

## **Estratégias de intervenção em saúde mental na pandemia da COVID-19: revisão sistemática**

Mental health intervention strategies in the COVID-19 pandemic: systematic review

Estrategias de intervención en salud mental en la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática

Recebido: 31/03/2022 | Revisado: 13/04/2022 | Aceito: 20/04/2022 | Publicado: 24/04/2022

**Juliana Marino Maia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7863-348X>

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

E-mail: [julianamarino13@gmail.com](mailto:julianamarino13@gmail.com)

**Gabriela Maria Auxiliadora Candido Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9570-9212>

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

E-mail: [ggabimariacandido123@gmail.com](mailto:ggabimariacandido123@gmail.com)

**Larissa Paes Dias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5534-9168>

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

E-mail: [larissapaes2000@gmail.com](mailto:larissapaes2000@gmail.com)

**Emilly Dutra Amaral Meggiolaro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8569-1469>

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

E-mail: [emillydamaral@gmail.com](mailto:emillydamaral@gmail.com)

**Fernanda Oliveira Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5857-2824>

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

E-mail: [fernanda.ferreira@ufjf.edu.br](mailto:fernanda.ferreira@ufjf.edu.br)

### **Resumo**

**Objetivo:** O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão sistemática dos ensaios clínicos que tratam sobre intervenções em saúde mental no cenário da COVID-19. **Métodos:** A busca dos artigos científicos foi realizada por dois pesquisadores independentes, sendo incluídos trabalhos publicados até março de 2021, com texto completo em português ou em inglês. Os ensaios clínicos utilizados na revisão sistemática foram obtidos das bases de dados eletrônicas Pubmed e Scielo. **Resultados:** Através da análise dos trabalhos incluídos na revisão, que abordaram: intervenção de filosofia e intervenção baseada em mindfulness em crianças do ensino fundamental; intervenção psicoeducacional multimídia online e intervenção integrada baseada na internet em pacientes adultos hospitalizados com COVID-19; intervenção através do protocolo Consciência, Coragem e Amor (ACL) em casais e intervenção baseada em vídeos de ambientes florestais em adultos, chegou-se ao resultado de que intervenções realizadas de modo online também podem ser eficazes para melhorar a saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. Apesar dos estudos analisados abordarem diferentes públicos, em todos eles os resultados da intervenção foram positivos em relação ao que se havia proposto. **Conclusão:** Existem intervenções realizadas em saúde mental no contexto da COVID-19 que possuem evidência científica de sua eficácia, sendo de fácil realização e de baixo custo. Portanto, políticas públicas voltadas para a saúde mental da população devem ser elaboradas, fundamentadas nas evidências científicas disponíveis, visando reduzir os transtornos mentais advindos ou acentuados pelo atual cenário da pandemia do SARS-CoV-2.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Infecções por Coronavírus; Reabilitação; Prevenção de doenças; Ensino em saúde.

### **Abstract**

**Goals:** The aim of this study was to conduct a systematic review of clinical trials dealing with mental health interventions in the COVID-19 scenario. **Methods:** The research of scientific papers was carried out by two independent researchers, including papers published until March 2021, as a full text in Portuguese or in English. The clinical trials used in the systematic review were obtained from the Pubmed and Scielo electronic databases. **Results:** Through the analysis of the works included in the review, which addressed: philosophy intervention and mindfulness-based intervention in elementary school children; online multimedia psychoeducational intervention and integrated internet-based intervention in adult patients hospitalized with COVID-19; Intervention through the Awareness, Courage and Love (ACL) protocol in couples and intervention based on videos of forest environments in adults, the result was that online interventions can also be effective in improving mental health in the context of the pandemic of COVID-19. Although the analyzed studies addressed different audiences, in all of them the results of the intervention

were positive in relation to what had been proposed. Conclusion: There are interventions performed in mental health in the context of COVID-19 that have high scientific evidence, being easy to perform and low cost. Therefore, public policies focused on the mental health of the population should be elaborated based on the available scientific evidence, aiming to reduce mental disorders arising or accentuated by the current scenario of the SARS-CoV-2 pandemic.

**Keywords:** Mental health; Coronavirus infections; Rehabilitation; Disease prevention; Health teaching.

### Resumen

**Objetivos:** El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática de los ensayos clínicos relacionados con las intervenciones de salud mental en el escenario de COVID-19. **Métodos:** La investigación de artículos científicos fue realizada por dos investigadores independientes, incluidos artículos publicados hasta marzo de 2021, como texto completo en portugués o en inglés. Los ensayos clínicos utilizados en la revisión sistemática se obtuvieron de las bases de datos electrónicas Pubmed y Scielo. **Resultados:** A través del análisis de los trabajos incluidos en la revisión, que abordaron: intervención filosófica e intervención basada en mindfulness en niños de primaria; intervención psicoeducativa multimedia en línea e intervención integrada basada en internet en pacientes adultos hospitalizados con COVID-19; Intervención a través del protocolo Awareness, Courage and Love (ACL) en parejas e intervención basada en videos de ambientes forestales en adultos, el resultado fue que las intervenciones en línea también pueden ser efectivas para mejorar la salud mental en el contexto de la pandemia de COVID-19. Si bien los estudios analizados se dirigieron a diferentes públicos, en todos ellos los resultados de la intervención fueron positivos en relación a lo planteado. **Conclusión:** Existen intervenciones realizadas en salud mental en el contexto del COVID-19 que cuentan con alta evidencia científica, siendo de fácil realización y bajo costo. Por lo tanto, las políticas públicas enfocadas en la salud mental de la población deben ser elaboradas con base en la evidencia científica disponible, con el objetivo de reducir los trastornos mentales surgidos o acentuados por el actual escenario de pandemia por SARS-CoV-2.

**Palabras clave:** Salud mental; Infecciones por Coronavirus; Rehabilitación; La prevención de enfermedades; Enseñanza en la salud.

## 1. Introdução

No cenário mundial, o início de 2020 foi marcado pelo surgimento de uma misteriosa pneumonia causada por uma variação do coronavírus; tal vírus foi isolado pela primeira vez em 1937, e somente em 1965 foi descrito como coronavírus, em virtude de seu perfil na microscopia, semelhante a uma coroa. O aumento do número de casos rapidamente caracterizou a infecção como um surto, de modo que, no final de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a situação como uma emergência em saúde pública de interesse internacional (Oliveira et al., 2020).

Houve muitas perguntas e poucas respostas no início, de modo que foi feita uma mobilização direta e ativa da OMS no acompanhamento dos casos e na expansão do vírus a todos os continentes. Por fim, por resultados das primeiras pesquisas, o quadro foi delineado como transmissão humano-humano da COVID-19. Nesse cenário, a OMS declarou a pandemia da COVID-19 em 11 de março de 2020 e instituiu as medidas essenciais para a prevenção e enfrentamento a serem adotadas (Oliveira et al., 2020). Por apresentar alta capacidade de transmissão e maior chance da doença progredir com graves complicações, uma das orientações para o enfrentamento baseia-se em realizar o isolamento social (Teixeira et al., 2021).

O fato é que a maior parte dos governos e autoridades mundiais optou por incentivar essa medida, adotando estratégias de controle da mobilidade da população, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial, e de áreas públicas de lazer. Todavia, o isolamento social tem causado impacto na vida das pessoas (Bezerra, Silva, Soares, & Silva, 2020). O suporte social é considerado como um fator capaz de proteger e promover a saúde mental, e com isso, pode-se afirmar que o isolamento tem sido causa de considerável sofrimento psicológico (Teixeira et al., 2021).

O contexto de imprevisibilidade, problemas econômicos, incertezas, gravidade da doença e o isolamento social podem desencadear estresse e transtornos mentais (Le et al., 2020; Tran et al., 2020; Wang et al., 2020a; Wang et al., 2020b). Pesquisa desenvolvida no contexto brasileiro indicou que os participantes que praticavam distanciamento social apresentaram prevalência significativamente mais elevada de depressão grave (Ferreira et al., 2021). Além disso, os participantes que possuíam diagnóstico prévio de algum transtorno mental, como ansiedade ou depressão, apresentavam maior chance de

manifestar mais sintomas de depressão, estresse e ansiedade durante a pandemia, e de não utilizar estratégias de coping satisfatórias para proteger sua saúde mental. Nesse contexto, as medidas de prevenção e/ou proteção da saúde mental, baseadas em evidências científicas, são extremamente importantes para assegurar melhor qualidade de vida para a população.

Considerando a importância das medidas de intervenção neste período e das dificuldades em realizar atendimentos presenciais, o objetivo do presente trabalho foi desenvolver uma revisão sistemática da literatura abordando ensaios clínicos de intervenções em saúde mental no contexto da Pandemia da COVID-19, com o intuito de verificar a eficácia de programas de intervenção remotos desenvolvidos.

## 2. Materiais e métodos

### *Seleção de estudos*

Para esta revisão sistemática, foram selecionados estudos publicados até o mês de março de 2021, com texto completo escrito em inglês ou português. Todos os estudos originais de ensaios clínicos que realizaram intervenções para promover e/ou proteger a saúde mental da população geral no contexto da pandemia da COVID-19 foram incluídos. Não houve delimitação de faixa etária na busca.

### *Estratégia de busca*

Os estudos incluídos na presente revisão foram obtidos das seguintes bases de dados eletrônicas:

- Pubmed ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed))
- Scielo ([www.scielo.org](http://www.scielo.org))

As palavras chave foram verificadas no MeSH, e os seguintes termos foram empregados: (MENTAL HEALTH) AND (“COVID-19” OR PANDEMIC OR CORONAVÍRUS). Uma estratégia geral de busca foi adaptada às características de cada base de dados para a identificação dos estudos de interesse. A inclusão de artigos baseou-se na análise do título e resumo quanto ao cumprimento dos critérios de inclusão.

### *Método de revisão*

O processo de seleção foi realizado em três fases. Na primeira fase, dois pesquisadores independentes identificaram estudos relevantes com base nos títulos usando os critérios de seleção. Na segunda fase, os mesmos dois pesquisadores independentes analisaram os resumos dos artigos pré-selecionados. Na terceira fase, os pesquisadores analisaram os textos completos e incluíram aqueles que atenderam aos critérios de inclusão. Nos casos de discordância quanto à inclusão ou exclusão de algum artigo, foi realizada discussão com um terceiro pesquisador para estabelecer um consenso. A análise da qualidade dos artigos foi conduzida seguindo os critérios do CONSORT. Verificou-se se houve randomização, se houve cegamento, se as intervenções para cada grupo foram feitas com detalhes suficientes para permitir a replicação, incluindo como e quando foram realmente administradas, se as medidas de resultado primárias e secundárias foram totalmente definidas, incluindo como e quando foram avaliadas, se houve a realização de cálculo amostral e quais os instrumentos utilizados e análises estatísticas realizadas.

## 3. Resultados

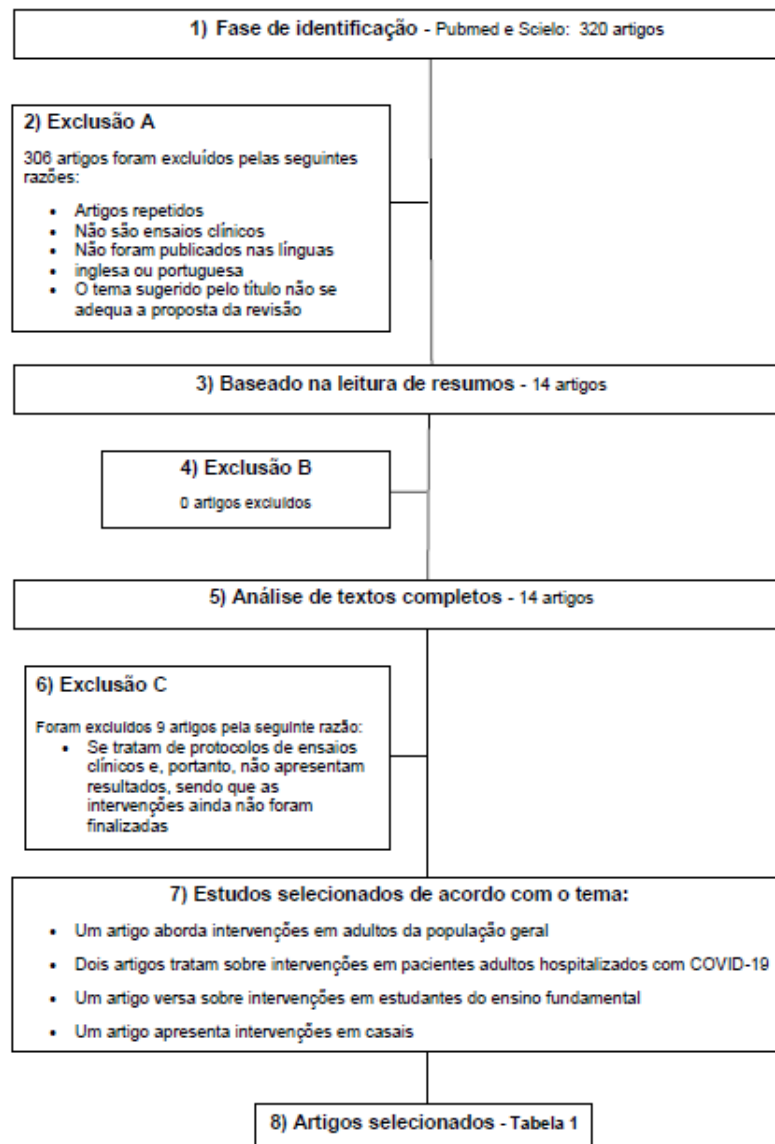
O resultado da busca realizada nos bancos de dados, Pubmed e Scielo, foram 320 artigos no total. Destes, 306 artigos foram excluídos pela leitura do título, devidos aos seguintes motivos: artigos duplicados; estudos que não eram ensaios clínicos; artigos publicados em línguas diferentes do inglês e português; o tema que constava no título não se adequava ao tema

da revisão. Ao final desta etapa restaram 14 artigos, que tiveram seus resumos lidos por dois pesquisadores independentes, sendo que ao final do processo todos os trabalhos foram mantidos para a leitura do texto completo (Brog et al., 2021; Shaygan et al., 2021; Malboeuf-Hurtubise et al., 2021; McGregor et al., 2021; Khademian et al., 2020; O'Donnell et al., 2020; Navarro et al., 2020; Zabini et al., 2020; Weiner et al., 2020; Tsai et al., 2020; Eröss et al., 2020; Lai et al., 2020; Thombs et al., 2020; Wei et al., 2020).

Após a análise do texto completo, 9 artigos (Brog et al., 2021; McGregor et al., 2021; Khademian et al., 2020; O'Donnell et al., 2020; Navarro et al., 2020; Weiner et al., 2020; Eröss et al., 2020; Lai et al., 2020; Thombs et al., 2020) foram excluídos por se tratarem de protocolos de ensaios clínicos, em que a coleta dos dados e intervenções ainda não foram realizadas, impedindo por esse motivo a análise dos efeitos das intervenções, que é o objetivo principal da presente revisão. Dessa forma, cinco artigos foram selecionados no final das três fases do processo de seleção.

Entre os selecionados, um artigo aborda intervenções em adultos da população geral (Zabini et al., 2020); dois artigos tratam sobre intervenções em pacientes adultos hospitalizados com COVID-19 (Shaygan et al., 2021; Wei et al., 2020), um artigo realiza intervenções em estudantes do ensino fundamental (Malboeuf-Hurtubise et al., 2021) e um artigo apresenta intervenções em casais (Tsai et al., 2020). Esta mesma descrição está representada na Figura 1 - fluxograma do processo de seleção. A tabela 1 apresenta um resumo das características dos estudos incluídos nesta revisão.

**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Autores.

**Tabela 1.** Características das amostras, resultados e associações encontradas nos artigos.

Autor	Amostra	Tipo de intervenção	Tempo/ frequência de intervenção	Instrumento de avaliação	Resultados (com valor de p)
Malboeuf-Hurtubise, C. et al./ 2021	37 crianças do ensino fundamental.	Duas intervenções diferentes: intervenção de filosofia e a intervenção baseada em mindfulness, por meio de uma plataforma de videoconferência.	Cinco sessões semanais que duravam aproximadamente uma hora, por um período de cinco semanas.	Subescala de ansiedade e desatenção da “ <i>Behavior Assessment Scale for Children-3rd edition, self-report scale</i> (BASC III)”.	Diminuição pré e pós significativa dos sintomas de ansiedade e desatenção entre os alunos que tiveram intervenção em filosofia (p=0.01), mas não para os alunos que receberam intervenção baseada no mindfulness (p= 0.24). Para necessidades psicológicas básicas houve melhores resultados com a intervenção baseada no mindfulness (p=0.05) quando comparado com a intervenção em filosofia (p= 0.42).
Shaygan M, Yazdani Z & Valibeygi A/ 2021	48 pacientes adultos hospitalizados com COVID-19.	Intervenção psicoeducacional multimídia online (grupo intervenção) e aconselhamento psicológico por telefone (grupo controle).	Os pacientes foram solicitados a completar um módulo por dia, que foi projetado para durar 60 minutos no total, em um período de 2 semanas, totalizando 14 módulos.	Escala de resiliência Connor-Davidson (CD-RISC) e a Escala de Estresse Percebido (PPS).	Os pacientes que usaram intervenções psicoeducacionais multimídia online relataram maior resiliência (p = 0.04) e menos estresse percebido (p = 0.01).
Tsai, M. et al./ 2020	31 casais: 16 para o grupo intervenção e 15 para o grupo controle.	Protocolo Consciência, Coragem e Amor (ACL) (grupo intervenção) e assistir filme junto e envolvimento em uma discussão estruturada de 20 minutos sobre o filme (grupo controle).	Foi realizada 1 sessão que teve duração de duas horas.	Escala <i>Inclusion of Others in Self (IOS)</i> que avalia o quanto uma pessoa se sente conectada a um parceiro em um relacionamento. Escala CARE, que mede a qualidade do relacionamento do casal em sete dimensões.	Melhora significativa na proximidade (p=0,0007) e qualidade conjugal (p=0,04) do grupo intervenção, em comparação com grupo controle.
Wei, N. et al./ 2020	26 participantes adultos hospitalizados com COVID-19 (13 participantes em cada grupo-intervenção e controle).	Intervenção Integrada baseada na Internet (grupo de intervenção) e apenas cuidados de suporte (grupo controle).	As intervenções foram realizadas todos os dias durante duas semanas para o grupo intervenção, com duração de 50 minutos. Já o grupo controle recebeu apenas cuidados de suporte diários.	Escala de Depressão de Hamilton (17-HAMD) e Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA).	Redução significativa nos níveis de depressão (p=0,005) e ansiedade (p=0,001) do grupo intervenção em comparação com os controles.
Zabini, F. et al./ 2020	75 participantes adultos recrutados da população geral através de anúncios em redes sociais.	Os participantes foram alocados para duas condições experimentais: a condição da floresta (grupo intervenção - assistir um áudio-vídeo de ambientes florestais) e a condição urbana (grupo controle - assistir um áudio-vídeo de ambientes urbanos).	Os participantes foram orientados a assistir ao vídeo designado para cada grupo todos os dias pela manhã, durante cinco dias (segunda a sexta-feira).	Inventário de Ansiedade Traço do Estado (STAI) e Escala de Classificação de Ansiedade do Paciente de Sheeran (SPRAS).	Redução significativa dos níveis de ansiedade para o grupo experimental, comparando os resultados antes e imediatamente após os vídeos (p<0.05). Porém não foi observado efeito em longo prazo. Não foram observadas diferenças significativas para o grupo controle.

Fonte: Autores.

#### 4. Discussão

Atualmente, há um pequeno número de estudos originais de ensaios clínicos que realizaram intervenções direcionadas para a saúde mental da população geral no contexto da pandemia da COVID-19. Assim, os estudos incluídos na presente revisão possuem tipo amostral variado, ou seja, não há homogeneidade em relação às amostras. Apesar dos estudos de Shaygan et al. (2021) e Wei et al. (2020) terem sido realizados com pacientes adultos hospitalizados com COVID-19, as intervenções aplicadas em tais estudos são distintas, por isso os mesmos serão discutidos separadamente. Ademais, 3 dos 5 artigos revisados são identificados no título como estudos piloto (Shaygan et al., 2021; Malboeuf-Hurtubise et al., 2021 e Tsai et al., 2020), e é possível afirmar que a qualidade metodológica dos artigos revisados é distinta, o que é explicitado na discussão adiante e na Tabela 2, que aborda os pontos positivos e negativos de cada artigo revisado de acordo com os critérios CONSORT.

**Tabela 2.** Avaliação da qualidade metodológica dos artigos com base nos critérios CONSORT.

Autor	Tamanho amostral	Pontos positivos	Limitações
Malboeuf-Hurtubise, et al.(2021)	37 participantes.	Separação em grupo intervenção e grupo controle; interpretação consistente dos resultados, com embasamentos científicos e levantando possíveis motivos dos resultados serem divergentes das hipóteses iniciais. Apresenta as limitações do estudo e fornece hipóteses para a formulação de uma nova pesquisa relacionada ao tema.	Curto período de intervenção; ausência de cálculo amostral, o que pode representar ausência de poder estatístico do estudo; não houve detalhamento da randomização; não mencionaram se houve mascaramento dos pesquisadores, o que pode representar um viés.
Shaygan, Yazdani & Valibeygi (2021)	48 participantes.	Clareza das hipóteses; randomização; medidas de resultado primárias e secundárias totalmente definidas e pré-especificadas, incluindo como e quando foram avaliadas; cálculo de tamanho amostral; mascaramento; detalhamento das análises estatísticas e apresentam as limitações do estudo fornecendo sugestões para a formulação de novas pesquisas.	Falta de um acompanhamento em longo prazo para identificar a estabilidade dos benefícios terapêuticos obtidos; a falta de qualidade do suporte familiar (em razão da pandemia) recebido pelos pacientes podem afetar os resultados do estudo; a adesão dos participantes foi estimada no autorrelato, e o uso de autorrelato pode superestimar a adesão.
Tsai, et al. (2020)	62 participantes (31 casais).	Metodologia bem descrita permitindo replicação; randomização adequada; os desfechos primários e secundários foram definidos; presença de diagrama de fluxo CONSORT dos participantes; definição do período de acompanhamento; interpretação consistente dos dados, considerando outras evidências relevantes; apresenta as limitações da pesquisa.	Medidas apenas autorrelato; ausência de cálculo do tamanho da amostra, o que pode implicar em ausência de poder estatístico; possibilidade de viés de resposta (os casais podem ter tido dificuldade de responder francamente por estarem no mesmo ambiente); tempo de acompanhamento curto; as hipóteses do estudo não foram pré-registradas; não foi possível avaliar quais casais completaram os exercícios de dever de casa; as covariáveis relacionadas à pandemia COVID-19 não foram medidas.
Wei, et al.(2020)	26 participantes.	Metodologia bem descrita permitindo replicação; interpretação consistente dos dados; apresenta as limitações da pesquisa.	Pequeno tamanho amostral (ausência de poder estatístico); risco de viés de cegamento das avaliações de resultados; período curto de intervenção.
Zabini, F. et al. (2020)	75 participantes.	Metodologia bem descrita permitindo replicação; realizou cálculo do tamanho amostral; interpretação consistente dos resultados; apresentação das limitações do estudo.	Outros fatores poderiam influenciar no desfecho; variáveis podem alterar os aspectos psicofisiológicos durante o momento em que os participantes estavam assistindo aos vídeos; não foi observado efeito em longo prazo; utilizou apenas questionários de autorrelato, o que pode implicar em um viés de resposta; assistir à vídeos não pode ser considerado um tratamento para ansiedade, uma vez que não está intervindo diretamente nos sintomas, pensamentos e crenças dos participantes.

Fonte: Autores.



A evidência existente atualmente destaca que os pacientes hospitalizados com COVID - 19 sofrem com altos níveis de estresse e depressão (Taquet et al., 2021). Aqueles com mais sintomas físicos e má qualidade do sono demonstram maior vulnerabilidade aos sintomas de ansiedade (Dai et al., 2020). Sem intervenções psicológicas, há o risco de que tais sintomas evoluam para doenças mentais graves, tais como o Transtorno do Estresse Pós - Traumático (PTSD) (Jeong et al., 2016). Desta forma, encontrar maneiras de aliviar tais danos pode melhorar a saúde mental e reduzir o sofrimento psicológico, em níveis individual e social (Shaygan et al., 2021).

O uso de uma educação multimídia online pode fornecer uma oportunidade segura e inovadora de manter a comunicação com pacientes em quarentena hospitalizados, de modo que a rápida transmissão do coronavírus restringiu qualquer intervenção psicológica face a face, e uma intervenção online configura a melhor forma de aumentar a capacidade de adaptação dos pacientes a essa adversidade (Shaygan et al., 2021). Um estudo foi conduzido em Shiraz, Irã, com 48 participantes hospitalizados por COVID-19 (sendo 26 do grupo intervenção e 22 do grupo controle), recrutados em quatro enfermarias de dois hospitais. O objetivo do estudo foi investigar a viabilidade, adesão, satisfação do paciente e eficácia de intervenção psicoeducacional multimídia online, sobre o aumento da resiliência e redução do estresse percebido dos pacientes hospitalizados com COVID-19.

A média de idade dos participantes foi de 36.77 anos (dp=11,81). A maioria dos participantes eram homens (56,2%) casados (75%), e cerca de 62,4% dos mesmos tinham educação primária. A maioria dos participantes sofria de sintomas da COVID-19 leves a moderados (68,75%), e a fadiga foi o sintoma mais comum (43,8%). Não houve diferenças significativas entre os grupos de estudo em relação à faixa etária, sexo, estado civil, escolaridade, sintomas clínicos, gravidade da doença e tempo de internação (Shaygan et al., 2021).

A resiliência foi considerada como desfecho clínico primário, pois se assume que a mesma atua como fator de proteção contra o estresse (Zhang et al., 2020). A resiliência foi avaliada pela Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC). O estresse percebido foi considerado como desfecho clínico secundário, e foi avaliado pela escala de Estresse Percebido (PSS). Considerando os grupos intervenção e controle, antes da intervenção ambos os grupos eram homogêneos com relação a resiliência ( $p=0.23$ ) e estresse percebido ( $p=0.77$ ). Imediatamente após a intervenção, foi verificada uma melhora significativa nas pontuação de estresse percebido ( $p=0.01$ ) e resiliência ( $p=0.04$ ), para o grupo intervenção, em comparação com o grupo controle. Esse resultado sugere a eficácia da intervenção para promover aumento da resiliência e redução nos níveis de estresse percebido.

Resiliência foi definida como a habilidade de um indivíduo de se proteger contra o estresse e adversidade (Zhang et al., 2020), e um aumento da resiliência define um aumento na capacidade de lidar com sintomas negativos de ansiedade e depressão, especialmente relacionados à doença (infecção pela COVID-19), que alinhado com uma diminuição de estresse percebido, culmina em uma melhora e fortalecimento da saúde mental. No entanto, o estudo possui algumas falhas metodológicas, tais como: não houve acompanhamento em longo prazo para identificar a estabilidade dos benefícios terapêuticos que foram obtidos; em razão da pandemia, os pacientes receberam pouco ou nenhum suporte familiar durante sua internação, o que pode alterar os resultados do estudo. A adesão dos pacientes ao estudo foi baseada em um autorrelato, e o uso do mesmo pode superestimar a adesão.

A eficácia de intervenções online em filosofia e mindfulness na saúde mental de alunos do ensino fundamental (média de idade de 8,18 anos) durante o cenário da pandemia do COVID-19 foi pesquisada no Canadá (Malboeuf-Hurtubise et al., 2021). A pesquisa foi realizada com 37 estudantes no total, que são provenientes de uma escola rural e de 2 salas de uma escola para alunos superdotados localizada em uma região urbana de Quebec.

Os resultados encontrados foram uma diminuição significativa dos sintomas de desatenção e ansiedade, no grupo de alunos que tiveram a intervenção em filosofia ( $p=0.01$ ), com resultados pouco significativos nos estudantes que possuíram a



intervenção baseada no mindfulness. Além disso, o estudo também constatou uma melhora mais expressiva das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), com a intervenção baseada no mindfulness ( $p=0.05$ ), quando comparada com a intervenção em filosofia ( $p=0.42$ ). Entretanto, ambas as intervenções não são consideradas de fato estatisticamente significativas.

Um estudo realizado em 2019 com 23 alunos do ensino fundamental, idade entre 9 a 12 anos, com graves deficiências de aprendizagem, encontrou como resultado que não há uma melhora significativa das necessidades psicológicas básicas após a intervenção de mindfulness, quando comparado ao grupo controle ativo que foi estimulado a completar um currículo de desenvolvimento de habilidades pessoais. Uma possibilidade é que esses alunos identificados com grande dificuldade de aprendizado apresentam algum déficit cognitivo associado, que dificulte a realização do mindfulness, pois o mesmo exige raciocínio abstrato (Malboeuf-Hurtubise, et al 2019).

O estudo realizado por Malboeuf-Hurtubise et al. (2019) é relevante por comparar intervenções que podem ser úteis no atual contexto da pandemia da COVID-19 e que podem ser realizadas de forma remota em alunos do ensino fundamental, uma vez que em muitos países o ensino educacional não está acontecendo de forma presencial. Entretanto, o estudo também possui algumas limitações significativas, como o curto período de intervenção (5 semanas); pequeno tamanho amostral devido à restrição do número de alunos frequentando a escola, em função da pandemia da COVID-19; não apresentação do cálculo amostral ou fluxo dos participantes; também não houve especificação do tempo que durou o recrutamento dos participantes; escassos detalhes sobre o processo de randomização; não esclarecimento se os autores do artigo estavam cegos em relação ao grupo controle e o de intervenção; não detalhamento do processo de alocação dos alunos, fato importante, uma vez que há a presença de crianças superdotadas compondo o estudo. Além disso, por ser uma intervenção que demanda uma alta frequência e duração, pode ser difícil sua aplicabilidade novamente em outras escolas e locais.

A eficácia de uma curta exposição virtual a ambientes florestais na redução dos níveis de ansiedade autopercebida foi mensurada pela pontuação na Escala de Classificação de Ansiedade do Paciente de Sheehan (SPRAS), imediatamente após assistir ao vídeo. Este resultado foi especificamente relacionado ao vídeo da floresta, enquanto nenhum efeito foi observado no grupo de controle (vídeo urbano). A SPRAS foi preenchida pelos participantes antes e imediatamente após assistir o vídeo, portanto, pode-se afirmar que a terapia florestal trouxe efeitos imediatos de redução da autopercepção de ansiedade. No entanto, não foram encontradas diferenças significativas entre as condições floresta e urbana após a intervenção de 5 dias, considerando os resultados obtidos através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI) (Zabini et al., 2020).

Desse modo, os benefícios imediatos percebidos após cada exibição diária do vídeo floresta não foram associados a um efeito prolongado. Tais resultados corroboram os achados de uma pesquisa, em que a exposição de apenas 15 minutos a ambientes florestais diminuiu o estado de humor negativo e melhorou o estado de humor positivo, em comparação com a visualização de uma área urbana. Assim, o contato com a natureza por um curto período, pode proporcionar um relaxamento mental (Song et al., 2020).

Um estudo realizado no Japão com estudantes universitários avaliou os efeitos fisiológicos e psicológicos da terapia florestal em um dia, e encontrou que o ambiente da floresta apresentou características significativamente mais confortáveis, tranquilizantes e naturais do que o ambiente urbano após a curta visualização. No entanto, a pontuação para ansiedade de estado no STAI foi significativamente reduzida pela visualização da paisagem nas áreas florestais (Ikei, Song, Kagawa, & Miyazaki, 2014). Essa oposição pode ser explicada pelo simples fato de que o Inventário de Ansiedade Traço-Estado foi coletado antes e após a exposição dos sujeitos aos dois ambientes, demonstrando que a terapia florestal trouxe efeitos positivos para saúde mental a curto prazo, ou seja, no estudo base o STAI foi utilizado como uma medida de acompanhamento (Zabini et al., 2020), e no estudo de comparação o STAI foi utilizado para avaliar o estado de ansiedade a curto prazo (Ikei et al., 2014).

Em relação à avaliação fisiológica, observou-se redução da frequência cardíaca no ambiente florestal quando comparado ao ambiente urbano (Ikei et al., 2014).

O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI) e a Escala de Classificação de Ansiedade Sheehan (SPRAS), ambos questionários de autorrelato, foram utilizados para avaliar a ansiedade dos participantes do estudo após as intervenções. Esses dois instrumentos foram distribuídos através do endereço eletrônico de cada participante (Zabini et al., 2020). O STAI é um dos instrumentos mais utilizados para mensurar a ansiedade, e pode ser utilizado em populações distintas com diversas faixas etárias (De Souza et al., 2015). Já a SPRAS, é uma escala de autorrelato que avalia a intensidade dos sintomas de ansiedade (Cho et al., 2007).

As principais vantagens dos questionários eletrônicos são baixo custo de implementação, agilidade na aplicação, facilidade em utilizar maiores amostras e agilidade para tabulação dos dados. Além disso, os questionários online correspondem a uma alternativa de realizar pesquisas durante o período de pandemia da COVID-19. Apesar das vantagens da utilização do meio eletrônico para pesquisa, existem alguns desafios, como a dificuldade de alcançar pessoas com acesso ou familiaridade com a internet, podendo selecionar participantes com níveis mais elevados de escolaridade e renda (Vasconcellos-Guedes & Guedes, 2007).

Em relação aos questionários de autorrelato, estes podem apresentar algumas desvantagens, como ausência de sinceridade ao respondê-lo e dificuldade de interpretar os itens avaliados, podendo causar duplicidade de interpretação entre os participantes (Demetriou et al., 2014). Ademais, a ausência de informações sobre o mascaramento dos participantes, do pesquisador e da pessoa que realizou a análise estatística dos dados pode ser considerada uma limitação da pesquisa. Além disso, não houve um acompanhamento a longo prazo para verificar a estabilidade dos resultados, e dados de curto prazo já indicam que os efeitos positivos da intervenção não se mantêm.

A intervenção integrada baseada na internet apresentou eficácia significativa para redução dos sintomas de depressão e ansiedade em relação ao grupo controle, em pacientes hospitalizados com COVID-19 (Wei et al., 2020). Uma meta-análise também demonstrou que as intervenções baseadas na web, entregues por computador, foram eficazes para melhorar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse de alunos universitários em comparação ao grupo controle (Davies et al., 2014). Além disso, foi possível observar redução nas pontuações das escalas de ansiedade e depressão do grupo controle, porém essa redução foi menos significativa quando comparada com o grupo intervenção (Wei et al., 2020).

A eficácia da terapia online, guiada por terapeutas, em comparação com a terapia de autoajuda baseada na internet, com foco nos sintomas de ansiedade e depressão induzidos pela COVID-19 foi avaliada. De acordo com resultados deste estudo, observaram-se efeitos terapêuticos para as duas intervenções. No entanto, a terapia online orientada por terapeuta resultou em uma maior redução dos sintomas de depressão e ansiedade em comparação ao grupo de autoajuda (Ai-Alawi et al., 2021). Desse modo, esses resultados corroboram a pesquisa de Wei et al. (2020), em que a intervenção baseada na internet apresentou maior eficácia em comparação com o grupo controle.

O grupo controle recebeu apenas cuidados de suporte diários, portanto, pode-se afirmar que uma simples conversa ou comunicação, foi capaz de reduzir a ansiedade e estresse deste grupo, considerando o contexto da pandemia e a necessidade de realizar o isolamento social (Wei et al., 2020). Consistente a esses achados, uma pesquisa observou que um programa de telefonema direcionado à conversação empática, reduziu a solidão, depressão e ansiedade em adultos mais velhos em isolamento social, devido à COVID-19 (Kahlon et al., 2021).

Um ensaio clínico randomizado encontrou que a terapia cognitiva face a face não apresentou superioridade quando comparada à terapia cognitiva fornecida pela internet para o tratamento de ansiedade (Axelsson et al., 2020). Ademais, um estudo observou que não houve diferença entre as intervenções realizadas por meio da internet e as consultas face a face como alternativa de tratamento para pacientes com transtorno de depressão e ansiedade (Tönnies et al., 2021). A ausência de cálculo

amostral, que pode limitar o poder estatístico do estudo para detectar efeitos reais, ausência de cegamento e o curto período de intervenção, podem ser considerados como limitações do estudo conduzido por Wei et al. (2020).

Em uma intervenção primária, trabalhou-se sobre a perspectiva da intimidade, do amor e da conscientização de casais durante a pandemia. Os cônjuges submetidos à pesquisa tiveram sua intimidade e proximidade aumentadas em 23% (Tsai et al., 2020). Tais estudos são extremamente necessários, uma vez que o isolamento social decorrente da COVID-19 promoveu o advento de inúmeros desafios em todos os âmbitos sociais e psicológicos. Pontuou-se um aspecto positivo em meio a este período que é o aumento da empatia quanto às questões emocionais apresentadas pelas famílias e pelos casais, reafirmando assim que momentos adversos tendem a aproximar indivíduos de forma mais sensível às experiências e ao sofrimento (Tsai et al., 2020; Silva et al., 2020)

Uma revisão sistemática ressaltou a necessidade de novos estudos desenvolvidos na área, principalmente aqueles tangíveis às intervenções e terapias em casais durante o distanciamento social (Schmidt et al., 2020). De acordo com o site Jus Brasil, em território brasileiro, a consultoria jurídica acerca do Direito da Família e divórcios aumentou 177%, quando comparado ao índice no mesmo período do ano anterior (2019), sendo crescente desde o início da quarentena. A afirmativa supracitada também é reforçada pelo levantamento do Google em que, em março, registrou-se aumento de 82% nas pesquisas com buscadores, como: “como dar entrada no divórcio?”, enquanto, no mês de abril, houve um aumento exacerbado de 9900% nas pesquisas com a terminologia: “divórcio online gratuito”. Tais fatos enfatizam os efeitos da COVID-19 nas relações interpessoais e amorosas, fazendo-se, indubitavelmente, necessárias pesquisas que busquem mitigar esses comprometimentos.

## 5. Conclusão

Há diversas evidências de intervenções eficazes, de baixo custo e que podem ser empregadas de forma remota para melhoria da saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. A intervenção psicoeducacional multimídia online; a intervenção em filosofia; a intervenção baseada em mindfulness; a aplicação do protocolo Consciência, Coragem e Amor e a intervenção integrada baseada na internet foram efetivas na redução de sintomas de agravamento da saúde mental, para diferentes públicos atendidos (crianças, pacientes hospitalizados com COVID, casais e adultos saudáveis), no contexto da pandemia. É necessária a elaboração de políticas públicas para oferecer suporte à saúde mental da população, baseado em evidências científicas, de acordo com as suas necessidades específicas, reduzindo assim, os transtornos mentais diante do contexto atual.

Ademais, se faz necessário a realização de novos estudos acerca do tema, visto que ensaios clínicos que abordem estratégias de intervenção em saúde mental no contexto da COVID-19 são escassos, e os resultados obtidos com os mesmos tem alto grau de efetividade, como foi explicitado na presente revisão, e podem auxiliar efetivamente na redução de sintomas psicossocioemocionais negativos associados a pandemia da COVID-19.

## Referências

- Al-Alawi, M., McCall, R. K., Sultan, A., Al Balushi, N., Al-Mahrouqi, T., Al Ghailani, A., Al Sabti, H., Al-Maniri, A., Panchatcharam, S. M., & Al Sinawi, H. (2021). Efficacy of a Six-Week-Long Therapist-Guided Online Therapy Versus Self-help Internet-Based Therapy for COVID-19-Induced Anxiety and Depression: Open-label, Pragmatic, Randomized Controlled Trial. *JMIR mental health*, 8(2), e26683.
- Axelsson, E., Andersson, E., Ljótsson, B., Björkander, D., Hedman-Lagerlöf, M., & Hedman-Lagerlöf, E. (2020). Effect of Internet vs Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy for Health Anxiety: A Randomized Noninferiority Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 77(9), 915–924.
- Brasil. (2020). Jusbrasil. O Covid-19 e a Pandemia de Divórcios no Brasil. <https://claudianeves.jusbrasil.com.br/artigos/855832137/o-covid-19-e-a-pandemia-de-divorcios-no-brasil>.
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. da, Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. da. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), 2411–2421.

- Cho, Y., Smits, J. A. J., Powers, M. B., & Telch, M. J. (2007). Do changes in panic appraisal predict improvement in clinical status following cognitive-behavioral treatment of panic disorder? *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 695–707.
- Dai, L. L., Wang, X., Jiang, T. C., Li, P. F., Wang, Y., Wu, S. J., Jia, L. Q., Liu, M., An, L., & Cheng, Z. (2020). Anxiety and depressive symptoms among COVID-19 patients in Jiangnan Fangcang Shelter Hospital in Wuhan, China. *PLoS one*, 15(8), e0238416.
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 16(5), e130.
- Demetriou, C., Ozer, B. U., & Essau, C. (2015). Self-report questionnaires. In R. Cautin, & S. Lilienfeld (Eds.), *The Encyclopedia of Clinical Psychology* John Wiley & Sons, Inc..
- de Souza, R. G., de Santana, E. B., Pedral, R., Dias, D., & Martin Dantas, E. H. (2015). A relevância dos instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. *Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - SERGIPE*, 3(1), 37–57.
- Ferreira, F. O., Lopes-Silva, J. B., Siquara, G. M., Manfroi, E. C., & de Freitas, P. M. (2021). Coping in the Covid-19 pandemia: how different resources and strategies can be risk or protective factors to mental health in the Brazilian population. *Health psychology and behavioral medicine*, 9(1), 182–205.
- Ikei, H., Song, C., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2014). Nihon eiseigaku zasshi. *Japanese journal of hygiene*, 69(2), 104–110.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and health*, 38, e2016048.
- Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morillo, M., Jacobs, E. A., Mundhenk, R., Sebastian, K. R., & Tomlinson, S. (2021). Effect of Layperson-Delivered, Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 78(6), 616–622.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Joussemet, M., Herba, C., Chadi, N., Lefrançois, D., Camden, C., Bussièrès, È. L., Taylor, G., Éthier, M. A., & Gagnon, M. (2021). Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 107, 110260.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., & Mageau, G. A. (2019). Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Basic Psychological Need Satisfaction and Internalized Symptoms in Elementary School Students With Severe Learning Disabilities: Results From a Randomized Cluster Trial. *Frontiers in psychology*, 10, 2715.
- Oliveira, A. C. de, Lucas, T. C., & Iquiapaza, R. A. (2020). What has the covid-19 pandemic taught us about adopting preventive measures? *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, e20200106.
- Schmidt, B., Silva, I. M. da, Pieta, M. A. M., Crepaldi, M. A., & Wagner, A. (2020). Terapia On-line com Casais e Famílias: Prática e Formação na Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, e243001.
- Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with COVID-19: a pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC psychiatry*, 21(1), 93.
- Silva, I. M. da, Schmidt, B., Lordello, S. R., Noal, D. da S., Crepaldi, M. A., & Wagner, A. (2020). *As relações familiares diante da COVID-19: Recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família*.
- Song, C., Ikei, H., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2020). Association between the Psychological Effects of Viewing Forest Landscapes and Trait Anxiety Level. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5479.
- Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., & Harrison, P. J. (2021). Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *The lancet. Psychiatry*, 8(2), 130–140.
- Teixeira, L. de A. C., Costa, R. A., Mattos, R. M. P. R. de, & Pimentel, D. (2021). Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(1), 21–29.
- Thanh Le, T., Andreadakis, Z., Kumar, A., Gómez Román, R., Tollefsen, S., Saville, M., & Mayhew, S. (2020). The COVID-19 vaccine development landscape. *Nature reviews. Drug discovery*, 19(5), 305–306.
- Tran, H. T., Nguyen, P. T. K., Huynh, L. T., Le, C. H. M., Giang, H. T. N., Nguyen, P. T. T., & Murray, J. (2020). Appropriate care for neonates born to mothers with COVID-19 disease. *Acta Paediatrica*, 109(9), 1713–1716.
- Tönnies, J., Hartmann, M., Wensing, M., Szecsenyi, J., Peters-Klimm, F., Brinster, R., Weber, D., Vomhof, M., Icks, A., Friederich, H. C., & Haun, M. W. (2021). Mental Health Specialist Video Consultations Versus Treatment-as-Usual for Patients With Depression or Anxiety Disorders in Primary Care: Randomized Controlled Feasibility Trial. *JMIR mental health*, 8(3), e22569.
- Tsai, M., Hardebeck, E., Ramos, F. P., Turlove, H., Nordal-Jonsson, K., Vongdala, A., Zhang, W., & Kohlenberg, R. J. (2020). Helping Couples Connect during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomised Controlled Trial of an Awareness, Courage, and Love Intervention. *Applied psychology. Health and well-being*, 12(4), 1140–1156.
- Vasconcellos-Guedes, L. & Guedes, L. F. A. (2007). E-surveys: Vantagens e limitações dos questionários eletrônicos via internet no contexto da pesquisa científica. *X SemeAd-Seminário em Administração FEA/USP*, 84.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). 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*, 17(5), 1729.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 40–48.

Wei, N., Huang, B. C., Lu, S. J., Hu, J. B., Zhou, X. Y., Hu, C. C., Chen, J. K., Huang, J. W., Li, S. G., Wang, Z., Wang, D. D., Xu, Y., & Hu, S. H. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. *Journal of Zhejiang University. Science. B*, 21(5), 400–404.

Zabini, F., Albanese, L., Becheri, F. R., Gavazzi, G., Giganti, F., Giovanelli, F., Gronchi, G., Guazzini, A., Laurino, M., Li, Q., Marzi, T., Mastorci, F., Meneguzzo, F., Righi, S., & Viggiano, M. P. (2020). *Comparative study of the restorative effects of forest and urban videos during covid-19 lockdown: Intrinsic and benchmark value* [Preprint]. BEHAVIORAL SCIENCES.

Zhang, J., Yang, Z., Wang, X., Li, J., Dong, L., Wang, F., Li, Y., Wei, R., & Zhang, J. (2020). The relationship between resilience, anxiety and depression among patients with mild symptoms of COVID-19 in China: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*, 29(21-22), 4020–4029.