
VALUE-FOCUSED THINKING APLICADO À MINIMIZAÇÃO DOS IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE MENTAL

VALUE-FOCUSED THINKING APPLIED TO MINIMIZE COVID-19 PANDEMIC IMPACTS ON MENTAL HEALTH

Área temática: VI. Psicologia e saúde.
Modalidade: Artigo Completo
DOI: 10.29327/155054.16-20

SOUZA, Alex Fernandes
Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA)
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)
Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Pesquisa Operacional (PPG-PO)
alex.souza@ga.ita.br

CAMARGO, Augusto Rodrigues de
Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA)
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)
Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Pesquisa Operacional (PPG-PO)
antonio.camargo@ga.ita.br

ABUABARA, Leila
Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA)
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)
Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Pesquisa Operacional (PPG-PO)
leila.abuabara@unifesp.br

BELDERRAIN, Mischel Carmen Neyra
Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA)
Professora titular
carmen@ita.br

Resumo

A pandemia de covid-19 atingiu rapidamente uma escala global, trazendo drásticas mudanças na rotina das pessoas. Os cuidados para se evitar a contaminação da enfermidade tais como a quarentena, o trabalho remoto, o uso de máscaras e o distanciamento social diminuíram consideravelmente a sociabilização, que, por sua vez, é um fator muito importante na vida do ser humano. Este trabalho aborda a técnica do *Value-Focused Thinking* como método de estruturação de problema aplicada no contexto da situação pandêmica com o objetivo de minimizar os impactos das mudanças ocorridas neste período na saúde mental. Foram entrevistados dois profissionais especializados na área e identificaram-se valores e objetivos que conduziram a tomada de decisões sobre este tema. A contribuição da pesquisa é uma seleção de caminhos viáveis assistida de uma visão contemporânea do contexto estudado.

Palavras-chave: Pandemia de covid-19, Saúde Mental, Value-Focused Thinking.

Abstract

The covid-19 pandemic quickly reached a global scale, bringing drastic changes in people's routines. Care to avoid contamination of the disease such as quarantine, remote work, wearing masks and social distance considerably reduced socialization, which, in turn, is a very important factor in human life. This work addresses the Value-Focused Thinking technique as a problem structuring method applied to the pandemic context aiming to minimize the impacts of changes that have occurred in recent years on mental health. Two professionals specialized in the area were interviewed and values and objectives that guided decision-making on this topic were identified. The final collaboration is a selection of viable paths assisted by a contemporary view of the studied context.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Mental Health, Value-Focused Thinking.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história da humanidade, o mundo enfrentou uma série de catástrofes, desastres e emergências que mudaram o curso de sua própria existência. Em dezembro de 2019, um surto local de pneumonia de causa inicialmente desconhecida foi detectado em Wuhan (Hubei, China), e foi rapidamente determinado como sendo causado por um novo vírus, nomeado *síndrome respiratória aguda grave coronavírus* (SARS-CoV-2) (SHEREEN *et al.*, 2020) ou simplesmente Covid-19. Desde então, o surto se espalhou ao redor do planeta, transformando-se em pandemia de escala global. Destaca-se que o termo 'pandemia' não é usado deliberadamente, sendo um evento perturbador que causa diferentes efeitos negativos à saúde. Estudos apontam que a pandemia de Covid-19 trata de um evento com um alto impacto econômico, social e sanitário, o que aumenta a incerteza e os problemas de saúde mental da população (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020).

Os problemas de saúde mental, por sua vez, têm sido objeto de estudo de inúmeros grupos de pesquisa desde o início da pandemia, uma vez que muitas medidas de restrição foram impostas e por um longo período, tais como, isolamento social, fechamento de comércios e indústrias, academias, trabalho remoto, impossibilidade de lazer em locais externos como parques e praias, privação de festas e comemorações, entre outras, promovendo um aumento de ansiedade, desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, distúrbios emocionais, insônia e elevados níveis de estresse. Nesta linha, o estudo de Panchal *et al.* (2021) aponta a ocorrência de depressão e ansiedade na população estadunidense durante a pandemia, de modo que 35,8% da população desenvolveu sintomas de ansiedade, em 28,4% foram observados sintomas de depressão e em 41,1% foram notados sintomas de depressão e/ou ansiedade, indicando o agravamento da saúde mental.

Afonso (2020) aponta a importância de um outro aspecto de preocupação global, que é a duração da pandemia e suas consequências no futuro. Tais sequelas, como informações excessivas, rumores e *fake news* podem fazer com que as pessoas se sintam fora de controle e sem saber o que fazer, potencializando ainda mais os sintomas descritos por Panchal *et al.* (2021). O estudo de Banks, Fancourt e Xu (2021) relata também que, na busca pela minimização da sensação destes sintomas, a população tende a um comportamento tóxico, como iniciar ou aumentar o consumo de bebidas alcoólicas, fazer uso de psicofármacos como os calmantes e antidepressivos, elevar o consumo de alimentos que trazem mais sensação de prazer como *fast-food* e alimentos altamente calóricos e sem valor nutritivo, entre outros, acarretando uma cadeia de eventos que afeta o indivíduo negativamente.

Diante do contexto apresentado, este trabalho tem como objetivo levantar alternativas que possam ser adotadas pela população para minimizar os efeitos psicossociais da pandemia, bem como apontar políticas públicas a serem adotadas em prol da promoção a uma melhor saúde mental. Para alcançar o objetivo proposto, foi desenvolvido um estudo utilizando o método *Value-Focused Thinking*, como método de estruturação de problema em parceria com terapeutas clínicos devidamente autorizados pelo Conselho Regional de Psicologia de São Paulo (CRP-SP).

Além da introdução acima apresentada, este trabalho inclui o referencial teórico apresentado na seção 2 e um tópico sobre procedimento metodológico descrito na seção 3. Os resultados encontrados são discutidos na seção 4. Por fim, na seção 5 encontra-se a conclusão do estudo, o qual inclui limitações e trabalhos futuros.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O pensamento focado no valor, *Value-Focused Thinking* (VFT) (KEENEY, 1992), é um método que fornece um meio de revelar e abordar os objetivos múltiplos no esforço de resolver um determinado problema. Considerando que todos os esforços de desenvolvimento têm restrições de recursos, tal metodologia ajuda a conduzir um projeto na direção certa. O VFT, portanto, é uma metodologia de análise de decisão comprovada que pode ser aplicada a uma variedade de situações multicritério.

O principal benefício que o VFT oferece é sua capacidade de identificar e converter as metas de um projeto ou valores de uma organização em uma esfera objetiva. Sua estrutura se presta a lidar com problemas multiobjetivos, mesmo que os objetivos sejam de natureza subjetiva (JAARON; BACKHOUSE, 2018). Usando o VFT, os objetivos de alto nível são divididos em valores menores, de modo que, uma vez articulados, os valores podem ser medidos e colocados em uma escala comum, permitindo que sua contribuição para o objetivo geral seja avaliada. Ao atribuir medições

quantificáveis aos componentes, a meta multiobjetivo pode ser avaliada (DELL'OVO; OPPIO, 2019).

A metodologia VFT concentra-se na determinação dos valores no centro de uma decisão. Keeney (1992, p.9) escreve que: “Valores são princípios usados para avaliação. Nós os usamos para avaliar as consequências reais ou potenciais da ação e inação, das alternativas propostas e das decisões”. Para pensar nesses valores em um processo de decisão, a mesma deve ter as seguintes propriedades: ser um problema real, de grande importância, complexa e não ter solução absoluta. O tomador de decisão deve ser capaz de responder ao teste “por que isso é importante”. Se a decisão não tem importância real, a sua entrada não terá a relevância necessária para tomar uma decisão verdadeira. A questão que surge neste ponto é como determinar o que o tomador de decisão valoriza. É importante que apenas valores sejam perseguidos e que o tomador de decisão não tenha alternativas em mente. Ter alternativas, já em mente, limita o processo de pensamento.

Durante as discussões e levantamentos, os valores e medidas pertinentes à decisão são desenvolvidos e colocados em uma estrutura hierárquica. Eles são então avaliados pelo tomador de decisão. A decisão a ser tomada, como determinar qual modelo de interface fornece um suporte mais eficaz, é avaliada e, em seguida, classificada, gerando uma classificação que ajuda na tomada de decisões. Nesta linha, a Figura 1 sintetiza as etapas que devem ser seguidas na aplicação da metodologia VFT segundo Keeney (1996) e adaptada por Viana *et al.* (2018):

Figura 1- Etapas para aplicação do VFT.



Fonte: Viana *et al.*, 2018.

Entretanto, o VFT sendo utilizado como um método de estruturação de problema explora mais as três primeiras etapas, determinando ações ou alternativas alinhadas aos Objetivos Fundamentais. As etapas de avaliação e seleção de alternativas são mais aprofundadas quando o VFT é utilizado como um método multicritério de decisão que não é o foco deste trabalho.

2.1 Saúde mental na pandemia de Covid-19

As medidas tomadas pelos governos para reduzir o impacto negativo da pandemia de Covid-19 têm sido diversas, como o decreto do estado de emergência, a medida obrigatória de isolamento social, os bloqueios municipais, as restrições ao trânsito, as restrições ao trabalho, o toque de recolher, entre outras que variam de acordo com a gravidade de cada região (USHER; DURKIN; BHULLAR, 2020). Embora tenham sido executadas para cuidar da saúde da população, trouxeram consigo múltiplas preocupações e divergências, expressas na desobediência aos regulamentos oficiais, desrespeito às autoridades e, em outros casos, uma crise angustiante devido à economia pessoal, familiar e do futuro do país (VINDEGAARD; BENROS, 2020). Atualmente, existe uma situação de incerteza quanto ao futuro e isso acarreta um aumento das manifestações de comportamento psicossocial negativo, bem como um aumento dos níveis de ansiedade e estresse (SCHMIDT *et al.*, 2020).

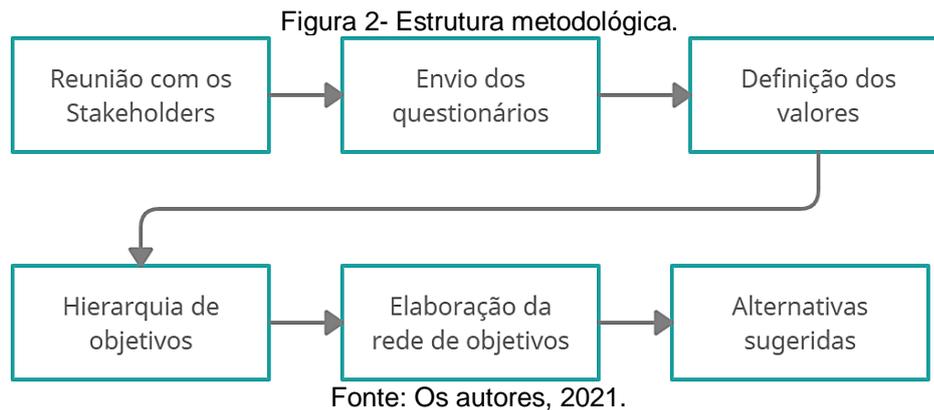
Nesta linha, o aumento dos transtornos depressivos é uma das muitas consequências psicológicas do confinamento vinculado como medida de prevenção de infecção. Com efeito, a pandemia passa a significar um risco vital para o sujeito e para os seus familiares, onde o confinamento o obriga a recorrer aos seus recursos para se adaptar a uma sociedade que teve a maior parte das suas referências revistas (GUPTA; SAHOO, 2020). Embora o confinamento e o distanciamento social sejam sinônimos de proteção para si e para os outros, também são vetores de isolamento e sentimento de impotência, até mesmo de desconfiança e exclusão. Persistindo o confinamento, o papel protetor do orgulho vinculado ao impulso solidário de respeitar as normas de saúde pode não ser mais suficiente para compensar o estresse vinculado à situação (CHOI *et al.*, 2020).

A ansiedade econômica, a perda de um ente querido, a culpa, o tédio e o fato de não ser valorizado profissional e socialmente se somam a demais sentimentos e agravam os impactos psicológicos descritos anteriormente. Na China, após 2 meses do início da pandemia de Covid-19, um estudo encontrou uma taxa de depressão de 20,1% em 7.236 voluntários (HUANG, 2020), apontando que as medidas adotadas no combate a pandemia, apesar de eficazes, trazem consigo o

surgimento de problemas psicológicos que devem ser considerados, uma vez que estes sentimentos podem levar, por exemplo, a chamada fadiga pandêmica (WHO, 2020) e, em casos extremos, ao aumento de suicídios (SCHMIDT *et al.*, 2020), indicando a gravidade da situação.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O método VFT será aplicado seguindo as etapas mostradas na Figura 1 enfatizando as três primeiras. Além disso, considerou-se uma série de etapas sequenciais que foram seguidas e compreendem desde o contato com os *stakeholders* até a elaboração de alternativas para os objetivos apontados. A Figura 2 ilustra, de forma sucinta, a metodologia utilizada.



3.1. Aplicação do VFT

A aplicação da metodologia depende principalmente da identificação e escolha dos *stakeholders*. Tratando-se de saúde mental, é possível expor: os psicoterapeutas, os psiquiatras, os psicanalistas e todo e qualquer indivíduo que vivencia as mudanças diárias trazidas pela pandemia de Covid-19 e que possivelmente, sofre os distúrbios psicológicos resultantes como depressão e ansiedade.

Embora existam muitos *stakeholders* interessados no problema em questão, o presente estudo foi dirigido com apenas dois psicólogos graduados na Faculdade Anhanguera, com atuação na área da abordagem existencial humanista que serão identificados neste trabalho como psicólogo 1 e psicólogo 2. Ambos os psicólogos atuam clinicamente. O psicólogo 1 atua desde 2018 e o psicólogo 2 atua clinicamente desde 2019.

O existencialismo é uma corrente filosófica que surgiu no século XX, trazendo uma profunda reflexão sobre as bases constituintes da existência humana e a relação desta com o mundo. Na psicologia, o existencialismo aparece como uma terceira grande frente teórica que contrapõe pressupostos idealistas e mecanicistas sustentados nas abordagens precursoras, como a psicanálise e o *behaviorismo*. Nesse sentido, a perspectiva existencial apresenta um novo olhar para a existência dos homens, materializando diferenças teóricas marcantes no campo psicológico (EVANGELISTA, 2018).

Assim, ao tomar o homem como um sujeito de relações, Sartre (2018) propõe que a subjetividade do “ser” é intersubjetiva, portanto, o homem é um ser mediatizado pelo outro na construção de seu modo de existir no mundo. Nesse sentido, o existencialismo se preocupa com a dimensão da liberdade humana na construção de sua existência, atentando para a relação dialética dos sentidos que constituem o viver do homem sempre em contato com o outro e com o mundo. O existencialismo é, então, uma psicologia da relação e do sentido do viver humano em face às diferentes dimensões da angústia, do desamparo, do desespero, da subjetividade, da liberdade e dos demais constituintes humanos.

Neste trabalho, os facilitadores foram os próprios autores que elaboraram um questionário e entrevistaram os dois psicólogos. Para elaboração do questionário utilizou-se como base o trabalho de Rosa e Arnoldi (2017) os quais expõem os princípios fundamentais para uma entrevista semiestruturada:

- Os entrevistados devem dispor de tempo para responder às questões;
- Deve haver uma boa relação entre entrevistadores e entrevistados;
- Os entrevistados devem ser apresentados ao tema e contextualizados acerca do estudo
- As questões devem ser elaboradas de forma clara e objetivas, não enviesando as respostas dos entrevistados.

Na entrevista semiestruturada é decidido antecipadamente que tipo de informação é necessária e com base nisso, da mesma forma, é estabelecido um roteiro de perguntas. No entanto, as perguntas são elaboradas de forma aberta, o que permite a coleta de informações mais ricas e matizadas do que na entrevista estruturada (ROSA; ARNOLDI, 2017).

Na entrevista semiestruturada é imprescindível que o entrevistador tenha uma atitude aberta e flexível, mas também seja capaz de gerenciar as respostas e informações que estão sendo dadas com a incorporação de novas perguntas a partir das respostas dadas pelo entrevistado. Vale destacar também que a entrevista semiestruturada possibilita uma reflexão por parte dos entrevistados, o que potencializa a qualidade das conclusões obtidas por estes ao responderem às questões realizadas (BATISTA; MATOS; NASCIMENTO, 2017).

As respostas obtidas foram abertas, deixando os profissionais livres para responderem as questões da melhor forma possível, dentro de suas respectivas abordagens. Sendo assim, ambos os psicólogos produziram textos escritos. O psicólogo 1 apresentou suas respostas em forma de texto corrido, discutindo os efeitos da pandemia sobre a saúde mental, suas causas e possíveis medidas que podem ser adotadas pela população. O psicólogo 2 trouxe em suas respostas uma estrutura de tópicos, explicando cada um de forma isolada, além de um texto explicativo onde foi feita uma associação entre problemas psicológicos oriundos da pandemia e possíveis medidas que visam amenizar estes problemas.

O questionário foi enviado por *e-mail* juntamente com uma explicação sobre o contexto da pesquisa, sem o contato pessoal, como atendimento às medidas de contenção e precaução ao coronavírus. Vale ressaltar que não foram realizadas chamadas de vídeo por sugestão dos próprios profissionais e por questões de agenda, de modo que as respostas escritas, sem a influências dos entrevistadores, retornam respostas mais fiéis às abordagens e práticas clínicas de cada um destes psicólogos.

Antes do início da entrevista, o propósito da pesquisa foi explicado, mostrando que a mesma poderia ser usada como objeto de estudo e, posteriormente, publicada em eventos científicos na área de métodos de estruturação de problemas. Deste modo, foi solicitado que as respostas fossem dadas com ponto de vista psicológico, considerando a originalidade de cada um, com base nas próprias vertentes que os entrevistados seguiam. Assim, prosseguiu-se com as seguintes questões que foram respondidas por ambos:

1. Antes de iniciar sobre a pandemia, por favor, explique um pouco sobre o tipo de abordagem ou teoria da psicologia que você trabalha ou estuda;
2. Sobre a pandemia, como você acha que o isolamento social pode afetar a saúde mental da população brasileira? Se possível, colocar em tópicos e explicá-los por favor;
3. Quais os efeitos você acredita que o home office tem sobre as pessoas que trabalham nesta modalidade?
4. Quais opções ou alternativas as pessoas podem recorrer para cuidar da saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19? Por exemplo, para um problema específico, citar ações que podem ser feitas, caso seja viável. Ou apenas discorra sobre sua resposta.

As respostas detalhadas dos entrevistados serão descritas nos próximos tópicos deste artigo científico. Com base nas respostas obtidas e em comunicação com os *stakeholders*, determinou-se quais são os valores que norteiam este estudo. É com base nesses valores que são elaborados quais são objetivos a serem alcançados na promoção à saúde mental na pandemia e quais alternativas podem ser adotadas pela população.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção são apresentados os principais resultados obtidos. Inicialmente, tem-se a determinação dos valores tomando como base as respostas fornecidas pelos *stakeholders*. Em seguida, foi elaborada a hierarquia de objetivos e a rede de objetivos, e por fim, tem-se as alternativas propostas para a redução dos efeitos da pandemia na saúde mental da população.

4.1. Respostas obtidas e definição dos valores

Primeiramente, os profissionais, individualmente, foram questionados sobre o detalhamento individual da área atuante dentro da psicologia.

O psicólogo 1 respondeu que estuda sobre a afrocentricidade, uma abordagem sobre conscientização e agência. As definições para estes termos foram retiradas pelo entrevistado do livro de Asante (2009), sendo a conscientização, um aspecto que orienta os seres humanos no conhecimento sobre as opressões que sofrem, como também sobre as vias possíveis de libertação através de sua agência. Sendo a definição desta última, como a capacidade de dispor dos recursos psicológicos e culturais necessários para o avanço da liberdade humana. O psicólogo 2 estuda a abordagem existencialista-fenomenológica, que resumidamente, busca olhar o homem em seu modo de viver a vida, em como se relaciona com o mundo e as pessoas, considerando suas posições com o tempo, liberdade, espaço e escolhas, ou seja, essa abordagem pretende compreender o sentido da construção cotidiana a partir da sua responsabilidade com a própria existência.

Logo, foram solicitadas as respectivas opiniões, sobre como a medida de isolamento social pode afetar a saúde mental da população brasileira. Neste contexto o psicólogo 1 traz que é necessário compreender o contexto de cada indivíduo a fim de entender os efeitos da pandemia sobre o sujeito, contudo, afirma que é sabido que a extensa maioria da população vive uma época difícil em termos de saúde e economia, trazendo sentimentos de esgotamento mental. Isso se dá devido às mudanças em sua rotina, desemprego, falta de recursos financeiros, insegurança e outros fatores afetam o sujeito e seu entorno. O psicólogo 2 elenca em suas respostas tópicos como estresse, ansiedade e insegurança, sendo, em parte, semelhante ao psicólogo 1. Para este profissional cada um desses sentimentos surgem em um contexto específico, sendo que: A insegurança está associada à instabilidade financeira, perda do emprego, incapacidade de se profissionalizar por questões financeiras; O estresse surge devido à diversas razões, mas é destacado que a proximidade familiar imposta pela família, onde todos em uma residência foram obrigados a conviver por um maior período, aflorou conflitos entre as partes, fazendo com que esse proximidade seja um dos problemas mais frequentes no âmbito familiar; por fim, a ansiedade descrita pelo profissional é sintoma comum da contemporaneidade que se torna mais evidente na pandemia. A ansiedade, segundo o profissional, surge devido a um "bombardeamento" de notícias, sejam positivas ou negativas, impossibilitando o sujeito de refletir ou compreender sua realidade, colocando-o em um estado ansioso por tudo que ocorre ao seu entorno e que está fora de seu controle.

Assim, prosseguiu-se com um questionamento sobre os efeitos da nova tendência de teletrabalho ou *home office*, que poderá crescer no futuro, devido às adaptações obrigatórias das empresas. Para o psicólogo 1, o *home office* também está sujeito ao contexto do indivíduo. O mesmo aponta que a rotina, como horários determinados e descanso se perderam em tempos de pandemia, sendo necessário rever estes pontos. O profissional ainda relata que profissões como professor, tornaram-se mais exaustivas e precisam de mais atenção devido à carga de trabalho extensa. O psicólogo 2 faz uma crítica ao *home office* relatando que este se vende como algo bom quando nem sempre é. Este profissional relata que com o trabalho realizado em casa, perde-se o ócio, ou seja, o tempo em que o sujeito fica sem fazer nada. Viver o ócio, segundo o profissional, é importante para o desenvolvimento humano do sujeito, faz parte da condição humana. O profissional diz que este sistema não precisa ser algo ruim, mas também não deve ser encarado como a melhor solução. Em dada medida, este pode ser adotado, mas que as relações sociais, obtidas no espaço profissional, são importantes para o homem, sendo este, um ser de natureza social. Além disso, no *home office*, o ambiente profissional e pessoal se misturam podendo causar conflitos e um prejudicar o outro.

Por fim, questionou-se quais seriam as opções ou alternativas que as pessoas poderiam recorrer com o objetivo de atenuar as consequências da pandemia na saúde mental. O psicólogo 1 traz que em tempos de pandemia algumas medidas podem ser tomadas para reduzir os efeitos causados pelo isolamento, sendo estas: determinar uma rotina, movimentar-se de alguma forma, manter uma alimentação saudável e, se possível, realizar a prática psicoterapêutica. O psicólogo 2 também destaca a possibilidade de fazer terapia como uma alternativa e, além disso, ressalta que é

necessário fazer aquilo que se gosta.

Por consequência, em relação às respostas recebidas, foi possível elaborar os seguintes valores a serem trabalhados:

1. Bem-estar social: Todos, de forma igualitária, devem ter acesso à serviços gratuitos, incluindo serviços de saúde mental;
2. Seguridade: Acesso a serviços de assistência social para quem necessitar em períodos crise;
3. Dignidade: Possibilidade de ter uma vida digna enquanto ser humano.

É importante indicar que os valores estabelecidos consideram o bem-estar humano como um direito social, logo, todas as pessoas têm o direito à uma vida digna, com segurança e acesso a saúde e educação. Desta forma, os valores citados vão de encontro à um direito social inerente à condição humana e que norteiam, portanto, as opções explicitadas elencadas neste estudo. No entanto, não podemos deixar de mencionar que a procura por profissionais da área de saúde mental sofre um estigma em nossa cultura, e por que não dizer, um certo preconceito, e por esta razão, muitas vezes é evitada, tendo o indivíduo que lidar com o problema sem qualquer ajuda.

4.2. Criação da hierarquia de objetivos

A Tabela 1 apresenta os objetivos hierarquizados. Logo, para reduzir os impactos da pandemia na saúde mental das pessoas, é necessário não só manter, como também aprimorar a saúde física e psicológica. Para isso, é recomendado reduzir os níveis de três problemas psicológicos a serem combatidos: estresse, ansiedade e insegurança.

O primeiro objetivo fundamental, que trata da redução dos níveis de estresse, pode ser evitado, com a limitação, quanto possível, do envolvimento com os problemas familiares, o que por sua vez, pode sofrer um aumento, visto que com as medidas de distanciamento social, gera-se uma maior proximidade com as atividades diárias das famílias que vivem nos mesmos lares.

O segundo objetivo fundamental, que aborda a redução dos níveis de ansiedade, pode ser enfatizado, limitando o consumo diário de informações negativas sobre a pandemia e evitando o compartilhamento de notícias falsas, conhecidas como *fake news*.

O terceiro objetivo fundamental debate a redução dos níveis de insegurança e pode ser atenuado com uma melhor administração das questões financeiras e com a busca do aperfeiçoamento profissional.

Por último, há também atividades essenciais que beneficiam a busca pelos três objetivos fundamentais em comum, como a disposição e disciplina nos exercícios físicos *indoor* ou *outdoor* e o cuidado com o corpo através da preservação do tempo necessário para o descanso, bem como, uma alimentação saudável, pois, isso irá disponibilizar um equilíbrio de vitaminas e minerais necessários para fortalecer o progresso diário de tal atividade essencial. Acredita-se que seja de extrema importância, sempre que possível, a socialização por meios virtuais, objetivando o menor contato físico possível “neste momento”, e a prática de atividades prazerosas de cada indivíduo, como meditação, leitura, preservação das conexões espirituais individuais, fortalecimento dos laços familiares e de amizade, tal como, a reflexão interna sobre a atual situação mundial, o que, por sua vez, pode refletir na conscientização dos cuidados para evitar a propagação da enfermidade.

Tabela 1 - Hierarquização dos objetivos do problema.

-
1. **Reduzir os impactos da pandemia na saúde mental (Objetivo Estratégico)**
 - 1.1. **Reduzir níveis de estresse durante a pandemia. (Objetivo Fundamental)**
 - 1.1.1. Limitar envolvimento com problemas familiares, quando possível;
 - 1.1.2. Socializar por meio virtual;
 - 1.1.3. Praticar exercícios físicos;
 - 1.1.4. Manter uma alimentação saudável;
 - 1.1.5. Praticar atividades prazerosas (meditação, leitura, entre outras);
 - 1.1.6. Estabelecer uma rotina de trabalho, estudos, entre outras;
 - 1.1.7. Submeter-se ao processo terapêutico, quando possível;
 - 1.1.8. Dormir e descansar o suficiente.
 - 1.2. **Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia. (Objetivo Fundamental)**
 - 1.2.1. Limitar o consumo diário de informações negativas sobre a pandemia;
 - 1.2.2. Evitar *fake news* e desinformações;
 - 1.2.3. Socializar por meio virtual;
 - 1.2.4. Praticar exercícios físicos;
 - 1.2.5. Manter uma alimentação saudável;
 - 1.2.6. Praticar atividades prazerosas (meditação, leitura, entre outras);
 - 1.2.7. Estabelecer uma rotina de trabalho, estudos, entre outras;
 - 1.2.8. Submeter-se ao processo terapêutico, quando possível;
 - 1.2.9. Dormir e descansar o suficiente.
 - 1.3. **Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia. (Objetivo Fundamental)**
 - 1.3.1. Administrar com realidade questões financeiras;
 - 1.3.2. Buscar aperfeiçoamento profissional, quando possível;
 - 1.3.3. Socializar por meio virtual;
 - 1.3.4. Praticar exercícios físicos;
 - 1.3.5. Manter uma alimentação saudável;
 - 1.3.6. Praticar atividades prazerosas (meditação, leitura, entre outras);
 - 1.3.7. Estabelecer uma rotina de trabalho, estudos, entre outras;
 - 1.3.8. Submeter-se ao processo terapêutico, quando possível;
 - 1.3.9. Dormir e descansar o suficiente.
-

Fonte: Os autores, 2021.

Sobre os objetivos fundamentais, segundo os psicólogos, pode-se dizer que sobre a insegurança, as pessoas tentam a todo o momento construir rotinas, cronogramas, técnicas para administrar as atividades do dia a dia. O isolamento significaria, para a parcela que pôde fazê-lo, a quebra do ritmo, do comum e da normalidade, lançando-a ao inesperado e ao anormal, e assim, a angústia aflora. Com ela, a insegurança faz-se presente através de medos reais e fantasiosos, que intensificam o sentimento de dúvida, como, por exemplo, o medo de perder o emprego, o medo de não ser aprovado na faculdade, o estranhamento da rotina, a adaptação ao mundo mais virtual e o afastamento das pessoas.

Em relação ao estresse, este está relacionado com o modo com que as pessoas se relacionam, pois as famílias que vivem na mesma casa, durante o isolamento social estão próximas, de tal maneira, que é necessário ter percepção não apenas com questões individuais, mas também, com as questões familiares. Além disso, muitas atividades se tornaram virtuais, o que, por sua vez, geram uma grande aproximação de um lado e um grande distanciamento de outro. Assim, estas mudanças na forma de se relacionar com o outro e com o mundo se revelam e evidenciam as mazelas do relacionamento não apenas na pandemia, mas na história que a antecede, ou seja, falta de diálogo, de compreensão e de empatia.

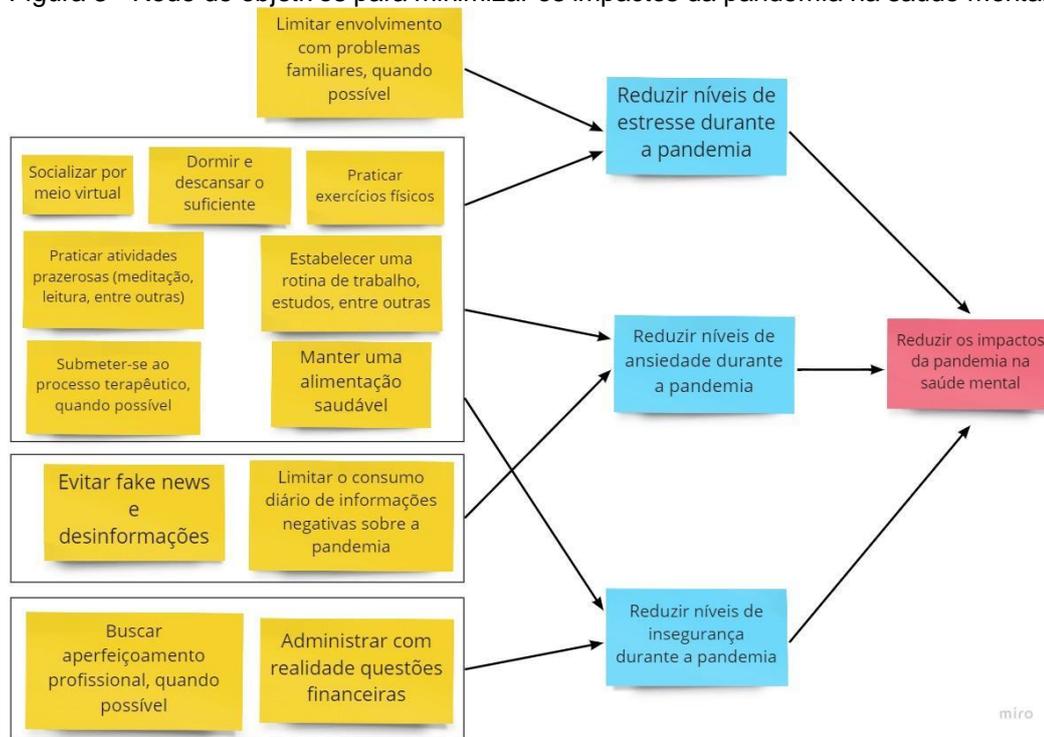
No que diz respeito à ansiedade, este é um distúrbio muito comum da contemporaneidade e se torna ainda mais evidente em tempos de pandemia. As pessoas, no início do isolamento social, mergulhadas em informações negativas, como quantificação de mortes, prejuízos financeiros, projeções econômicas negativas, teorias nebulosas, e até mesmo *fake news* se apresentando nas mídias sociais, acabam intensificando o sentimento de aflição e sofrimento por antecendência.

Ainda em relação aos objetivos fundamentais, é importante destacar que estes estão relacionados com problemas da sociedade contemporânea e que demanda atenção de inúmeros grupos de estudo. O agravamento destes problemas ao longo da pandemia torna evidente a necessidade de se elaborar opções que visem reduzir a ocorrência destes problemas, ou minimizar seus efeitos, destacando, neste caso, a importância das opções elencadas na Tabela 1, como possíveis soluções a serem adotadas no curto prazo.

4.3. Elaboração da rede de objetivos

A Figura 3 demonstra a rede de objetivos, com o intuito de visualizar, de uma melhor forma, os seus relacionamentos. Esta rede foi elaborada com a ajuda da ferramenta Miro (disponível em <https://miro.com>), onde os cartões amarelos representam os objetivos meios, os cartões azuis representam os objetivos fundamentais e o cartão vermelho o objetivo estratégico.

Figura 3 - Rede de objetivos para minimizar os impactos da pandemia na saúde mental.



Fonte: Os autores, 2021.

Com base no objetivo estabelecido, que consiste em apontar medidas para reduzir os impactos na saúde mental e considerando as respostas dos psicólogos, elaborou-se a Tabela 2, contendo alternativas propostas que atendam aos objetivos elencados.

Tabela 2 - Alternativas sugeridas em função do VFT.

Alternativas	Objetivos atendidos
A1 - Processo terapêutico	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia
A2 - Realizar atividades físicas	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia
A3 - Criar uma rotina	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia
A4 - Manter uma alimentação equilibrada	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia
A5 - Fazer aquilo que gosta	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia
A6 - Criar relações saudáveis	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia
A7 - Separar um tempo para o ócio e para o descanso	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia
A8 - Cuidar das pessoas no entorno	Reduzir níveis de estresse durante a pandemia Reduzir níveis de ansiedade durante a pandemia Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia
A9 - Se profissionalizar, quando possível	Reduzir níveis de insegurança durante a pandemia

Fonte: Os autores, 2021.

Vale ressaltar que as alternativas apresentadas configuram uma pequena gama de possibilidades que podem contribuir para a promoção da saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19. Cada sujeito possui demandas particulares que devem ser consideradas de acordo com sua realidade e sua subjetividade, de modo que apenas o próprio indivíduo sabe aquilo que lhe faz bem e que lhe cabe. As ações propostas se mostram eficazes em diversos contextos e podem ser adotadas na pandemia minimizando os efeitos negativos na saúde mental durante este período de crise. Vale salientar que além de atender os objetivos, é necessário atender aos valores estabelecidos, uma vez que se deve preservar a dignidade, a seguridade e o bem-estar humano como princípios básicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do trabalho discutimos como a pandemia de Covid-19 trouxe alterações significativas no cotidiano da população de forma geral, em especial o isolamento social, que fez as empresas migrarem suas atividades para o *home office*, a redução do contato com o mundo externo

e o aumento com a interação familiar. Todas estas mudanças repentinas afetaram a saúde mental de inúmeros brasileiros, levando ao desenvolvimento de estresse, ansiedade, insegurança, depressão, entre outras doenças psicológicas.

A partir da metodologia VFT, definiu-se alguns valores básicos que norteiam a identificação dos problemas e suas possíveis soluções. Estes valores consideram a dignidade, a segurança e o direito social ao bem-estar. Em seguida, observou-se que ansiedade, estresse e insegurança são alguns dos problemas mais comuns identificados pelos profissionais entrevistados. Apesar de apenas dois psicólogos terem sido incluídos nesta pesquisa, o que pode ser considerado uma limitação deste estudo, boas conclusões puderam ser feitas.

Com base nesses problemas, determinou-se algumas alternativas para reduzir estes efeitos causados pelo isolamento e pelo *home office*, entre os quais aponta-se a prática terapêutica, a definição de uma rotina, a prática de alguma atividade física ou que envolva movimento, a liberdade de fazer aquilo que gosta como um hobby, entre outras ações que contribuem para a saúde mental. Logo, observou-se que o VFT tem um potencial significativo no apontamento de medidas que visam atender ao problema proposto resultando em alternativas de soluções eficazes.

No que tange trabalhos futuros, sugere-se um maior aprofundado através do envolvimento de um maior número de profissionais da área de saúde além da perspectiva da população em geral. O período de restrições tem sido muito longo, e quanto mais tempo, maior é impacto na sociedade. Se por um lado, o *home office* nos isolou em casa, ele também nos aproximou, talvez exageradamente, dos relacionamentos familiares e da rotina do lar. As celebrações de qualquer matiz, incluindo os rituais fúnebre, também foram praticamente inexistentes. Questões como estas poderiam fazer parte de um tratamento mais amplo da problemática da pandemia.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico–CNPq, pelo apoio para a realização deste trabalho

REFERÊNCIAS

- AFONSO, P. The impact of the COVID-19 pandemic on mental health. *Acta médica portuguesa*, v. 33, n. 5, p. 356-357, 2020.
- ASANTE, M. K. Afrocentricidade: notas sobre uma posição disciplinar. **Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora. São Paulo: Selo Negro**, p. 93-110, 2009.
- BANKS, J.; FANCOURT, D.; XU, X. Mental health and the COVID-19 pandemic. **World Happiness Report 2021**, p. 107-130, 2021.
- BATISTA, E. C.; MATOS, L. A. L.; NASCIMENTO, A. B. A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, v. 11, n. 3, p. 23-38, 2017.
- CHOI, K. R.; HEILEMANN, M. V.; FAUER, A.; MEAD, M. A second pandemic: mental health spillover from the novel coronavirus (COVID-19). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, v. 26, n. 4, p. 340-343, 2020.
- DELL'OVO, M.; OPPIO, A. Value-Focused Thinking versus Alternative-Focus Thinking approach. How to support design process by values. *In: EURO2019 30th EUROPEAN CONFERENCE ON OPERATIONAL RESEARCH*, p. 253-253, 2019.
- GUPTA, S.; SAHOO, S. Pandemic and mental health of the front-line healthcare workers: a review and implications in the Indian context amidst COVID-19. *General Psychiatry*, v. 33, n. 5, 2020.
- HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, v. 288, p. 112954, 2020.
- JAARON, A. A. M.; BACKHOUSE, C. J. Operationalisation of service innovation: a systems thinking approach. *The Service Industries Journal*, v. 38, n. 9-10, p. 561-583, 2018.
- KEENEY, R. L. **Value-Focused Thinking. A Path to Creative Decisionmaking. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts**, 1992.
- KEENEY, R. L. **Value-focused thinking. Harvard University Press**, 1996.
- PADUA, F. L. J.; POSSAMAI, J. O. B.; ÁVILA, L. L.; SILVA, A. C. S.; BELDERRAIN, M. C. N. A Problemática da Qualidade do Idoso Sob a Luz do Value-Focused Thinking. *In: LI SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PESQUISA OPERACIONAL*, 2019.

- PANCHAL, N.; KAMAL, R.; ORGERA, K.; COX, C.; GARFIELD, R.; HAMEL, L.; MUÑANA, C.; CHIDAMBARAM, P. The implications of COVID-19 for mental health and substance use. **Kaiser family foundation**, v. 21, 2020.
- PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental health and the Covid-19 pandemic. **New England Journal of Medicine**, v. 383, n. 6, p. 510-512, 2020.
- ROSA, M. V. F. P. C.; ARNOLDI, M. A. G. C. A fundamentação metafísica da psicologia humanista à luz da fenomenologia existencial. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 24, n. 3, p. 208-219, 2018.
- SARTE, J. P. El existencialismo es un humanismo. **Revista Santander**, n. 13, p. 244-261, 2018.
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- SHEREEN, M. A.; KHAN, S.; BASHIR, N.; SIDDIQUE, R. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. **Journal of advanced research**, v. 24, p. 91, 2020.
- USHER, K.; DURKIN, J.; BHULLAR, N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 29, n. 3, p. 315, 2020.
- VIANA, A. C. S.; MOTA, C.; SANTOS, D. F.; LIMA, S. M. Modelo de estruturação de problemas na gestão de resíduos: Estudo de caso de uma estrada de ferro. In: **XXXVIII ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO**, 2018.
- VINDEGAARD, N; BENROS, M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. **Brain, behavior, and immunity**, v. 89, p. 531-542, 2020.
- WHO (2020). Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19. **World Health Organization**.