



O IMPACTO DO HOME OFFICE NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS NA ÁREA DA PSICOLOGIA CLÍNICA EM MEIO A PANDEMIA

*Edir do Prado Constante¹, Elaine Serafim dos Santos², Julia Aparecida Ferreira Trigo³,
Maria Rita Olimpio Stivanelli⁴ Camila Cristina Ianoni Matiusso⁵*

¹Acadêmico do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. edirdoprado@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. elaineseraphin3@gmail.com

³Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. julia-trigo@hotmail.com

⁴Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. maria10stivanelli@gmail.com

⁵Orientadora, Doutora, Professora da Unicesumar Campus Maringá-PR. camila.matiusso@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo, apresentar os modos com que o cenário da pandemia do COVID-19 afetou o método de trabalho e realizar análise habitual dos psicólogos clínicos, bem como, a maneira com que as mudanças causadas pela pandemia afetaram sua saúde mental e o vínculo psicólogo-paciente. A pesquisa teórica revelou que o cenário pandêmico resultou em um aumento na predisposição das pessoas para adoecer, tanto física quanto mentalmente. Nesse contexto, o papel do psicólogo como indivíduo ganha destaque, pois seu bem-estar, sob a perspectiva Biopsicossocial, foi afetado ao precisar equilibrar as pressões decorrentes do compartilhamento do mesmo espaço para trabalho e descanso. Além disso, os profissionais da área enfrentaram o desafio de lidar com suas próprias dores, perdas e sofrimentos, enquanto acumulavam o trabalho e se deparavam com o intenso sofrimento de seus pacientes durante esse período conturbado. Para além da pesquisa teórica, foi feito um documentário onde entrevista-se psicólogos clínicos, questionando-os sobre a vivência deles como profissional e, principalmente, como indivíduo, diante o desafio de atuar no *home office* durante o período pandêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Atendimento Remoto; Covid-19; Mudanças; Psicólogos; Trabalho.

1 INTRODUÇÃO

O *home office* é um modelo de trabalho remoto, sendo baseado muitas vezes no ambiente doméstico, uma vez que este modelo permite que o colaborador trabalhe de qualquer lugar. Baseia-se nas tecnologias da informação e comunicação. O *home office*, ficou mundialmente conhecido, devido a sua imposição aos trabalhadores, em função do surgimento da pandemia de Coronavírus (SANAR MED, 2020).

A COVID-19, uma doença que acometeu o mundo e adquiriu o status de pandemia. Os primeiros casos ocorreram na China, no final de 2019, porém a primeira confirmação de caso no Brasil ocorreu somente em fevereiro de 2020. O vírus, SARS-COV-2, possui grande aptidão para sobreviver fora do corpo humano na maioria das superfícies, o que gerou grande contaminação pelo contato indireto entre as pessoas além do contato direto. Os índices de contaminação e mortalidade foram altos em todo o mundo (SANAR MED, 2020).

Diante esse fato, o isolamento social foi uma medida imposta à sociedade como forma de contenção do novo vírus, tendo como consequências: a promoção da modalidade do estudo à distância (EAD) em instituições de ensino, o fechamento de empresas a fim da instauração do *home office*, uma vez que, as empresas que não suportaram o novo modelo de trabalho, fecharam suas portas definitivamente, gerando grandes taxas de desemprego (SANAR MED, 2020).

Neste contexto surge uma grande quantidade de notícias que atingiu a todos, demarcando a tragédia. Mediante a isso, os profissionais da área de saúde que vinham se debruçando em trabalhos voltados para a saúde mental, como os psicólogos clínicos,



perceberam o impetuoso aumento nos índices de adoecimento mental e dos sentimentos de sofrimento, medo, terror, angústia e tristeza, que acabam suprimindo os relatos de conquistas e vivências prazerosas, gerando uma alta demanda nas buscas por atendimentos pelos profissionais na área de Psicologia (SANAR MED, 2020).

O atendimento psicoterapêutico presencial foi desestimulado, sendo mantido apenas em situações graves nas quais não havia condições para continuar em formato virtual e muitos tiveram que se adaptar lidando com seu desconforto. Entretanto, de acordo com a resolução 11/2018, o Conselho Federal de Psicologia já havia regulamentado a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e comunicação (SANAR MED, 2020).

Mediante o cenário pandêmico, em 30/03/2020 o CFP publica a Resolução 04/2020, que, em linhas gerais, possibilita que aqueles pacientes cujo apresentam um estado de emergência, recebem atendimento psicológico por meio digital; o que de modo geral, facilitou com que os pacientes em estado grave e com maior necessidade de atendimento, recebessem de forma prática, porém não ideal, algum tipo atendimento (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020).

Diante os fatos apresentados, o presente trabalho vem expor e desenvolver, a forma como a pandemia COVID-19 impactou diretamente no modo de trabalho dos psicólogos da área clínica, mudando, inclusive, o *setting* terapêutico, ademais, busca-se, mostrar como esse novo modelo afetou a saúde mental desses profissionais, bem como o seu vínculo com pacientes (SANAR MED, 2020).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A pandemia do COVID-19 arremeteu o mundo todo, tendo seu início no fim de 2019 na China, mas para os brasileiros o Coronavírus só chegou no dia 26 de fevereiro de 2020 após o feriado do carnaval quando um homem de 61 anos, morador de São Paulo, foi diagnosticado com o vírus após voltar para o Brasil de uma viagem à Itália (SANAR MED, 2020).

Ademais, no dia 17 de março de 2020, menos de um mês depois do primeiro caso da doença e com quase 300 casos confirmados no país, a primeira morte por COVID foi notificada, a vítima sendo um homem com 62 anos e histórico de diabetes e hipertensão; então, três dias depois, em 20 de março com um aumento considerável de casos confirmados e mais mortes notificadas, o Ministério da Saúde, reconheceu a transmissão comunitária do vírus em todo o Brasil (AGÊNCIA BRASIL, 2021).

À medida que a pandemia tomava proporções cada vez mais terríveis no Brasil e no mundo, nosso país chegou ao ponto de ter todos os estados contaminados pelo novo vírus, o que tornou o isolamento social essencial, como um meio de evitar que a doença alcançasse ainda mais pessoas, e fizesse mais vítimas (AGÊNCIA BRASIL, 2021).

Entretanto, em função do isolamento, a economia foi prejudicada fazendo com que houvesse a necessidade de o Congresso Nacional, aprovasse um auxílio emergencial de 600 reais ao mês para as famílias mais carentes (SANAR MED, 2020).

Em resumo, a pandemia da COVID-19 prejudicou e ainda prejudica muita gente, afinal além do risco a saúde que a doença representa, houve também complicações em consequência das atitudes sociais e econômicas, tomadas para diminuir o impacto biológico do vírus; mas, uma vez que, a vacinação deu início no Brasil em janeiro de 2021 o efeito do vírus sobre a população vem, aos poucos, se amenizando (AGÊNCIA BRASIL, 2021).

Desta forma, o home office traz consigo um alerta voltado à saúde mental da população, pois os trabalhadores de forma geral, tiveram que se adaptar tanto ao “novo” ambiente de trabalho, que a priori era seu local de lazer e descanso. Portanto, o questionamento gira em torno da forma como se está lidando para conciliar a rotina de



trabalho com a família e a rotina de casa, pois agora ambos aspectos se concentram em um único ambiente. Consoante estes fatos, faz-se necessário e natural que as pessoas estejam sujeitas a procurar pelo atendimento psicológico (MOTERANI; ESCORTEGANHA, 2021).

A necessidade por terapia cresce de uma forma desenfreada ao acaso pandêmico. E, mediante a esta alta demanda, os profissionais da Psicologia – em especial os psicólogos clínicos – tiveram que se desdobrar para adaptar seu atendimento para à forma online e tudo isso, estando inseridos em um período turbulento, que é a pandemia. Segundo relato do terapeuta Alexandre Coimbra Amaral para a matéria, no site Valor Econômico: “Todo mundo lotado. Não conheço um psicólogo que não esteja no limite da exaustão, pelo excesso de trabalho”. Com isso, também se torna importante, falar sobre a saúde mental de quem promove esse bem-estar à sociedade, que são os profissionais da psicologia clínica (CONCEIÇÃO; FRISCH, 2021).

Ademais, foram adotadas pelos órgãos regentes da Psicologia – CRP e CFP – meios de intervenções, que variam de acordo com o quadro de gravidade dos pacientes. Em suma, foram administradas resoluções que instauraram os novos métodos e condições para que os Psicólogos conseguissem atender seus pacientes de uma forma totalmente remota, sendo ela via áudio ou vídeo (CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA RS, 2020).

É indubitável, que dentro do ramo da Psicologia Clínica, é necessário que haja o desenvolvimento de um vínculo entre o paciente e o profissional. Porém, este elo é posto em perigo, uma vez que, o sujeito perde este lugar de conforto fora de seu ambiente de trabalho e doméstico, não sobrando então nenhum outro lugar que separe o profissional do pessoal, de seu espaço terapêutico. Este local, seria a única forma de oferecer ao paciente um atendimento que visasse à escuta de seus sofrimentos e dores conforme sua necessidade e, promovesse o fortalecimento do elo paciente-psicólogo (CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA RS, 2020).

É importante ressaltar que tanto o profissional quanto o paciente, estão sujeitos ao não desenvolvimento de um laço entre os dois ao decorrer do processo terapêutico. De todo modo, estar ciente dos fatos que compõem o elo entre ambas partes, é primordial para saberem como agir ao longo das sessões, sendo estas interrompidas ou não. Estando inseridos em um período de caos profissional (pandemia) e com os atendimentos progredindo para o formato online, torna-se natural deparar com casos de pacientes que não se adaptaram ao novo formato remoto ou pacientes que se adaptaram até bem demais e preferem seguir somente com o atendimento à distância (OLIVEIRA, 2020).

Com essa circunstância, é necessário remeter ao que o CFP diz sobre o atendimento online, antes, porém faz-se necessário buscar os princípios do atendimento remoto. Em 2018, o CFP publica a Resolução nº 11, a qual dispõe sobre os serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e comunicação, autorizando os atendimentos por meio da tecnologia da informação preservando o disposto no código de ética da profissão. Os serviços autorizados na época foram: “As consultas e/ou atendimentos psicológicos de diferentes tipos de maneira síncrona ou assíncrona”, “Os processos de Seleção de Pessoal”, “A supervisão técnica dos serviços prestados por psicólogas e psicólogos nos mais diversos contextos de atuação” (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020) e tinham como pré-requisito a realização de um cadastro prévio nos conselhos regionais (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020).

Desta forma, o atendimento remoto ficava vedado a grupos e situações de emergência e urgência, também vedado o atendimento a pessoas em situações de violação de direitos, ou violência. O atendimento dos grupos autorizados devia ser feito mediante a existência de cadastro na plataforma e-psi, plataforma que basicamente concede uma licença para atender online. Por ocasião da pandemia, em março é publicada a Resolução



4 de 2020, a qual modifica algumas disposições tocantes ao atendimento remoto; torna-se possível atuar remotamente mesmo antes do parecer do CRP, e em caso de parecer negativo, é possível entrar com um recurso de apelo ao CFP e, continuar exercendo o atendimento remoto até que se tenha uma resposta deste órgão. Além disso, também foram suspensos os artigos 6º, 7º e 8º da resolução anterior, ou seja, torna-se legal o atendimento de indivíduos em situação de emergência, desastres e em casos de violação de direitos ou violência (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2020).

Assim sendo, diante todos os fatos apontados, é possível concluir que o cenário pandêmico levou as pessoas a desenvolver uma predisposição maior para adoecer, tanto física quanto mental; então, ressalta-se o psicólogo como indivíduo e salienta a forma como este, por sua vez, teve seu bem-estar, do ponto de vista Biopsicossocial, comprometido ao ter que equilibrar a pressão gerada pelo compartilhamento de um mesmo local para se trabalhar e descansar. Além do já retratado, os profissionais da área tiveram que buscar formas de administrar suas dores, perdas e sofrimentos, com o acúmulo de trabalho provocado pelo sofrimento intenso de seus pacientes em meio a este período conturbado (OLIVEIRA, 2020) (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2018).

3 MÉTODO

A presente pesquisa objetivou por avaliar qual o impacto do *home office* na saúde mental dos psicólogos, a avaliação se deu de maneira qualitativa através de entrevistas com 3 profissionais realizadas de forma remota pela plataforma *google meet*. Durante cada uma das entrevistas foram realizadas cerca de 10 questões deixando as participantes livres para falarem sobre sua perspectiva e experiência acerca do questionado.

Para a realização das entrevistas foram expostas as condições para a participação e assinados Termos de Consentimento Livre e Esclarecido definindo todos os termos necessários para a realização e sobre o uso de imagem para o documentário que integra esta pesquisa.

As perguntas realizadas abordaram especialmente aspectos relacionados com a mudança dos atendimentos para o ambiente remoto, as principais dificuldades com a pandemia, os pontos relacionados a existência de tempo para si durante a pandemia e sua percepção acerca da importância do atendimento remoto, bem como quanto a suas perspectivas futuras acerca do atendimento *online*.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transformadas em um documentário o qual está disponível no *Youtube*, em <https://youtu.be/zrr2YppeDt8>, trazendo maiores informações e mais detalhes sobre a vivência das profissionais entrevistadas durante a pandemia e os atendimentos *online*.

Em meio à pandemia, o impacto do *home office* na saúde mental dos profissionais da área de psicologia clínica ganhou destaque. A transição repentina para o trabalho remoto trouxe consigo uma série de desafios, como a dificuldade em estabelecer limites claros entre a vida pessoal e profissional, a sensação de isolamento social e a sobrecarga emocional diante das demandas dos pacientes remotos. No entanto, também foi observado que a flexibilidade oferecida pelo *home office* proporciona um melhor equilíbrio entre os compromissos profissionais e pessoais. Contribui para o bem-estar de determinados profissionais. Nesse contexto, estratégias de autocuidado e suporte emocional, como supervisão clínica regular e grupos focais, têm se mostrado essenciais para mitigar possíveis impactos negativos. É fundamental que a psicologia clínica prossiga a se adaptar



a essas novas circunstâncias, admitindo desafios e oportunidades, a fim de garantir a saúde mental de profissionais e pacientes durante e após a pandemia.

Em conclusão, o impacto do home office na saúde mental dos profissionais de psicologia clínica durante a pandemia revelou complexa interação entre desafios e oportunidades. Embora a transição para o trabalho remoto tenha trazido consigo inquietações como isolamento, fronteiras indistintas entre trabalho e vida pessoal e sobrecarga emocional, também permitiu maior flexibilidade na gestão do tempo e a capacitância de explorar novas abordagens terapêuticas virtuais. A manutenção da saúde mental desses profissionais demandou a implementação de estratégias preventivas, como estabelecer rotinas saudáveis, buscar apoio por meio de grupos de discussão e conscientizar sobre a importância do autocuidado. Ao passo que avançamos, é notável que a psicologia clínica prossiga a adaptar as suas práticas, incorporando as aprendizagens do período de teletrabalho para promover o bem-estar dos profissionais e dos doentes, consolidando assim uma abordagem mais resiliente e flexível face ao futuro.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL (Brasília). **Primeiro caso de covid-19 no Brasil completa um ano: linha do tempo mostra enfrentamento da pandemia no país**. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-02/primeiro-caso-de-covid-19-no-brasil-completa-um-ano>. Acesso em: 08 abr. 2022.

CONCEIÇÃO, Ana; FRISCH, Felipe. **Pandemia aumenta procura por atendimento de saúde mental**. 2021. Disponível em: <https://valor.globo.com/brasil/noticia/2021/04/19/pandemia-aumenta-procura-por-atendimento-de-saude-mental.ghtml>. Acesso em: 09 abr. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Distrito Federal). **Nova Resolução do CFP orienta categoria sobre atendimento on-line durante pandemia da Covid-19**. 2020. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/nova-resolucao-do-cfp-orienta-categoria-sobre-atendimento-on-line-durante-pandemia-da-covid-19/>. Acesso em: 08 abr. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018**. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Brasília, DF.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA (Paraná). **Especial COVID-19**. Disponível em: <https://crppr.org.br/especialcovid19/>. Acesso em: 08 abr. 2022.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA (Rio Grande do Sul). Inovações e desafios da Psicologia em tempos de pandemia. **Entrelinhas**, Porto Alegre, v. 86, n. 1, p. 1-3, set. 2020. Quadrimestral. Disponível em: <https://www.crprs.org.br/entrelinhas/99/reportagem-principal-inovacoes-e-desafios-da-psicologia-em-tempos-de-pandemia#:~:text=Diante%20da%20pandemia%20da%20Covid,das%20Fos%20psic>. Acesso em: 08 abr. 2022.

MOTERANI, Camila; ESCORTEGANHA, Janaina. **Impactos do home office na saúde mental**. 2021. Disponível em: <https://www.aquare.la/impactos-do-home-office-na-saude-mental/>. Acesso em: 08 abr. 2022.

SANAR MED. **Linha do tempo do Coronavírus no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: 08 abr. 2022.



VIEIRA, José Moura; GRANJA, Patrícia. COVID 19: uma pandemia de saúde mental. **Saúde & Tecnologia**, [s. l.], n. 24, p. 05-10, nov. 2020. Disponível em: https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/13208/1/COVID-19_uma%20pandemia%20de%20sa%c3%bade%20mental.pdf. Acesso em: 09 abr. 2022.