

# O MANEJO DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL FRENTE AO TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19:

revisão sistemática de literatura<sup>1</sup>.

Andréia Pereira Honório  
Camila da Silva Rodrigues  
Eliana Ferreira da Silva Caixeta  
Tainara Pereira do Amaral

## RESUMO

A presente pesquisa apresenta como tema central o transtorno de ansiedade bem como sua intensificação frente a pandemia decorrente da Covid-19, considerando a importância de levar ao leitor uma compreensão dos aspectos relacionados a ansiedade. Este estudo tem o objetivo de descrever situações que podem intensificar sentimentos negativos, apresentar possíveis técnicas de intervenções através da TCC para o tratamento do transtorno de ansiedade e identificar comportamentos saudáveis que deverão ser mantidos ou adotados no período da pandemia. Trata-se de uma pesquisa qualitativa feita a partir de uma revisão sistemática de literatura. Para a realização deste trabalho foi realizada a coleta de dados bibliográficos com base no impacto da pandemia na intensificação dos sintomas de transtornos de ansiedade, a partir do levantamento de dados de revisão de literatura de estudos já existentes sobre o tema. Foram encontradas como resultados técnicas da abordagem terapia cognitivo-comportamental utilizadas no tratamento do transtorno de ansiedade, como também a adoção de medidas preventivas de autocuidado.

**Palavras-chave:** ansiedade; psicologia; covid-19.

## 1. INTRODUÇÃO

Devido à pandemia decorrente do novo coronavírus, o momento é de restrição e isolamento social, seguindo as medidas de prevenção pela infecção da doença causada pelo vírus, denominada COVID-19. Como consequência, surge a necessidade de lidar com aspectos que influenciam diretamente na saúde mental da população diante da crise sanitária, como medo, pânico e distanciamento de amigos e família (GUNDIM *et al.*, 2021).

A principal finalidade desta pesquisa reside na importância que o tema possui para o cenário que atualmente o mundo está vivendo, com a pandemia da Covid-19. Barros *et al.*, (2020), afirmam que transtornos mentais - síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, emoção ou comportamento - podem se agravar ou constituir fatores de risco para doenças virais, e influencia na adoção de comportamentos relacionados à saúde.

<sup>1</sup>Trabalho de Curso apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para a integralização do curso de PSICOLOGIA, sob orientação do professor Lucas Augusto De Carvalho Ribeiro.

Uma pesquisa realizada pela USP (Universidade de São Paulo), alertou para o cuidado da saúde mental em tempos de isolamento social, apontando como resultado um aumento de 63% dos casos de ansiedade no Brasil durante a pandemia (BORGES, 2021). A ansiedade é uma reação normal do ser humano, sendo necessária para servir como sistema de alerta no funcionamento cognitivo, contudo quando essa reação se torna muito intensa pode resultar no chamado transtorno de ansiedade, cujo é definido como um distúrbio característico de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas (APA, 2013).

Considerando a estratégia de atenção para o devido transtorno, busca-se com esta pesquisa apresentar meios de intervenções da psicologia a partir de uma abordagem comportamental, que focaliza o trabalho sobre os fatores cognitivos da psicopatologia. Segundo Bahls e Navolar (2008), as pessoas atribuem significados a acontecimentos e demais aspectos de sua vida, e com isso comportam-se de determinada maneira e constroem diferentes hipóteses sobre o futuro e sobre sua própria identidade, sendo variadas as reações de cada pessoa frente a uma situação específica, podendo também chegar a conclusões variadas. Em qualquer situação estas respostas seriam manifestações de organizações cognitivas ou estruturas.

A teoria cognitiva tem como objetivo descrever a natureza de conceitos (resultados de processos cognitivos) de determinada psicopatologia de maneira que quando ativados podem caracterizar-se como mal adaptativos e também objetiva fornecer estratégias capazes de corrigir estes pensamentos disfuncionais. A proposta da presente pesquisa considera a importância de levar ao leitor a compreensão dos aspectos relacionados a ansiedade, bem como conduzir a promoção e prevenção do bem-estar emocional, afinal aprender a lidar com a ansiedade é fundamental para evitar o desencadeamento de distúrbios psicológicos. Pretende-se então, frisar a importância do autocuidado, principalmente no que diz respeito a saúde mental.

Uma pesquisa foi realizada pelo Ministério da Saúde em 23 de abril a 15 de maio de 2020, com a finalidade de buscar como as pessoas se sentiam diante das medidas de enfrentamento a doença, por meio de um questionário online, 85% dos respondentes relataram estarem sentindo-se ansiosos frente a situação. Foram observados dados significativos de aumento do número de pessoas queixando ansiedade durante a pandemia decorrente da covid19 (BRASIL, 2020). Tendo em vista tais dados, é possível identificar quais fatores relacionados a pandemia que potencializaram a intensificação da ansiedade nas pessoas? E como prevenir tal intensificação?

Os fatores que podem estar relacionados, foram citados por Barros *et al* (2020), sobre pesquisas que analisaram o impacto psicológico da quarentena em epidemias prévias, onde a maioria dos estudos verificaram efeitos psicológicos negativos nessas situações, sendo a

duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras e o estigma da doença, as notícias falsas e alarmantes, o excesso de tempo dedicado às notícias sobre a pandemia, a solidão decorrente do isolamento social, incerteza sobre o futuro, além de condições bastante concretas de falta de alimentos, recursos financeiros e de medicação para outras doenças.

O objetivo geral da presente pesquisa é buscar conhecimentos sobre impactos na saúde mental causados pela Pandemia da Covid-19, especificamente no Transtorno de Ansiedade e as técnicas de intervenções psicológicas mais assertivas diante desse cenário de crise sob o prisma da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Dentre os objetivos específicos estão: descrever situações que podem intensificar sentimentos negativos despertando sintomas de ansiedade; apresentar possíveis técnicas de intervenções através da TCC para o tratamento do transtorno de ansiedade auxiliando na manutenção da saúde mental e amenizando os sofrimentos psíquicos durante a pandemia da Covid-19; identificar comportamentos saudáveis que deverão ser mantidos ou adotados no período da pandemia por pessoas que convivem com transtorno de ansiedade.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa feita a partir de uma *revisão sistemática de literatura*.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. O que é o Transtorno de Ansiedade**

Segundo Guimarães *et al.*, (2015), na população adulta em geral os transtornos de ansiedade vem crescendo exponencialmente. Entre os transtornos psiquiátricos, os transtornos de ansiedade estão entre os mais frequentes, com prevalências de 12,5% ao longo da vida 7,6% no ano. Os sintomas ansiosos são os mais comuns, podendo ser encontrados em qualquer pessoa em diferentes períodos da vida. (APA, 2013).

A ansiedade é definida como um sentimento de apreensão desagradável onde o cérebro está percebendo uma ameaça desconhecida, caracterizada por um desconforto de uma antecipação de perigo, assim como o medo a ansiedade passa a ser patológica quando se percebe desproporcional em relação ao estímulo, e interfere na qualidade de vida do ser humano (GUIMARAES ET AL., 2015). De acordo com a Apa, (2013) dos métodos para identificar o

transtorno é considerar a intensidade, o sofrimento e o prejuízo. Critérios estabelecidos pelo DSM- 5, para identificação:

A. Ansiedade é preocupação excessiva (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional).

B. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação.

C. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses).

Nota: Apenas um item é exigido para crianças:

1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele; 2. Fatigabilidade; 3.

Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente; 4. Irritabilidade; 5. Tensão muscular; 6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).

D. A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

E. A perturbação não se deve aos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga, abuso de medicamento) ou a outra condição médica (p. ex., hipertireoidismo).

F. A perturbação não é mais bem explicada por outro transtorno mental (p. ex., ansiedade ou preocupação quanto a ter ataques de pânico no transtorno de pânico, avaliação negativa no transtorno de ansiedade social [fobia social], contaminação ou outras obsessões no transtorno obsessivo-compulsivo, separação das figuras de apego no transtorno de ansiedade de separação, lembranças de eventos traumáticos no transtorno de estresse pós-traumático, ganho de peso na anorexia nervosa, queixas físicas no transtorno de sintomas somáticos, percepção de problemas na aparência no transtorno dismórfico corporal, ter uma doença séria no transtorno de ansiedade de doença ou o conteúdo de crenças delirantes na esquizofrenia ou transtorno delirante), (APA, 2013)

Souza et al., (2013) define ansiedade como uma condição orientada para o futuro, afirmando que é algo que faz parte da história biológica do ser humano, sendo fundamental para a sobrevivência, o autor caracteriza o sentimento por: (1) apreensão relativa à percepção de não poder controlar ou prever eventos potencialmente aversivos; (2) sintomas corporais de tensão física; (3) desvio do foco de atenção para esses eventos potencialmente aversivos ou às respostas afetivas eliciadas por eles. Segue a pesquisa apresentando a Terapia Cognitivo Comportamental

(TCC) em transtornos de ansiedade, bem como sua eficácia de tratamento, seu surgimento e alguns conceitos que teóricos abordaram sobre a temática da terapia.

## **2.2. Terapia Cognitivo Comportamental nos Transtornos de Ansiedade**

A intervenção da Terapia Cognitiva-comportamental em transtornos de ansiedade busca identificar sentimentos e pensamentos que orientam cada comportamento aflitivo do paciente e modificam as percepções sobre a vida, é uma linha que utiliza diversas técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento, com maior segurança e mais resultados de maneira geral para o tratamento do transtorno de ansiedade (BECK, 2014).

Beck (2014), elenca os 10 princípios Básicos do Tratamento na TCC: 1. A Terapia Cognitivo Comportamental está baseada em uma formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas dos pacientes e em uma conceituação individual de cada paciente em termos cognitivos; 2. A Terapia Cognitivo Comportamental requer uma aliança terapêutica sólida; 3. Enfatiza a colaboração e a participação ativa; 4. É orientada para objetivos e focada em problemas; 5. Enfatiza inicialmente o presente; 6. É educativa, tem como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatiza a prevenção de recaídas; 7. Visa ser limitada no tempo; 8. As sessões de Terapia Cognitivo Comportamental são estruturadas. 9. A Terapia Cognitivo Comportamental ensina os pacientes a identificar, avaliar, responder, aos seus pensamentos e crenças disfuncionais. 10. Usa uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento.

A terapia cognitiva foi desenvolvida por Aaron T. Beck no início da década de 60, como resultado de uma insatisfação com os modelos estritamente comportamentais (S-R), dos quais não reconheciam a importância dos processos cognitivos mediando o comportamento e como resposta à rejeição aos modelos psicodinâmicos e ao questionamento de sua eficácia (OLIVEIRA ET AL., 2018). Assim, a TCC foca nos problemas do sujeito no momento, e o objetivo do terapeuta é ajudá-lo a aprender estratégias para atuar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias. A metodologia utilizada no manejo das intervenções da TCC é de trabalho mútuo entre o terapeuta e o paciente, de forma que as estratégias para a superação das demandas são esquematizadas de maneira cooperativa. A TCC busca definir claramente objetivos, especificando-os de acordo com os problemas e questões trazidos pelo paciente (BAHLS E NAVOLAR, 2004).

As técnicas cognitivas identificam os pensamentos automáticos, auxiliam o paciente a identifica-los e substituem as distorções cognitivas. Já as técnicas comportamentais são utilizadas a fim de modificar comportamentos disfuncionais oriundos do transtorno psicológico ou psiquiátrico em questão (BECK, 2014).

Beck (2014), afirma ainda que, a partir desses conceitos fundamentais, a Terapia Cognitivo Comportamental tem como proposta terapêutica auxiliar o paciente a estabelecer mudanças cognitivas capazes de reestruturar o pensamento e o sistema de crenças, promovendo mudança emocional e comportamental duradoura. As disfunções emocionais são uma resposta do organismo diante de algum evento que o indivíduo interpreta e não tem repertório suficiente para reestruturá-lo e se adaptar. O processo de adaptação à pandemia se encaixa nesse contexto, uma vez que lidar com o novo gera no indivíduo distorções cognitivas, tendo como consequência a produção de pensamentos disfuncionais. Tais fatores são agravados por situações de estresse, como a pandemia (PEREIRA E PENIDO, 2010).

Independente do referencial teórico utilizado, situações catastróficas como a pandemia são um campo de pesquisa e atuação psicológica enriquecedor. No entanto, as características que o contexto impõe requerem ações mais objetivas e diretivas, sendo as intervenções enfatizadas nesse contexto (PEREIRA E PENIDO, 2010). No manejo do transtorno de ansiedade é importante realizar de imediato a avaliação clínica do paciente, Peron e Sartes (2015), afirmam que é esse o instrumento que irá nortear as intervenções, assim como a dimensão do sofrimento do paciente, à percepção dele sobre o evento, os aspectos que mais o perturbam no contexto de crise, sua história de vida, tendência suicida, suas principais crenças e a abertura deste para estabelecer a aliança terapêutica.

Ainda de acordo com Peron e Sartes (2015), é necessário focar nas intervenções de maneira colaborativa, buscando a empatia com o paciente e o respeito à sua autenticidade, para assim poderem traçar, terapeuta e paciente, objetivos realistas, que possam auxiliá-lo a identificar as cognições disfuncionais e compreender as distorções cognitivas. Dessa maneira, a partir da avaliação de estratégias de enfrentamento já disponíveis, é possível que o paciente se reestruture cognitivamente e se adapte, enfrentando a nova situação. Mesmo com a aliança terapêutica estabelecida, é importante considerar que existem variáveis cognitivas que podem interferir na maneira que o paciente lidará com a situação. Pereira e Penido (2010) afirmam que estas intervenções agem no sentido de promover a modificação de comportamentos, estimulando os indivíduos a desenvolverem padrões de enfrentamento adaptativos. A TCC é embasada em técnicas que, aparentemente, são de manejo simples. Porém, para realizá-las, é

necessário que estejam fundamentadas por esta abordagem e exigem conhecimento dos princípios da terapia para sua utilização.

Beck (2014) cita alguns: distração e refocalização; expressão e identificação de emoções; identificação de pensamentos automáticos disfuncionais; psicoeducação; questionamento socrático; treino respiratório; reversão de hábitos; treino de resolução de problemas; treino de assertividade e técnica de vantagem e desvantagem.

O terapeuta deve selecionar as intervenções cuidadosamente e utilizar aquelas que sejam mais adequadas para as demandas de cada paciente, a assertividade da técnica irá auxiliar e conduzir o paciente à regulação emocional, onde será explanado sua definição e as formas de lidar no subitem seguinte.

### **2.3. Regulação Emocional na Ansiedade**

A regulação emocional é caracterizada como uma estratégia de enfrentamento, problemática ou adaptativa. Saber lidar com as emoções de maneira adaptativa pode levar a redução da intensidade das mesmas, e para esse enfrentamento recomendam exercícios de relaxamento e físicos, a distração temporária, conexão entre as emoções e manipulação (substituição das emoções), mindfulness, aceitação, dentre outras (ZANON *ET AL.*, 2020).

Para Saramago (2008), regulação emocional refere-se à organização dos comportamentos adaptativos para lidar com eventos emocionalmente ativadores, onde envolve processos fisiológicos, neuroquímicos, psicológicos, cognitivos, comportamentais e sociais, e inclui todas as estratégias que o indivíduo utiliza para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma determinada resposta emocional. Afirmar ainda que, para atuar de forma emocionalmente adaptada, é essencial que os indivíduos aprendam a regular tanto a experiência emocional, como a expressão emocional.

Telo (2012), faz questão de apontar a diferença entre a regulação emocional e o “controle emocional”, sendo que, a primeira envolve a capacidade de refletir sobre experiência emocional, com atribuição de significado associadas a tendências de ação que culminam no ajustamento emocional ao contexto, enquanto a segunda compreende a supressão de emoções, contribuindo para dificuldades de diferenciação de emoções que possivelmente teriam um papel regulador na adaptação do indivíduo. Contudo, a regulação emocional deve ser interpretada com base em objetivos individuais, assim como a intensidade e a frequência dos estados emocionais, que se revelam adaptativos ou não adaptativos. Ela permite que o indivíduo seja capaz de lidar com os

estados emocionais que experienciam, contribuindo para uma expressão emocional adaptada de controle de impulsos e orientar a sua tendência de ação relativamente a objetivos propostos, mesmo quando “perturbado” emocionalmente (TELO, 2012).

Barros *et al.*, (2020), relata que contexto pandêmico, medidas de prevenção e isolamento social, afetam a população nas condições de vida e saúde, tanto física como mental, a partir disso, o presente estudo apresenta fatores relacionados à intensificação da ansiedade em períodos de pandemia.

#### **2.4. Intensificação dos Transtornos de Ansiedade durante a pandemia**

Transtornos mentais, sofrimento psíquico e alterações do sono resultam em efeitos negativos na qualidade de saúde e vida das pessoas, contribuindo para uma vida com incapacidade. Tais transtornos podem se agravar ou constituir fatores de risco para doenças crônicas e doenças virais, e influenciam na adoção de comportamentos relacionados à saúde. Em períodos de isolamento social, a incidência desses quadros tende a aumentar. (BARROS *ET AL.*, 2020).

O contexto social alterado pela pandemia provocado pelo vírus denominado Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS -COV-2 Coronavirus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2), tomou proporção internacional. Segundo Enumo e Linhares (2020), não é a primeira vez que o mundo enfrenta tal situação, e relata também, que em relação aos cenários anteriores, há uma ciência mais avançada no conhecimento sobre epidemiologias, genética, infectologia, psicopatologia baseada em evidências, e meios de comunicação eficazes, como a internet. Além disso, conta-se com um órgão mundial, responsável por orientar os países a como proceder de forma mais segura e efetiva, cujo denomina-se: Organização Mundial da Saúde (OMS). Mesmo com todo o avanço mencionado, existe a necessidade de um protocolo sólido e estruturado construído com conhecimentos sobre os aspectos psicológicos das pessoas, com dados de qualidade sobre os efeitos na saúde mental da população, em especial nos grupos vulneráveis, bem como propostas terapêuticas eficazes (ENUMO E LINHARES, 2020).

Barros *et al.* (2020), expõem uma pesquisa desenvolvida por iniciativa da Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) que entrevistou 45.161 brasileiros cujo 40,4% respondentes sentiram-se tristes ou deprimidos e 52,6% ansiosos ou nervosos. Os resultados indicam uma necessidade de garantir a provisão de serviços de atenção à saúde mental adaptados ao contexto pandêmico. O pouco conhecimento que se tem sobre a



epidemiologia, tratamento e prevenção da Covid 19, aumentam a insegurança das pessoas, principalmente dos profissionais que estão expostos diretamente com pessoas infectadas pelo vírus. Um estudo realizado na China mostra que as mulheres enfermeiras eram mais suscetíveis a apresentar sintomas depressivos, ansiedade e estresse e problemas com o sono do que os enfermeiros homens (OLIVEIRA ET AL., 2020).

Zwielewski, *et al.* (2020), consideram o isolamento social prolongados pela quarentena um dos principais aspectos responsáveis pelas repercussões na saúde mental. Os diversos sintomas psicológicos podem variar de acordo com os estágios da tratativa da doença. Isto inclui desde o diagnóstico, tratamento, até o isolamento hospitalar ou doméstico.

Os pacientes podem sentir raiva, medo, ansiedade, insônia, estresse, pânico. Afirmam também que a pandemia atinge outras esferas da vida, além da saúde, que podem ser responsáveis por sentimentos negativos e desagradáveis: fechamento de escolas e creches e a nova rotina com as crianças, os fechamentos de empresas, as mudanças nas dinâmicas do trabalho e na reorganização familiar, além de sentimentos predominantes de impotência, desamparo, insegurança, medo do futuro, desordem e instabilidade financeira. A maioria dos estudos verificaram efeitos psicológicos negativos e os principais fatores de estresse identificados foram a duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados e perdas financeiras e o estigma da doença. Os estudos revistos relatavam a ocorrência nas pessoas em quarentena, de sintomas psicológicos, distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor depressivo, irritabilidade insônia e sintomas de estresse pós-traumáticos (BARROS ET AL.,2020).

Zwielewski *et al.*, (2020) definem protocolo como um conjunto de orientações ou diretrizes sobre como realizar uma intervenção profissional. Estes são úteis para padronizar, otimizar processos de triagem, rastreio, diagnóstico, tratamento medicamentoso ou psicoterapêutico em pacientes e demais pessoas envolvidas em situações de emergências ou crises. Em seu artigo ainda sugere o uso de protocolos breves e focados nas queixas, visando eficácia no enfrentamento de estressores, sendo, neste contexto, a TCC (terapia cognitivocomportamental) a abordagem clínica mais indicada para o tratamento psicológico. A TCC parte de pressupostos cognitivos para explicar as reações psicológicas e os padrões comportamentais relacionados aos sintomas.

Santos *et al.*, (2020), reforça que a TCC tem por principal conceito a influência que os pensamentos tem diretamente nas emoções e nos comportamentos das pessoas, afetando sua percepção de si, dos outros e do mundo. Deste modo, o trabalho da TCC procura contribuir na

identificação de distorções e desadaptações nessas estruturas, com o objetivo de proporcionar respostas mais funcionais, levando o indivíduo lidar de forma mais adaptativa os seus problemas cotidianos. Contudo, compreender as crenças essenciais é o objetivo na TCC, pois, através delas, é possível realizar uma resignificação cognitiva.

Zanon *et al.*, (2020), afirma que sintomas psicopatológicos de estresse pós-traumáticos, ansiedade e depressão podem acometer, além dos profissionais de saúde, principalmente pessoas de baixa renda, devido às instabilidades de ordem econômica. Dentre os construtos descritos, destacam-se a pesquisa sobre autocompaixão, resiliência, criatividade, otimismo, esperança e bem-estar através de práticas de meditação *mindfulness*, por exemplo, para lidar com os efeitos adversos do isolamento através de todos esses sentimentos são reforçados através de atenção focada, praticada através da meditação. Essa técnica além de ser considerada eficiente para afastar sentimentos negativos é considerada uma técnica de baixo custo (ZANON ET AL.,2020). O próximo tópico apresenta a metodologia de pesquisa utilizada para a elaboração do estudo.

### 3. METODOLOGIA DE PESQUISA

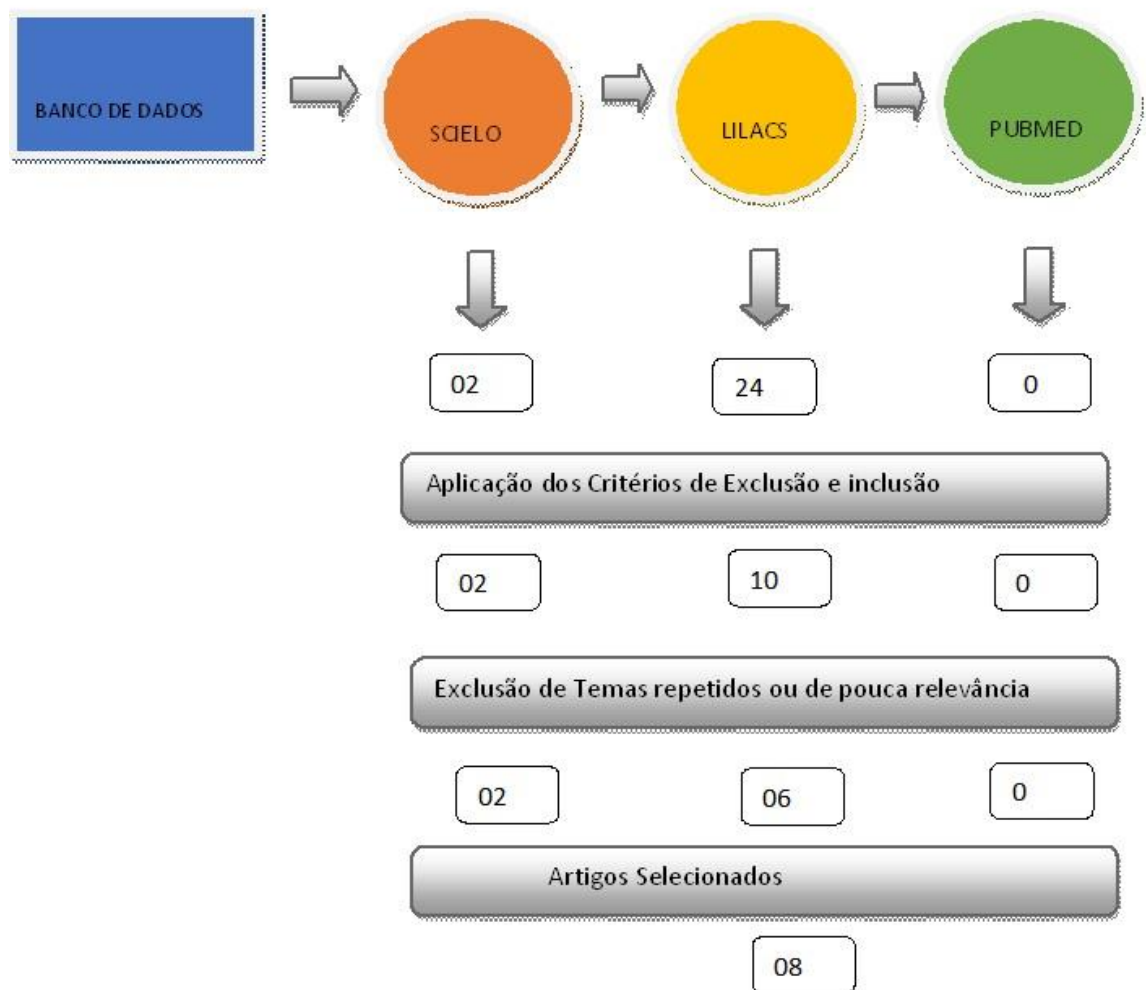
Trata-se de uma pesquisa qualitativa, cujo costuma ser realizada quando o objetivo do estudo é compreender o porquê de determinados comportamentos, feita a partir de uma *revisão sistemática de literatura*<sup>ii</sup>. Para a realização deste trabalho foi realizada a coleta de dados bibliográficos com base no impacto da pandemia na intensificação dos sintomas de transtornos de ansiedade, a partir do levantamento de dados de revisão de literatura de estudos já existentes sobre o tema.

A pesquisa foi feita através de materiais físicos e virtuais por meio de artigos relacionados ao tema e a utilização, com o mesmo intuito, das plataformas digitais: *Scientific Electronic Library Online, Público/editora MEDLINE e Literatura científica e técnica da América Latina e Caribe/BVS – Biblioteca Virtual em Saúde*. Foram utilizados artigos referentes ao ano de 2010 até 2020, sendo este último predominante por ser um tema atual. Artigos em português. Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes descritores: ansiedade; psicologia; Covid-19. Os termos foram utilizados como descritores e também como palavras do título e do resumo.

Inicialmente foi feito o levantamento bibliográfico e a leitura dos artigos que atendiam aos critérios de inclusão, tais como artigos originais, completos, atuais, com referencial teórico relevante ao tema. Nesta busca foram identificados 23 artigos na base de dados LILACS, 02 na SCIELO e nenhum artigo na PUBMED. Desses 25 artigos aplicou-se o critério de exclusão por

temas, sendo excluído os de pouca relevância ou fuga total ao tema enfatizado. Posteriormente retirou-se artigos duplicados, sendo selecionados 08 que foram lidos integralmente.

Os artigos selecionados como objeto de estudo por apresentarem aspectos que respondiam à questão norteadora e as etapas de processo, estão descritos no fluxograma a seguir:



Fonte: As Autoras, (2021).

### 3.1. Discussão dos resultados obtidos

Diante dos achados extraídos dos estudos selecionados, percebe-se que, os indivíduos submetidos ao isolamento social seguindo o protocolo de enfrentamento do Covid-19, estão mais suscetíveis a apresentarem sintomas de saúde mental e sofrimento psíquico, especialmente relacionado ao estresse, ansiedade e depressão (OLIVEIRA ET AL., 2020).

Neste cenário, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade, aumentando os sintomas daquelas pessoas com transtornos mentais pré-existentes, estes estados podem evoluir para transtornos como ataques de pânico, transtorno de estresse pós-traumático, sintomas psicóticos, depressão e suicídio. Não poder dar apoio aos familiares independente da gravidade do estado de saúde pode se tornar um gatilho para o surgimento de culpa e tristeza. Sobretudo em pacientes em isolamento social com suspeita ou diagnosticados com COVID-19 (PEREIRA E PENIDO., 2020).

Preocupações como a escassez de suprimentos, perdas financeiras, demissões também acarretam prejuízos ao bem-estar psicológico (SCHMIDT *ET AL.*, 2020). Profissionais da saúde também experienciam vários estressores neste contexto pandêmico, a saber: o grande risco de infecção, adoecer e morrer, sobrecarga e fadiga, frustração por não salvar vidas, o isolamento do contato familiar como forma de prevenção, todos os fatores citados podem ser gatilho para desencadear sintomas de ansiedade e estresse (HUMEREZ *ET AL.*, 2020).

A OMS (Organização Mundial de Saúde) elaborou diversas mensagens de apoio ao bem-estar mental e psicossocial, encaminhadas a vários grupos que compõem a sociedade. Recomenda-se que a população busque se informar sobre a COVID-19 em fontes confiáveis, pesquisas históricas de pessoas que conseguiram se recuperar da doença, que mantém uma rotina saudável com a prática de exercícios físicos e uma alimentação regrada (PEREIRA E PENIDO, 2020).

Com a aprovação da Resolução nº 2227/18 do Conselho Federal de Medicina (CFM), a prática da teleconsulta médica remota foi sancionada, utilizada em atendimento com psiquiatra online, essa ferramenta é precisa uma vez que, muitos casos dos tratamentos precisam de acompanhamento de longos prazos e precisam monitorar as doses e efeitos medicamentosos (PEREIRA E PENIDO, 2020). Foi também sancionado na Resolução 4/2020 do Conselho Federal de psicologia (CFP) sobre a atuação on-line dos psicólogos na pandemia.

Neste trabalho, buscamos apontar a importância da abordagem da terapia cognitivo comportamental no tratamento da ansiedade no contexto da pandemia Covid-19.

O estudo de Pereira e Penido (2020), demonstra essa importância em formato de “psicoeducação” ao ensinar o paciente a lidar com a doença, ora física ou mental, se torna uma intervenção eficiente para população em geral.

Oliveira *et al.*, (2018), afirma que paciente diagnosticado com transtorno de ansiedade generalizada normalmente preocupa-se excessivamente com o futuro e tendem a ter pensamentos catastróficos por dificuldade de raciocinar com base na realidade. A psicoeducação, a identificação de pensamentos automáticos e das emoções, identificação das

crenças e a reestruturação cognitiva faz parte da metodologia aplicada pela TCC para o tratamento (PEREIRA E PENIDO, 2020).

Finalmente salienta-se que estas ações quando adotadas juntas, podem ajudar a fazer grandes benefícios e que embora a pandemia imponha desafios adicionais a atuação dos profissionais de saúde mental no Brasil e no mundo, ela também pode colaborar com aprimoramento de práticas de pesquisa em condições de crises, emergência e desastre (PEREIRA E PENIDO, 2020).

A ressignificação cognitiva do paciente que passou pelo isolamento social devido ao contágio do vírus Coronavírus, que enfrentou situações de intubação ou perdas, é fundamental. Fobias, medos e uma experiência extremamente assustadora passa a ser constructo empírico da pessoa tornando-se em crenças. A terapia cognitiva de acordo com Oliveira *et al.*, (2018), pode ajudar a desconstruir as “verdades” catastróficas experimentada pela pessoa, reconstruindo outras perspectivas baseadas em situações assertivas e de sucesso.

As TCC partem de pressupostos cognitivos para explicar as reações psicológicas e os padrões comportamentais relacionados aos sintomas, sendo a avaliação de si mesmo, dos outros e das consequências das suas decisões; as crenças e padrões emocionais funcionais e disfuncionais relacionadas desencadeadas frente às situações estressoras; os erros de julgamento e decisão para promover o enfrentamento de problemas. Além disso, a TCC permite criar um plano de tratamento psicológico breve e adequado às demandas dos diferentes grupos populacionais envolvidos nessas situações (ZWIELEWSKI *ET AL.*, 2020).

Zwielewski *et al.*, (2020), afirma ainda que é fundamental a população em geral obter informações de boa qualidade sobre reagir aos problemas advindos com a situação de emergência, como: promover processos educativos sobre o risco de contágio, práticas de higiene e demais medidas de segurança mais recomendadas para o enfrentamento decorrentes da pandemia. Tais processos tornam necessários para controle da crença em falsas notícias, da ansiedade e do descontrole emocional. A percepção positiva acerca das medidas de precaução e prevenção à proliferação da doença leva a um efeito positivo nas respostas psicológicas. Há relatos de maior nível de satisfação com as informações recebidas, associado com um menor impacto psicológico da pandemia e níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão.

Ainda de acordo com o autor Zwielewski *et al.*, (2020), alguns métodos de intervenções para pacientes infectados pela covid-19 a lidarem com o isolamento social, como:

Os pacientes precisam se distrair ao invés de procurarem leituras e notícias sobre a doença. É necessário que sejam orientados a fazer pausas ao ler, assistir ou ouvir notícias. Precisam manter os cuidados com o corpo e a mente: exercícios físicos, alongamentos, técnicas de respiração e meditações. Sugere-se, ainda, refeições saudáveis e equilibradas, bem como um sono de qualidade e momentos de

relaxamento. Por fim, que sejam incentivados a se conectar com pessoas, falar de suas preocupações e de como estão se sentindo (ZWIELEWSKI *ET AL.*, 2020).

Zanon *et al.*, (2020), cita a meditação como exercício altamente eficiente para aliviar tensões e retomar o equilíbrio, amenizando crises ansiosas, alguns profissionais da psicologia tem utilizado frequentemente essa técnica associada à respiração diafragmática, além de exercícios físicos como “tarefas de casa”.

Ainda de acordo com Zanon *et al.*, (2020), a Psicoterapia Positiva, é uma área que combina a abordagem e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, onde enfatiza o desenvolvimento de forças e virtudes nos pacientes, auxiliando-os a lidar com situações-problema, reduzir o sofrimento e desenvolver uma satisfação na vida, com mais sentido.

Caballo, (2008, *apud* Oliveira *et al.*, 2020), ensina-nos que “as tarefas para casa constituem o veículo pelo qual as habilidades aprendidas na sessão de treinamento são praticadas no ambiente real, isto é, são generalizadas à vida diária do paciente”. Algumas intervenções são específicas para a preocupação e o tratamento na abordagem cognitiva comportamental nos casos de ansiedade, que requer um foco na resolução de problemas e na habilidade de escolhas. Separar as preocupações em duas categorias, facilita a condução do tratamento, sendo: preocupações baseadas na realidade e preocupações baseadas nas distorções cognitivas, as quais serão reestruturadas nas sessões (OLIVEIRA *ET AL.*, 2020).

Segundo Mark Williams e Danny Penman (2011), a técnica da terapia cognitivo comportamental com base na atenção plena gira em torno de uma de forma de meditação que era pouco conhecida no ocidente até recentemente, a meditação que a técnica propõe é simples e pode ser feita por qualquer pessoa. Além de ajudar a resgatar a alegria de viver ela também impede que as sensações normais de ansiedade, estresse e tristeza se transformem em infelicidade ou até mesmo depressão.

A técnica Mindfulness, usada em intervenções da abordagem terapia cognitiva comportamental, auxilia na regulação da atenção e da emoção, auxiliando pacientes a reconhecer os limites pessoais e identificar o que é essencial em uma situação desafiadora, deixando de gastar energia com fatores que não podem ou não cabem ao indivíduo querer mudar. Tal técnica é capaz de trazer a tomada de consciência para o presente momento (MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN, 2011).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa abordou sobre o transtorno de ansiedade e sua intensificação em períodos pandêmicos, e como exposto no decorrer do estudo, a relevância deste tema é grandiosa para o momento em que o mundo está vivendo, decorrente da doença Covid-19. Foram apresentados dados de pesquisas sobre o índice de desenvolvimento da ansiedade durante este período, bem como formas de lidar com a questão emocional, pois em consequência da doença o isolamento social foi fundamental para prevenção, fato que, de alguma forma, pode afligir a saúde mental.

Conforme supracitado, o isolamento social, o medo da infecção, a insegurança financeira, o excesso de exposição a notícias catastróficas, o medo do agravamento da doença, a falta de recursos hospitalares, desde medicamentos a leitos e aparelhos respiratórios e o medo da transmissão, foram identificados como fatores que contribuíram para a intensificação da ansiedade.

Algumas técnicas dentro da terapia cognitivo-comportamental foram apontadas como intervenções assertivas no tratamento do transtorno de ansiedade, como mindfulness, meditação, respiração diafragmática, a psicoeducação, identificação de pensamentos automáticos e das emoções, identificação das crenças e reestruturação cognitiva e comportamental.

A importância da identificação comportamental não só permite um entendimento mais adequado da doença, como também delinear e planejar as intervenções mais eficazes, neste caso possibilita que a psicologia contribua com todo o seu conhecimento científico das ciências comportamentais para o manejo da pandemia. Além das técnicas mencionadas, alguns comportamentos precisam ser mantidos ou adotados para a preservação da saúde mental, tais como: higienização do sono, alimentação saudável, atividade física e o contato social mesmo sendo virtual.

O grande problema dessa doença tem sido atrelado ao comportamento dos sujeitos e à necessidade de mudanças no estilo de vida habitual. Esse comportamento, que está intimamente ligado às cognições, emoções, fatores sociais e culturais, deve ser incorporado em análises futuras, em campanhas de prevenção e na promoção da saúde, pois ainda são poucos os estudos específicos sobre o manejo da terapia cognitivo-comportamental frente ao transtorno de ansiedade no contexto da pandemia do Covid-19. Assim, sugere-se, que em pesquisas futuras, sejam realizados estudos longitudinais a respeito do tema para reforçar os conhecimentos dos impactos psicológicos e avaliar as possíveis relações causais entre as variáveis ansiedade por Covid-19 e TCC.

## 5. REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Fabíola *et al.* **A amígdala e a tênue fronteira entre memória e emoção** Departamento de Fisiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN. Nov. 2007.
- AMERICAN Psychiatric Association (APA). **DSM-5. Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BALHS, Saint; NAVOLAR, Ariana. **TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS: CONCEITOS E PRESSUPOSTOS TEÓRICOS**. Psico Upt Online, 2004. Disponível em: <<http://files.personapsicologia.webnode.com/200000093-024d10346f/Terapias%20Cognitivo-comportamentais.pdf>>. Acesso em: 02, mai, 2021.
- BARROS, M.B.A.*et al.*, **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono da população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**, Epidemiologia Serviços de Saúde, vol.29, Nº 4, Brasília 2020, Epub Aug 24, 2020.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014. 399 p. Acesso em: 16, jul, 2021. Disponível em: <https://adventista.edu.br/source2019/psicologia/Judith-Beck.pdf>
- CASTILLO, A. R, *et al.*, **Transtorno de ansiedade**. Porto Alegre, Braz. J. Psychiatry, 2000.
- BORGES, Luciana. **Brasil lidera casos de depressão e ansiedade na pandemia**. Consumidor moderno, 2021. Disponível em <<https://www.consumidormoderno.com.br/2021/02/15/brasillidera-casos-de-depressao-e-ansiedade-na-pandemia/>>. Acesso em: 03, abr, 2021.
- ENUMO, S.R.F., LINHARES, M.B.M., **Contribuições da Psicologia no contexto da Pandemia da Covid-19: seção temática**, Estudos de Psicologia (Campinas)[online], vol.37, Campinas, 2020 Epub June 12,2020.
- GUIMARAES, ANA ET., AL. **Transtornos De Ansiedade: Um estudo De Prevalência Sobre As Fobias Específicas E A Importância Da Ajuda Psicológica**. Ciências Biológicas e da Saúde. Maceió, v. 3, n.1, p. 115-128. Novembro 2015, [periodicos.set.edu.br](http://periodicos.set.edu.br)



GUNDIM, Vivian Andrade *et al.* **Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19.** *Rev. baiana enferm.* Salvador, v. 35, 37293, 2021.

Humerez, D. C., Ohl, R.I.B, Silva M.C.N. **Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem.** *Cogitare enferm.* [Internet]. 2020. Acesso em 02, mar, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/74115>

MARK, Williams e Penman, Danny. (2010). *Mindfulness Atenção Plena.* Jon Kombat-Zinn, 2011, Boston Massachusetts. Dezembro 2010, p 09.

OLIVEIRA et al., **Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas,** *Estudos de Psicologia (Campinas)*[online], vol.37, Campinas ,2020 Epub Mai 18,2020.

OLIVEIRA, Carlos et al., **A aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental para pacientes vítimas de Violência Doméstica.** *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia* 2018; 3 (1):97-111.

PAGNO, Mariana. **Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia.** Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <http://files.personapsicologia.webnode.com/200000093024d10346f/Terapias%20Cognitivas%20Comportamentais.pdf>>. Acesso em: 02, mai, 2021.

PEREIRA, F.M., PENIDO, M. A. **Aplicabilidade teórico – pratica da terapia Cognitivo Comportamental na psicologia hospitalar.** *Revista brasileira de terapias cognitivas*, Rio De Janeiro, v 6, n 2, p. 189-220, 2010.

PERON, N. B., SARTES, L. M. A. **Terapia cognitivo-comportamental no hospital geral: revisão da literatura brasileira.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, p.42-49, 2015.

SANTOS, Diogo Emmanuel Lucena dos *et al.*, **A importância da regulação emocional em terapia cognitivo comportamental em transtorno de compulsão alimentar,** *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 11, p. 88323-88337, nov. 2020.

SARAMAGO, Patricia Sofia Borralho da Silva. **O sentir e o agir do psicoterapeuta: Impactos da regulação emocional na atitude terapêutica.** 2008. Tese (Mestrado em psicologia) Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação- Universidade de Lisboa, Lisboa, 2008.

SCHMIDT, B. *ET AL.*, (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SOUZA, A.D, *et al*, **Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira**. vol.12, dezembro 201, p 397-410.

TELO, Catarina Isabel Freitas. **Relações entre a Regulação Emocional, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o bem-estar /Distress psicológico e a sintomatologia** (2012). Tese (Mestrado Integrado em psicologia) Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Lisboa,2012.

ZANON, C. *et al.*, **COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia**, Estudos de Psicologia (Campinas) [online], vol.37, Campinas,2020 Epub June 01,2020.

ZWIELEWSKI, G. *et al.*, **Protocolos para tratamentos psicológicos em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela Covid-19**, Debates em Psychiatry [on line], 2020.

---