



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
DOCENTE MAGDA ZURBA

**A imprevisibilidade da vida reafirmada pela pandemia e as inovações do contato  
psicoterapêutico.**

Cibele Marques

Florianópolis, 07 de novembro de 2020.

## **RESUMO**

Este estudo foi produzido enquanto atividade avaliativa da disciplina Fundamentação da Ênfase de Psicologia da Saúde e Processos Clínicos, com o intuito de promover reflexões sobre as noções de vida e morte da população mundial, posto que tais concepções são hoje impactadas pela experiência de uma convivência inesperada com o vírus Covid-19. As discussões envolvem a relação da psicologia com a realidade atual, assim como as inovações dos atendimentos psicológicos e as demandas de sofrimento humano que emergem durante a pandemia. Fundamentada numa perspectiva fenomenológica, parto do entendimento de mundo e sujeito posto pelas abordagens da Gestalt-terapia e do Psicodrama, como forma de produzir diálogos com os impactos da pandemia para a saúde da sociedade contemporânea. Neste enredo são propostas possibilidades de se compreender algumas das respostas dos indivíduos frente ao fenômeno social em questão, contribuindo para a produção de estudos sobre este evento tão recente para a humanidade.

**Palavras-chave:** saúde mental; atendimento psicológico; pandemia; sofrimento mental; gestalt-terapia; covid-19.

## **1. Introdução**

### ***O cenário pandêmico Covid-19***

Através desta obra, presumo dialogar com os sujeitos que possuem um marco na sua história de vida referente à pandemia mundial do Corona Vírus (COVID-19), tal qual ainda vivenciamos no decorrer da presente escrita. De acordo com o banco de dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), temos hoje um total de 1.246.221 mortes confirmadas pelo vírus em âmbito mundial até o dia 07 de novembro de 2020. Diante de toda uma série de dados e informações que assolam os sujeitos em todos os continentes do mundo, estes que convivem com a referente pandemia instalada na saúde, trato de contextualizar inicialmente com base nos recentes estudos e informativos disponibilizados sobre a evidência histórica do Covid-19.

Identificado pela sua alta velocidade de propagação em um tempo consideravelmente curto, o vírus teve seus primeiros registros de casos Wuhan (China) no dia 31 de dezembro de 2019, marcado por uma síndrome respiratória ainda desconhecida pela população. Tratado como emergência pública de interesse internacional em seu alto nível de alerta, assim foi primeiramente declarada a Covid-19 pela OMS em 30 de janeiro de 2020. Em sequência, no dia 11 de março de 2020, a Covid-19 foi categorizada enquanto pandemia, devido ao surgimento de registros de disseminação em todos os continentes. Logo, em território nacional foi declarado através da Portaria Nº 454, de 20 de março de 2020 o estado de transmissão comunitária da Covid. (Tretin, Dourado, Vasconcelos & Batista, 2020); (Pimentel, Maués, Lima & Junior, 2020).

Assim foram expostos os riscos de contaminação e de mortes gerado pela pandemia que afetaram/afetam a saúde da população mundial de modo súbito, diretamente associado aos indicadores da capacidade elevada do vírus em ser propagado e transmitido. Outro fator decorrente da Covid-19 se deve ao destaque de que os contaminados possuem grandes chances de ir à óbito em pouco tempo, e considerando todos estes fatores elencados, o Ministério da Saúde (MS) estabeleceu no Brasil medidas extremas visando diminuir a quantidade de casos que eram cada vez mais recorrentes.

Algumas das medidas orientadas pelo Ministério da Saúde no combate ao Covid-19, dispõe sobre estratégias de cuidados e linhas de prevenção frente ao novo vírus, incluindo as intervenções intensas adotadas pelos governantes seguindo as recomendações do MS, como as medidas de isolamento social, de quarentena e até mesmo estratégias de lockdown. Dentre as recomendações básicas do MS estão inclusas a higiene pessoal, o uso do álcool em gel, o distanciamento social físico e o uso de máscaras. Não obstante, foram necessárias a aquisição de equipamentos e respiradores para os hospitais que sofreram alta demanda de atendimento dos infectados, além de efetivas organizações das instituições de saúde referente aos leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI), à criação de hospitais de campanha, entre tantas outras atividades para a contenção da disseminação do vírus. (Pimentel et al., 2020)

Diante dos enfrentamentos frente à realidade súbita de uma pandemia em território nacional, não podemos deixar de abordar o quanto a saúde pública identificada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e posta como um dos maiores sistemas de saúde universal mundial, se faz essencial para a população neste contexto de emergência pública. De acordo com Sarti, Lazarini, Fontenelle e Almeida (2020), discutir o lugar da Atenção Primária da Saúde (APS) é mais do que necessário, haja vista que aproximadamente 80% dos casos de suspeita de contaminação e de infecção, recorrem à rede básica como acesso primário frente às medidas de cuidados.

Ainda que o referido sistema seja vital para a saúde dos brasileiros, convivemos com problemas complexos de estruturação, financiamento e gestão do serviço, posto como exemplo a Emenda Constitucional 95, cujo efeito se dá no congelamento por 20 anos dos investimentos em políticas sociais estruturantes de saúde, educação e assistência social. Essa medida compromete diretamente a oferta de cuidados, tanto quanto os recursos designados ao SUS, trazendo a tona o seu impacto negativo à saúde pública e a garantia ao cuidado integral, principalmente no contexto emergencial de pandemia que estamos inseridos.

Enquanto temos o vírus como principal objeto de pesquisas na atualidade, é possível também evidenciarmos a produção de estudos que visam investigar elementos para além da estrutura do vírus e sua respectiva vacina. Encontramos assim, reflexões que buscam compreender os impactos e consequências do Covid-19 nos âmbitos biológicos, psicológicos, sociais, culturais, econômicas, políticos, de saúde e bem-estar, dentre outros enfoques. Posto isso, um dos pilares que objetivamos abordar neste estudo condiz com a dimensão dos impactos psicológicos, emocionais e de saúde e bem-estar, gerados pela pandemia, partindo do princípio de que todas as dimensões mencionadas estão interligadas e dialogam entre si.

### ***Orientações para a atuação do profissional de psicologia na pandemia***

No que diz respeito ao atendimento psicológico prestado no âmbito da saúde, autores como Pimentel et al (2020), mencionam a dificuldade em que os profissionais de psicologia se depararam com a conciliação dos atendimentos em consultórios, clínicas e hospitais frente as restrições de contato entre pessoas. Esta questão se perpetuou em alto grau, uma vez que neste período de pandemia, são evidenciadas as repercussões de agravamento de problemas emocionais e sofrimento mental da população, assim como a possibilidade de agravamento das condições psicológicas que já preexistem. Neste quesito, os autores Pimentel et al (2020) defendem que os psicólogos devem permanecer atentos quanto às possibilidades que envolvem o atendimento psicológico online, visto que a demanda por serviços de saúde mental estão em voga neste contexto. Posto isso, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) dispôs de cartilhas, informativos, notas de orientação e resoluções de modo a nortear as práticas dos profissionais de psicologia ao longo da permanência do vírus, logo, dentre as orientações colocadas temos:

A prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias da informação e da comunicação é regulamentada pela Resolução CFP nº 011/2018 do CFP, que autoriza a oferta on-line de serviços. [...]A medida se deu para tentar atenuar os impactos do vírus na sociedade, assim como para facilitar o atendimento e o trabalho das(os) psicólogas(os), tão necessário para a saúde mental da população, especialmente em um momento de pandemia, no qual há implicações emocionais de uma possível quarentena e de aspectos psicológicos do isolamento. (Conselho Federal de Psicologia, 2020)

### ***Os impactos do Covid-19 para a vida/saúde dos indivíduos***

Outros elementos considerados fundamentais para o presente estudo, dizem respeito às consequências vivenciadas pelos indivíduos em sua grande maioria, que estão submetidos à experiência da atual pandemia. Pautado nas medidas de prevenção e de isolamento social em voga como já mencionadas, é possível identificar alguns dos relatos mais comuns observados quanto aos impactos causados pelo caos do renomado vírus. Entretanto, nota-se que a literatura científica sobre tais impactos ainda está sendo elaborada por ser algo tão recente.

Dentre as novas formas de vida, estão inclusas as mudanças repentinas dos padrões de rotina da população mundial, o crescimento de casos de violência doméstica, a suspensão de muitas atividades presenciais de trabalho, das escolas e momentos de lazer em espaços públicos, tanto quanto os desempregos e a falência de muitas organizações e comércios.

Presumo ser fundamental também compreendermos o isolamento social sob um viés de análise crítica da realidade, pois quando falamos de condições de higiene adequadas e condições de moradia dignas, estamos falando de uma parcela bem pequena da população que dispõem desse acesso, inclusive o próprio direito de fazer isolamento social, posto em questão o crescimento da desigualdade social nos últimos anos.

Além disso, contamos também com o excessivo convívio com familiares ou a falta dos mesmos, o agravamento da situação socioeconômica da maioria da população, as pressões advindas da produtividade home office em contextos que demandam ao mesmo tempo o contato familiar, a permanência dos trabalhos essenciais para a população e a consequente exposição ao risco dos funcionários. Evidencia-se a maçante perda de pessoas do convívio social e o medo da perda, o risco de contaminação e de morte, dentre outras tantas condições de vida geradas pela pandemia das quais não mencionamos.

Tais condições de vida repercutem em diversas esferas da vida cotidiana dos que convivem com esta realidade criada pelo vírus. Desta forma, é intuito deste estudo identificar e explorar os principais sofrimentos potencializados pela experiência da pandemia para a saúde mental da população, fazendo-se desta literatura um instrumento de discussão sobre o papel do psicólogo no acolhimento das demandas de sofrimento cuja causa se deve à convivência social com o Coronavírus. Além disso, abordaremos sobre as consequentes inovações da forma de trabalho dos profissionais de psicologia no atual contexto, de maneira que possamos avaliar a eficiência dos recursos utilizados enquanto meios de contato psicoterapêutico com os indivíduos em sofrimento. Para tanto, utilizaremos um recorte fenomenológico, guiado pelas perspectivas teóricas da Gestalt-terapia e do Psicodrama para embasar a discussão sobre alguns dos conceitos a serem explorados.

## 2. Discussão

### *A vida em morte e a morte em vida perpassada por uma pandemia*

Pautada na perspectiva gestáltica de entendimento do mundo, partimos do pressuposto de que “o meio não cria o indivíduo, nem este cria o meio. Cada um é o que é, com suas características individuais, devido ao seu relacionamento com o outro e com o todo” (Perls, 1988, p.31). Desta forma, temos que o sujeito, sendo então um ser-no-mundo que se comporta em função da unificação do campo total, interage com as compreensões de vida e de morte de acordo com a sua construção mediada pelas relações que estabelece no mundo.

Convenhamos que desenvolver a consciência de que a morte é parte da vida, não é uma elaboração fácil de se ter, uma vez que a experiência dela não é possível na sua concretude, e de acordo com a Gestalt-terapia, entende-se que só é possível aprender por meio da experiência. Ao refletir sobre a experiência do Covid-19, temos que a própria noção de finitude da vida é colocada em questão, posto que as possibilidades de experienciar a morte e o luto são grandes para qualquer indivíduo.

Pelo fato da morte possuir um caráter desconhecido, pode-se considerar que os sentimentos como o medo, a angústia e a incerteza da continuação da vida são consequências deste não-controle, e o grau dessa afetação dependerá de como cada qual lida com os significados que possui sobre a vida e a morte.

De acordo com Perls (1988), podemos explorar esta linha de pensamento com o que entende-se como processo de homeostase e autorregulação dos indivíduos. Para o autor, todos os comportamentos são governados pelo processo de homeostase e adaptação, na qual o organismo interage com o seu meio para manter o equilíbrio, a sobrevivência e assim satisfazer as suas necessidades. Logo, temos que a vida é caracterizada basicamente por uma relação contínua entre a estabilidade e o desequilíbrio do organismo. Porém quando há permanência de um estado de desequilíbrio por muito tempo, Perls (1988) explica que o organismo torna-se incapaz de satisfazer as suas necessidades, e o resultado dessa relação é um ser doente.

Outro conceito fundamental para discussão condiz à noção de “self”. Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), o “Eu/Self” funciona como um ajustamento criativo que se dá no campo, logo, o Eu pensa, sente e age com o objetivo de satisfazer as suas necessidades orgânicas, realizar a autorregulação e através da criatividade, estabelecer estratégias para suprir suas necessidades. Assim, as funções criativas do Self ocorrem através do que denomina-se de relações de *contato*. Através do sistema de contatos torna-se possível acolher o novo, destruir o que precisa e reintegrar as experiências necessárias. Quando o sujeito é afastado das vivências que possui enquanto um ser-no-mundo, compreendemos que este perde o seu potencial de se “contatar”, e conseqüentemente, há prejuízos da capacidade de criatividade existencial de Self, de crescimento, autorregulação e ajustamentos criativos.

Por este viés, podemos vislumbrar a realidade enfrentada pela população mundial em relação ao Covid-19 como um contato que exige dos mesmos a função de adaptação ao novo meio, aos ecos de finitude por todos os cantos do mundo, à ausência de laços sociais e contatos dos quais os indivíduos contavam para suas autorregulações cotidianas. Temos então um desequilíbrio social gerado por um elemento: um vírus que pode estar em qualquer lugar, pessoa, contato, e ao contata-lo, o indivíduo poderá experienciar o até então desconhecido, isto é, a morte. Sabemos que a autorregulação de cada ser humano com relação a este novo elemento depende das capacidades de adaptação e dos ajustamentos criativos do Self de cada qual.

Com isto, pressupomos que a experiência de vida das pessoas que vivenciam a realidade criada pelo vírus, possuem o controle das suas vidas colocado em cheque por um conceito muito abordado durante a pandemia, o fator de risco. Considero relevantes algumas reflexões da autora Prestrelo (2001), quando propõe que o homem possui uma espécie de ânsia em prever e controlar o futuro, isto é, a morte. Neste sentido a autora faz uma relação sobre o controle da vida com a concepção de fator de risco, sendo este último uma expressão frequente do discurso médico, denominado enquanto "objetivação do perigo". Na contemporaneidade o conceito de fator de risco assume a tendência da privatização do destino, em que cada qual deve cuidar de si a fim de prolongar e controlar a hora de sua morte, e desta forma produz um sentido novo para a vida concebido enquanto uma noção de "morte prematura".

A condição humana não é determinada, não se traduz objetivamente, em variáveis que podem ser controladas, manipuladas em busca de um resultado desejado. O estar-no-mundo se revela através de configurações infinitas de estruturas perceptivas, não podendo ser apreendidas em delimitações simplistas de causa – efeito. O máximo com que podemos lidar é com a perspectiva probabilística de que, se um dado evento ocorrer, dentro de um determinado momento (espaço – tempo), poderemos lidar com algumas possibilidades de resposta. (Prestrelo, 2001, p.6)

Diante do que fora expresso até dado momento, propomos explorar a reflexão das possibilidades de respostas em detrimento do que temos como evento ocorrendo em nossa sociedade. Para situar melhor tal reflexão, compreendemos por evento o nominado Coronavírus. Posto isso, temos enquanto possibilidades de resposta a ele algo que perpassa os fatores de risco e o controle da vida no âmbito individual. Neste contexto são desencadeadas outras concepções de fatores de risco, os quais colocam em risco não só a vida individual de cada ser, mas também os demais seres sociais de seu entorno, principalmente o que chamamos de grupo de risco tal qual apresenta condições de saúde fragilizadas e que estão mais suscetíveis a contrair o vírus.

Dentre as possibilidades de resposta que temos dos seres-no-mundo neste momento, está imposto o acordo social com o seguimento das medidas de prevenção e de restrição do contato social como já mencionadas. Porém, lidamos com um impasse neste exato momento, referente à forma com que cada ser é afetado e sensibilizado pelas possibilidades de contágio do vírus, e como são aderidas ou não as práticas recomendadas para a prevenção do vírus individual e coletiva, assim como cada qual lida com as noções de morte, vida e controle da vida. Portanto, é possível identificar que as possibilidades de respostas frente ao vírus são infinitas, mas que diante desta realidade, temos uma concretude de respostas que criam e perpetuam a síntese na qual estamos vivendo, a continuação desta pandemia.

### ***Impactos e respostas ao novo fenômeno mundial***

De acordo com a diversidade de respostas frente ao vírus, há algumas das quais são possíveis de serem relatadas devido à frequência com que são observadas. Tais como as respostas de sofrimento e o desenvolvimento de psicopatologias em detrimento das condições de vida impostas pelo Covid-19. Outras, são as de negligenciamento dos acordos sociais de prevenção da parte de muitos, que agem em prol da autorregulação das suas necessidades de vida social, tornando-se vetores da doença. Há também os que tentam ficar numa espécie de caminho do meio, isto é, satisfazendo suas necessidades de autorregulação, porém com os

cuidados recomendados para a prevenção da proliferação do vírus, praticando assim uma forma de redução de danos com relação aos contatos tidos.

E considerando as desigualdades sociais na qual questiona-se à quem está destinada a possibilidade de isolamento social, temos também a resposta da maior parte da população que não possui acesso e/ou condições mínimas de sobrevivência, moradia e de higiene pessoal. Ou que precisam continuar suas atividades laborais de modo presencial em contato direto com o risco de contaminação, posto como outro grande fator de risco a possibilidade de desemprego.

Outros impactos que a pandemia tem causado nos indivíduos dizem respeito à perda de entes próximos ou até mesmo o medo da morte. Para Sousa (2016), com a morte de um ente ou alguém próximo, ou mesmo no contexto da pandemia em que a morte em massa da população ocorre, são evidenciadas um aumento de consciência da própria finitude, cuja consequência é a produção de certa ansiedade existencial. Tais evidências podem acarretar em outras formas cristalizadas de sofrimento, considerando os sentimentos de temor a outras perdas, o desamparo, assim como sentimento de impotência com o que está ocorrendo.

Devidas mudanças radicais da realidade mundial, geram situações intensas e complexas para os diferentes indivíduos, demandando que haja um processo gradual de elaboração e tomada de consciência sobre os fatos ocorridos. Neste processo, há uma nova familiarização com as novas dúvidas e incertezas da vida, fato que leva a criação de novos recursos para lidar com o até então desconhecido, com esta nova forma de condução da vida numa esfera global na qual não se há precedentes.

### ***Isolamento social e o ser criativo***

As noções empregadas através do conceito de Self se valem nesse momento de discussão, uma vez que a depender do ajustamento criativo de cada ser no mundo, temos outro leque de possibilidades de respostas ao vírus. Esse sistema de ajustamento demanda dos indivíduos a abertura ao novo, a capacidade para a criação de novas formas de respostas, principalmente em relação à medida mais restritiva que condiz ao isolamento social. Outro fator a se depender também, condiz à forma com que os indivíduos estão cristalizados ou não no passado, ou em como era a forma de vida antes da pandemia. Podemos visualizar o quão complexo torna-se as condições de Self e de adaptação a esse novo contexto, uma vez que o indivíduo apenas consegue ser, quando é um ser-no-mundo. Como colado por Sousa (2016), o contato é inerente para a condição humana, e quando o mesmo está em disfunção, compreendemos este processo como o adoecimento do ser. Mas e quando o isolamento social que estamos vivendo está a favor da própria coletividade?

Além das considerações baseadas na perspectiva de mundo e sujeito da Gestalt-terapia, podemos refletir sobre o isolamento social através de uma outra perspectiva fenomenológica, a do Psicodrama de Jacob Levy Moreno. Para o autor, quanto mais isolado o sujeito está, conseqüentemente mais propenso ao sofrimento ele fica. Quando abordamos a perspectiva Moreniana de sujeito relacional que adocece ao mesmo tempo que se cura nas relações, entendemos a necessidade cada vez maior de se romper com a visão solitária do sujeito atual, fechado em si mesmo, que permeia o ideário neoliberal da realidade que vivemos. Acredita-se que os sintomas não se originam "dentro" do indivíduo, mas são respostas às dinâmicas familiares, grupais e sociais (Vieira, 2016).

Assim, para Moreno, o ato de ressignificar a questão do sofrimento, o qual atribuímos aqui ao isolamento social, está intrinsecamente relacionado à contínua proliferação da espontaneidade e da criatividade no homem, que tem a possibilidade de experienciar os mais diversos papéis. Ou como colocamos anteriormente, depende das capacidades de ajustamento criativo do Self dos seres de acordo com a visão gestáltica. Tal possibilidade nem sempre é evidente, uma vez que encontramos-nos muitas vezes imersos em conservas culturais, represados em sofrimentos e conflitos que tendem a perdurar socialmente (Nosedá, 2005; Gonçalves, Wolff & Almeida, 1988), ou até mesmo quando estamos submersos em uma restrição de contato enviesada por um vírus. A noção atribuída ao conceito de “conserva cultural” por Moreno (1975), retrata uma espécie de impedimento da liberdade de ser e agir espontaneamente dos indivíduos, sendo uma alteração do processo criativo que então passa a ter a forma de algo cristalizado, rígido e repetitivo.

A movimentação das conservas culturais disposta por Moreno suscita que toda criatividade é transformada em conserva em algum momento. Podemos pensar que até mesmo a experiência de vivenciar a pandemia neste momento está sendo um processo de conserva, o qual já não é mais uma novidade, e com isso foram criadas respostas repetitivas para a consequente convivência com o fenômeno. Posto isso, o exercício constante da espontaneidade e da criatividade para a quebra de conservas culturais que promovem o sofrimento humano são demandas que não cessam.

Sabemos que, por mais que estejamos numa pandemia em que o isolamento social é uma condição, nenhum ser humano consegue permanecer isolado do contato humano em sua concretude. As necessidades básicas de sobrevivência são fatuais, e neste quesito, são necessárias as devidas movimentações de contato com os sujeitos que fornecem e trocam entre si os subsídios básicos de vida para cada ser humano.

Quanto às possibilidades de contato enfatizadas no contexto apresentado, nos deparamos com o mundo digital enquanto alternativa mais viável. Comparado aos outros momentos em que houveram pandemias na história da humanidade, temos hoje um diferencial marcado pela evolução tecnológica cujo acesso é destinado certamente a uma parcela da população privilegiada. Neste quesito, os meios virtuais são defendidos enquanto uma vantagem da nossa era, onde o temos como principal meio de informação do que se passa em cada lugar do mundo, além de ser uma das formas priorizadas de contato que promove a sensação de proximidade com as pessoas do seu laço social. Sobretudo, conta-se com este meio como a alternativa de trabalho e estudo mais utilizada no contexto da pandemia, tendo em vista a segurança dos indivíduos frente a prevenção do vírus.

### ***Saúde mental na pandemia e a atuação da psicologia***

Como vimos com o que fora exposto até aqui, demonstra-se o quanto os sofrimentos ligados ao desamparo social estão em voga, principalmente ao que se refere às restrições de contato social ou até mesmo à exposição diária de contato forçado com membros da família. Com a mudança drástica das formas de comunicação e do exercício das diferentes profissões, contamos também com alterações na atuação dos profissionais de psicologia frente aos atendimentos psicológicos. Neste enredo, a psicologia ocupa mais um lugar enquanto forma de suporte e atenção para a sociedade que também expressa sofrimentos gerados ou potencializados pela realidade do vírus.

Além disso, tem sido expressiva a demanda de indivíduos em busca de profissionais da saúde mental no contexto de pandemia. Logo, percebe-se que o acolhimento e o auxílio

psicológico recebem um lugar de suma importância, considerando que através desta relação são possibilitados espaços de escuta qualificada, de trocas sobre as vivências dos sujeitos, e uma consequente externalização dos sentimentos e sofrimentos sobre as situações vividas pela população. Através das relações psicoterápicas, “o paciente aprende por si como integrar seus pensamentos, sentimentos e ações, não só quando está no consultório, mas no curso da vida cotidiana” (Perls, 1988, p.30).

Com tal adequação, temos os meios virtuais enquanto alternativa para os atendimentos e acolhimentos psicológicos. Como exposto na introdução deste estudo, o Conselho Federal de Psicologia e os Conselhos Regionais tem trabalhado para manter a atuação da categoria dentro dos padrões exigidos, dispondo de normativas que flexibilizam o atendimento para que os profissionais prestem serviços por meio de tecnologias da informação, uma vez que cada profissional tenha a responsabilidade de atuar mantendo os cuidados necessários.

Alguns fatores importantes a serem considerados quanto à adequação deste novo meio de comunicação e atendimento psicológico, diz respeito às alterações da dinâmica das relações de atenção psicológica. Exemplos concretos de tais alterações pode ser evidenciado no estudo dos autores Vasconcelos e Weck (2020), onde são abordadas algumas experiências interessantes sobre a criação de grupos online no contexto da pandemia. De acordo com o estudo, alguns grupos terapêuticos que eram realizados na modalidade presencial, estão se adaptando aos encontros nos meios virtuais, posto que essa é uma estratégia visando continuar as atividades e o acolhimento dos indivíduos sem correr o risco de contaminação de ambas as partes.

Através da experiência com grupos online, retrata-se que eles apresentam algumas perdas claras em relação aos grupos presenciais realizados, como as limitações de contato, de interação e formas de comunicação reduzidas. Outros desafios são referentes ao acesso reduzido ou irregular da internet, principalmente tratando-se de pessoas que são oriundas das classes populares. Entretanto, os autores apostam que essa modalidade supera outras limitações dos grupos presenciais, uma vez que alcançam pessoas à distância e possibilitam a troca social em períodos de isolamento social forçado. (Vasconcelos & Weck, 2020)

Desta forma, pensamos que os grupos on-line constituem um dispositivo que deve ser explorado e estimulado, principalmente no atual contexto da pandemia do COVID – 19, mas podendo até mesmo representar mais um Dispositivo alternativo de ajuda e suporte mútuos, complementar aos grupos presenciais, depois de superada a pandemia. (Vasconcelos & Weck, 2020, p.2)

Destarte, com a experiência desta pandemia, considera-se que ela passa a ser um fenômeno inusitado não só para os atendidos por profissionais da psicologia, mas para a humanidade como um todo. É notório que as transformações geradas no cotidiano e a partir da experiência de cada um, promovem novas percepções de vida, reflexões sobre a finitude e sobre os recursos que cada qual possui para lidar, criar e se adaptar a tal realidade. Inclusive, até mesmo as reflexões sobre a valorização da vida e do contato físico são postas nesse momento. Deixo como reflexão as palavras de Fonseca (2003) sobre o sofrimento humano, o qual me inspira quando penso também no papel dos profissionais de psicologia em meio à realidade que estamos vivendo:

A vida merece ser plenamente afirmada, mesmo quando ela é sofrimento, mesmo quando ela é finitude [...] como afirmação irrestrita da vida, mesmo no que ela tem de mais problemático, que potencializa o retorno da vontade, força, da vida, da atuação do possível (Fonseca, 2003, p.7).

### 3. Considerações Finais

A partir do que fora produzido até dado momento, é possível considerar que os meios de comunicação que temos disponíveis hoje para o contato com o mundo e com as pessoas que compõem o nosso laço social são recursos fundamentais para a realidade que enfrentamos. Um destaque se dá aos atendimentos psicológicos reproduzidos atualmente no meio virtual, os quais adquirem uma forma inusitada neste contexto, assim como a vida da população mundial em todas as suas esferas.

É importante ressaltar que a psicologia assume a posição de uma categoria que é demandada para ajudar e colaborar com a saúde da população neste momento. Ainda que, sejamos também perpassados pelos desafios e vantagens de experienciar as imensuráveis adversidades que a realidade criada pela pandemia do Covid-19 nos impõe.

Neste enredo, a era dos atendimentos virtuais na profissão da psicologia é posta como um recurso viável e benéfico, em prol de acolher os possíveis danos psicológicos causados pelo sofrimento de estar numa pandemia. Entretanto, comparar a qualidade dos atendimentos presenciais em que o encontro, a percepção e a presença dos profissionais de psicologia com os pacientes ocorre, em relação aos atendimentos feitos no modo virtual, não parece-me uma comparação muito justa.

É pressuposto que a literatura sobre os impactos da experiência do Covid-19 nas diversas esferas da vida da população mundial ainda estão em processo de construção, haja vista que o fenômeno evidenciado é muito recente e está ocorrendo enquanto este estudo é produzido.

Neste sentido, considera-se a relevância de que as produções e possibilidades de articulação deste novo fenômeno com o arcabouço de estudos que temos no âmbito da psicologia não cessem, uma vez que as consequências do coronavírus se perpetuarão nas formas de vida futuras e demandarão assim como já demandam, novas respostas e manejos ao que até então não havíamos precedentes na nossa história.

Quanto ao sofrimento existencial potencializado pela pandemia e suas imposições de vida, vimos o quanto são complexas as formas de respostas que cada ser dá para a experiência do coronavírus, fato que depende das relações que cada qual possui e construiu na sua história com o meio. Entretanto, observamos que a vivência da pandemia suscita reflexões profundas que perpassam muitos âmbitos da vida. Dentre elas, questiona-se a velocidade que conduzíamos a vida cotidiana, os comodismos, a transformação das relações que possuíamos e agora temos com as pessoas do entorno, a forma com que lidamos com o coletivo, com o planeta e com a vida individual, assim como a finitude e as possibilidades de controle da vida.

Dentre as reflexões proporcionadas, vejo o quanto a instabilidade causada pelo caos nos remete a uma antiga certeza, a de que somos finitos e que o futuro nunca fora algo previsível. Reforço portanto, a indispensabilidade da dúvida e da incerteza, a qual convivemos desde que nascemos, e à qual a única certeza que temos é a de que um dia morreremos. Esse espaço concedido pela pandemia em que podemos parar as máquinas da vida programadas às respostas cristalizadas, e reavaliar os sentidos das relações com o mundo e consigo mesmo, fora e continua sendo algo único e desafiante como tudo que nos tira da zona de conforto.

Ao mesmo tempo a fluidez toma conta na medida em que, neste processo constante de elaboração e de continuação da vida, é possível reconhecer cada vez mais o campo de batalha, conhecer o inimigo, suas potencialidades e fragilidades. Logo, assim que conseguimos dialogar com os monstros dos quais emergem em nossa história, temos progressivamente como resultado o expandir das fronteiras pessoais, da função criativa inerente ao ser humano,

da fluidez do que permanece vivo. Assim, as tempestades se acalmam de certa forma, até que surja mais um embate que nos tire novamente da nossa posição consequentemente cristalizada. Afinal, “o barco está seguro no porto. Mas não é para isso que os barcos são feitos.” Willian Shedd.

## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. (2020) Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio. Recuperado de <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Conselho Federal de Psicologia. (2020) Coronavírus: Comunicado sobre atendimento online. Recuperado em 06, de novembro de 2020, de <https://site.cfp.org.br/coronavirus-comunicado-sobre-atendimento-on-line/>

Conselho Federal de Psicologia. (2020). Práticas e estágios remotos em psicologia no contexto da pandemia da covid-19: recomendações. Brasil. Recurso Eletrônico. Recuperado em 06, de novembro de 2020, de: [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Caderno-de-orientac%CC%A7o%CC%83es-formac%CC%A7a%CC%83o-e-esta%CC%81gios\\_FINAL2\\_com\\_ISBN\\_FC.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Caderno-de-orientac%CC%A7o%CC%83es-formac%CC%A7a%CC%83o-e-esta%CC%81gios_FINAL2_com_ISBN_FC.pdf)

Fonseca, A. H. L. (2003). Contato, sobre o sentido e lugar do contato em Gestalt Terapia. Texto em elaboração. Maceió.

Gonçalves, C. S., Wolff, J. R., Almeida, W. C. (1988). *Lições de Psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno*. Ágora, São Paulo.

Moreno, J.L. (1975). *Psicodrama*. Ed. Cultrix, 2ª ed., São Paulo.

Noseda, E. (2005). *A terceira etapa da sessão de psicodrama*. Em: Bustos, Dalmiro M.(2005). *O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática*. 3ª edição. Ágora, São Paulo.

OMS, World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Recuperado de [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)

Perls, F. (1988). *A abordagem Gestáltica e testemunha ocular da terapia* (2a ed.). Rio de Janeiro: LTC (Original publicado em 1973).

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997) *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Pimentel, A. S.G., Maués, H. P., Lima, N. C. F. de, & Junior, G. F. A. (2020). Orientações da Psicologia brasileira em relação a prevenção da Covid19. *Revista do NUFEN*, 12(2), 102-117. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02artigo68>

Prestrelo, E. T. (2001). Vida e Morte – a dialética do humano sob uma perspectiva gestáltica. Fortaleza. Recuperado de [laboratoriogestaltico.uerj.br/publicacoes/equipe/eleonora-vidaemorte.pdf](http://laboratoriogestaltico.uerj.br/publicacoes/equipe/eleonora-vidaemorte.pdf)

Sarti, T. D., Lazarini, W. S., Fontenelle, L. F., & Almeida, A. P. S. C. (2020) Qual o papel da Atenção Primária à Saúde diante da pandemia provocada pela COVID-19?. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), e2020166. Recuperado de <https://doi.org/10.5123/s1679-49742020000200024>

Sousa, L. E. E. M. (2016). O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação.. *IGT na Rede*, 13(25), 253-272. Recuperado em 28 de outubro de 2020, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&tlng=pt).

Trentin, A. G. D., Dourado, D. M., Vasconcelos, É. H., & Batista, E. C. (2020). Atendimentos Clínicos e seus Desafios na Reabilitação em Tempos de Pandemia. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 24- 31.

Vieira, É. D. (2017). O Psicodrama e a pós-modernidade: espontaneidade como via de resistência aos poderes vigentes. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 25(1), 59-67

Vasconcelos, E. M. & Weck, M. (2020). Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua online no campo da saúde mental. Projeto Transversões ESS-UFRJ. Quinta versão do texto em PDF, não publicado.

Vieira, É. D. (2017). O Psicodrama e a pós-modernidade: espontaneidade como via de resistência aos poderes vigentes. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 25(1), 59-67