

# CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE SINTOMAS ANSIOSOS NA PANDEMIA DA COVID-19

ÁDILO LAGES VIEIRA PASSOS

<https://orcid.org/0000-0003-4280-0594>

JESSYCA RODRIGUES MELO

<https://orcid.org/0000-0001-5078-4331>

CARLOS EDUARDO GONÇALVES LEAL

<https://orcid.org/0000-0002-8888-1513>

Cognitiva Scientia, Teresina - Piauí, Brasil

Correo electrónico: adilolp@hotmail.com

Recibido: 20 de junio del 2022 / Aceptado: 3 de noviembre del 2022

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).5949](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).5949)

**RESUMO.** O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de sintomas ansiosos no contexto da pandemia da COVID-19. Nesse intuito, foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando os descritores "Cognitive Behavioral Therapy", "Anxiety" e "COVID-19", com os principais filtros: artigos em inglês, que fossem pesquisas empíricas publicadas entre 2019 e 2021. A partir dos critérios da busca, selecionaram-se três artigos para análise, os quais eram, sobretudo, ensaios clínicos randomizados, de cunho quantitativo, oriundos da Suécia e que investigavam a implementação da TCC nas intervenções baseadas na internet, a partir da oferta de livretos psicoeducativos, vídeos gravados e tarefas de casa.

Palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental / ansiedade / COVID-19

## CONTRIBUCIONES DE LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL AL TRATAMIENTO DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

**RESUMEN.** El objetivo de este estudio fue realizar una revisión integrativa de la literatura sobre las contribuciones de la TCC al tratamiento de los síntomas de ansiedad en el contexto de la pandemia del COVID-19. Para ello, se realizó una revisión integrativa de la literatura en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science utilizando los descriptores “Cognitive Behavioral Therapy”, “Anxiety” y “COVID-19”, con los siguientes filtros: artículos en inglés que fuesen investigaciones empíricas publicadas entre 2019 y 2021. A partir de los criterios de búsqueda, se seleccionaron para el análisis tres artículos que presentaban ensayos clínicos aleatorizados de corte cuantitativo, provenientes de Suecia y que investigaban la implementación de la TCC en las intervenciones basadas en internet a partir de la oferta de tutoriales psicoeducativos, vídeos o tareas.

Palabras clave: terapia cognitivo-comportamental / ansiedad / COVID-19.

## CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO THE TREATMENT OF ANXIETY SYMPTOMS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**ABSTRACT.** This study aimed to carry out an integrative review of the literature on the contributions of CBT to the treatment of anxiety symptoms in the context of the COVID-19 pandemic. To this end, an integrative literature review was carried out in the PubMed, Scopus, and Web of Science databases, using the descriptors “Cognitive Behavioral Therapy”, “Anxiety”, and “COVID-19”, with the following primary filters: articles in English which were empirical research published between 2019 and 2021. Based on the search criteria, three articles were selected for analysis; these were, above all, randomized clinical trials of a quantitative nature, originating in Sweden and investigating the implementation of CBT in internet-based interventions, from the offer of booklets psychoeducational, recorded videos, and homework.

Keywords: cognitive behavioral therapy / anxiety / COVID-19

## INTRODUÇÃO

No dia 11 de março de 2020, a COVID-19 ganhou o status de pandemia, haja vista sua elevada capacidade de transmissão e propagação entre os mais diversos países (World Health Organization [WHO], 2020b). Justamente por ser um vírus altamente contagioso, o Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2) impactou drasticamente o contexto da saúde mundial, pois, em um curto espaço de tempo, os sistemas de saúde se viram em risco de colapso, dada a gravidade e a quantidade de pacientes adoecidos (Fiorillo & Gorwood, 2020).

A transmissão da COVID-19 se realiza por meio da proximidade e do contato com secreções ou excreções de uma pessoa infectada, especialmente de gotículas salivares (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2021). De modo geral, os indivíduos apresentam sintomas leves como febre, tosse seca, cefaleia, dor de garganta e diarreia (Del Rio & Malani, 2020). Porém, existe um grupo de pessoas que evoluem desfavoravelmente para síndrome de desconforto respiratório e, assim, necessitam de cuidados nas unidades de terapia intensiva (Villegas-Chiroque, 2020).

Nesse cenário, a rotina de grande parte da população do planeta foi alterada, uma vez que as principais medidas para contenção do vírus foram as medidas de distanciamento e isolamento social (Fundação Oswaldo Cruz [Fiocruz], 2020). De forma repentina, as pessoas tiveram que se recolher no interior de suas casas, bem como precisaram reinventar modos de realizar atividades eminentemente sociais e atividades referentes ao trabalho e aos estudos.

Embora sejam importantes para proteger a saúde da população, as medidas de isolamento social têm alto potencial para desencadear ou potencializar desajustes socioafetivos e, até mesmo, transtornos psicológicos preexistentes (Fiorillo & Gorwood, 2020). Isso porque a diminuição das interações presenciais pode causar a sensação de isolamento afetivo, além das reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Inter-Agency Standing Committee [IASC], 2020). Nesse sentido, o estudo de Wang et al. (2020), com 1.210 participantes, em 194 cidades chinesas durante o estágio inicial da pandemia, mostrou sintomas moderados a severos de ansiedade (28,8 %), depressão (16,5 %) e estresse (8,1 %).

Dada a maior prevalência dos sintomas ansiosos, faz-se necessário melhor compreender a ansiedade. Definir a ansiedade não é tarefa simples, pois ela apresenta correlatos físicos, emocionais, comportamentais e, obviamente, cognitivos (Clark & Beck, 2014). Apesar das limitações, pode-se entender que a ansiedade é um sentimento que faz parte da experiência humana, de forma que a ansiedade normal reativa é considerada um sinal de alerta, pois permite ao indivíduo permanecer atento quando se trata da existência objetiva de uma ameaça ou perigo da realidade externa (Pitta, 2011). Por

outro lado, a ansiedade patológica é mais intensa, anacrônica, repetitiva e desproporcional ao ambiente, tendo como característica principal um sentimento desagradável de apreensão e de excitação física em relação a eventos futuros potencialmente aversivos (Clark & Beck, 2014).

Fisiologicamente, a ansiedade aumenta a produção de hormônios e substâncias como adrenalina que é responsável pelo comportamento de luta ou fuga em situações ameaçadoras (Lipp, 2004). Para além do componente fisiológico, ganha relevância o aspecto cognitivo, tendo em vista a influência significativa dos sistemas simbólicos construídos socialmente, sejam de cunho verbal ou não verbal (Angelotti, 2007).

A partir desses entendimentos surgiram vários modelos psicoterapêuticos para o tratamento da ansiedade. No rol dessas terapêuticas, adquiriu destaque a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), conforme se pode observar nas recomendações da Divisão 12 - Divisão específica para a clínica psicológica - da Associação Americana de Psicologia (s. d.), o que significa dizer que, a partir da revisão sistemática de vários estudos, a TCC apresenta fortes evidências empíricas de eficácia para o tratamento da ansiedade.

De acordo com os princípios básicos da TCC, as cognições influenciam diretamente as emoções e os comportamentos, sendo que o comportamento e as emoções também afetam os padrões comportamentais e emocionais (Wright et al., 2008). Embora existam diferentes propostas terapêuticas no campo das TCCs como a Terapia Racional-Emotivo-Comportamental de Albert Ellis, a Terapia Comportamental Dialética de Marsha Linehan, a Terapia do Esquema de Jeffrey Young e a própria Terapia Cognitivo-Comportamental de Aaron Beck, é necessário ressaltar que todas partilham os mesmos princípios básicos (Knapp & Beck, 2008).

Quando se delimita a proposta terapêutica de Aaron Beck, acrescenta-se que o processo de terapia privilegia três níveis de cognição, a saber: as crenças nucleares, que são o nível mais fundamental do sistema de crenças, pois são globais, rígidas e supergeneralizadas; as crenças intermediárias, que se referem a atitudes, regras e pressupostos, as quais emergem com base nas crenças nucleares; e os pensamentos automáticos, que representam o nível mais superficial da atividade cognitiva, expressando-se por meio de palavras ou imagens que passam, de modo específico, pela mente da pessoa para situações desencadeantes do cotidiano, sejam elas internas ou externas (Beck, 2014).

Tendo em vista que a crise causada pelo novo coronavírus impactou drasticamente as mais diversas esferas sociais, o que ocasionou o surgimento de sintomas ansiosos na população e, ainda, que o padrão ouro no tratamento da ansiedade é o que tem por base a TCC, considera-se relevante empreender investigações acerca de como a referida abordagem terapêutica foi empregada em um cenário de isolamento e distanciamento social.

Assim, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre as contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de sintomas ansiosos no contexto da pandemia da COVID-19.

## MÉTODO

### Desenho

O presente estudo é uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com natureza descritivo-exploratória e abordagem qualitativa. Segundo Mendes et al. (2008), a RIL é um método bastante utilizado no campo da Prática Baseada em Evidências, pois reúne e sintetiza resultados de pesquisas sobre um determinado tema, de modo organizado e sistemático, favorecendo o melhor entendimento do objeto em análise.

### Procedimentos

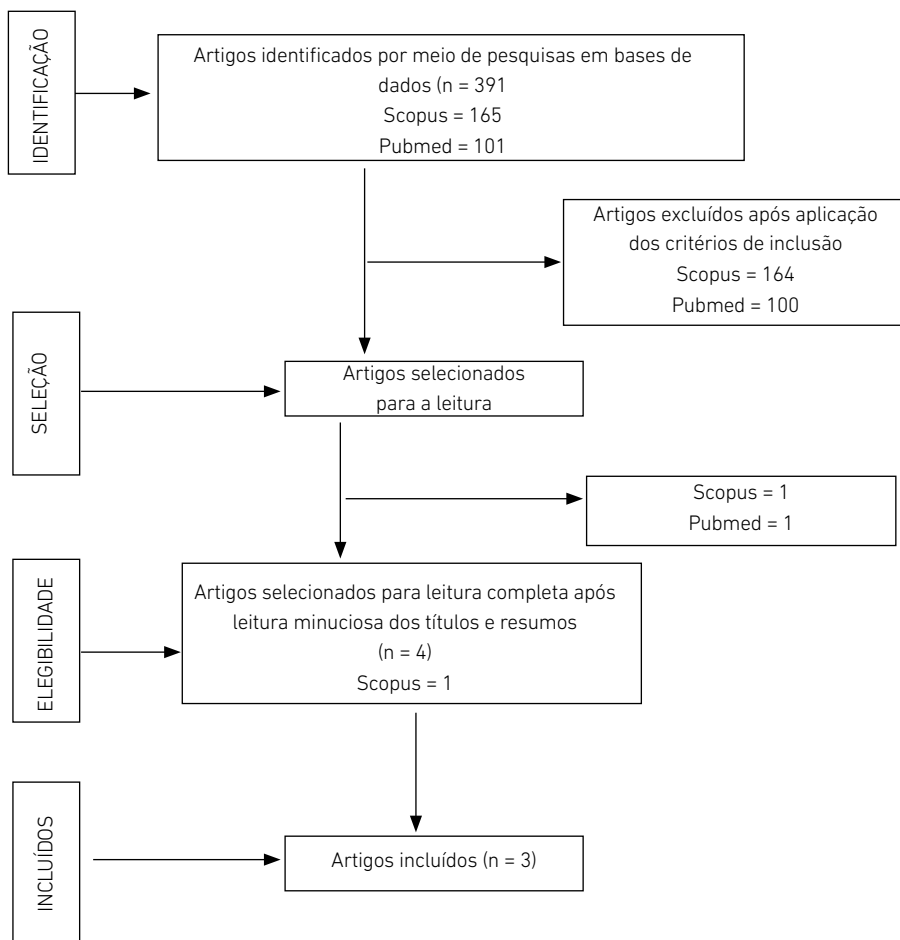
A coleta de dados foi realizada nas seguintes bases de dados: *PubMed*, *Scopus* e *Web of Science*. Optou-se por bases internacionais e por publicações em língua inglesa na tentativa de ampliar a abrangência da busca. Por meio de consultas aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e ao Medical Subject Headings (MeSH's), estabeleceu-se como descritores desta pesquisa: "Cognitive Behavioral Therapy", "Anxiety" e "COVID-19", associados a partir do operador booleano "AND". Os filtros englobaram: artigos disponíveis na íntegra on-line, publicados em inglês, que fossem pesquisas de campo, ensaios clínicos, estudos randomizados, publicados entre 2019 e o primeiro semestre de 2021 e que abordassem diretamente as contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de sintomas ansiosos no contexto pandêmico.

A partir do exposto, os critérios de exclusão definidos foram: artigos incompletos ou não disponíveis na íntegra on-line, artigos que não estavam em língua inglesa, revisões de literatura, estudos de caso e relatos de experiência, artigos que não estavam no período do levantamento – 2019 a 2021 – e que não abordassem a ansiedade como tema principal do estudo e que não descrevessem as contribuições da TCC para o tratamento da ansiedade.

Os procedimentos de busca, seleção e análise dos artigos foram realizados em quatro etapas, observando os critérios de inclusão e exclusão definidos para esta revisão (Figura 1). Na etapa de identificação dos artigos, realizou-se a busca nas bases de dados. Na etapa de seleção, por meio da leitura dos títulos e resumos, houve a exclusão dos artigos de acordo com os critérios de inclusão. Na etapa de elegibilidade, realizou-se a leitura completa dos artigos a fim de identificar os estudos que estavam de acordo com os objetivos desta revisão, sendo que somente um artigo foi excluído. Na última etapa, os artigos incluídos foram categorizados e analisados à luz da literatura específica da área.

**Figura 1**

*Etapa de seleção dos artigos*



## RESULTADOS

Ao todo, foram encontrados 391 artigos por meio da busca nas bases de dados e, após a aplicação dos filtros, apenas três foram selecionados para a amostra final. A principal razão para a exclusão dos artigos foi o fato de não terem a ansiedade como foco principal, uma vez que também englobavam a depressão, o estresse, o estresse pós-traumático, os transtornos alimentares ou abordavam a ansiedade isoladamente, sem associação com a TCC.

Os três artigos selecionados para a análise foram caracterizados conforme a base de dados, o título, a autoria / ano de publicação, o país de origem da pesquisa, o tipo

de estudo e, por fim, a abordagem dos dados (Quadro 1). Ademais, apresentam-se os principais resultados de cada pesquisa. Quanto à contribuição de cada base de dados, a *Web of Science* se destacou com dois artigos, a *PubMed* com apenas um estudo e a *Scopus* não apresentou nenhuma publicação que se enquadrava nos critérios de inclusão da presente investigação. Nesse sentido, salienta-se que houve um artigo na *Scopus* (Warnock-Parkes et al., 2020) que causou certa dúvida na sua tipologia de pesquisa, uma vez que o periódico o caracterizava como do tipo “orientação clínica empiricamente embasada”, porém, após a leitura do artigo na íntegra, constatou-se sua maior proximidade com delineamento teórico, o que foge ao escopo desse estudo.

### Quadro 1

*Caracterização dos artigos revisados*

Id	Base de Dados	Título	Autor/Ano	País	Tipo de estudo	Abordagem
1	PubMed	Brief Online Cognitive Behavioural Intervention for Dysfunctional Worry Related to the COVID-19 Pandemic: A Randomised Controlled Trial	Wahlund et al. (2020)	Suécia	Ensaio clínico randomizado	Quantitativo
2	Web of Science	Transitioning from face-to-face treatment to iCBT for youths in primary care – therapists’ attitudes and experiences	Weineland et al. (2020)	Suécia	Pesquisa de campo	Qualitativo
3	Web of Science	Video-based cognitive-behavioral intervention for COVID-19 anxiety: a randomized controlled trial	Shabahang, R. et al. (2020)	Irã	Ensaio clínico randomizado	Quantitativo

Com relação à autoria não se observa qualquer repetição de autores e, tendo por base o ano da publicação, os três artigos datam de 2020, o que é coerente com o fato de a busca ter sido feita em agosto de 2021 e com a recenticidade da pandemia da COVID-19. O país que se destacou na produção de pesquisa foi a Suécia, o que demonstra interesse pelas questões de saúde mental, em especial, as relacionadas à ansiedade. Também

chama atenção a participação do Oriente Médio, por meio do Irã, bem como a ausência de estudos brasileiros, uma vez que, no Brasil, os estudos epidemiológicos apontam que os transtornos de ansiedade representam o grupo mais comum de doenças psiquiátricas (Andrade et al., 2012; Viana & Andrade, 2012).

A respeito do tipo de estudo e da abordagem dos dados, ganham relevância os ensaios clínicos randomizados, de cunho quantitativo, pois evidenciam a influência das pesquisas experimentais no âmbito da clínica. A exceção ficou por conta de uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa.

No que concerne aos principais resultados, a pesquisa de Wahlund et al. (2020) contou com a participação de 670 adultos da população sueca em geral, os quais apresentavam preocupação diária incontrolável sobre a COVID-19 e suas consequências. A análise estatística indicou reduções significativas na preocupação relacionada à COVID-19 para o grupo de intervenção em comparação com a lista de espera ( $\beta = 1.14$ ,  $Z = 9.27$ ,  $p < 0.001$ ), correspondendo a um tamanho de efeito médio (bootstrapped  $d = 0.74$  [95% IC: 0.58–0.90]).

Dito de modo mais específico, observou-se que o grupo de intervenção teve redução de 40 % na preocupação relacionada à COVID-19, enquanto o grupo controle apresentou redução de 17 %. Para alcançar esse resultado, a breve intervenção psicológica on-line (três semanas de tratamento), autoadministrada e facilmente escalonável lançou mão das técnicas: diário de registro de preocupações, resolução de problemas, registro de comportamentos inúteis de verificação, desapego de pensamentos preocupantes inúteis (técnica do controlador de voo), incentivo ao envolvimento em comportamentos concorrentes de mudança de foco e, por fim, estratégias de prevenção de recaídas.

No estudo de Shabahang et al. (2020), participaram 150 estudantes universitários com grave ansiedade acerca da COVID-19. Desse total, 75 participantes foram atribuídos aleatoriamente ao programa cognitivo-comportamental baseado em vídeo, de três semanas, a fim de serem submetidos às seguintes técnicas de redução da ansiedade: descatastrofização de crenças, explicações menos ameaçadoras, redução de falsos comportamentos de busca de segurança, questionamento de pensamentos automáticos, introdução de explicações alternativas, compreensão compartilhada redução de imagens intrusivas tendenciosas, exame de atenção e hipervigilância corporal, amplificação de sintomas e estratégias de enfrentamento da ansiedade da doença, treinamento em *mindfulness*, e ilustração de caso.

Após a realização da intervenção, o grupo experimental apresentou redução significativa na ansiedade de COVID-19 ( $F = 139.22$ ;  $p < 0.01$ ), ansiedade de saúde ( $F = 42.97$ ;  $p < 0.01$ ), sensibilidade à ansiedade ( $F = 40.47$ ;  $p < 0.01$ ), e amplificação somatossensorial ( $F = 38.74$ ;  $p < 0.01$ ) quando comparado ao grupo de controle. Também se constatou, no grupo experimental, alta interação parassocial ( $M = 32.10$ ;  $DP = 4.56$ ), credibilidade da



fonte ( $M = 81.81$ ;  $DP = 10.14$ ) e satisfação com a intervenção ( $M = 7.69$ ;  $DP = 1.12$ ), o que contribuiu para que 80% desses participantes relatasse que a intervenção baseada em vídeo foi uma alternativa benéfica à terapia tradicional face a face.

Por fim, diferentemente dos estudos anteriores que enfatizaram os pacientes, a pesquisa de Weineland et al. (2020) investigou as percepções dos terapeutas frente à transição da terapia presencial para a TCC on-line. Os resultados demonstraram que os 14 terapeutas, após as oito semanas aplicando a TCC on-line – *mindfulness*, aceitação de sentimentos difíceis e validação comportamental – para jovens de 13 a 19 anos, em geral tiveram atitudes positivas em relação ao tratamento e o consideraram como uma alternativa valiosa para tratamentos presenciais.

Por outro lado, os terapeutas identificaram desafios relacionados à seleção e à motivação de pacientes, pois a modalidade on-line não seria adequada para todos os perfis e, além disso, reportaram desafios quanto à manutenção da relação terapêutica que somente utiliza a comunicação escrita, aludindo que, em meios digitais, o terapeuta precisa ser mais motivador e apoiador. Ademais, os participantes apreciaram o aumento da variedade de tarefas que a TCC on-line oferece e, também, experimentaram o tratamento pela internet como um alívio dos desafios comuns do trabalho terapêutico, como: estresse emocional e altas demandas cognitivas. Portanto, no geral as experiências positivas dos terapeutas participantes apoiaram a introdução da TCC *on-line* para jovens, com ansiedade de leve à moderada, na rotina da atenção primária à saúde.

O panorama dos estudos revisados evidencia que, no contexto pandêmico, o tratamento dos sintomas de ansiedade, sobretudo relacionados à COVID-19, vem sendo feito pela aplicação da TCC via meios digitais, a exemplo da oferta de material escrito, complementado por tarefas de casa (Wahlund et al., 2020) e vídeos gravados, e acompanhados de livreto psicoeducativo (Shabahang et al., 2020). Nessas formas de oferta da TCC, geralmente não há o acompanhamento de um psicoterapeuta e, quando há, o acompanhamento ocorre por meio de comunicação escrita (Weineland et al., 2020).

## DISCUSSÃO

Conforme dados de um levantamento do projeto Global Burden of Disease (Carga Global das Doenças), de 2016, os transtornos de ansiedade se destacam como um grupo de condições muito frequentes, iniciadas nas primeiras fases do ciclo vital e perdurando por toda a vida. Os quadros de ansiedade na população geral contribuem com importante parcela da morbidade na comunidade, correspondendo à segunda principal causa de incapacitação entre os quadros mentais.

Vale destacar que sintomas de depressão, ansiedade e estresse diante da pandemia da COVID-19 têm sido identificados na população em geral (Wang et al., 2020). Assim, a

Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que cuidados em saúde mental sejam tomados por gestores de países de todo o mundo e pela própria população a fim de não negligenciar as perturbações mentais (WHO, 2020a).

Tendo em vista que as medidas de isolamento e distanciamento social dificultam a realização de tratamentos psicológicos presenciais, faz-se mister considerar as possibilidades das psicoterapias por meios digitais. Nessa discussão, cabe lembrar que, já em 2013, a American Psychological Association (APA) se reuniu com várias entidades e elaborou um guia para a chamada telepsicologia (Matthews, 2014). No referido documento, constam orientações para os psicólogos no que tange a questões legais, éticas, tecnologia de telecomunicações, bem como apontam demandas que podem surgir nos mais diversos campos de aplicação da psicologia (American Psychological Association, 2013).

Consoante ao exposto, observa-se que a prática profissional do psicólogo no ambiente digital exige o atendimento a certos requisitos básicos. Exemplo disso foram as recomendações que a própria APA estabeleceu para os psicólogos que trabalham virtualmente. Entre elas encontramos: domínio do uso da tecnologia; conduta ética; obtenção do consentimento do cliente, esclarecendo-lhe acerca da metodologia a ser empregada; confidencialidade de dados; proteção dos dados e medidas de segurança executadas; obtenção de autorização para uso de materiais; utilização exclusiva de instrumentos validados para uso em meios digitais; e, finalmente, conhecimento da legislação que regulamenta sua relação com o cliente/paciente (Gozález-Peña et al., 2017).

Tendo por base que a prática psicológica on-line possui especificidades, torna-se fundamental conhecer a efetividade dessa modalidade de intervenção. Para tanto, pode-se destacar que a revisão sistemática da literatura de Feijó et al. (2021) encontrou evidências de eficácia das intervenções psicológicas on-line para uma série de transtornos psicopatológicos, especialmente para os de ansiedade. Ademais, identificou-se que a TCC foi a abordagem psicoterápica que obteve mais trabalhos publicados no recorte temporal pesquisado e que as intervenções on-line, pela internet, com apoio de um agente de saúde mental foram superiores às intervenções computadorizadas sem apoio, em quase todos os estudos (Feijó et al., 2021).

Nesse contexto, é preciso fazer uma distinção entre as duas principais modalidades de tratamento ofertadas pela internet, pois existem as chamadas intervenções baseadas na internet, a exemplo dos programas de computadores com estrutura fechada e que podem ou não contar com um psicoterapeuta (Barak et al., 2009). Por outro lado, evidencia-se a psicoterapia on-line, conduzida por um psicoterapeuta, que se apresenta semelhante ao tratamento presencial (Bunge et al., 2009).

No âmbito dessa discussão, é pertinente destacar que, entre os estudos revisados, não há consenso acerca da importância, ou não, de se contar com um psicoterapeuta nas intervenções baseadas na internet. Isso porque em dois estudos, os autores aludem que a ausência do clínico permite maior autonomia dos pacientes, bem como facilita a oferta de cuidados psicológicos para grandes contingentes populacionais (Shabahang et al., 2020; Wahlund et al., 2020). Por outra via, Weineland et al. (2020) defendem que, mesmo na intervenção baseada na internet, o terapeuta continua sendo importante, principalmente por conta da influência da aliança terapêutica.

Classicamente, evidências da literatura indicam que alianças positivas se relacionam com a eficácia do tratamento implementado (Raue & Goldfried, 1994). Assim, o desenvolvimento de uma adequada relação terapêutica é considerado um dos elementos essenciais do tratamento com terapia cognitivo-comportamental, inclusive sendo um aspecto que perpassa todo o processo psicoterápico do paciente (Beck, 2014).

Com relação à abordagem utilizada na TCC on-line, o panorama geral dos estudos denota quase exclusividade de abordagens vinculadas à modificação de cognições distorcidas e disfuncionais e de comportamentos desadaptativos utilizando técnicas de psicoeducação e tarefas práticas. Esses tratamentos cognitivo-comportamentais típicos corroboram os achados na literatura sobre a predominância do enfoque da TCC no domínio da produção de pesquisa científica (Hallberg et al., 2015). Nesse sentido, ainda é pertinente salientar que a TCC tem sido considerada pela comunidade científica como a principal abordagem cognitiva da atualidade, pois empreende uma integração de conceitos e técnicas cognitivo-comportamentais, apresentando algumas variações, a depender da perspectiva predominante, cognitiva ou comportamental (Souza & Candido, 2010).

No que concerne à eficácia da TCC quando utilizada em meios não convencionais, destaca-se que, além da terapia por telefone, estudos têm demonstrado a eficácia daquela realizada via internet (Reyes & Fermann, 2017). A oferta da TCC via internet pode ser uma maneira de aumentar a acessibilidade e a disponibilidade dessa terapia para pessoas que sofrem de algum transtorno mental e que possuem dificuldade de deslocamento, como idosos e pessoas que moram afastadas dos grandes centros urbanos, bem como pode beneficiar também pessoas que se sentem intimidadas ou estigmatizadas por frequentarem locais de atendimento psicológico.

No contexto específico da crise sanitária causada pelo novo coronavírus, o distanciamento social, quarentenas, escassez de especialistas e demora na oferta de cuidados podem inviabilizar intervenções terapêuticas presenciais em larga escala. Assim, a intervenção cognitivo-comportamental em meios digitais pode funcionar como uma alternativa viável para fornecer intervenções psicológicas para ansiedade de COVID-19 nas grandes populações (Shabahang et al., 2020).

Uma vez que os estudos revisados investigaram, sobretudo, a ansiedade relacionada à COVID-19, destaca-se que o principal conteúdo das preocupações envolvia previsões negativas quanto a ser infectado ou de ter amigos ou familiares infectados pelo novo coronavírus (Shabahang et al., 2020; Wahlund et al., 2020). Cabe mencionar que o excesso de sintomas ansiosos ocasiona consequências, como: dificuldades de concentração e dificuldade de aproveitar as atividades cotidianas (Wahlund et al., 2020).

Nesse cenário de preocupações relacionadas à saúde e ao adoecimento, intervenções cognitivo-comportamentais on-line podem ajudar os pacientes a regular a ansiedade de saúde, modificar preocupações, reestruturar crenças, encontrar alternativas e explicações menos ameaçadoras, criar uma avaliação positiva sobre sua saúde, reduzir imagens tendenciosas intrusivas, responder menos intensamente às sensações corporais e lidar de forma realista com a ansiedade de saúde (Shabahang et al., 2020).

No que concerne à ausência de estudos brasileiros nesta revisão, nota-se a necessidade de investigação do processo e do resultado psicoterápico on-line em solo nacional, uma vez que a prática de psicoterapia por meio das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), via internet, já está regulamentada desde 2018 pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), por meio da Resolução CFP nº 11/2018 (Conselho Federal de Psicologia, 2018). Assim, mostra-se urgente a necessidade dos psicólogos por orientações técnicas e conhecimentos especializados sobre a realização de intervenções psicológicas seguras, tendo em conta a relação terapêutica, a influência do ambiente ou espaço físico-tecnológico e, inclusive, os aspectos éticos relacionados como o sigilo, a confidencialidade e a proteção dos dados decorrentes das intervenções (Cruz & Labiak, 2021).

A partir dos estudos revisados, observa-se que ainda existem muitos desafios impostos pela intensificação do uso dos meios digitais no âmbito clínico. Por outro lado, as intervenções psicológicas fundamentadas na TCC e mediadas pelas tecnologias na atenção à saúde mental possuem elevado potencial para preencher as lacunas existentes na prevenção e no tratamento de sintomas ansiosos no contexto da pandemia da COVID-19.

## CONCLUSÃO

Os dados desta pesquisa permitem constatar a prevalência de sintomas ansiosos acarretados ou intensificados pela crise sanitária do novo coronavírus. Tendo em vista a observância às medidas de isolamento e distanciamento social, a TCC vem sendo utilizada em intervenções baseadas na internet e, inclusive, já apresenta certas evidências de eficácia para o tratamento da ansiedade.

Geralmente, tais intervenções envolvem a oferta de livreto psicoeducativo, vídeos gravados e tarefas de casa, sendo que não necessariamente todos esses elementos

precisam estar presentes no mesmo programa de tratamento. Um tema ainda sem consenso entre os estudos diz respeito à necessidade ou não do acompanhamento de um psicoterapeuta, o que aponta a importância de pesquisas sobre a relação terapêutica em meios digitais.

Apesar dos resultados promissores, salienta-se que a limitada quantidade de artigos revisados não possibilita fornecer um panorama geral das contribuições da TCC no tratamento de sintomas ansiosos no contexto da pandemia da COVID-19. Assim, indica-se a necessidade de realizar mais estudos sobre a temática, especialmente com delineamento experimental.

## REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791-800. <http://10.1037/a0035001>
- Andrade, L. H., Wang, Y-P., Andreoni, S., Silveira, C. M., Alexandrino-Silva, C., Siu, E. R., Nishimura, R., Anthony, J. C., Gattz, W. F., Kessler, R. C., & Viana, M. C. (2012). Mental disorders in megacities: Findings from the São Paulo Megacity Mental Health Survey, Brazil. *PLoS ONE*, 7(2), e31879. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0031879>.
- Angelotti, G. (2007). *Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade*. Casa do Psicólogo.
- Associação Americana de Psicologia. (s. d.). *Sociedade de Psicologia Clínica - Divisão 12*. <https://div12.org/>
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Beck, J. S. (2014). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Artmed.
- Bunge, E., López, P., Mandil, J., Gomar, M., & Borgialli, R. (2009). Actitudes de los terapeutas argentinos hacia la Incorporación de nuevas tecnologías en psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18, 209-216. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921775002>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Interim U.S. guidance for risk assessment and work restrictions for healthcare personnel with potential exposure to SARS-CoV-2*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>
- Clark, D., & Beck, A., (2014). *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente*. Artmed.

- Conselho Federal de Psicologia. (2018). Resolução No 11, de 11 de maio de 2018. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLUÇÃO-No-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>
- Cruz, R. M., & Pereira Labiak, F. (2021). Implicações éticas na psicoterapia on-line em tempos de COVID-19. *Revista Psicologia E Saúde*, 13(3), 203-216. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i3.1576>
- Del Rio, C., & Malani, P. N. (2020). 2019 novel coronavirus—important information for clinicians. *JAMA*, 323(11), 1039–40. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1490>
- Feijó, L. P., Fermann, I. L., Andretta, I., & Serralta, F. B. (2021). Índícios de eficácia dos tratamentos psicoterápicos pela internet: revisão sistemática. *GeraiS: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 14(spe), 1-25. <https://dx.doi.org/10.36298/gerais202114e16767>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Fundação Oswaldo Cruz (2020). *A quarentena na Covid-19: orientações e estratégias de cuidado*. <https://bit.ly/2YdQkGi>
- González-Peña, P., Torres, R., Barrio, V., & Olmedo, M. (2017). Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades. *Clínica y Salud*, 28(2), 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.01.001>
- Hallberg, S. C. M., Lisboa, C. S. M., Souza, D. B., Mester, A., Braga, A. Z., Strey, A. M., & Silva, C. S. (2015). Revisão sistemática sobre psicoterapia e tecnologias da informação e comunicação. *Trends Psychiatry Psychother*, 37(3), 118-125. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2014-0055>
- Institute for Health Metrics and Evaluation (2016). *Global burden of disease compare data visualization*. University of Washington. <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>.
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Guia preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5* (M. Gagliato, Trad.). <https://bit.ly/3cOXhmk>
- Knapp, P., & Beck, A. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Brazilian Journal of Psychiatry [online]*, 30, suppl 2, s54-s64. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>.
- Lipp, M. E. N. (2004). *O stress está dentro de você*. Editora Contexto.
- Mangolini, V. I., Andrade, L. H., & Wang, Y.-P. (2019). Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista De Medicina*, 98(6), 415-422. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422>

- Matthews, J. R. (2014). Introduction to special section on telepractice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 301–302. <https://doi.org/10.1037/a0037855>
- Mendes, K. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem [online]*, 17(4), 758-764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
- Pitta, J. C. N. (2011). Como diagnosticar e tratar transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Medicina*, 68(12), 6-13.
- Raue, P. J., & Goldfried, M. R. (1994). The therapeutic alliance in cognitive-behavioral therapy. In A. O. Horvath & L. S. Greenberg (Eds.), *The working alliance: Theory, research, and practice* (pp. 131–152). Wiley.
- Reyes, A. N., & Fermann, I. L. (2017). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(1), 49-54. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20170008>
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & McCutcheon, L. (2021). Video-based cognitive-behavioral intervention for COVID-19 anxiety: a randomized controlled trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(2), 141–150. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0056>
- Souza, I. C. W., Candido, C. F. G. (2010). Diagnóstico psicológico e a terapia cognitiva: considerações atuais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 5(2), 82-92. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872009000200009&lng=pt&tln g=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000200009&lng=pt&tln g=pt)
- Viana, M. C., & Andrade, L. H. (2012). Lifetime prevalence, age and gender distribution and age-of-onset of psychiatric disorders in the São Paulo Metropolitan Area, Brazil: results from the São Paulo Megacity Mental Health Survey. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 34(3), 249-60. <https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.03.001>
- Villegas-Chiroque, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1). <https://doi.org/10.37065/rem.v6i1.424>
- Wahlund, T., Mataix-Cols, D., Lauri, K. O., Schipper, E., Ljótsson, B., Aspvall, K., & Andersson, E. (2021). Brief online cognitive behavioural intervention for dysfunctional worry related to the COVID-19 pandemic: A randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3), 191–199. <https://doi.org/10.1159/000512843>
- 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), 1729-51. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

- Warnock-Parkes, E., Wild, J., Thew, G., Kerr, A., Grey, N., Stott, R., Ehlers, A., & Clark, D. (2020). Treating social anxiety disorder remotely with cognitive therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E30. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2000032X>
- Weineland, S., Ribbegårdh, R., Kivi, M., Bygdell, A., Larsson, A., Vernmark, K., & Lilja, J. L. (2020). Transitioning from face-to-face treatment to iCBT for youths in primary care - therapists' attitudes and experiences. *Internet interventions*, 22, 100356. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100356>
- World Health Organization. (2020a). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- World Health Organization (2020b). *Rollings updates on coronavirus disease*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Artmed.