



CARTA AO EDITOR

## **Possibilidades de focos de intervenção na saúde mental da população oncológica durante a pandemia da Covid-19**

**Possibilities of intervention focuses on the mental health of the oncology population during the Covid-19 pandemic**

**Las posibilidades de intervención se centran en la salud mental de la población oncológica durante la pandemia Covid-19**

Lucas Poitevin Bandinelli <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-graduação em Psicologia – Porto Alegre/RS – Brasil.

DOI 10.5935/2318-0404.20210020

### **Resumo**

A pandemia da Covid-19 trouxe uma série de problemas envolvendo a saúde pública. Dentre essas, a saúde mental de populações específicas ficaram prejudicadas, fazendo com que se tornasse analisar focos de intervenções específicas para as mesmas. Dentre estas, os pacientes oncológicos se mostram mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas em saúde mental durante a pandemia, necessitando que sejam pensadas intervenções efetivas e focais para o seu cuidado. Essa carta tem como objetivo alertar os profissionais de saúde mental a respeito do tema e dar uma breve orientação sobre o foco necessário de cuidado.

**Palavras-chaves:** Infecções por Coronavirus; Saúde Mental; Psicoterapia; Oncologia

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic brought a series of problems involving public health. Among these, the mental health of specific populations was impaired, making it necessary to analyze foci of specific interventions for them. Among these, cancer patients are more vulnerable to the development of mental health problems during the pandemic, requiring effective and focused interventions for their care. This letter aims to alert mental health professionals about the topic and give brief guidance on the necessary focus of care.

**Keywords:** Coronavirus; Cancer Care Facilities; Mental Health; Psychotherapy

## Resumen

La pandemia de Covid-19 trajo una serie de problemas relacionados con la salud pública. Entre estos, la salud mental de poblaciones específicas se vio afectada, por lo que fue necesario analizar focos de intervenciones específicas para ellos. Entre estos, los pacientes con cáncer son más vulnerables al desarrollo de problemas de salud mental durante la pandemia, lo que requiere intervenciones efectivas y enfocadas para su atención. Esta carta tiene como objetivo alertar a los profesionales de la salud mental sobre el tema y brindar una breve guía sobre el enfoque necesario de la atención.

**Palabras clave:** Coronavirus; Oncología Médica; Salud Mental; Psicoterapia

A pandemia da Covid-19 trouxe para além dos problemas sanitários um problema de saúde mental coletiva, visto que os índices de sintomas de ansiedade e depressão podem se tornar exacerbados durante esse período<sup>1</sup>. Algumas populações se mostram especificamente mais vulneráveis tanto ao risco de contaminação quanto a predisposição para o agravamento de problemas mentais, como no caso dos pacientes com câncer<sup>2</sup>.

Com a pandemia da Covid-19, a atenção prioritária foi para os cuidados relacionados à saúde física e os cuidados em saúde mental podem ter sido negligenciados inicialmente<sup>1</sup>, incluindo aqui o medo decorrente da possibilidade de contaminação em uma população vulnerável. Devido a esse fato, os pacientes podem sentir-se muito receosos, fazendo com que evitem as idas aos hospitais e clínicas de tratamento, o que pode levar a um agravo de suas doenças<sup>3</sup>. Além disso, devido a toda reorganização dos sistemas de saúde, muitas consultas e procedimentos foram adiados, fazendo com que o medo da progressão da doença se manifestasse com maior intensidade<sup>2</sup>. Dentro dessa perspectiva, psicoeducar os pacientes de que ter medo do vírus pode ser importante justamente para que eles possam se preservar de atitudes de risco (como por exemplo, saírem nas ruas sem máscaras e/ou receberem muitas visitas) mas que, quando esse medo passa a ser demasiado, isso pode acarretar em comportamentos evitativos relevantes (como não comparecerem às consultas médicas ou até mesmo às sessões de quimioterapia) pode ser um primeiro passo<sup>2</sup>.

Além do foco psicoeducativo, uma intervenção nesse contexto também precisa trabalhar com a aceitação da falta de controle das variáveis para que se foquem naquilo que podem controlar, integrando então elementos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e de *mindfulness*. O conceito de fusão cognitiva contido nos princípios da ACT pode elucidar os pacientes de como os pensamentos podem ser encarados meramente como um processo cognitivo e que não são necessariamente elementos reais de suas vidas<sup>4</sup>. Desse modo, quando um paciente pensar sobre algo que o deixa ansioso dentro desse contexto da pandemia (como por exemplo, ser contaminado pelo vírus), poderá avaliar seu pensamento e trata-lo como qual, sem vivencia-lo como realidade absoluta, evitando assim o sofrimento antecipatório. Aliado a isso, a prática do *mindfulness* pode ajudar o paciente a embarcar ainda mais na ideia de falta de controle sobre alguns eventos e da necessidade de aceitar seus pensamentos como eles são (transitórios, impessoais e em constante mudança), focando justamente no elemento da aceitação<sup>4</sup>. Além disso, recomenda-se que o terapeuta nesse momento deva se mostrar ainda

mais disponível para uma escuta ativa, já que os pacientes podem se sentir sozinhos devido ao isolamento social, necessitando de um reassentimento de que podem contar com um auxílio caso sintam necessidade, reforçando o vínculo e um apego seguro<sup>5</sup>. Dessa forma, alertamos para a necessidade de reflexão sobre o tópico e apresentamos na Tabela 1 alguns focos específicos de intervenção e quais as estratégias recomendadas para eles, visando orientação aos profissionais que atendem essa população.

**Tabela 1.** Indicações de manejo de acordo com o foco de intervenção em pacientes oncológicos durante a pandemia da Covid-19.

Problema focal	Intervenção recomendada
Medo da contaminação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Checagem de evidências</li> <li>• Aceitação radical do contexto</li> <li>• Discussão com especialistas sobre probabilidade de contaminação</li> <li>• Buscar orientação sobre estratégias de cuidado</li> </ul>
Recusa em ir aos atendimentos médicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análise de custo e benefício</li> <li>• Balança decisional</li> <li>• Gráfico de pizza de responsabilidade (caso não vá e as coisas possam piorar, por exemplo)</li> <li>• Continuum cognitivo</li> <li>• Resolução de problemas</li> </ul>
Ansiedade com notícias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar uso de redes sociais e acesso as informações</li> <li>• Respiração diafragmática em momentos de ansiedade elevada</li> <li>• Praticar <i>mindfulness</i></li> </ul>
Humor deprimido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação comportamental através de agenda de atividades prazerosas</li> </ul>

## Referências

1. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*. 2020;42(3):232-5.
2. Sigorski D, Sobczuk P, Osmola M, Kuć K, Walerzak A, Wilk M, et al. Impact of COVID-19 on anxiety levels among patients with cancer actively treated with systemic therapy. *ESMO Open*. 2020;5(5).
3. Bhattacharjee A, Vishwakarma GK, Banerjee S, Shukla S. Disease progression of cancer patients during COVID-19 pandemic: a comprehensive analytical strategy by time-dependent modelling. *BMC Med Res Methodol*. 2020;20(1):209.
4. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*. 2006;44(1):1-25.
5. Holmes J. Attachment theory in clinical practice: A personal account. *British Journal of Psychotherapy*. 2015;31(2):208-28.

Contribuição do autor: Conceitualização, Redação – Preparação do original, Redação – Revisão e Edição.

**Correspondência**

*Lucas Poitevin Bandinelli*

lucas.bandinelli@gmail.com / E-mail alternativo: lucas.bandinelli@hotmail.com

Submetido em: 02/02/2021

Aceito em: 06/03/2021