

Psicoterapia Breve On-line e o Cuidado em Saúde Mental na Universidade

Brief Online Psychotherapy and Mental Health Care at the University

Lucas Rossato / Deise Coelho de Souza / Patrícia Paiva Carvalho /
Vivian Fukumasu da Cunha / Fabio Scorsolini-Comin*

Universidade de São Paulo

Resumo: O objetivo deste estudo foi refletir sobre as dificuldades e as possibilidades da psicoterapia on-line oferecida a estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo de caso exploratório relatado a partir de duas pacientes/clientes atendidas em um serviço de apoio psicológico existente em uma Universidade pública do Estado de São Paulo e que desenvolve ações de acolhimento estudantil. Os atendimentos na abordagem cognitivo-comportamental ocorreram de maneira remota ao longo de 2020 e início de 2021 junto a estudantes de um curso da área da saúde. Identificou-se que o atendimento psicoterápico breve nessa modalidade possibilitou acesso a recursos de acolhimento e enfrentamento em um momento de fragilidade por meio do desenvolvimento da autorregulação emocional, autoconhecimento e melhora na gestão de conflitos interpessoais e de sintomas de ansiedade motivados, sobretudo, pelo contexto de incerteza e de suspensão de aulas presenciais, estágios e atividades práticas. Os desafios trazidos para a psicoterapia relacionaram-se à impossibilidade do contato presencial entre terapeuta e paciente, a falhas na tecnologia de comunicação durante as sessões, dificuldade de controle do setting e, conseqüentemente, de manutenção do sigilo. Endereçamentos nos campos da psicoterapia e do acolhimento estudantil foram apresentados a partir dos casos atendidos.

Palavras-chave: COVID-19; isolamento social; serviços de saúde para estudantes; psicoterapia breve; estudantes

Abstract: The aim of this study was to reflect on the difficulties and possibilities of online psychotherapy offered to university students during the COVID-19 pandemic. This is an exploratory case study reported from two cases seen at a psychological support service that exists at a public University in the State of São Paulo and that develops student welcoming actions. The consultations in the cognitive-behavioral approach took place remotely throughout 2020 and early 2021 with students from a health course. It was identified that brief psychotherapeutic care in this modality enabled access to resources for reception and coping in a moment of fragility through the development of emotional self-regulation, self-knowledge and improvement in the management of interpersonal conflicts and anxiety symptoms motivated, above all, by the context of uncertainty and suspension of face-to-face classes, internships and practical activities. The challenges brought to psychotherapy were related to the impossibility of face-to-face contact between therapist and patient, failures in communication technology during sessions, difficulty in controlling the setting and,

* Correspondência para: Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Avenida Bandeirantes, 3900, Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, 14040-902. E-mail: fabio.scorsolini@usp.br

consequently, maintaining confidentiality. Addresses in the fields of psychotherapy and student reception were presented based on the cases attended.

Keywords: COVID-19; social isolation; student health services; psychotherapy brief; students

Introdução

O impacto global provocado pela COVID-19 tem sido significativo, com repercussões sociais e emocionais que ainda são difíceis de serem mensuradas (Bezerra, Silva, Soares, & Silva, 2020; Nochaiwong et al., 2021; Pfefferbaum & North, 2020; Scorsolini-Comin, Rossato, Cunha, Correia-Zanini, & Pillon, 2020). A pandemia do novo coronavírus e da COVID-19, instaurada no início de 2020, configura-se como a maior emergência em saúde pública que o mundo enfrenta em décadas, provocando transformações sociais em toda a comunidade global, além de demandar adaptações da população e dos profissionais de saúde de diferentes formas.

Após o aparecimento dos primeiros casos na China em dezembro de 2019, o vírus se alastrou rapidamente por diversas regiões do planeta, colocando uma parcela significativa da população mundial em isolamento social preventivo, enquanto uma solução para a doença não era encontrada (Scorsolini-Comin et al., 2020). Devido à ameaça que o vírus causou à vida das pessoas, políticas de restrição social foram impostas pelos governos para reduzir a propagação da doença e evitar o colapso dos sistemas de saúde. Entre as medidas de saúde pública implementadas na tentativa de diminuir a incidência de casos da doença e reduzir o número de mortes provocadas pela mesma estão a higienização das mãos, o uso de máscaras, o distanciamento social, o isolamento social e a quarentena (Wilder-Smith & Freedman, 2020) que, historicamente, já se mostraram úteis como ações preventivas na contenção de doenças.

Com a implementação das políticas de restrição social, diversos setores e serviços prestados à comunidade tiveram que ser reorganizados. No campo da Psicologia, os atendimentos realizados pelos profissionais dessa área em serviços públicos e privados

tiveram que ser adaptados para um contexto em que o encontro presencial com os pacientes precisou ser evitado em decorrência do risco de transmissão do vírus. Nesse sentido, a oferta da psicoterapia teve que ser repensada não apenas em termos de formato, mas também da disponibilidade de pacientes e profissionais para esse novo enquadre.

O debate sobre a possibilidade de atendimentos psicológicos serem realizados por outras vias que não a da intervenção presencial já vinha sendo discutido pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). Nos anos 2000 o CFP, por meio da Resolução CFP nº 003/2000, de 25 de setembro de 2000, iniciou uma das primeiras regulamentações do atendimento psicoterápico mediado por computador. No mesmo ano, a Resolução nº 006/2000 instituiu a Comissão Nacional de Credenciamento e Fiscalização dos Serviços de Psicologia pela Internet, responsável pela validação, acompanhamento e fiscalização dos sites destinados ao atendimento psicoterápico mediado pelo computador e similares (CFP, 2000).

No ano de 2005, a Resolução CFP nº 012/2005 estabeleceu que os atendimentos psicoterápicos mediados pelo computador, por serem uma prática ainda não reconhecida pela Psicologia, poderiam ser utilizados em caráter experimental desde que obedecessem a critérios estabelecidos, como: fizessem parte de projeto de pesquisa, respeitassem o Código de Ética Profissional (CEP), o profissional não recebesse honorários, que o usuário tivesse ciência do caráter experimental do atendimento, que fossem observadas todas as medidas de segurança para confidencialidade, entre outros aspectos (CFP, 2005).

No ano de 2012, o CFP publicou uma nova resolução (Resolução CFP nº 011/2012) com o objetivo de regulamentar os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação a distância, o atendimento psicoterápico em caráter experimental e revogar a Resolução CFP nº 12/2005. Essa nova resolução reconheceu determinados serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação

a distância desde que pontuais, informativos, focados no tema proposto e que não ferissem o CEP (CFP, 2012). Assim, no referido documento, foram permitidos: orientações psicológicas de diferentes tipos realizadas em até 20 encontros ou contatos virtuais, síncronos ou assíncronos; processos prévios de seleção de pessoal; aplicação de testes devidamente regulamentados; supervisão do trabalho de psicólogos, realizada de forma eventual ou complementar ao processo de formação profissional presencial; e o atendimento eventual de pacientes em trânsito e/ou de pacientes que momentaneamente se encontrassem impossibilitados de comparecer ao atendimento presencial.

Em 2018, outra resolução foi publicada pelo CFP (Resolução nº 11/2018) regulamentando novamente prestação de serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos e da comunicação e revogando a Resolução CFP nº 11/2012. Entre os principais diferenciais da resolução de 2018 estão a não limitação do número de sessões e retirada da restrição quanto ao atendimento psicoterápico, antes permitido apenas em caráter experimental, além de mudança na exigência do cadastro de um site para a obrigatoriedade da realização de um cadastro individual prévio junto ao Conselho Regional de Psicologia (CRP) e sua autorização (CFP, 2018). Essa mesma resolução enfatizou a necessidade da prestação de serviços obedecendo aos princípios do CEP, a importância da qualidade do atendimento prestado por meio de métodos e técnicas cientificamente reconhecidos e comprovados.

No ano de 2020, em decorrência da pandemia da COVID-19, o CFP publicou a Resolução nº 4, de 26 de março de 2020, que dispôs sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de tecnologias da informação e da comunicação durante a pandemia. A Resolução estabeleceu que a prestação de serviços psicológicos estivesse condicionada à realização de cadastro prévio na plataforma e-Psi junto ao respectivo CRP, sendo necessário que o(a) psicólogo(a) mantivesse o próprio cadastro

atualizado e, assim, pudesse prestar serviços psicológicos por meios dessas tecnologias após o deferimento do cadastro pelo CRP (CFP, 2020).

O profundo impacto social e emocional causado pela pandemia na vida das pessoas impulsionou a busca por atendimentos psicológicos, levando à necessidade de um cuidado em saúde mental, bem como a promoção de cuidados especializados para situações de adoecimento psíquico (Carvalho, Moreira, Oliveira, Landim, & Rolim Neto, 2020; Domínguez-Salas et al., 2020; Jiang, 2020; Wang et al., 2020). No âmbito universitário, o estabelecimento de uma reorganização nos métodos de ensino e das atividades acadêmicas, além da exigência de uma rápida adaptação a essas mudanças, potencializaram o adoecimento psíquico desse grupo.

Alguns momentos de maior estresse e instabilidade foram observados no contexto brasileiro, por exemplo, diante da necessidade da rápida adaptação ao ensino remoto após a suspensão das aulas em março de 2020, o início da retomada das atividades ao final do segundo semestre de 2020, bem como a manutenção da suspensão de aulas no início de 2021, decorrente de uma nova onda de infecção (Patias, Von Hohendorff, Cozzer, Flores, & Scorsolini-Comin, 2021). Especificamente em nosso contexto, observamos que esse processo que envolveu uma política perene de suspensão, reabertura e retomada de atividades educacionais promoveu grandes incertezas nesse grupo, demandando a necessidade de que esses estudantes fossem ouvidos e acompanhados a partir de diferentes estratégias tanto acadêmico-institucionais quanto de caráter terapêutico (Scorsolini-Comin, 2020). Tais demandas também foram observadas nos estudantes de pós-graduação (Scorsolini-Comin, Patias, Cozzer, Flores, & Von Hohendorff, 2021).

Os estudantes universitários constituem uma população particularmente vulnerável em termos de saúde mental, que mesmo antes da pandemia apresentava elevada prevalência de transtornos mentais (Padrón, Fraga, Vieitez, Montes, & Romero, 2021). As condições de saúde mental dos estudantes, em muitas situações, estão em

processo constante de transformação, afetadas pelos processos adaptativos que vivem na universidade. A presença de ansiedade, por exemplo, pode ser algo frequente diante de inúmeras situações que envolvem processos de ajustamento a novos ritmos de estudo, morar afastado dos familiares, controle das despesas, entre outros aspectos (Soares, Monteiro, & Santos, 2020). Assim, a preocupação com a saúde mental de universitários já era evidente antes do surgimento da COVID-19, principalmente pelos altos índices de depressão, estresse e ansiedade encontrados nessa faixa populacional (Cao et al., 2020; Wathélet et al., 2020), sendo que ações institucionais tentavam responder a esse cenário, sobretudo a partir de intervenções psicoterápicas presenciais (Souza et al., 2020) e demais políticas de acolhimento e de promoção de saúde (Scorsolini-Comin, 2020). Com a pandemia também essas intervenções tiveram que ser replanejadas, de modo que a psicoterapia on-line passou a ser uma estratégia potente para a escuta e o acompanhamento desse público.

Nesse atual contexto, a disponibilização de cuidado em saúde mental aos universitários torna-se necessária, sendo importante destacar, discutir, refletir e evidenciar estratégias adotadas por esses serviços, uma vez que os atendimentos prestados podem interferir na qualidade de vida, no rendimento acadêmico, nas condições de enfrentamento e reduzir o risco do abandono dos estudos em decorrência do adoecimento psíquico. Diante do cenário vivenciado, os atendimentos psicológicos on-line se tornam uma ferramenta útil a ser implementada em um contexto que impossibilita o contato presencial entre estudantes e psicoterapeutas devido às medidas de contenção da pandemia (Humer et al., 2020; Pinto Junior, Santos, & Zampieri, 2021; Sola, Oliveira-Cardoso, Santos, & Santos, 2021).

Conhecer experiências de oferta de psicoterapia nesse contexto e realizar discussões integradas que também considerem os desafios à saúde mental enfrentados no ensino superior podem ser movimentos importantes não apenas no sentido de balizar como a psicoterapia pode responder a esses cenários, mas também como o

cuidado pode e deve atravessar a formação na Universidade. A problematização acerca da oferta de atendimento psicoterápico on-line tem sido evidenciada na literatura científica (Békés & Aafjes-van Doorn, 2020; Bittencourt et al., 2020; Sola et al., 2021). Do mesmo modo, a importância de atendimentos psicológicos on-line para estudantes também tem sido enfatizada (Bezerra, Moura, & Dutra, 2021), embora tais publicações ainda sejam incipientes, sobretudo quando consideramos os resultados de intervenções desenvolvidas no contexto da pandemia. É importante considerar, ainda, que uma parcela significativa desse público não teve/tem acesso a esse tipo de serviço ofertado de forma gratuita pelas instituições de ensino superior, o que justifica a relevância do presente relato e a sua contribuição para a construção de evidências sobre esse fenômeno. A partir desse panorama, o objetivo deste estudo é refletir sobre as dificuldades e as possibilidades da psicoterapia on-line no contexto do apoio psicológico oferecido no ensino superior durante o curso da pandemia da COVID-19.

Método

Trata-se de um estudo de caso acerca de atendimentos psicológicos on-line ofertados a estudantes universitários. O estudo de caso é um método de pesquisa estruturado que pode ser aplicado em distintas situações para contribuir com o conhecimento dos fenômenos individuais ou grupais com objetivo de explorar, descrever e explicar o evento ou fornecer uma compreensão profunda de um fenômeno contemporâneo em um contexto de vida (Yin, 2015). Essa estratégia foi selecionada por possibilitar uma discussão mais densa tanto dos casos em si quanto do manejo realizado em ambos os atendimentos com vistas a produzir indícios sobre a oferta de psicoterapia on-line a graduandos em um contexto restritivo como o da pandemia. Também se assume, nessa proposta, o caráter exploratório do estudo, haja vista que não se trata de uma intervenção com sólidas evidências já reunidas, reforçando, portanto, a importância do relato em tela.

Esse relato contempla os atendimentos ofertados a duas estudantes de graduação de um curso da área da saúde de uma instituição pública de ensino superior do Estado de São Paulo. O primeiro relato descreve o caso de uma estudante de 21 anos e o segundo o de uma estudante de 24 anos. Ambas foram atendidas uma vez por semana, totalizando 14 sessões cada no período de outubro de 2020 a fevereiro de 2021. Os atendimentos foram realizados de forma on-line, síncrona, por meio da plataforma Google Meet, em dia e hora previamente combinados entre paciente e terapeuta. Os dados aqui apresentados foram extraídos dos relatos de atendimento clínicos produzidos pela terapeuta após as sessões. A abordagem adotada nesses atendimentos foi a da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Para os atendimentos on-line, seguiram-se todas as recomendações éticas e técnicas estipuladas pelo CFP nas resoluções que orientam esse tipo de trabalho, conforme apresentado na Introdução.

Os atendimentos aqui evidenciados são parte integrante de um conjunto de atividades oferecidas por um Serviço de Apoio Psicológico que atende a estudantes de um único curso de graduação da universidade em tela como parte de um projeto de extensão universitária. O serviço foi inaugurado no primeiro semestre de 2019 e disponibiliza atendimentos psicológicos breves gratuitos aos graduandos do curso em questão. A equipe deste serviço é composta por psicoterapeutas voluntários que seguem distintas linhas teóricas, entre elas as abordagens psicodinâmicas, comportamentais e cognitivo-comportamentais. Assim, cada psicoterapeuta segue a abordagem teórica específica própria para orientar os atendimentos que realiza, havendo o compromisso de priorizar o atendimento breve devido à alta demanda por psicoterapia na instituição. No entanto, alguns casos, a depender da avaliação do(a) terapeuta e da sua gravidade, acabam ultrapassando esse enquadre breve, podendo um estudante ser acompanhado, por exemplo, por um ano.

A construção desse serviço de apoio psicológico emergiu a partir das queixas relatadas pelos estudantes em diferentes fóruns da instituição, bem como do maior

incentivo para a adoção de estratégias de acolhimento no ensino superior, discussão esta que tem sido cada vez mais frequente (Scorsolini-Comin, 2020). Os atendimentos foram ofertados, inicialmente, nas modalidades individual e grupal, coordenados por um professor da instituição com formação em Psicologia, com o auxílio de seis psicoterapeutas que cursavam a pós-graduação (mestrado e doutorado) nesta mesma unidade de ensino e que formaram a equipe do serviço. Os atendimentos ocorreram presencialmente ao longo de todo o ano de 2019, configurando-se como um serviço bem avaliado pelos estudantes. Ao final de 2019, foi realizada uma triagem para que novos casos começassem a ser atendidos a partir de março de 2020, com a retomada do semestre letivo.

Com a interrupção das atividades presenciais em decorrência da pandemia, o contato com os pacientes que tinham passado pela triagem passou a ser realizado apenas em setembro de 2020, quando foi sistematizado o atendimento on-line neste serviço. Antes da pandemia os atendimentos ocorriam em uma sala reservada localizada em um espaço disponibilizado pela universidade dentro do campus onde funcionam outros serviços de saúde mental. Desde 2020, os atendimentos têm sido disponibilizados on-line por meio de plataforma acordada entre o(a) terapeuta e o(a) paciente, mantendo o contato síncrono e a orientação para psicoterapia breve.

A seguir serão descritos dois casos atendidos nesse serviço. Primeiramente os casos serão apresentados brevemente e depois serão explorados os seguintes tópicos, buscando responder ao objetivo do estudo: (a) Repercussões da COVID-19 na saúde emocional das universitárias; (b) Psicoterapia on-line possibilitando cuidados em saúde mental; (c) Evolução das pacientes após acompanhamento psicoterápico on-line. Por questões éticas, a identificação das pacientes será por meio de nomes fictícios, a fim de garantir o anonimato. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (Parecer nº 4.089.961; CAAE: 30396420.8.0000.5393).

Os atendimentos que serão aqui analisados tiveram como base a abordagem cognitivo-comportamental. A seleção de dois casos atendidos exclusivamente nesta abordagem teve como objetivo permitir uma descrição mais estruturada do trabalho realizado, possibilitando o aprofundamento dos casos a partir de um único referencial.

De acordo com Beck (2021), a estrutura de cada sessão na abordagem cognitivo-comportamental deve incluir uma verificação do humor, analisar brevemente a semana e definir de maneira colaborativa uma pauta para a sessão. Além disso, também deve-se avaliar o exercício de casa e, por fim, realizar o feedback da sessão para fortalecer o que foi trabalhado no decorrer de cada encontro.

Na primeira sessão foi realizada a anamnese, bem como a apresentação do trabalho que seria oferecido e o estabelecimento do contrato terapêutico entre psicoterapeuta e usuária do serviço. No segundo e terceiro encontros foi priorizada a psicoeducação em ansiedade, queixa principal relatada por ambas as pacientes. No quarto e quinto encontros as temáticas trabalhadas foram adaptação ao contexto universitário e os desafios do ensino remoto durante a pandemia da COVID-19. No sexto, sétimo, oitavo e nono encontros foram trabalhadas as relações familiares e entre pares, temática que foi muito abordada pelas participantes ao longo do acompanhamento. Nas 10^a e 11^a sessões foram trabalhadas as relações amorosas. No decorrer da 12^a e 13^a sessões foram desenvolvidas intervenções para manejo da ansiedade, autorregulação emocional e estratégias que pudessem auxiliar as relações interpessoais e também na adaptação ao contexto universitário no cenário pandêmico. Na 14^a sessão houve o fechamento do acompanhamento.

Resultados

Relatos de casos

Caso 1: Flora

Paciente de 21 anos, solteira, reside com os pais e uma irmã mais nova na mesma cidade em que cursa a faculdade. Foi encaminhada para atendimento por uma das professoras da instituição após ter crise de ansiedade ao realizar atividade avaliativa e expressar para a docente as dificuldades emocionais que estava enfrentando ao longo da pandemia.

Encontrava-se no primeiro ano do curso de graduação e seu ingresso já ocorreu poucas semanas antes da determinação de isolamento social em função da pandemia. Portanto, até o início dos atendimentos havia participado de um número reduzido de atividades presenciais no curso. A paciente afirmou ter realizado atendimento psicoterápico e psiquiátrico há um ano, aproximadamente. No entanto, relatou que com a longa duração da pandemia percebeu aumento de sintomas depressivos e ansiosos novamente, ocorrendo durante as aulas e em outros períodos do dia. Pontuou a presença de crises de choro incontroláveis, desânimo para qualquer tipo de atividade, principalmente as acadêmicas, percepção de que a vida não tinha sentido, ideação suicida, oscilação de peso, alternando entre momentos de compulsão alimentar e inapetência, além de momentos de sono intenso e outros de insônia.

Além dessas características, Flora também apresentava alguns traços de fobia social, uma vez que possuía dificuldade em se comunicar com pessoas. Relatou como principais contextos: fazer pedidos de alimentos por telefone, agendar consultas e interagir com pessoas que não conhecia previamente, verbalizando “travar” em muitos momentos, situações essas que geraram prejuízos em seu cotidiano e na realização de atividades relevantes.

Caso 2: Angélica

Paciente de 23 anos, solteira. No momento dos atendimentos, devido à pandemia, estava na casa dos pais, em uma cidade diferente da qual está localizada a instituição de ensino superior em que ela está matriculada. A paciente buscou acompanhamento psicoterápico por demanda pessoal e afirmou no início que sua busca foi em função do fato de sentir-se solitária. No entanto, durante a pandemia percebeu que sua real necessidade seria ampliar seus recursos de habilidades sociais para conseguir interagir de forma mais efetiva com familiares e amigos, ampliando sua rede de suporte social. Além disso, afirma ter dificuldade em lidar com a ansiedade em função das demandas no ensino superior durante o período de isolamento social e também por não conseguir prever os resultados de seu desempenho acadêmico.

Relata presença de sintomas de ansiedade como taquicardia, dor no peito, dor no corpo, tremores e formigamento nos membros inferiores, pensamentos ruminantes sobre a pandemia e angústia pela ausência de perspectiva concreta sobre o retorno ao ritmo de vida anterior. Durante os atendimentos havia regressado para a residência de seus pais, mas estava preocupada porque ambos faziam parte do grupo de risco da COVID-19. Além disso, relata problemas em lidar com a mudança de seu estilo de vida durante a pandemia. Ela havia ingressado no segundo ano do ensino superior com expectativa pelas atividades práticas propostas, que foram abruptamente interrompidas pelo distanciamento social, alterando significativamente sua rotina, considerada por ela como ativa.

Repercussões da COVID-19 na saúde emocional das universitárias

De acordo com os relatos apresentados, as pacientes apresentam a percepção de aumento de sintomas ansiosos durante a pandemia, salientando que tinham mais

dificuldade em manter um ciclo circadiano estável. Perceberam esta mesma oscilação em seu apetite, vivenciando momentos de aumento do apetite e, em outros, inapetência. Ambas verbalizaram dificuldades de autorregulação emocional, salientando labilidade de humor ao longo das semanas, mas até mesmo em vários períodos do dia, mesmo sem a presença de motivações específicas que justificassem essas alterações frequentes, ao que justificavam pelo longo período de confinamento.

Estudos como os de Cao et al. (2020) têm apontado a presença de sintomas de ansiedade em relação a fatores econômicos, dificuldades da vida cotidiana, atrasos e incertezas quanto às atividades acadêmicas durante o período da pandemia. Fatores que vão ao encontro da percepção de Flora e de Angélica sobre o contexto que estão vivenciando. Ambas relataram também percepção de aumento das atividades acadêmicas solicitadas pelos docentes, maior cansaço para a realização das atividades e falta de motivação, resultando na diminuição de seu desempenho acadêmico.

Além da presença de sintomas ansiosos apontado por ambas, Flora também apresentou sintomas depressivos como sentimento de que a vida não vale a pena, crenças de que sua existência não tem valor e, em alguns momentos, até mesmo ideação suicida. Essas situações geraram significativa angústia na paciente, uma vez que a mesma já havia recebido o diagnóstico de Transtorno Depressivo Maior em outro período de sua vida. Tais aspectos são importantes de serem considerados nas vivências de universitários, pois problemas de saúde mental podem interferir no desempenho acadêmico (Souza et al., 2020). No período da pandemia, estudo realizado por Son, Hegde, Smith, Wang e Sasangohar (2020) com 195 estudantes universitários indicou que 71% da população investigada teve os níveis de estresse e ansiedade aumentados devido à pandemia. Ainda, 89% tiveram dificuldade em se concentrar no trabalho acadêmico, 86% relataram mudanças no sono e 70% no padrão alimentar. As interações sociais também se mostraram prejudicadas para 54% desses estudantes. Em termos de saúde mental, 44% mencionaram que estavam experimentando pensamentos depressivos e 8%

afirmaram que a pandemia levou a alguns pensamentos suicidas, permitindo-nos afirmar que a pandemia interferiu no contexto global de desenvolvimento dos universitários, resultando em impactos que ainda podem reverberar na vida futura.

As pacientes descritas no presente estudo relataram presença significativa de estresse relacionando esses fatores ao contexto de confinamento por um período prolongado, aproximadamente dez meses, além do aumento de conflito nas relações familiares devido ao isolamento, ausência de convivência com pessoas de sua faixa etária e a preocupação quanto às atividades acadêmicas. O somatório desses fatores ampliou os sintomas estressores e levou a maior irritabilidade e diminuição da tolerância em situações nas quais, anteriormente, elas percebiam maior autorregulação emocional. Tais situações são compreensíveis diante do cenário instaurado com a pandemia. Nos primeiros meses do distanciamento social, quando ainda existia pouco conhecimento sobre a doença e muitas informações imprecisas, o afastamento do contato social para algumas pessoas foi mais intenso. No caso das vivências dessas estudantes, observa-se um distanciamento dos pares (amigos, colegas da universidade) e aproximações mais voltadas para os membros da família, ambiente que pode se tornar potencialmente estressor com o passar do tempo (Elmer, Mepham, & Stadtfeld, 2020).

Os fatores pontuados pelas estudantes também contribuem com a visão da pesquisa realizada por Gundim et al. (2021), referente à saúde mental dos universitários durante a pandemia, confirmando interferência na vida acadêmica, nas questões a respeito de relações familiares e na saúde dos universitários, gerando prejuízos na saúde mental desta população. O estudo confirmou a presença de sintomas referentes à ansiedade e estresse, além de reações emocionais relacionadas à raiva, luto, pânico, medo do adoecimento físico e também preocupação quanto ao atraso ou fracasso nas atividades acadêmicas.

Pesquisa desenvolvida na França observou que alunos que estão no início da graduação correm maior risco de pensamentos suicidas auto-relatados, depressão

severa ou angústia severa. Já entre os alunos do segundo ou terceiro ano e do quarto ou quinto ano foi identificado um maior risco de estresse e ansiedade (Wathelet et al., 2020). Um estudo desenvolvido com estudantes de Enfermagem na China constatou que a pandemia causou impactos nos aspectos psicológicos, principalmente nas estudantes mulheres, sendo a prevalência de ansiedade e depressão em torno de 35 e 40%, respectivamente (Li et al., 2021). Este mesmo estudo constatou que cerca de um terço dos estudantes de Enfermagem chineses tiveram sintomas de ansiedade, dois quintos sintomas de depressão e um sétimo sintomas de transtorno de estresse pós-traumático. No contexto brasileiro, estudo de Patias et al. (2021) com 503 universitários revelou que características como ser mulher, ter menor renda, estudar em universidade pública, não ser praticante de alguma religião e não trabalhar estiveram associadas a níveis mais expressivos de depressão, assim como os alunos em distanciamento social.

As pacientes do presente estudo também relataram incerteza referente ao seu futuro devido à pandemia, se haveria algum prejuízo no seu processo de formação, interferindo posteriormente no ingresso no mercado de trabalho e no desempenho acadêmico eficiente, capaz de auxiliá-las em processos seletivos de pós-graduação e aprimoramento profissional. O ambiente de incertezas promovido pela pandemia foi observado em praticamente todos os contextos sociais, gerando desconfiças e afetando a vida dos sujeitos (Savitsky, Findling, Erel, & Hendel, 2020). Para os universitários os questionamentos e desafios são reais e estão presentes no cotidiano devido às incertezas da pandemia. Esses estudantes que estão passando por interrupções no ensino e nas avaliações provavelmente podem ter um atraso no tempo de conclusão do curso e posteriormente também podem ter que lidar com a recessão global causada pela crise do COVID-19 (Sahu, 2020).

Outro fator foi a ausência de respostas concretas referentes ao desempenho acadêmico, como feedbacks em relação às atividades desenvolvidas remotamente, a previsão de retorno das atividades acadêmicas presenciais, como serão as avaliações das

práticas e qual será o posicionamento e formato de cobrança dos docentes durante a pandemia e também após o término da mesma. A mudança brusca do ensino presencial para o ensino remoto emergencial foi um fator que interferiu significativamente na vida dos estudantes e demandou uma adaptação em um curto período de tempo. As situações da vida universitária já são potencialmente estressoras nos moldes tradicionais de ensino e nas atividades não-presenciais isso parece se intensificar. Questões como o acesso à internet e às tecnologias digitais de informação e comunicação tornam-se ainda mais relevantes nesse cenário, podendo também gerar estresse e ansiedade (Padrón et al., 2021). Essa preocupação com os aspectos acadêmicos também foi evidenciada na pesquisa desenvolvida por Son et al. (2020), descrevendo os impactos desse fator na vida dos estudantes.

Psicoterapia on-line possibilitando cuidados em saúde mental

Com as restrições físicas impostas pela pandemia da COVID-19, a psicoterapia on-line foi uma das possibilidades de cuidado à saúde mental das universitárias durante esse período. O serviço previamente oferecido em formato presencial passou a ser on-line e permitiu que Flora e Angélica recebessem acompanhamento psicológico, mesmo em condições de distanciamento social e em cidades distintas das do psicoterapeuta responsável pelos atendimentos.

Os acompanhamentos psicoterápicos foram inteiramente em formato on-line, desde a solicitação do atendimento aos contatos entre as requerentes e os profissionais, por meio de e-mail e mensagens de textos, até a realização das sessões de psicoterapia via plataforma on-line. As questões éticas foram totalmente respeitadas ao longo de todo o processo conforme a Resolução CFP nº 04/2020 que normatiza as especificidades do atendimento psicoterápico on-line (CFP, 2020).

Nota-se que a regulamentação das atividades psicológicas on-line colaborou para ampliar as possibilidades de atuação do psicólogo brasileiro e assumiu um papel central

na adaptação ao atual contexto de trabalho imposto pela COVID-19, apontando para uma tendência de crescimento e consolidação dessa modalidade de atendimento, inclusive no mundo pós-pandemia. Daí a necessidade de pesquisas e relatos de experiência profissional sobre esse formato de intervenção e sobre suas particularidades para compreensão e aperfeiçoamento dessa prática, como também sua incorporação na grade curricular dos cursos de Psicologia (Marasca, Yates, Schneider, Feijó, & Bandeira, 2020; Rodríguez-Ceberio et al., 2021).

Nesse sentido, dentre os benefícios da psicoterapia on-line encontrados nos atendimentos realizados neste estudo e corroborados pela literatura (Marasca et al., 2020; Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva, & Demeneh, 2020) destaca-se a possibilidade de acompanhamento psicológico em um período de restrições sociais, além da ausência da necessidade de deslocamento para o atendimento e qualquer tipo de gasto com mobilidade física, haja vista que a pandemia tem levado à escassez de recursos e perdas financeiras significativas que podem desencadear prejuízos ao bem-estar emocional.

Outro benefício percebido com esse formato foi a possibilidade de as pacientes estarem em um ambiente já conhecido e em que se sentiam seguras, sem o desconforto do deslocamento após sessões mais intensas, em que fica aparente que a pessoa chorou, por exemplo, o que permitiu maior abertura e entrega ao processo psicoterápico. Uma das pacientes chegou a verbalizar o “alívio” por não precisar retornar para casa após uma sessão que mobilizou muitos sentimentos e em que chorou bastante. Cabe ressaltar que o uso desse formato de atendimento foi facilitado pelo conhecimento prévio e familiaridade dos envolvidos com as tecnologias digitais, o que sinaliza para as vantagens do uso dessa modalidade de intervenção com a população mais jovem (Schmidt, Crepaldi et al., 2020).

A complexidade do atendimento psicológico em ambiente virtual, contudo, suscita reflexões e desafios como, por exemplo, a impossibilidade do contato presencial,

a necessidade de se adaptar aos momentos em que há algum tipo de falha tecnológica, como congelamento de tela, dessincronização entre o som e a imagem e quedas da rede de internet, apesar de serem pontuais e esporádicas. Outras dificuldades também foram identificadas como: impossibilidade de visualizar um ao outro, integralmente, para realizar análises de expressões não verbais como gestos, maneirismos e postura corporal total; receio quanto ao sigilo, uma vez que as pacientes se encontravam na casa dos pais e ficavam receosas em alguns momentos de serem ouvidas, mesmo que acidentalmente; ausência de controle do setting terapêutico, o que pode ser percebido por interrupções esporádicas durante o atendimento por algum membro da família que necessitava interagir com as pacientes durante a sessão; desconforto ou desejo de não mostrarem o ambiente em que estavam inseridas, o que pode ser resolvido por meio da ferramenta tecnológica utilizada para desfocar a imagem do fundo.

Todos esses aspectos relatados parecem ser parte de uma complexidade de questões sobre o atendimento on-line e remoto que têm sido levantadas, incluindo aspectos técnicos e éticos da profissão, engajamento no atendimento, manejo de distrações domésticas e garantia de privacidade (Schmidt, Silva, Pieta, Crepaldi, & Wagner, 2020). Na pesquisa de Rodríguez-Ceberio et al. (2021), realizada com 491 trabalhadores de saúde mental, as principais dificuldades encontradas relacionaram-se aos aspectos tecnológicos e interrupções domésticas, enquanto as principais vantagens foram a economia de tempo e diminuição de despesas, além de aspectos preventivos e contributivos para o manejo da saúde mental.

Apesar dos desafios encontrados, manter as ofertas de atendimento psicoterápico abertas, mesmo sob as condições e estresses da atual pandemia é necessário e importante para a promoção do cuidado em saúde mental dos universitários (Eichenberg, 2021). O atendimento on-line pode ser fundamental em um contexto como o vivenciado na pandemia por facilitar o encontro entre o psicoterapeuta e a pessoa que procura o atendimento, sem os riscos de infecção pelo vírus. Esta modalidade de atendimento

também se torna relevante em um contexto em que se tem observado uma redução na procura de atendimentos de pessoas com quadros de adoecimento psíquico, quando comparado com o cenário antes da pandemia (Wathelet et al., 2020), podendo auxiliar na retomada da procura de atendimento psicológico.

Evolução das pacientes após acompanhamento psicoterápico on-line

Flora e Angélica demonstraram melhorias quanto a seus estados emocionais no término do acompanhamento psicoterápico breve on-line. Ambas afirmaram percepção de diminuição dos sintomas ansiosos, maior autorregulação emocional e ampliação de recursos emocionais para lidarem com as demandas no contexto acadêmico. Salientaram melhora das relações familiares, apesar do confinamento, mas maior adaptação diante de suas restrições.

As duas pacientes retratadas afirmam que, apesar de terem sentimentos positivos por seus familiares, a dificuldade de permanecerem por tantos meses confinadas, com possibilidade de saírem apenas para pequenas atividades de necessidade básica, a demanda das atividades acadêmicas, a cobrança dos familiares para auxílio em tarefas domésticas e o receio sobre o processo de adoecimento físico e emocional interferiram em suas relações. No entanto, após início dos atendimentos conseguiram perceber maior autorregulação emocional e conseqüente melhora da relação familiar por diminuição dos conflitos.

Observa-se que a necessidade de convivência por longos períodos em domicílio pode fortalecer os laços afetivos como também aumentar o estresse e os conflitos na família. Lidar com as adversidades que emergiram durante a pandemia em decorrência do compartilhamento de espaços e atividades domésticas pode favorecer recursos de enfrentamento familiar. Contudo, alguns núcleos familiares podem se tornar mais vulneráveis, principalmente quando já existe uma fragilidade do vínculo afetivo (Lebow, 2020; Schmidt, Silva et al., 2020).

Outro fator de proteção percebido por Angélica e que foi relatado ao longo de todas as sessões de psicoterapia foi sua concepção da importância de sua religiosidade/espiritualidade (R/E) para auxiliá-la a lidar com as intempéries do período de pandemia, sua angústia e ansiedade, bem como o sentimento de não ter controle sobre a evolução e o planejamento de sua vida durante esses momentos. Em contrapartida, Flora afirmou que não possuía nenhuma crença religiosa/espiritual, mas que a partir de algumas discussões acadêmicas e também com pessoas próximas de seu convívio vinha questionando a importância de construir alguma crença pessoal que lhe auxiliasse a lidar com momentos de incerteza e nos quais se sentisse impotente, como era o caso da pandemia.

O que se identifica é que a R/E se apresenta como um importante recurso que pode ser empregado em níveis individuais e coletivos na compreensão e no enfrentamento dos efeitos adversos da pandemia e na vida cotidiana. Neste contexto de angústia e incertezas, a R/E pode emergir como um fator de proteção que, mais do que oferecer uma resposta, oferece um lugar de conforto e acolhimento diante do desconhecido e do impermanente, em que cuidar e investir nesta dimensão, sentidos e significados a partir da relação do sujeito com a sua crença, pode ser uma estratégia potente e humanizadora (Scorsolini-Comin et al., 2020; Scorsolini-Comin et al., 2021).

Por fim, Angélica e Flora pontuaram que o principal ganho do processo psicoterápico on-line foi o desenvolvimento do autoconhecimento. Destacaram a importância e relevância do serviço oferecido, a partir do recurso on-line, para tornar mais saudável o período de restrição social que vivenciavam e suas adversidades. Compreende-se que a Psicologia e seus profissionais podem contribuir ativamente no enfrentamento das repercussões da COVID-19. Tais contribuições envolvem a oferta de intervenções psicológicas on-line para a promoção do cuidado em saúde mental diante das restrições atuais de modo eficiente, ético e capaz de possibilitar resultados positivos aos seus envolvidos.

A partir desse relato de caso, faz-se necessário explorar outras realidades vivenciadas pelos psicólogos em atendimentos on-line. Cabe ressaltar que os moldes do atendimento passam pelo enquadramento institucional do serviço e possuem especificidades e características de atendimento psicoterápico breve, o que pode não enquadrar ou abarcar necessidades mais aprofundadas das pacientes ou de psicoterapia. Dessa maneira, a psicoterapia on-line ainda precisa ser melhor estudada. Existe a necessidade de maior discussão sobre as potencialidades e desafios dessa modalidade de atendimento nas vertentes técnicas, éticas e formativas (Marasca et al., 2020; Rodríguez-Ceberio et al., 2021; Schmidt, Crepaldi et al., 2020; Schmidt, Silva et al., 2020).

Considerações finais

A pandemia da COVID-19 desencadeou inúmeras transformações na sociedade, algumas delas já instaladas e outras que ainda serão acompanhadas no longo prazo. A facilidade com que o vírus se dissemina e a possibilidade de agravamentos em saúde, inclusive levando à morte, exigiram medidas de distanciamento e isolamento social que resultaram na suspensão de atividades acadêmicas presenciais e na necessidade de adoção de novas metodologias de ensino-aprendizagem no contexto universitário. Esse processo tem exigido aos estudantes adaptação ao lidarem com a ansiedade e angústias oriundas da vivência da pandemia, das incertezas sobre o ensino, das transformações no processo de formação e da dificuldade de lidar com as novas demandas emergentes em velocidade significativa.

Tudo isso acentua-se em um contexto que já se caracterizava por ser um período de transição para a vida adulta e de forte pressão social e emocional. O que se observa é que muitos sintomas psicológicos e psiquiátricos podem ser desencadeados ou intensificados em função desse momento de instabilidade e incertezas, influenciando diretamente na autorregulação emocional e na condição psíquica dos universitários,

demandando a necessidade de um cuidado psicológico voltado a esse grupo. Esse quadro também pode se agravar com as instabilidades que se sucedem, por exemplo, com a descoberta de novas variantes. No entanto, as campanhas de imunização da população têm contribuído para a redução da mortalidade, ampliando a possibilidade de retomada segura de atividades, movimento observado nos anos de 2021 e de 2022 no ensino superior, por exemplo.

A oferta de apoio psicológico é uma das respostas possíveis nesse contexto de cuidado. Em que pesem as características da pandemia da COVID-19, a psicoterapia on-line tem sido uma estratégia útil no acompanhamento de estudantes com dificuldades experienciadas exclusivamente neste contexto ou existentes anteriormente à pandemia. Em relação aos serviços de apoio psicológico existentes na Universidade, a psicoterapia on-line pode ser uma adaptação de baixo custo e com possibilidade de atingir um público que, talvez, não pudesse ser acessado pelos enquadres presenciais. Aventa-se, dessa forma, que a psicoterapia on-line pode ser uma estratégia convidativa neste contexto, promovendo acompanhamento e acolhimento em um contexto de restritas possibilidades interativas presenciais. Os desafios encontrados nessa implementação podem ser manejados, por exemplo, com investimentos em ferramentas de comunicação com maior estabilidade de conexão e com a oferta de um rapport que diminua os efeitos desse distanciamento físico a partir da construção de um locus seguro de interação, de confiança e de acolhimento.

Portanto, é fundamental que haja a criação ou o aprimoramento de núcleos de apoio psicossocial aos estudantes que estejam preparados para o acolhimento desse público nesse cenário de maior instabilidade. Fomentar essa discussão no sentido de adensar as práticas de acolhimento estudantil na Universidade e de gerar evidências robustas para a oferta de psicoterapia on-line junto a esse público são recomendações que atravessam o presente relato. Em um cenário no qual muitas vezes esses estudantes já encontram-se privados de diversos relacionamentos interpessoais, com restrição de

contato com professores e demais profissionais que fazem parte da rotina universitária, a psicoterapia on-line pode funcionar como uma forma de construir e manter um vínculo que pode ser essencial na travessia desse momento, bem como na adaptação para as atividades que forem sendo retomadas ao longo do tempo e a partir das condições sanitárias de cada localidade.

Em termos da pesquisa em psicoterapia on-line é fundamental que a mesma possa acompanhar a sua evolução ao longo da pandemia, mas que também se engaje em uma reflexão que não necessariamente esteja associada exclusivamente a esse cenário emergencial. É preciso considerar que a discussão sobre a oferta dessa modalidade de atendimento é anterior à pandemia, de modo que a necessidade desse debate em termos técnicos, éticos e formativos configurava-se anteriormente ao cenário emergencial pandêmico. Isso reforça a relevância da pesquisa nesse campo, bem como aponta para possibilidades de estudos que, porventura, consigam comparar cenários e avaliar mudanças instauradas no trânsito pandêmico, ampliando e aprofundando a reflexão. Investigações que explorem o processo de mudança do paciente na psicoterapia on-line, que descrevam protocolos de atendimento em diferentes abordagens psicológicas e discutam a formação de psicoterapeutas em relação à proficiência nessa modalidade são apenas alguns exemplos de pesquisas que podem ser bem acolhidas nessa área.

Espera-se, portanto, que as reflexões aqui apresentadas possam ser endereçadas tanto aos gestores do ensino superior quanto aos pesquisadores, profissionais e entidades de classe da Psicologia que têm se dedicado a discutir novas formas de promoção de cuidado em saúde mental, o que passa, inevitavelmente, pela revisão da psicoterapia em suas diferentes possibilidades e enquadres. Relatos como este podem ser importantes para que novas propostas de cuidado sejam oferecidas, mas também para que evidências para a pesquisa nesse campo possam se avolumar, permitindo que a psicoterapia on-line possa se firmar como uma técnica reconhecida e válida desde que

seguidas determinadas recomendações, muitas delas aqui compartilhadas em função da experiência em retrato.

Referências

- Beck, J. S. (2021). *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 3ª ed . Porto Alegre: Artmed.
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration, 30*(2), 238. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000214>
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva, 25*, 2411-2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Bezerra, C. G., Moura, K. P., & Dutra, E. (2021). Plantão psicológico on-line a estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. *Revista do NUFEN, 13*(2), 58-70. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000200006&lng=pt&tlng=pt.
- Bittencourt, H. B., Rodrigues, C. C., Santos, G. L., Silva, J. B., Quadros, L. G., Mallmann, L. S., Bratkowski, P. M., & Fedrizzi, R. I. (2020). Psicoterapia on-line: uma revisão de literatura. *Diaphora, 9*(1), 41-46. <https://doi.org/10.29327/217869.9.2-6>
- Cao, W., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carvalho, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Rolim Neto, M. L. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research, 286*, 112902. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>
- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2000). *Resolução CFP nº 006/2000*. Institui a Comissão Nacional de Credenciamento e Fiscalização dos Serviços de Psicologia pela Internet. <https://site.cfp.org.br>
- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2005). *Resolução CFP nº 012/2005*. Regulamenta o atendimento psicoterapêutico e outros serviços psicológicos mediados por computador e revoga a Resolução CFP N°003/2000. <https://site.cfp.org.br>
- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2012). *Resolução CFP nº 11/2012*. Regulamenta os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação a distância, o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental e revoga a Resolução CFP N.º 12/2005. <https://site.cfp.org.br>

- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2018). *Resolução CFP nº 11/2018*. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N.º 11/2012.
<https://site.cfp.org.br>
- Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2020). *Resolução CFP nº 04/2020*. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19.
<https://site.cfp.org.br>
- Domínguez-Salas, S., et al. (2020). Psycho-emotional approach to the psychological distress related to the covid-19 pandemic in Spain: A cross-sectional observational study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 8(3), 190.
<https://doi.org/10.3390/healthcare8030190>
- Eichenberg, C. (2021). Onlinepsychotherapie in Zeiten der Coronapandemie. *Psychotherapeut*, 66, 195-202. <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00484-0>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos One*, 15(7), e0236337.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Gundim, V. A. et al. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35, e37293.
<http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Jiang, R. (2020). Knowledge, attitudes and mental health of university students during the COVID-19 pandemic in China. *Children and Youth Services Review*, 119, 105494. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105494>
- Humer, E., et al. (2020). Provision of psychotherapy during the covid-19 pandemic among Czech, German and Slovak psychotherapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4811.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17134811>
- Lebow, J. L. (2020). Family in the age of COVID-19. *Family Process*, 59(2), 309-312. <https://doi.org/10.1111/famp.12543>
- Li, D., et al. (2021). The psychological effect of covid-19 on home-quarantined nursing students in China. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 652296.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.652296>
- Marasca, A. R., Yates, D. B., Schneider, A. M. D. A., Feijó, L. P., & Bandeira, D. R. (2020). Avaliação psicológica online: Considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200085. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200085>
- Nochaiwong, S., et al. (2021). Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: A systematic

- review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 10173.
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A study on the psychological wound of COVID-19 in university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589927>
- Patias, N. D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A. J., Flores, P. A., & Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental health and coping strategies in undergraduate students during COVID-19 pandemic. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
<https://doi.org/10.1056/nejmp2008017>
- Pinto Junior, A., Santos, M. S. M. P., & Zampieri, T. C. R. C. (2021). Caracterização e demanda de um serviço de atendimento psicológico on-line no contexto da pandemia de COVID-19. *Psicologia e Saúde em Debate*, 7(1), 94-106.
<https://doi.org/10.22289/2446-922X.V7N1A7>
- Rodríguez-Ceberio, M. R., et al. (2021). Psicoterapia online en tiempos de Covid-19: Adaptación, beneficios, dificultades. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 21(2).
<https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4046.2021>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.58>
- Schmidt, B., Silva, I. M. D., 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. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003243001>
- Scorsolini-Comin, F. (2020). Programa de tutoría con estudiantes de enfermería en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Brasil. *Index de Enfermería*, 29(1-2), 79-83.
<http://ciberindex.com/c/ie/e12901>
- Scorsolini-Comin, F., Patias, N. D., Cozzer, A. J., Flores, P. A. W., & Von Hohendorff, J. (2021). Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3491.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>

- Scorsolini-Comin, F., Rossato, L., Cunha, V. F., Correia-Zanini, M. R. G., & Pillon, S. C. (2020). Religiosity/spirituality as a resource to face COVID-19 *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 10, e3723.
<https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3723>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C. L. M., & Santos, Z. A. (2020). Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. *Contextos Clínicos*, 13(3), 992-1012. <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.133.13>
- Sola, P. P. B., Oliveira-Cardoso, É. A., Santos, J. H. C., & Santos, M. A. (2021). Psicologia em tempos de COVID-19: experiência de grupo terapêutico on-line. *Revista da SPAGESP*, 22(2), 73-88. Recuperado em 16 de janeiro de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000200007&lng=pt&tlng=pt.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Souza, D. C., Rossato, L., Cunha, V. F., Oliveira, P. P. C., Campos, S. O., & Scorsolini-Comin, F. (2020). Mental health at the university: report of a psychotherapy service for students of nursing. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 8(s1), 648-657. <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v8i0.4673>
- Wang, Y., et al. (2020). Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 733-737.
<https://doi.org/10.1177/1359105320919177>
- Wathelet, M., et al. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591-e2025591.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), taaa020. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Yin, R. K. (2015). *Estudo de Caso: Planejamento e métodos*. Porto Alegre: Bookman.

Submetido em: 19.05.2021

Aceito em: 21.03.2022