: RIUNI; 2020 [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/8935/Artigo%20Cientifico-%20TCC%20-%20Paloma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
29. Conselho Federal de Psicologia [Internet]. Resolução nº 04, de 26 de março de 2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Brasília: Conselho Federal de Psicologia; 2020 Mar [Acesso em 2020 Aug 29]. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-4-de-26-de-marco-de-2020-250189333>.
30. American Psychological Association. American Psychological Association. Guidelines for the Practice of Telepsychology. *American Psychologist*. 2013;68(9):791-800. doi: <https://doi.org/10.1037/a0035001>.
31. Marasca AR, et al. Avaliação psicológica online: considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância. *Estud. psicol.* [Internet]. 2020 [Acesso em 2020 Aug. 29];37:e200085. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100509&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100509&lng=en&nrm=iso).
32. Fishkin R, Fishkin L, Leli U, Katz B, Snyder E. Psychodynamic treatment, training, and supervision using internet-based technologies. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*. 2011;39(1):155-168. doi: 10.1521/jaap.2011.39.1.155.
33. Maheu, MM. Telepsychology best practices 101: Clinical evaluation and care. *Cultural Competencies*. American Psychological Association (APA), 2020.
34. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore* [Internet]. 2020 [Acesso em 2020 Aug. 29];49(3):155-160. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>.

35. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 Feb 8. doi: 10.1111/pcn.12988. [Epub ahead of print].

**Como citar:** Ramalho MS, Vallois EC. Psicoterapia e suas (novas) possibilidades frente ao COVID-19. **Saúde em Redes**. 2021;7 (Supl.1). DOI: 10.18310/2446-48132021v7n1Sup.3324g666

**Recebido em:** 10/09/2020

**Aprovado em:** 11/07/2021