

USO E APLICABILIDADE DE TECNOLOGIAS DIGITAIS PARA O CULTIVO DAS EMOÇÕES POSITIVAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ESTUDO DE REFLEXÃO

Fabio Alexis Rincón Uribe

● Psicólogo, Mestre em Psicologia, Doutorando em psicologia pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA). Membro e pesquisador do Laboratório de Pesquisa Desenvolvimento e Saúde (LADS).

● E-mail: faru1095@gmail.com

Maria Fernanda Monteiro Favacho

● Psicóloga, Mestranda em psicologia pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA).

● E-mail: mariafernanda182228@gmail.com

Janari da Silva Pedroso

● Psicólogo, Mestre e Doutor em Ciências pela Universidade Federal do Pará (UFPA); Professor do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFPA. Bolsista Produtividade CNPq; Coordenador e pesquisador do Laboratório de Pesquisa Desenvolvimento e Saúde (LADS).

● E-mail: pedrosoufpa@gmail.com

RESUMO

Durante a pandemia de COVID-19, muitas pessoas vivenciaram uma carga emocional negativa, que incluiu sentimentos de tristeza, medo, raiva e estresse. No entanto, no contexto da pandemia, a vivência de emoções positivas contribuiu para a redução do sofrimento emocional, além de promover o aumento do bem-estar, da resiliência e da saúde geral. Nesse cenário, algumas intervenções utilizaram ferramentas tecnológicas para induzir e cultivar emoções positivas em diferentes grupos sociais. O objetivo deste estudo reflexivo foi oferecer uma discussão fundamentada em resultados empíricos sobre o uso e a aplicabilidade de tecnologias digitais como alternativas para fomentar emoções positivas durante a emergência sanitária. De acordo com os resultados, a pandemia criou um ambiente propício para o desenvolvimento e o teste de ferramentas tecnológicas externas para a melhoria da saúde e o bem-estar de diversos grupos populacionais. Para isso, foram desenvolvidos sites, aplicativos móveis, chatbots e videoconferências, que incluíam uma série de exercícios autoadministrados com o objetivo de treinar as emoções positivas diariamente. Essas ferramentas facilitaram o acesso rápido e eficaz aos serviços de saúde, promoveram a indução de emoções positivas e desenvolvidas para a melhoria da saúde e do bem-estar psicológico, subjetivo e emocional

Palavras-chave: Psicologia positiva; emoções positivas; pandemia; Covid-19; saúde digital

INTRODUÇÃO

Novo agente do coronavírus foi identificado no final de 2019 após casos serem registrados na China. Dessa forma, o mundo tem sofrido com a rápida disseminação, o que alterou diversas esferas da vida e causou grandes perdas (Zhao *et al.*, 2023). Como estratégia para conter a disseminação da doença, a maioria dos países adotou medidas restritivas em algum nível, tais como o fechamento de escolas e ambientes de trabalho, o cancelamento de eventos públicos, recomendações para permanecer em casa e a quarentena como um meio de prevenção (Hale *et al.*, 2020). Diante dessa situação, além das patologias e sintomas físicos provocados pelo vírus, problemas sociais, econômicos e familiares surgiram ou foram agravados, causando grandes danos à saúde pública em geral.

Em um cenário como a pandemia da COVID-19, é possível esperar que as pessoas experimentem uma grande variedade de emoções negativas devido à carga e aos desafios presentes neste evento. Os dados do Relatório Mundial de Felicidade da Gallup sobre os indicadores de bem-estar e saúde de indivíduos de 156 países no primeiro pico da pandemia (março de 2020) revelaram um aumento significativo dos níveis de emoções negativas (por exemplo, preocupação e tristeza) e uma diminuição significativa das emoções positivas (por exemplo, alegria e diversão) em comparação com os anos anteriores à pandemia, entre 2017 e 2019 (Helliweel *et al.*, 2021). Ademais, esses resultados evidenciaram que as emoções negativas retornaram aos níveis pré-pandêmicas, enquanto as emoções positivas não retornaram aos níveis anteriores à pandemia. Se bem, a longo prazo as pessoas têm uma capacidade de se adaptar emocionalmente aos eventos da vida, o que favorece a adaptação às emoções negativas (Luhmann *et al.*, 2012), parece que, depois da pandemia, as pessoas não conseguiram encontrar novas formas para experimentar e vivenciar emoções positivas.

Nos primeiros meses, quando ainda era desconhecido o verdadeiro efeito do vírus e sua capacidade de causar doenças ou até mesmo a morte, nas sociedades do mundo havia uma grande sensação de incerteza e pessimismo. As pessoas tiveram medo do risco de infecção; dor e sofrimento pela morte de pessoas, entre elas parentes e amigos; raiva pela perda dos empregos e diminuição da renda; tristeza pela perda das conexões e relações sociais (Hagen *et al.*, 2022). Apesar de essas emoções

negativas terem cumprido uma função adaptativa (evitar o perigo e as ameaças), com o decorrer do tempo, a manutenção dessas reações levou muitas pessoas a terem problemas sérios de saúde mental, emocional e até física (García-Rivera *et al.*, 2021). Dessa forma, nesse ambiente desafiador, foi necessário incentivar as emoções positivas para favorecer a saúde e o bem-estar de si mesmo e da comunidade. Apesar de o sofrimento emocional ter limitado as experiências emocionais positivas, é relevante reconhecer que as emoções negativas e positivas podem existir, e a presença dessas últimas não apenas auxiliou na diminuição deste sofrimento emocional, como também favoreceu o enfrentamento resiliente (Waters *et al.*, 2021). Isso indica que a vivência de experiências positivas favorece a recuperação psicológica e a enfrentamento.

Devido às grandes mudanças que trouxeram a pandemia nas formas de nos relacionarmos com os outros, nos hábitos de autocuidado e nos serviços de saúde, foi necessário implementar as tecnologias digitais na prevenção, proteção, diagnóstico e tratamento do surto do COVID-19, bem como o melhor bem-estar e a saúde mental das pessoas (Asadzadeh e Kalankesh, 2021). A saúde digital é considerada um campo emergente articulado com a medicina, informática e saúde pública que tem como objetivo promover o cuidado em saúde por meio das tecnologias da informação e comunicação, oferecendo soluções efetivas e relevantes que favoreceram a descentralização dos serviços de saúde por meio de plataformas virtuais, tais como: teleterapia, aplicativos móveis ou intervenções baseadas na web (Eysenbach, 2001; Li, 2023). Embora estas tecnologias se concentraram principalmente no controle da infecção e gerenciamento de patologias, houve um pico de tecnologias focadas na indução e cultivo de emoções positivas em diferentes grupos sociais. Dessa forma, a pandemia de COVID-19 tornou-se um campo de aplicação ideal para avaliar e testar as emergentes tecnologias para intervenções em saúde e bem-estar (psicológico, subjetivo, emocional).

Conforme ao anterior, o objetivo deste artigo é fornecer uma discussão reflexiva baseada em resultados empíricos acerca do uso e aplicabilidade de tecnologias digitais como alternativas para cultivar a emoções positivas durante a emergência sanitária da Covid-19.

METODO

Trata-se de um estudo reflexivo, amparada em uma experiência de pesquisa sobre a construção e validação de uma ferramenta tecnológica para melhorar o bem-estar psicológico e emocional em população brasileira (Uribe *et al.*, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pandemia, as tecnologias digitais tiveram um papel relevante na prevenção, proteção, diagnóstico e tratamento ao surto do COVID-19 (Asadzadeh e Kalankesh, 2021). Como métodos de prevenção e proteção, estas ferramentas ajudaram as pessoas na adesão de comportamentos e práticas de saúde, tais como o uso de máscaras, higienização das mãos, distanciamento social e aplicação de desinfetantes. Além disso, como forma de diagnóstico, favoreceu o conhecimento, monitoramento e auto seguimento dos sintomas da COVID-19, assim como o gerenciamento de sintomas psicopatológicos, a exemplo da depressão, ansiedade e estresse, que surgiram no decorrer da pandemia (Alexopoulos *et al.*, 2020). Finalmente, como tratamento, estas tecnologias foram adaptadas para facilitar o acompanhamento dos profissionais de saúde na requerimentos terapêuticos dos seus pacientes ao usar, por exemplo, a tele terapia e a tele saúde (Gangamma *et al.*, 2022).

Mesmo que o papel principal destas tecnologias for a assistência em saúde relacionada com a prevenção e tratamento da Covid-19, também foram criadas ferramentas tecnológicas focadas no cultivo das emoções positivas em diferentes grupos populacionais. De maneira geral, o objetivo principal destas intervenções foi estimular e treinar diariamente as emoções positivas por meio de uma série de exercícios práticos e autogerenciados para melhorar o bem-estar emocional e a resiliência, bem como reduzir a manifestação de sintomatologia psicopatológica (por exemplo, ansiedade, estresse, depressão ou solidão) (Addigton *et al.*, 2023; Brouzos *et al.*, 2023). As emoções positivas parecem ser benéficas em situações adversas, pois facilita a regulação das experiências negativas ou de estresse (Fredrickson *et al.*, 2000). De acordo com alguns estudos, a compreensão específica e precisa das emoções positivas

e a capacidade de distingui-las das emoções negativas permitem que os resilientes adquiram uma ampla variedade de estratégias de controle e regulação emocional, tais como: a capacidade de monitorar as próprias emoções e a persistência nas experiências positivas para amortecer as emoções negativas (Tugade e Fredrickson, 2004).

Dado os desafios que os assistentes de saúde tiveram para executar intervenções em saúde, uma das técnicas mais usadas nestas tecnologias foi o treinamento mental intencional. Esta forma de treinamento ajuda as pessoas a terem uma maior percepção sobre seu ambiente, na consciência dos processos da experiência e no reconhecimento de uma emoção antes de ser provocada por um estímulo (DAHL *et al.*, 2020). Desta forma, se incluíram conteúdos previamente construídos e validos por especialistas, que forneceu material didático e práticas em habilidades projetadas para aumentar as experiências diárias de emoção positiva (por exemplo, escrever sentimentos associados a eventos positivos). Por exemplo, Morgam e Simmons (2021) desenharam e aplicaram um programa de intervenção em psicologia positiva para aumentar o bem-estar em estudantes universitários durante os períodos de confinamento. Os autores usaram um entorno de aprendizagem virtual que incluíram lições e exercícios em módulos sobre bem-estar, emoções positivas (conhecimento e indução de gratidão, felicidade, amor, compaixão), expectativas positivas (otimismo e esperança), alívio do estresse e resiliência.

Além de criar conteúdo previamente elaborados por especialistas, alguns autores também aplicaram estratégias online ao vivo baseadas em telessaúde que foram guiadas por especialista. Nesse sentido, Brouzos *et al.* (2023) aplicaram uma intervenção online em telessaúde, utilizando diversos programas de teleconferência gratuitos (como o Skype), em grupos de 5 a 7 pessoas. Cada sessão foi orientada por especialistas que orientaram as experiências de acordo com diversos tópicos, como o cultivo de uma mentalidade positiva, o aumento das emoções positivas (amor, empatia e altruísmo), técnicas de relaxamento ou a adesão a medidas de proteção. Os autores demonstraram que as videoconferências são uma maneira eficiente e viável de auxiliar as pessoas a desenvolverem habilidades psicológicas para lidar com os efeitos negativos da pandemia.

Outra tecnologia amplamente usada foram os aplicativos móveis devido ao fácil acesso e administração por parte dos usuários. Assim, Kloos et al (2022) criaram um aplicativo chamado “ZEEN” para melhorar a saúde mental em população adulta por meio de exercícios de gratidão durante a pandemia. Nesta ferramenta, os participantes podem acessar a seis módulos educativos e práticos sobre aspectos gerais da gratidão (por exemplo, o que é e como expressar a gratidão, apreciando as coisas cotidianas, consciência da impermanência). Além disso, Serlachius et al (2020) construíram um aplicativo móvel chamado “Whitu App, 7 ways in 7 Days”, para ajudar jovens a melhorar o bem-estar emocional e reduzir a depressão, ansiedade e estresse. As intervenções incluíram práticas de emoções positivas tais como amabilidade, gratidão, conexão, autocuidado e relaxamento as quais foram realizadas pelos participantes durante o período de seguimento (7 dias).

Da mesma forma, foram empregadas plataformas de comunicação automatizadas por meio de chats guiados por robôs programados. Ludin et al (2022) criaram uma estrutura de chatbot chamada *Aroha* para auxiliar jovens a gerenciar as preocupações, angústias e problemas em geral relacionadas à pandemia. O chatbot possui um conteúdo iterativo e responsivo que se ajusta à situação e ao motivo de cada conversa, e será capaz de responder em base à dinâmica. Os autores incluíram módulos de atividades que abordam tópicos e práticas de gratidão, espiritualidade, diversão, exercício físico, autocuidado e controle do consumo de álcool e drogas. Essas atividades promovem uma perspectiva positiva em relação à vida, além de prevenir possíveis fatores de risco para a saúde física e mental dos estudantes.

Em conclusão, essas ferramentas digitais proporcionaram resultados benéficos, uma vez que favoreceram a melhoria de diversos estados relacionados ao bem-estar e à saúde das pessoas por meio da prática diária de emoções positivas, como gratidão, felicidade e afeto. Durante o período de emergência sanitária causado pela pandemia do Covid-19, as intervenções virtuais facilitaram a comunicação entre os usuários e os profissionais de saúde, aumentando a confiança em relação aos cuidados de saúde oferecidos por meio dessas plataformas virtuais (Cao *et al.*, 2022). Dessa forma, isso tem permitido sustentar os serviços de saúde que têm como objetivo reduzir os problemas de saúde mental ou física, bem como aumentar o bem-estar e a saúde geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pandemia da COVID-19, o cultivo das emoções positivas ajudou as pessoas a aliviarem os efeitos negativos experimentados neste contexto e favoreceu o aumento da boa saúde e o bem-estar. Nesta emergência, destaca-se a importância da gratuidade como uma experiência que permitiu as pessoas a possibilidade de lidar com as perdas que se tornaram frequentes durante este período, desde a limitação do contato social até a morte de entes queridos. Além disso, quando as limitações de contato foram impostas durante o confinamento, as experiências de amor facilitaram o fortalecimento das conexões com familiares e amigos. Da mesma forma, a felicidade e a diversão foram importantes em tempos de isolamento social, pois ajudaram as pessoas a experimentarem prazer e satisfação por meio de atividades ou passatempos.

Durante a pandemia do Covid-19, a saúde digital tornou-se uma estratégia eficiente e de fácil acesso que tornou mais fácil a prestação de serviços de saúde e forneceu suporte técnico aos profissionais de saúde. Sendo assim, a avaliação dessas técnicas por meio de estudos experimentais e controlados favoreceu a confiabilidade dos seus resultados e sua aplicação no público em geral. Apesar de essas ferramentas terem sido importantes para o controle do surto da COVID-19 através da promoção de comportamentos de prevenção e promoção, também houve a necessidade de criar tecnologias para promover estados positivos. Dentre esses estados, atividades e exercícios para estimular e experimentar emoções positivas foram considerados como um fator relevante que contribuiu para o aumento do bem-estar e saúde mental e física das pessoas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADDINGTON, E. L.; CUMMINGS, P.; JACKSON, K.; YANG, D.; MOSKOWITZ, J. T. Exploring Retention, Usage, and Efficacy of Web-Based Delivery of Positive Emotion Regulation Skills During the COVID-19 Pandemic. *Affective science*, v. 4, n. 1, p. 118-130, 2022. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36211530/>

ALEXOPOULOS, A. R.; HUDSON, J. G.; OTENIGBAGBE, O. The use of digital applications and COVID-19. **Community mental health journal**, v. 56, p. 1202-1203, 2020. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32734311/>

ASADZADEH, A.; KALANKESH, L. R. A scope of mobile health solutions in COVID-19 pandemics. **Informatics in medicine unlocked**, v. 23, p. 100558, 2021. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33842688/>

BROUZOS, A.; VASSILOPOULOS, S. P.; BAOURDA, V. C.; TASSI, C.; STAVROU, V.; MOSCHOU, K.; BROUZOU, K. O. "Staying Home - Feeling Positive": Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic. **Current psychology (New Brunswick, N.J.)**, v. 42, n. 4, p. 2749–2761, 2023. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33776381/>

CAO, J.; ZHANG, G.; LIU, D. The impact of using mHealth Apps on improving public health satisfaction during the COVID-19 pandemic: A digital content value chain perspective. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 10, n. 3, p. 479, 2022. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35326957/>

DAHL, C. J.; WILSON-MENDENHALL, C. D.; DAVIDSON, R. J. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v. 117, n. 51, p. 32197–32206, 2020. Disponível em <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2014859117>

EYSENBACH, G. What is e-health? **Journal of medical Internet research**, v. 3, n. 2, p. e833, 2001. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11720962/>

FREDRICKSON, B. L.; MANCUSO, R. A.; BRANIGAN, C.; TUGADE, M. The Undoing Effect of Positive Emotions. **Motivation and emotion**, v. 24, n. 4, p. 237–258, 2000. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3128334/>

GANGAMMA, R.; WALIA, B.; LUKE, M.; LUCENA, C. Continuation of teletherapy after the COVID-19 pandemic: survey study of licensed mental health professionals. **JMIR Formative Research**, v. 6, n. 6, p. e32419, 2022. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9162131/>

GARCÍA-RIVERA, B. R.; GARCÍA-ALCARAZ, J. L.; MENDOZA-MARTÍNEZ, I. A.; OLGUIN-TIZNADO, J. E.; GARCÍA-ALCARÁZ, P.; ARANIBAR, M. F.; CAMARGO-WILSON, C. Influence of COVID-19 Pandemic Uncertainty in Negative Emotional States and Resilience as Mediators

USO E APLICABILIDADE DE TECNOLOGIAS DIGITAIS PARA O CULTIVO DAS
EMOÇÕES POSITIVAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ESTUDO DE
REFLEXÃO

against Suicide Ideation, Drug Addiction and Alcoholism. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 24, p. 12891, 2021. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34948502/>

HAGEN, D.; LAI, A. Y.; GOLDMANN, E. Trends in negative emotions throughout the COVID-19 pandemic in the United States. **Public health**, United Kingdom, v. 212, p. 4-6, 2022. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36162396/>

HALE, T.; ANGRIST, N.; GOLDSZMIDT, R.; KIRA, B.; PETHERICK, A.; PHILLIPS, T.; WEBSTER, S.; CAMERON-BLAKE, E.; HALLAS, L.; MAJUMDAR, S.; TATLOW, H. A global panel database of pandemic policies (Oxford COVID-19 Government Response Tracker). **Nature Human Behaviour**, United States, v. 5, n. 4, p. 529-538, 2021. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33686204/>

HELLIWELL, J. F.; HUANG, H.; WANG, S.; NORTON, M. World happiness, trust and deaths under COVID-19. **World Happiness Report**, 13–57, 2021. Disponível em <https://worldhappiness.report/ed/2021/happiness-trust-and-deaths-under-covid-19/>

KLOOS, N.; AUSTIN, J.; VAN'T KLOOSTER, J. W.; DROSSAERT, C.; ERNST, B. Appreciating the Good Things in Life During the Covid-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial and Evaluation of a Gratitude App. **Journal of happiness studies**, v. 23, n. 8, p. 4001-4025, 2022. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36245700/>

LI, J. Digital technologies for mental health improvements in the COVID-19 pandemic: a scoping review. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 1-10, 2023. Disponível em <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15302-w>

LUDIN, N.; CHESTER, H. Q.; HOPKINS, S.; STASIAK, K.; HETRICK, S.; WARREN J.; CARGO, T. A Chatbot to Support Young People During the COVID-19 Pandemic in New Zealand: Evaluation of the Real-World Rollout of an Open Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 11, p. e38743, 2022. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36219754/>

LUHMANN, M.; HOFMANN, W.; EID, M.; LUCAS, R. E. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. **Journal of personality and social psychology**, v. 102, n. 3, p. 592–615, 2012. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22059843/>

MORGAN, B.; SIMMONS, L. A 'PERMA' Response to the Pandemic: An Online Positive Education

Programme to Promote Wellbeing in University Students. **Educational Psychology**, v. 6, p. 1-10, 2021. Disponível em <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2021.642632/full>

SERLACHIUS, A.; SCHACHE, K.; BOGGISS, A.; LIM, D.; WALLACE-BOYD., K.; BRENTON-PETERS, J.; BUTTENSHAW, E., CHADD, S.; CAVADINO, A.; CAO, N.; MORUNGA, E.; THABREW, H. Coping skills mobile APP to support the emotional well-being of young people during the COVID-19 pandemic: protocol for a mixed methods study. **JMIR Research Protocols**, v. 9, n. 10, p. e23716, 2020. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32991303/>

TUGADE, M. M.; FREDRICKSON, B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. **Journal of personality and social psychology**, v. 86, n. 2, p. 320–333, 2004. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3132556/>

URIBE, F. A. R.; FAVACHO, M. F. M.; MOURA, P. M. N.; PATIÑO, D. M. C.; DA SILVA PEDROSO, J. (2023). Effectiveness of an app-based intervention to improve well-being through cultivating positive thinking and positive emotions in an adult sample: study protocol for a randomized controlled trial. **Frontiers in psychology**, v. 14, p. 1200960. Disponível em <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200960>

WATERS, L.; ALGOE, S. B.; DUTTON, J.; EMMONS, R.; FREDRICKSON, B. L.; HEAPHY, E.; MOSKOWITZ, J. T.; NEFF, K.; NIEMIEC, R.; PURY, C.; STEGER, M. Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. **Journal of Positive Psychology**, v. 17, n. 3, p. 303-323, 2021. Disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1871945>

ZHAO, Z.; LI, L.; SANG, Y. (2023). The COVID-19 pandemic increased poor lifestyles and worsen mental health: a systematic review. **American journal of translational research**, v. 15, n. 5, p. 3060–3066. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10251014/>