
Efeitos da psicoterapia no nível de estresse em adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19

Effects of psychotherapy on the level of stress in adolescents who had their parents killed by COVID-19

Janicelma Fernandes de Sousa Gualter

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0340-8303>

Programa de Pós-Graduação em Gestão de Programas e Serviços de Saúde, Universidade Ceuma, Brasil

E-mail: janicelmafernandes@gmail.com

Paulo Adriano Schwingel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2935-3403>

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade de Pernambuco, Brasil

Programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional, Universidade de Pernambuco, Brasil

E-mail: paulo.schwingel@upe.br

Ricardo Kenji Shiosaki

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9338-5824>

Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares, Universidade de Pernambuco, Brasil.

E-mail: ricardo.shiosaki@upe.br

Bruno Bavaresco Gambassi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3852-0602>

Programa de Pós-Graduação em Gestão de Programas e Serviços de Saúde, Universidade Ceuma, Brasil

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, Brasil

E-mail: professorbrunobavaresco@gmail.com

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivos verificar a prevalência de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos pais devido à COVID-19; investigar os efeitos da psicoterapia sobre os sintomas de estresse total em adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19, e analisar os efeitos da psicoterapia sobre os sintomas de estresse cognitivo, fisiológico, interpessoal e psicológico em adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19. Participaram desta pesquisa 7 adolescentes que tiveram falecimento do pai ou da mãe durante a pandemia de COVID-19. Os participantes foram submetidos a avaliação do estresse pela Escala de Estresse para Adolescente (ESA) antes e após 10 sessões de psicoterapia. Todos foram submetidos há 10 sessões de psicoterapia com duração média 50 minutos. Foi observado que 33% das meninas e 25% dos meninos respectivamente apresentaram estresse total. Não foram encontrados efeitos da psicoterapia nos sintomas de estresse [cognitivo ($P = 0,140$), fisiológico ($P = 0,547$) e interpessoal ($P = 0,283$)]. Por outro lado, pode ser observado melhora significativa no sintoma de estresse psicológico ($P = 0,018$; $d = 0,6$). Diante do exposto, foi possível observar efeitos positivos da psicoterapia no sintoma de estresse psicológico da amostra investigada.

Palavras-chave: Saúde mental; COVID-19; Adolescentes; Estresse; Síndrome pós-COVID-19 aguda.

ABSTRACT

The objectives of this study were to verify the prevalence of stress in adolescents whose parents died due to COVID-19, investigate the effects of psychotherapy on total stress symptoms in adolescents who lost their parents to COVID-19, and analyze the effects of psychotherapy on symptoms of cognitive, physiological, interpersonal, and psychological stress in these adolescents. Seven adolescents who experienced the loss of their parents during the COVID-19 pandemic participated in this research. The participants underwent stress assessment using the Adolescent Stress Scale (ASS) before and after 10 sessions of psychotherapy. All participants completed 10 sessions of psychotherapy, with an average duration of 50 minutes per session. The study observed that 33% of girls and 25% of boys respectively exhibited total stress symptoms. No significant effects of psychotherapy were found on stress symptoms such as cognitive ($P = 0.140$), physiological ($P = 0.547$), and interpersonal ($P = 0.283$) symptoms. However, a significant improvement in the symptom of psychological stress was observed ($P = 0.018$; $d = 0.6$). Based on these findings, it can be concluded that psychotherapy positively impacted the psychological stress symptom in the studied sample.

Keywords: Mental health; COVID-19; Adolescents; Stress; Post-acute COVID-19 syndrome.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, o Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em Wuhan, Hubei, China (EPIDEMIOLOGY WORKING GROUP FOR NCIP EPIDEMIC RESPONSE, CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION; 2020). Entre o final de 2019 e 25 de março de 2020, foram identificados mais de 414.179 casos de COVID-19 em 197 países, incluindo 332.331 fora da China (15.153 vítimas mortais) e 81.848 casos na China (3.287 vítimas mortais) (THE NOVEL CORONAVIRUS PNEUMONIA EMERGENCY RESPONSE EPIDEMIOLOGY TEAM, 2020). Essa doença infecciosa pode causar sintomas como dispneia, pneumonia, disfunção de múltiplos órgãos e problemas respiratórios (BALOCH *et al.*, 2020).

Além dos prejuízos supracitados, foi demonstrado prejuízos para a saúde mental de adolescentes durante a pandemia da COVID-19. Foi demonstrado sentimentos de ansiedade, estresse e angústia em escolares adolescentes durante a pandemia da COVID-19 (SANTOS; OLIVEIRA, 2020). No mesmo sentido, alguns estudos de revisão apontam para o risco de comprometimento da saúde mental em adolescentes durante a pandemia da COVID-19 (OLIVEIRA *et al.*, 2020; DA SILVA MOREIRA *et al.*, 2022).

Por outro lado, foi observado melhora dos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático em crianças e adolescentes após intervenção psicológica (PASSARELA; MENDES; MARI, 2010). Na mesma linha, foi demonstrado redução de sintomas do transtorno de estresse pós-traumático após a prática de terapias cognitivo-comportamentais focada no trauma (MAFFINI *et al.*, 2021).

Embora tenha sido demonstrado benefícios de terapias psicológicas na saúde mental de indivíduos, não foi demonstrado consenso sobre a eficácia desse tipo de intervenção em crianças e adolescentes expostas à traumas (GILLIES *et al.*, 2016).

Diante do exposto, é necessário a realização de mais pesquisas sobre o tema, para que os adolescentes com alto nível de estresse e familiares tenham opções de terapia psicológicas efetivas como alternativa para o tratamento de estresse pós-COVID-19.

Assim, essa pesquisa teve como objetivos: verificar a prevalência de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos pais devido à COVID-19; investigar os efeitos da psicoterapia sobre os sintomas de estresse total em adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19; analisar os efeitos da psicoterapia sobre os sintomas de estresse cognitivo, fisiológico, interpessoal e psicológico em adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo e seleção da amostra

Este estudo é do tipo experimental com delineamento não randomizado, tendo sido desenvolvido em uma clínica particular de psicologia que está localizada no município de São Luís, Maranhão, Brasil.

Foram considerados como critérios para inclusão as pessoas, com idade entre 12 e 18 anos, que tiveram seus pais falecidos em decorrência da COVID-19. Foram adotados como critérios de exclusão a ausência nas avaliações e/ou o não comparecimento em 03 (três) das 10 (dez) sessões de psicoterapia, uma vez que essa ausência também comprometeria a análise dos dados.

Participantes do estudo

A amostra foi composta por sete adolescentes, residentes no município de São Luís que tiveram pais mortos por COVID-19 (Tabela 1).

Tabela 1. Características clínicas da amostra investigada (n = 7)

Variáveis	Média ± Desvio Padrão ou %
Idade (em anos)	13,7 ± 1,1
Sexo biológico	
Masculino (%)	57
Feminino (%)	43
Vítima da COVID-19	
Pai (%)	71,4
Mãe (%)	---
Pai e mãe (%)	28,6
Tempo de óbito de um familiar (em meses)	8,6 ± 7,1

Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

Procedimento e instrumento para coleta de dados

Essa pesquisa foi aprovada pela Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Ceuma conforme parecer de número 5.086.069. Antes do início das sessões, foi realizado um encontro com o adolescente e seu responsável visando momento de construção de vínculo com a família, apresentação da pesquisa, assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e preenchimento do questionário de anamnese. Após essa etapa, foi agendado o início das 10 sessões.

Uma pesquisadora com experiência realizou a coleta de dados utilizando um questionário sobre o óbito na família. Os participantes foram submetidos a avaliação do estresse pela Escala de Estresse para Adolescente (ESA) antes e após 10 sessões de psicoterapia. A ESA, elaborada por Tricoli e Lipp (2005), é composta por 44 itens e verifica a existência, ou não, do sintoma de estresse, bem como a fase (fase de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão) e sintomas do estresse (sintomas psicológicos, cognitivos, fisiológicos e interpessoais) em adolescentes (TRICOLI; LIPP, 2005).

Intervenção

Os participantes foram submetidos há 10 (dez) sessões de psicoterapia com duração média 50 (cinquenta) minutos, uma vez por semana, em dias e horários previamente definidos. A abordagem utilizada para fundamentar a psicoterapia nessa pesquisa tem por base a Terapia Cognitivo-Comportamental.

Informações sobre as sessões

- Primeiro encontro: aplicação da ESA e explicação da pesquisa para o responsável e participante da pesquisa respectivamente;
- Sessão 1: momento com o adolescente e responsável respectivamente;
- Sessão 2: momento com o adolescente e responsável respectivamente;
- Sessão 3: momento com o adolescente;
- Sessão 4: momento com o adolescente;
- Sessão 5: momento com o adolescente;
- Sessão 6: momento com o adolescente;
- Sessão 7: momento com o adolescente;
- Sessão 8: momento com o adolescente;
- Sessão 9: momento com o adolescente;
- Sessão 10: momento com o adolescente;
- Último encontro: aplicação da ESA e explicação dos resultados para o responsável e participante da pesquisa respectivamente.

Análise dos dados

Os dados sobre as fases e a classificação do tipo de estresse foram compilados em tabela do programa Microsoft® Excel® (Microsoft Corporation, Redmond, WA, Estados Unidos da América, versão 2112, 2022), para posterior análise descritiva em medidas de tendência central e dispersão ou em frequência absoluta e relativa. Foi aplicado o teste Shapiro-Wilk para a verificação da normalidade dos dados pré-intervenção e após a intervenção. As variáveis quantitativas contínuas foram expressas em média \pm desvio-padrão e suas diferenças verificadas por meio do teste *t* de Student para amostras pareadas com nível de significância (*P*) estabelecido em 5% ($\leq 0,05$). A magnitude dos resultados foi estimada pelo tamanho de efeito com o cálculo *d* de Cohen (COHEN, 1992).

RESULTADOS

Foi observado que 33% das meninas e 25% dos meninos apresentaram estresse total. Em relação aos sintomas psicológico, cognitivo, fisiológico e interpessoal, 100% da amostra (meninos e meninas) não apresentou esses sinais de estresse. Em relação as fases do estresse, 75% dos meninos e 100% das meninas estavam na fase de resistência. Além disso, 25% dos meninos estavam na fase de alerta. Todos os resultados a seguir, serão apresentados em grupo (A) e de maneira individual (B). Não foram observados efeitos da psicoterapia nos sintomas de estresse total dos adolescentes que tiveram seus pais falecidos devido à COVID-19 ($2,66 \pm 0,67$ vs. $2,43 \pm 0,54$; $P = 0,063$) (Figura 1).

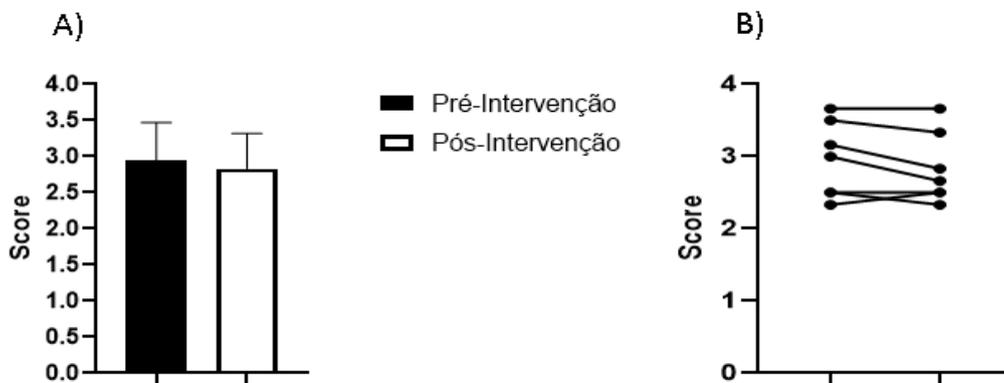
Figura 1. Comparação pré e pós-intervenção nos sintomas de estresse total em adolescentes que tiveram falecimento dos seus pais devido à COVID-19 (n = 7)



Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

Adicionalmente, não foram encontrados impactos significativos da psicoterapia nos sintomas de estresse (cognitivo [$2,95 \pm 0,52$ vs. $2,83 \pm 0,49$; $P = 0,140$], fisiológico [$2,00 \pm 0,99$ vs. $1,87 \pm 0,70$; $P = 0,547$] e interpessoal [$2,46 \pm 0,71$ vs. $2,31 \pm 0,66$; $P = 0,283$]) (Figuras 2, 3 e 4).

Figura 2. Comparação pré e pós-intervenção sobre o sintoma cognitivo de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos seus pais devido à COVID-19 (n = 7)



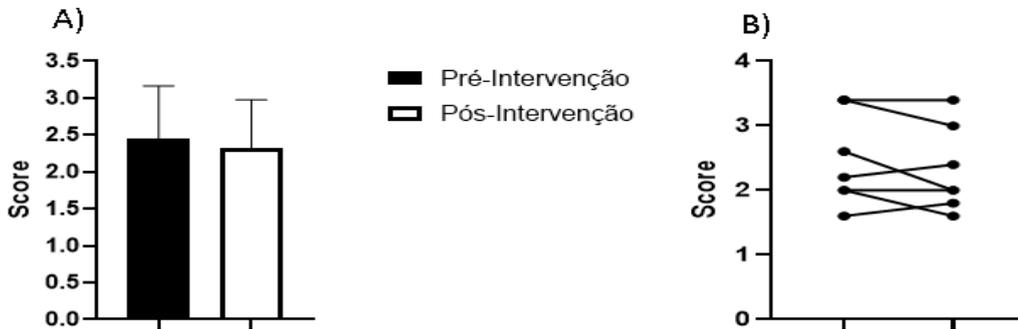
Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

Figura 3. Comparação pré e pós-intervenção no sintoma fisiológico de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos seus pais devido à COVID-19 (n = 7)



Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

Figura 4. Comparação pré e pós-intervenção no sintoma interpessoal de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos seus pais devido à COVID-19 (n = 7)



Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

Por outro lado, foi observada melhora significativa no sintoma de estresse psicológico ($2,75 \pm 0,72$ vs. $2,39 \pm 0,64$; $P = 0,018$; $d = 0,6$) após 10 sessões de psicoterapia (Figura 5).

Figura 5. Comparação pré e pós-intervenção no sintoma psicológico de estresse em adolescentes que tiveram falecimento dos seus pais devido à COVID-19 (n = 7)



Nota: *representa diferença estatística ($P < 0,05$) entre os momentos pré e após intervenção.
Fonte: Sousa Gualter *et al.* (2023).

DISCUSSÃO

Os principais achados deste trabalho estão na baixa prevalência de sintomas de estresse total, bem como dos sintomas de estresse cognitivo, fisiológico, interpessoal e psicológico entre adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19. Além disso, merece destaque a melhora nos sintomas de estresse psicológico após 10 sessões de psicoterapia.

Embora estudos que buscam investigar o nível de estresse em adolescentes órfãos da COVID-19 sejam escassos, foram encontradas algumas pesquisas envolvendo a saúde mental nessa população durante a pandemia. O estudo de Binotto, Goulart e Da Rosa Pureza (2021) também verificou baixa prevalência de estresse (36,1%) entre adolescentes durante a pandemia da COVID-19. Apesar do estudo conduzido por Arias

Molina *et al.* (2021) ter observado proporção semelhante de adolescentes com sintomas de estresse (38,9%), nele foram identificados prejuízos para a saúde mental dessa população durante a pandemia de COVID-19. Além disso, na pesquisa de Santos e Oliveira (2020) foram identificados sentimentos de ansiedade, estresse e angústia em escolares adolescentes durante a pandemia de COVID-19. Nesse contexto, alguns estudos de revisão apontaram para o risco de comprometimento da saúde mental em adolescentes durante a pandemia de COVID-19 (OLIVEIRA *et al.*, 2020; DA SILVA MOREIRA *et al.*, 2022). O estresse encontrado entre os adolescentes desses estudos prévios pode estar possivelmente associado com a redução da prática de atividade física e a alterações na qualidade do sono (STANTON *et al.*, 2020; ZHANG *et al.*, 2020), além da exposição excessiva a informações imprecisas e falsas em mídias tradicionais (DA CRUZ; VITORINO, 2023) e digitais, como as redes sociais (GAO *et al.*, 2020).

É importante ressaltar que possíveis divergências nos resultados dos estudos anteriores podem ser explicadas pelos diferentes delineamentos e métodos utilizados para avaliar o estresse. Além disso, cada adolescente irá lidar com o evento estressor de uma maneira diferente, de acordo com seu desenvolvimento, pensamentos e atitudes que foram formados pelas experiências vividas, que podem definir aquilo que vem a ser estresse ou não (LIPP *et al.*, 2002). De forma complementar, os mesmos autores relatam que a busca por mecanismos defensivos, psicologicamente adaptativos, que protegem estas crianças torna-se, tão importante quanto a busca por fatores estressantes que devem ser modulados na prevenção do problema. Nesse sentido, em relação aos achados deste estudo, pode ser que o intervalo entre o óbito de algum familiar e a aplicação da escala de estresse tenha sido curto, pois cerca de 75% dos meninos e 100% das meninas respectivamente, ainda estavam na fase de resistência do estresse no momento da avaliação. Outra possível explicação pode estar associada ao abuso de automedicação para tratamento de ansiedade e depressão durante o isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19 (MARQUES; MERHY; BORTOLI, 2023).

Diante do exposto faz-se necessária a elaboração de estratégias com a proposta de minimizar os prejuízos sobre a saúde mental dos adolescentes. E, neste sentido, intervenções psicológicas podem ser consideradas opções para atenuar esses prejuízos identificados e que foram causados durante e após a pandemia de COVID-19 (SCHMIDT *et al.*, 2020). Na presente pesquisa foi demonstrado melhora dos sintomas de estresse psicológico após 10 sessões de psicoterapia aplicadas a amostra investigada.

Corroborando com esses achados, Passarela, Mendes e Mari (2010) demonstraram melhora nos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático após intervenção psicológica em crianças e adolescentes. Adicionalmente, Maffini *et al.* (2021) observaram redução de sintomas do transtorno de estresse pós-traumático após a prática de terapias cognitivo-comportamentais focada no trauma.

Apesar do efeito positivo de algumas terapias psicológicas sobre o estresse de adolescentes ter sido reportado na literatura, a revisão sistemática com metanálise conduzida por Gillies *et al.* (2016) não demonstrou consenso sobre a eficácia das terapias psicológicas para crianças e adolescentes expostas à traumas. Segundo esses autores, a qualidade dos estudos, bem como sua heterogeneidade substancial, limita os achados positivos da aplicação das terapias psicológicas. Dessa forma, é necessária a realização de novas pesquisas sobre a temática, para que os adolescentes com alto nível de estresse e seus familiares tenham opções de terapia psicológicas efetivas como alternativa para o tratamento de estresse pós-COVID-19.

Por outro lado, a falta de um grupo controle e o pequeno tamanho da amostra surgem como principais limitações deste estudo. No entanto, dado o número limitado de pesquisas previamente publicadas envolvendo psicoterapia e estresse em adolescentes pós-COVID-19, os resultados encontrados encorajam mais estudos sobre este tema.

CONCLUSÃO

Adolescentes que tiveram seus pais mortos pela COVID-19 apresentam baixa prevalência de sintomas de estresse total. Neste sentido, embora a maioria dos participantes não tenham apresentado sintomas de estresse cognitivo, estresse fisiológico, estresse interpessoal e estresse psicológico, foram constatados efeitos positivos da psicoterapia no sintoma de estresse psicológico na amostra investigada.

REFERÊNCIAS

- ARIAS MOLINA, J. *et al.* Trastornos psiquiátricos en adolescentes durante la situación epidemiológica causada por la COVID-19. **Multimed (Granma)**, v. 25, n. 3, p. e2146, 2021.
- BALOCH, S. *et al.* The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. **The Tohoku Journal of Experimental Medicine**, v. 250, n. 4, p. 271–278, 2020.

- BINOTTO, B. T.; GOULART, C. M. T.; DA ROSA PUREZA, J. Pandemia da COVID-19: indicadores do impacto na saúde mental de adolescentes. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 7, n. 2, p. 195–213, 2021.
- COHEN, J. A power primer. **Psychological Bulletin**, v. 112, n. 1, p. 155–159, 1992.
- DA CRUZ, P. P.; VITORINO, E. V. Competência em informação e jornalistas de TV: um estudo durante a pandemia de Covid-19. **Peer Review**, v. 5, n. preprint, p. 1–19, 2023.
- DA SILVA MOREIRA, B. *et al.* COVID-19 e saúde mental de crianças e adolescentes. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação**, v. 15, n. 1, p. 108–128, 2022.
- EPIDEMIOLOGY WORKING GROUP FOR NCIP EPIDEMIC RESPONSE, CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. [The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) in China]. **Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi**, v. 41, n. 2, p. 145–151, 2020.
- GAO, J. *et al.* Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. **Plos One**, v. 15, n. 4, p. e0231924, 2020.
- GILLIES, D. *et al.* Psychological therapies for children and adolescents exposed to trauma. **The Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 10, n. 10, p. CD012371, 2016.
- MARQUES, A. G.; MERHY, J. M. F.; BORTOLI, S. Avaliação do impacto do isolamento social sobre uso de medicamentos para o tratamento ou controle de transtornos de ansiedade. **Peer Review**, v. 5, n. 2, p. 1–22, 2023.
- LIPP, M. E. N. *et al.* O estresse em escolares. **Psicologia Escolar Educacional**, v. 6, n. 1, p. 51–56, 2002.
- MAFFINI, G. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental focada no trauma para crianças e adolescentes vítimas de abuso sexual: revisão integrativa. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 7, n. 1, p. 327–342, 2021.
- OLIVEIRA, W. A. D. *et al.* Adolescents' health in times of COVID-19: a scoping review. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 8, p. e00150020, 2020.
- PASSARELA, C. de M.; MENDES, D. D.; MARI, J. de J. A systematic review to study the efficacy of cognitive behavioral therapy for sexually abused children and adolescents with posttraumatic stress disorder. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 37, n. 2, p. 60–65, 2010.
- SANTOS, D. M.; OLIVEIRA, Í. F. de S. A ansiedade durante a pandemia do COVID-19 para os alunos do CEAAT/IAT em Salvador–Bahia: interlocução entre educação física e psicologia. **Estudos IAT**, v. 5, n. 3, p. 3–21, 2020.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200063, 2020.

STANTON, R. *et al.* Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 11, p. 4065, 2020.

THE NOVEL CORONAVIRUS PNEUMONIA EMERGENCY RESPONSE EPIDEMIOLOGY TEAM. The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) - China, 2020. **China CDC Weekly**, v. 2, n. 8, p. 113–122, 2020.

TRICOLI, V. A. C.; LIPP, M. E. N. Escala de stress para adolescentes. São Paulo: **Casa do Psicólogo**, 2005.

ZHANG, Y. *et al.* Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3722, 2020.