
Lêvitudo Emocional e as Estratégias da Teoria Cognitivo-Comportamental Para o Enfrentamento do COVID-19

Maria Letícia M. C. Oliveira

Patrícia Ayres

Guilherme Guedes Reis

Ana Luiza Mesquita de Toledo

Sarah Cristina da Silva

Universidade Paulista – UNIP

Resumo: No dia 11 de março de 2020 o novo Corona Vírus (COVID-19), alcançou um ritmo de disseminação de larga escala por todo o mundo em uma transmissão sustentada de pessoa para pessoa, sendo declarado uma Pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A partir de então, medidas restritivas sociais associadas à regras rígidas de higiene foram estabelecidas para diminuir a curva de contágio e assim proteger mais as populações. Porém, isso implica em uma série de mudanças no ritmo de vida das pessoas e na condição de saúde mental para lidar com os novos problemas cotidianos, como isolamento social, desemprego ou conflitos interpessoais, potencializando níveis de estresse e vulnerabilidade e criando novos quadros psicopatológicos. A partir da visão da Terapia Cognitivo-Comportamental, um campo científico e aplicável da psicologia que propõe a estudar o ser humano e suas nuances psicológicas, emocionais e comportamentais, esse artigo tem o objetivo de realizar uma análise sobre as estratégias de enfrentamento dessa abordagem para minimizar os danos dessa fase conturbada para a saúde mental, e consequentemente gerar leveza emocional. Essas estratégias foram conceituadas e descritas em termos aplicáveis, bem como evidenciadas cientificamente quanto a sua resolutividade e eficácia.

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. COVID-19. Estratégias.

Cognitive-Behavioral Theory Strategies for Coping with COVID-19

Abstract: On March 11, 2020, the new Corona Virus (COVID-19) reached a pace of spread on a large scale around the world in a sustained transmission from person to person, being declared a pandemic by the World Health Organization (WHO). Since then, social restrictive measures related to strict hygiene rules have been applied to reduce the contagion curve and thus protect more like changes. However, this implies a series of changes in people's rhythm of life and mental health condition to deal with new daily problems, such as social isolation, unemployment or interpersonal conflicts, potentiating levels of stress and vulnerability and creating new psychopathological roles. From the viewpoint of Cognitive-Behavioral Therapy, a scientific field applicable to psychology, which studies the human being and his psychological, emotional and behavioral nuances, this article aims to perform an analysis on coping strategies in this way to minimize the damage of this continuous phase to mental health, and consequently generate emotional lightness. These strategies were conceptualized and described in terms of registration, as well as scientific evidence regarding their resolution and effectiveness.

Keywords: Cognitive behavioral therapy. COVID-19. Strategies.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que a doença de COVID-19 é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus de Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2). O surto da doença constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Foram confirmados no mundo 4.248.389 casos de COVID-19 (77.965 novos em relação ao dia anterior) e 294.046 mortes (6.647 novas em relação ao dia anterior) até 14 de maio de 2020. (WHO, 2020a)

No Brasil o primeiro caso relatado foi em um homem de 61 anos, que deu entrada no hospital Albert Einstein na cidade de São Paulo, em 25 de fevereiro de 2020, com histórico de uma viagem recente à Itália. A partir de então os casos da doença vem crescendo vertiginosamente e até o momento da elaboração deste artigo, no Brasil os números eram de 220 mil casos com 14.962 mortes (16/05/2020). A primeira morte ocorreu em 17 de março, na cidade de São Paulo. Um homem de 62 anos, com histórico de diabetes e hipertensão sem histórico de viagem ao exterior. (Agência Saúde, 2020).

Uma Pandemia significa que determinada doença apresenta uma distribuição em grande escala, espalhando-se rapidamente por diversos lugares. Para evitar ou tentar diminuir a curva de contágio, alguns países tomam medidas como o *lockdown*¹, distanciamento social, uso de máscaras obrigatório, entre outras medidas. No Brasil, diante da decorrência da pandemia de COVID-19, foi decretado pelo governo federal, por meio da portaria nº 340, de 30 de março de 2020, recomendações sobre medidas para o enfrentamento da emergência em Saúde Pública de importância Nacional decorrente de infecção humana pela COVID-19.

No atual contexto, as autoridades de saúde revelam que o isolamento social tem consequências para a saúde mental da população. É certo que a saúde mental é essencial na vida das pessoas, tão importante quanto à saúde física. Atualmente, evidencia-se à população que a saúde mental vai além da ausência de doenças mentais ou patológicas e a importância de cuidar e mantê-la. Segundo ADEB (Associação de apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares), estima-se que em cada 100 pessoas 30 sofram, ou venham a

sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental e que cerca de 12 pessoas tenham uma doença mental grave.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime as suas capacidades, enfrenta os estressores normais da vida, trabalha produtivamente e de modo frutífero, e contribui para a sua comunidade (WHO 2001), ou seja, a saúde mental contribui para uma melhor qualidade de vida. Diante ao atual cenário de pandemia vivido com a gravidade da COVID-19, a saúde mental da população encontra-se fragilizada em razão aos conflitos, angústias, perdas e também as preocupações vividas sem a garantia de necessidades básicas, por essa razão, identifica-se um aumento no índice de tentativas e suicídio. Um evento como esse ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação (Brasil, 2020).

O suicídio é um fenômeno multifatorial e o possível aumento no seu número de casos, em uma situação de pandemia, pode estar relacionado a diferentes fatores como: medo, isolamento, solidão, desesperança, acesso reduzido ao suporte comunitário e religioso/espiritual, dificuldade de acesso ao tratamento em saúde mental, doenças e problemas de saúde, suicídios de familiares, conhecidos ou profissionais de saúde (Reger, Stanley & Joiner, 2020).

Além do medo de contrair a doença, a COVID-19 tem provocado sensação de insegurança. A pandemia do novo coronavírus pode impactar a saúde mental e o bem-estar psicológico também devido à mudanças nas rotinas e nas relações familiares (Cluver *et al.*, 2020; Ornell *et al.*, 2020), com isso, é possível que o efeito traga prejuízos espantosos para saúde mental da população, já que o método de controle mais efetivo da doença, que é o distanciamento social, impacta consideravelmente a saúde mental da população (Brooks *et al.*, 2020). Sendo assim, considera-se a importância de aprofundar conhecimentos a fim da tentativa de diminuir o impacto do atual momento de crise na saúde mental da população, importância esta já ressaltada pelo Ministério de Saúde anteriormente e que vem sendo confirmada diante aos conflitos vividos.

Nesse sentido, apesar do isolamento social ser uma medida muito empregada no contexto de saúde pública para a preservação da saúde física do indivíduo, é fundamental pensar na saúde mental das pessoas. Assim, o objetivo deste estudo é realizar uma

¹ Restrição de circulação e serviços

análise sobre as estratégias de enfrentamento a partir da teoria cognitivo-comportamental para minimizá-las.

Terapia Cognitivo-Comportamental

Esta teoria iniciou-se com Aaron Beck e originou-se tentando testar os princípios teóricos da Psicanálise, e a partir de evidências que não surgiram, foram testadas novas hipóteses impulsionadas por conceitos teóricos. Desta forma, então surge a “tríade cognitiva” - conteúdo cognitivo, vulnerabilidade cognitiva e distorções cognitivas (Wright, 2008). A prática clínica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se em um conjunto de teorias bem desenvolvidas que são usadas para formular planos de tratamento e orientar as ações do terapeuta, ou seja, compreende-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental busca a reestruturação cognitiva, através da identificação, questionamento e substituição de comportamento. É um tratamento breve, focado e solicita participação ativa do paciente, pois é um processo colaborativo, uma boa aliança de trabalho é uma parte essencialmente importante do tratamento (Beck et al., 1979).

Os pacientes devem aprender como a melhora é conseguida, para isso é usada a Psicoeducação, onde é explicado ao paciente como funciona a TCC e a importância da prática terapêutica fora do consultório. A teoria acredita que nossas cognições têm uma influência controladora sobre nossas emoções e comportamento e o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções (Wright, 2008), sendo assim, cognições e pensamentos disfuncionais geram emoções e comportamentos disfuncionais e, possivelmente, negativos.

Outro aspecto também importante da teoria são os pensamentos automáticos. Esses pensamentos são crenças nucleares distorcidas e que geram pensamentos disfuncionais, é importante para TCC que este tipo de pensamento seja identificado para trabalhar na compreensão e alteração desta crença. O termo pré-consciente pode descrever os pensamentos automáticos, pois essas cognições podem ser reconhecidas e entendidas se nossa atenção for voltada para eles (Clark, 1999).

Regulação Emocional

A regulação emocional pode ser vista como uma inteligência emocional considerando que é a capacidade de identificar e melhor compreender as próprias emoções. A regulação emocional é definida como a habilidade de manter, aumentar ou diminuir

um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constituem as emoções (Gross, 2002). Faz parte da educação emocional, ter consciência dos próprios estados emocionais e dispor de recursos para gerir esses estados, isto é, tornar-se emocionalmente educado sendo mais consciente sobre as próprias emoções perturbadoras e sendo capaz de manter interações pessoais saudáveis (Rodrigues, 2015).

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), a regulação emocional inclui a capacidade de modular a resposta fisiológica - relacionada à emoção -, a implementação de certas estratégias para dar uma resposta ajustada ao contexto e a organização dessas estratégias para atingir objetivos em nível social (Thompson, 1994) e lembranças estressantes, ansiedade ou depressão poderiam atuar como gatilho para ativar esse mecanismo disfuncional de regulação das emoções (Arcoverde & Soares, 2011). O contexto de pandemia é considerado uma emergência sanitária, diante ao cenário de desgaste emocional causando pelo mesmo é necessário manter essa regulação. O verdadeiro problema não é sentir ansiedade, e sim nossa capacidade de reconhecê-la, aceitá-la, usá-la quando possível e continuar a funcionar apesar dela. Para isso, a TCC utiliza algumas ferramentas, como por exemplo, a reestruturação cognitiva e estratégias de enfrentamento (Leahy, 2013).

A regulação emocional é essencial para melhor compreender o momento vivido e buscar diminuir o impacto trazido pelo mesmo. Uma vez que as emoções de ansiedade, tristeza ou raiva surgem, formas problemáticas de lidar com sua intensidade podem determinar se as experiências estressantes vão levá-lo a novos comportamentos problemáticos (Leahy, 2013). Os comportamentos problemáticos são desregulações emocionais que visam o alívio momentâneo daquele sentimento, uma forma de esquecer o que está passando, porém, esses mesmos não garantem que as emoções não irão retornar de forma piorada. Tais soluções temporárias (como comer compulsivamente, esquiva, ruminação e abuso de substâncias) podem funcionar em um primeiro momento; contudo, as soluções podem se tornar um problema (Leahy, 2013).

Reestruturação Cognitiva

Uma das estratégias mais comuns para regulação emocional é a reestruturação cognitiva, ferramenta utilizada na Terapia Cognitiva Comportamental e que busca identificar pensamentos não-adaptativos. A partir da reestruturação cognitiva pode-se, então, passar à resolução de problemas e possibilitar as

escolhas conscientes do paciente, tornando-o autônomo e senhor das suas decisões (Oliveira, 2011).

Os pensamentos não-adaptativos são crenças nucleares distorcidas e que geram pensamentos disfuncionais, é importante para TCC que este tipo de pensamento seja identificado para trabalhar na compreensão e alteração desta crença – que pode gerar pensamentos, sentimentos e ações negativas. Na teoria da terapia cognitiva, a natureza e a função do processamento de informação levam à atribuição de significado e constitui a chave para entender o comportamento mal adaptativo e os processos terapêuticos positivos. (Beck, 2000)

Autoestima, assertividade e resiliência

A desregulação emocional gerada em um momento de incerteza e estresse ocasiona uma dificuldade em lidar com os afazeres do dia a dia, o que se resulta em um acúmulo maior de atividades laborais relacionadas tanto na vida familiar quanto na profissional, e a dificuldade ou inabilidade em lidar com as experiências ou processar as emoções, pode provocar problemas de conflitos interpessoais e de autoestima. A autoestima é uma avaliação que fazemos de nós mesmos, podendo ser positiva ou negativa diante a nossa subjetividade e crenças. Refere-se à autoavaliação de suas próprias capacidades e competências (Coll, Marchesi & Palácios, 2004).

A autoestima tem sido igualmente relacionada com o desempenho social, uma vez que ela pode influenciar a expectativa que as pessoas possuem sobre o resultado de seu próprio desempenho. Essa expectativa, por sua vez, tem sido considerada uma variável importante para o desempenho social, em particular do comportamento assertivo (Del Prette, 1999). A assertividade é a capacidade de ser direto sem sentir ou causar constrangimentos, de se expressar de maneira clara e objetiva com confiança, parte essa que relaciona-se com a autoestima citada anteriormente. A assertividade depende fortemente da aprendizagem social e dos modelos sociais disponíveis no universo social de cada um (Matos, 2005).

As habilidades emocionais e sociais citadas acima, são de extrema importância no atual momento de pandemia, e também nas demais adversidades cotidianas, pois são essas habilidades que permitem que a situação seja enfrentada com confiança e segurança necessária. Quando existe a ausência ou diminuição dessas habilidades, a visão do conflito torna-se ainda mais complexa fazendo com que o indivíduo não veja saída ou alternativas positivas. E

para tal, existe o constructo da resiliência. A expressão resiliência é, na verdade, um termo cedido pela física, mas na linguagem cotidiana constitui a capacidade de lidar com situações de adversidade, superar barreiras e problemas de forma positiva sem entrar em conflito emocional, seria uma forma pela qual, pessoas lidam com o estresse da vida pessoal e profissional sem passar por grandes transtornos e sem deformar suas mentes (Reis & Neto, 2009).

A partir da capacidade de Resiliência, é possível ressignificar a adversidade vivida e buscar, assim, uma melhor estratégia de enfrentamento. As estratégias de enfrentamento são esforços cognitivos e comportamentais para suportar ocasiões de dano, de ameaça ou de desafio, também conhecidas como *coping* (Taboada, Lega & Nivaldo, 2006). O *coping* é uma variável individual representada pelas formas como as pessoas comumente reagem ao estresse, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis. (Lazarus & Folkman, 1984).

No atual momento vivido mundialmente, com a pandemia do COVID-19, a Teoria Cognitivo-Comportamental, conta com técnicas e estratégias de enfrentamento que visam diminuir a ansiedade e angústia vivenciada por cada um. Várias habilidades básicas da TCC podem ajudar os pacientes ansiosos a se envolverem com sucesso em intervenções baseadas na exposição

Parada de pensamentos e descatastrofização

Diante a uma pandemia, é normal o sentimento de angústia, preocupação e, com isso, que os pensamentos fiquem catastróficos impedindo enxergar pontos positivos numa situação. É necessário reconhecer estes pensamentos e redirecioná-los de forma racional. Essa parada de pensamentos tem o objetivo de interromper o processo de pensar negativamente e substituir por pensamentos mais positivos ou adaptativos. Os pensamentos conhecidos como catastróficos são previsões negativas de acontecimentos específicos, fazendo assim com que a pessoa sinta-se mais vulnerável ao possível dano. É importante compreender se esses pensamentos estão distorcidos pela realidade e de que forma foram criados. A técnica da Descatastrofização é uma estratégia terapêutica que ajuda o paciente a avaliar a veracidade de suas crenças e alguns procedimentos podem auxiliar a reduzir a previsão dessas crenças negativas, como fazer uma estimativa de probabilidade, avaliar evidências, avaliar percepção de controle desta situação para que seja possível criar um plano de ação e desenvolvê-lo (Wright, 2008).

Cuidado com excesso de informações

É importante tomar cuidado com excesso de informações disponibilizadas em redes sociais e noticiários, isso porque as mesmas podem funcionar como um gatilho para fatores estressores e ansiedade. É essencial filtrar os conteúdos e impor limite ao perceber que isso está afetando o humor, através do cuidado com a exposição em excesso a informações, incluindo noticiários na televisão e em outras mídias (Barros-Delben, 2020), além da importância da checagem da veracidade informações para não consumir e compartilhar *Fake News* (Bao, 2020).

Estabelecer rotina de atividades

Outras estratégias para promoção de bem-estar psicológico, entre eles, a organização da rotina de atividades diárias sob condições seguras. Essa rotina pode beneficiar inclusive outras áreas, como por exemplo, cuidado com o sono, prática de atividades físicas. (Banerjee, 2020). Essa rotina torna-se importante para que seja possível manter o corpo em movimento, respeitar as paradas estratégicas para alimentação nos devidos horários, manter o vínculo social através das plataformas tecnológicas disponibilizadas e também manter a rotina de horário para dormir e acordar.

Mindfulness, respiração e técnicas contemplativas

Existem algumas estratégias muito utilizadas em clínica que facilitam no cuidado diário da saúde mental, essencialmente agora em um momento de restrições sociais e redução do repertório de atividades. Mindfulness, também conhecido aqui no Brasil como Atenção Plena, trata-se de estado de consciência presente associada à estratégias de foco, respiração e flexibilidade cognitiva. Tendo origem em filosofias e vertentes religiosas que se utilizam de estados contemplativos e meditação como práticas fundamentais, como Budismo e outras práticas culturais derivadas do oriente. (Kabat-Zinn, 1990) Mindfulness apropriou-se de alguns conceitos associados às essas práticas, incorporando a ciência da saúde possibilidades clínicas e interventivas. Kabat-Zinn, um dos principais expoentes da área, relata que viu sua vida mudar após decidir instalar a meditação como prática diária. Aluno do MIT questionava como a ciência poderia estudar e operacionalizar esse conceito de meditação para além das práticas religiosas e filosóficas. (Kabat-Zinn,

1990). Assim, criou uma clínica experimental com a ideia de ensinar mindfulness para pacientes com dores crônicas. O resultado foi ótimo, todos os pacientes referiram melhora na qualidade de vida e condição emocional para lidar com situações de estresse.

Uma das técnicas mais bem utilizadas atualmente é a respiração diafragmática, que envolve realizar uma respiração abdominal com tempos ritmados durante um período mínimo. Estudos comprovam que, se realizada algumas vezes ao dia, reduz o nível de estresse e ansiedade do organismo. (Kabat-Zinn, 2017). A respiração diafragmática é um treinamento de relaxamento muito efetivo, que auxilia o alívio de pensamentos disfuncionais. A técnica recomenda que a inspiração seja sempre pelo nariz e a expiração pela boca, de maneira calma alinhando o estado mental e físico. O relaxamento muscular como um dos principais mecanismos para atingir a resposta de relaxamento, sendo assim, à medida que a tensão muscular diminui, o sentimento subjetivo de ansiedade normalmente é reduzido (Wright, 2008). Existem uma série de procedimentos de contemplação, por exemplo, tirar cinco minutos do seu dia, ficar em um lugar silencioso e prestar atenção nos sentidos do seu corpo, como olfato, audição, tato. (Penman e Williams, 2015).

É possível transportar os conceitos de atenção plena para as diversas atividades cotidianas, como tomar banho, se alimentar, ouvir uma música. Mindfulness é estar consciente do momento presente sem julgamentos, apreciar a experiência. Sem pensar no passado ou no futuro, mas permanecer com o foco mental no presente. Isso reduz o fluxo de pensamentos e auxilia de várias formas no cuidado com a saúde mental. (Kabat-Zinn, 1994).

Estar preso em casa também pode ser um momento de encontro consigo mesmo, um momento de prestar atenção em detalhes mínimos que até então soavam superficiais ou inapresentáveis. As vantagens da respiração e outras técnicas contemplativas é que elas não necessitam de grandes materiais ou estruturas, apenas de um lugar relativamente confortável e silencioso, dois, três ou cinco minutos e a vontade de conhecer as próprias sensações e o momento presente. É um momento que oportuniza praticar e estabelece na rotina poucos minutos que possam auxiliar em um bem-estar duradouro e contínuo.

Pedir ajuda se necessário

Ainda assim, dada a devida situação, existem ainda propostas de cartilhas e outros materiais informativos (Wang et al, 2020; Weide *et al.*, 2020) e também auxílios psicológicos disponíveis para

população que não estiver conseguindo lidar com toda angústia causada, tais como exemplo: canais para escuta psicológica, de modo que as pessoas possam aliviar suas emoções negativas através de ligação telefônica ou atendimento em plataformas online (Jing *et al.*, 2020; Zhou, 2020); atendimentos psicológicos através de cartas estruturadas, onde o usuário do serviço se apresenta, descreve suas principais emoções e queixas (Xiao, 2020); atendimentos psicológicos online (Duan & Zhu, 2020; Li *et al.*, 2020) ou, quando comprovadamente necessários, presenciais (CFP, 2020; Jiang *et al.*, 2020).

As intervenções psicológicas devem ser dinâmicas e, primeiramente, focadas nos estressores relacionados à doença ou nas dificuldades de adaptação às restrições do período vivido (Zhang, 2020). Outro ponto de extrema importância em um momento como o tal, é oportunizar a busca pelo sentido da vida. De acordo com a psicologia positiva, o sentido da vida é algo filosófico que leva ao questionamento do porque existimos, e origina-se no sentido na vida, que é mais concreto e subjetivo, sendo particular de pessoa para pessoa. Martinez (2011) define sentido na vida como a percepção afetivo-cognitiva de valores que convidam a pessoa a atuar de um modo ou outro perante as situações de vida em geral, dando coerência e identidade. E não existe um plano ou destino, não existe receita ou fórmula mágica, mas sim a possibilidade que cada um tem de criar o seu próprio roteiro, e criar o seu caminho único em busca do seu sentido e felicidade, pois o significado é cada um que dá, a partir do momento que consiga entrar em contato consigo mesmo e tomarem

consciência de quem se é e de quem se quer ser, tendo esperança e fé em si mesmo e na oportunidade de que essa pandemia possa transformar a dor em uma oportunidade de um mundo melhor. Uma vida com sentido, seja em que circunstâncias forem, é o que possibilita, em essência, a motivação para construir caminhos que possibilitem razões positivas para viver (Frankl, 2015).

Considerações Finais

A terapia cognitivo-comportamental tem muito a contribuir com situações de crises e tragédias sociais. Estar em casa para se proteger da contaminação tornou-se um compromisso pessoal importantíssimo a fim de reduzir o contágio, para tanto, atuar na prevenção de condições psicopatológicas e dar sentido para um momento tão delicado, eleva e transcende a abordagem cognitivo-comportamental para além dos consultórios e clínicas, tornando seus recursos e estratégias acessíveis para quem deles precisar, através do Programa Lêvitudo Emocional – O Sentido da Vida, desenvolvido pela Doutora Maria Letícia Marcondes Coelho de Oliveira. O Novo Corona Vírus é passageiro, mas os aprendizados que ele pode deixar dependendo de como enfrentemos essa nova condição, serão permanentes. Com alusão a tão grandiosa frase e premissa central da TCC, que não são as coisas que nos fazem mal, mas sim a interpretação que delas fazemos, pode-se concluir que essa é uma fase ruim, mas depende do ser humano potencializar os recursos pessoais para que se torne possível minimizar os danos e se reinventar.

Referências

- Arcoverde, R. L., & Soares, L. S. L. (2011). Funções Neuropsicológicas Associadas à Condutas Autolesivas: Revisão Integrativa de Literatura. *Psicologia: reflexão e crítica*, 25 (2), 293-300.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50,102014.
- Bao, Y. *et al.* (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Barros-Delben, P. *et al.* (2020). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10.
- Beck A.T. *et al.* (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford.
- Beck, A. T. (2000). *O poder integrador da terapia cognitiva*. Porto Alegre: Artmed.

-
- Brasil. Ministério da Saúde. (2020a). *Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo Coronavírus 2019-nCoV*: Centro de operações de emergências em saúde pública (COE-nCoV). Ministério da Saúde, Brasília.
- Brooks, S. K. *et al.* (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(102227), 912-20.
- Clark, D.A., Beck, A.T., & Alford. H. A. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: Wiley.
- Cluver, L. *et al.* (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*. [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(20\)30736-4.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(20)30736-4.pdf)
- Coll, C. (2004). *Desenvolvimento Psicológico e Educação: Psicologia da educação escolar*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed,
- CFP - Conselho Federal de Psicologia (2020b). Ofício-Circular nº 40/2020/GTec/CG-CFP.
- «Coronavirus very likely of animal origin, no sign of lab manipulation: WHO». Reuters (em inglês). 21 de abril de 2020.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação*. Petrópolis: Vozes.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*. 7(4), 300-302
- Ferrari, F. (2020). COVID-19: Dados Atualizados e sua Relação Com o Sistema Cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, (AHEAD).
- Frankl, V. E. (2015). *O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos ara encontrar a razão de viver*. São Paulo: É Realizações.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Jiang, X. *et al.* (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*. 286,112903.
- Kabat-Zinn J. (1990). University of Massachusetts Medical Center/Worcester; *Stress Reduction Clinic*. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta, New York.
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion, New York.
- Lau S. K. *et al.* (2020). «Possible Bat Origin of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2». *Emerging Infectious Diseases* (em inglês). 26 (7). PMID 32315281.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In: Gentry, W.D., *Handbook of Behavioral Medicine*. New York: *The Guilford Press*. 282-325.
- Leahy, R. L. (2003). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

-
- Martinez, E. (2011). *Los modos deseriñauténticos: Psicoterapia centrada en el sentido de los transtornos de la personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.
- Matos, M. G. (2005). *Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola*, Lisboa: FMH. Matos, M. G. (1998). *Comunicação, Gestão de Conflitos na Escola*. Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa: Lisboa
- Oliveira, M. I. S. D. (2011). Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 30-34.
- Penman, D; Williams, M. (2015). *Atenção Plena: Mindfulness como encontrar a paz em mundo frenético*. Sextante.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019—a perfect storm?. *JAMA psychiatry*.
- Reis, A. V., Neto, E. C. A. (2009). Habilidades Sociais. *Revista Psique Ciência e Vida*. São Paulo: Editora Escala, n. 41.
- Ribeiro, K. D. K. F. (2020). "Vírus"; Brasil Escola.
- Rodrigues, M. (2015). *Educação Emocional Positiva*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Santos, V. S. "Pandemia"; *Brasil Escola*.
- Spillover. (2012). *Animal Infections and the Next Human Pandemic*. In: W. W. Norton.
- Thompson, R. (1994). Regulação da emoção: um tema em busca de uma definição. *Monografias da Sociedade de Pesquisa em Desenvolvimento Infantil*, 59 , 25-52.
- "Vírus" em Só Biologia. *Virtuous Tecnologia da Informação*, 2008-2020.
- Wang, C. *et al.* (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.
- WHO, (2001). Strengthening mental health promotion. Geneva,CH: World Health Organization (Fact sheet no. 220)
- Wright, J. H. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176.
- <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>
<https://covid.saude.gov.br/>
<https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-saude-mental>
<https://www.biologianet.com/doencas/pandemia.htm>
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
<https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>
<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46435-brasil-confirma-primeiro-caso-de-novo-coronavirus>

Maria Letícia M. C. Oliveira

Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Docente de Pós-Graduação - UNAERP/Guarujá. Docente da Universidade Paulista – UNIP/Santos. Psicóloga do SUAPp Medicina - UNOESTE/Guarujá
E-mail: marialeticiamcoliveira@hotmail.com



<https://orcid.org/0000-0003-2834-8941>

Patrícia Ayres

Graduanda de Psicologia na Universidade Paulista – UNIP/Santos.

E-mail: paty-ayres@hotmail.com



<https://orcid.org/0000-0001-6326-3746>

Guilherme Guedes Reis

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela CETCC – Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental.

E-mail: guilherme_reis94@hotmail.com



<https://orcid.org/0000-0003-1710-8926>

Ana Luiza Mesquita de Toledo

Graduanda de Psicologia na Universidade Paulista – UNIP/Santos.

E-mail: analuizamtoledo@gmail.com



<https://orcid.org/0000-0001-9913-6335>

Sarah Cristina da Silva

Graduanda de Psicologia na Universidade Paulista – UNIP/Santos.

E-mail: Sarahcristina__@hotmail.com



<https://orcid.org/0000-0002-5633-5956>

Recebido em: 07/06/2020

Aceito em: 08/07/2020