

Francielle de Oliveira Marques

Psicoterapia *on-line*:

História, Caracterização e Atualidades

Uberlândia

2022

Francielle de Oliveira Marques

Psicoterapia *on-line*:

História, Caracterização e Atualidades

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Instituto de
Psicologia da Universidade
Federal de Uberlândia, como
requisito parcial à obtenção do
Título de Bacharel em Psicologia.
Orientador: Prof. Dr. Ricardo
Wagner Machado da Silveira

Uberlândia

2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Secretaria da Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia
 Avenida Pará, 1720 - Bloco 2C - Bairro Umarama, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: +55 (34) 3225-8537 - www.ip.ufu.br / seccopsi@ipsi.ufu.br



ATA DE DEFESA - GRADUAÇÃO

Curso de Graduação em:	Psicologia				
Defesa de:	IPUFU31102 Trabalho de Conclusão de Curso III				
Data:	30 de janeiro de 2023	Hora de início:	18:30 horas	Hora de encerramento:	19:30 horas
Matrícula do Discente:	11521PSI032				
Nome do Discente:	Francielle de Oliveira Marques				
Título do Trabalho:	Psicoterapia Online: História, Caracterização e Atualidades.				
A carga horária curricular foi cumprida integralmente?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				

Reuniu-se a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Psicologia, assim composta: Professores: Dr.^a Karine Santana Azevedo Zago - FAMED/UFU; Dr.^a Fabíola Alves Gomes - FAMED/UFU; Dr. Ricardo Wagner Machado da Silveira - IPUFU/UFU, orientador(a) do(a) candidato(a).

Iniciando os trabalhos, o(a) presidente da mesa, Dr. Ricardo Wagner Machado da Silveira apresentou a Comissão Examinadora e o(a) candidato(a), agradeceu a presença do público, e concedeu ao(à) discente a palavra, para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do(a) discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do curso.

A seguir o(a) senhor(a) presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovada. Nota: 80 pontos.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Ricardo Wagner Machado da Silveira, Membro de Comissão**, em 30/01/2023, às 19:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Fabiola Alves Gomes, Professor(a) do Magistério Superior**, em 30/01/2023, às 19:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Karine Santana de Azevedo Zago, Professor(a) do Magistério Superior**, em 30/01/2023, às 19:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4220674** e o código CRC **5F25716E**.

Resumo:

Este texto é uma pesquisa bibliográfica sobre a psicoterapia *on-line*, que faz um panorama da história buscando compreender os motivos que anteriormente a designavam como menos eficaz e com menor rigor do que a psicoterapia presencial e o quanto que na atualidade, particularmente durante a pandemia do COVID 19, passou a ser ressignificada e valorizada na sua eficiência e eficácia. Nas referências utilizadas para realização deste estudo, destaco aquelas que apresentam a experiência do “Proteger-se”, que é um projeto multiprofissional desenvolvido em caráter emergencial de serviço de acolhimento para ofertar apoio emocional para estudantes e profissionais fragilizados da UFU no enfrentamento da pandemia de Covid-19, do qual tive a oportunidade de participar como atendente e me motivou a fazer esta pesquisa. Foram consultadas páginas com artigos de periódicos acadêmicos, como Google Acadêmico, Pepsic e portal BVS, além de livros sobre o tema. Foi identificado com essa pesquisa a possibilidade de a psicoterapia *on-line* como uma nova modalidade, tendo sua própria aplicabilidade e características, e não uma cópia da psicoterapia presencial. Ainda como uma nova vertente de democratização do serviço de acolhimento psicológico e terapêutico, ultrapassando barreiras físicas e sociais, por exemplo.

Palavras-Chaves: Psicoterapia *on-line*, terapia online, terapia virtual, saúde mental na pandemia de Covid-19.

Abstract:

This text is a bibliographical research on online psychotherapy, which makes an overview of history seeking to understand the reasons that previously designated it as less effective and less rigorous than face-to-face psychotherapy and how much it currently exists, particularly during the pandemic. of COVID 19, began to be re-signified and valued in its

efficiency and effectiveness. In the references used to carry out this study, I highlight those that present the experience of "Proteger-se", which is a multidisciplinary project developed on an emergency basis as a reception service to offer emotional support to UFU students and professionals in coping with the coronavirus pandemic. Covid-19, in which I had the opportunity to participate as an attendant and motivated and instigated me to do this research. Pages with articles from academic journals, such as Google Scholar, Pepsic and the BVS portal, were consulted, as well as books on the subject. This research identified the possibility of online psychotherapy as a new modality, with its own applicability and characteristics, and not a copy of face-to-face psychotherapy. Still as a new aspect of democratization of the psychological and therapeutic reception service, overcoming physical and social barriers, for example.

Keywords: Online psychotherapy, online therapy, virtual therapy, mental health in the Covid-19 pandemic.

Introdução

Esta é uma pesquisa bibliográfica, que nasceu a partir da minha experiência de estágio profissionalizante no projeto Proteger-se e no CENPS/IPUFU (Centro de Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia), durante a graduação de psicologia e me instigou ainda mais minha curiosidade acerca do tema. Fiz parte do grupo de atendentes do serviço de acolhimento psicológico *on-line* do Proteger-se, além de realizar psicoterapia *on-line* de alguns dos pacientes encaminhados pelo Proteger-se ao CENPS. Apesar de estarmos, naquele momento, imersos no contexto pandêmico e de distanciamento social, tive a oportunidade de auxiliar no cuidado em saúde mental, num serviço *on-line* que foi crucial, diante do tamanho do sofrimento mental vivido pela comunidade. Tive um excelente treinamento que me deu preparação e segurança para o trabalho que foi realizado com ética e responsabilidade.

Em dezembro de 2019, foi identificado uma corona vírus, em Wuhan, província de Hubei, China, cuja doença foi nomeada COVID-19, que causa uma doença que pode ser sem sintomas ou até letal. A não observância e descréditos por parte da população e governantes dos países à alerta feita por especialistas no início, potencializou ainda mais a disseminação do vírus. “Esse vírus começou a se espalhar rapidamente pelo mundo” (Zago & Gomes, 2020, p.2). No início de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara a disseminação da corona vírus como pandemia.

Saindo do continente asiático, o próximo a ser massivamente afetado foi o europeu, reforçando ao mundo que era possível se espalhar e ser uma ameaça real a todos que continuasse ignorando. O primeiro caso de Covid-19 no Brasil foi identificado no fim de fevereiro de 2020 vindo da Itália, local que foi um foco de surto também notável para o alerta para a letalidade do vírus. Na China começa a se conhecer os efeitos na saúde e saúde mental, e se inicia

acompanhamentos aos danos psicológicos que afetava as pessoas em decorrência da pandemia. (Baron et al, 2020) Essa doença “inquieta o mundo por seu caráter agressivo e seu ritmo de progressão rápido... A COVID-19 trouxe consigo consequências geopolíticas, sanitárias e psicológicas.” (Moretti, Guedes-Neta & Batista, 2020, p. 34)

Como Moretti, Guedes-Neta e Batista (2020) nos relatam, muitos medos e incertezas vieram com a pandemia. O medo de si próprio ou pessoas queridas adoecer e morrer, medo de perder o trabalho, além da incerteza quando seria o fim dessa situação. O distanciamento social e muitas vezes a convivência massiva com os demais moradores da casa puderam gerar muitos problemas e sofrimentos. O distanciamento social foi feito para diminuir o contato da comunidade entre si, evitando a disseminação da doença por pessoas infectadas não identificadas, e, portanto, não isoladas. Com a transmissão do vírus por vias respiratórias, essa medida minimiza a transmissão. (Aquino et al, 2020).

A Pandemia afeta diretamente a saúde mental das pessoas. A COVID-19 revelou a fragilidade psicoemocional da sociedade pós-moderna (Moretti, Guedes-Neta & Batista, 2020).

“A nova configuração de nossa experiência de vida, com o silêncio do mundo externo, trouxe à tona nossos ruídos internos e, assim, todo o nosso falatório mental emergiu com grande destaque. Neste novo delineamento, aglomeraram-se casos de ansiedade, depressão, sensação de perda de sentido de vida, violência doméstica e avaliação de nossa própria história de vida.” (Moretti, Guedes-Neta e Batista, 2020, p. 34)

O Projeto “ ‘Proteger-se’ - Projeto Terapêutico de Gerenciamento online - Servidores estudantes - trata-se de um projeto emergencial que visa a organização online de um serviço

acolhimento psicológico que fornece apoio emocional no enfrentamento da pandemia da COVID-19”. (Zago et al, 2022, p. 19). Trata-se de um serviço de atendimento multiprofissional, ou seja, os atendentes podem ser psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, educadores, etc. que foram devidamente capacitados para escuta qualificada, manejo e encaminhamentos de demandas emergentes da situação de pandemia.

O atendimento online torna-se importante neste momento, uma vez que a transmissão rápida do vírus entre as pessoas dificulta intervenções psicológicas face a face tradicionais, embora existam limitações, como por exemplo no que diz respeito à confiança do atendido no sigilo (Zago, Gomes, Silveira & Farinha., 2021, p.52)

Este serviço visa cuidar particularmente dos profissionais de saúde que eram os principais envolvidos com a pandemia de covid-19. Pessoas que enfrentavam preconceito, sendo encarados como possíveis fonte de contaminação, o medo constante de contaminação própria e principalmente de contaminação de algum familiar, sobrecarga de trabalho, ainda pressão sobre decisões de alta responsabilidade. É fundamental essas pessoas receberem cuidado com a saúde mental e física diante de tanta vulnerabilidade, sendo os principais responsáveis para saúde da população no geral. Além das pessoas contaminadas pelo vírus covid-19, possui as pessoas que apresentam sintomas parecidos pelo nível elevado de estresse e acabam também se direcionando ao sistema de saúde.

Outro grupo que também é privilegiado pelo Proteger-se são os estudantes, que segundo Vivencio, Amorim, Sousa e Farinha (2022) são mais propensos a desenvolver ansiedade e depressão pelas inseguranças e a fase da vida na qual se encontram, ficam ainda mais vulneráveis nessa situação de pandemia, de eminente incertezas e mudanças repentinas.

Zago, Rizzi, Silveira e Gomes (2022) nos alerta que o cuidado nesse momento de tensão, deve ser voltado para o acolhimento das emoções, de forma empática, mediante uma escuta ativa qualificada, estruturando a comunicação terapêutica. A escuta terapêutica é eficaz na diminuição de níveis de ansiedade e depressão. E os autores ainda apresentam que “o atendimento terapêutico online multiprofissional deve ter como enfoque o alívio do sofrimento emocional gerado pela situação de pandemia” (p. 14).

O Proteger-se tem como público alvo dos atendimentos: Servidores e estudantes de graduação e pós-graduação vinculados à UFU e usuários externos. (Alves & Almeida, 2022) Funcionando como serviço de plantão, possui um sistema de mais de uma pessoa recepcionando os usuários, para não ser necessário ficar aguardando por muito tempo o primeiro contato dos usuários que acessassem o link fornecido como porta de entrada. Feito isso, então o usuário é direcionado para outra sala, com um novo link, onde tem um plantonista disponível aguardando para fazer o acolhimento. Após alguns encontros, decide-se se foi sanada a queixa ou se é necessário um encaminhamento para as várias opções de serviços que o projeto disponibiliza, desde psicoterapia breve, grupo terapêutico, consulta médica, apoio nutricional, grupo de meditação, entre outros. Nesse momento que entra também o CENPS, que já era um serviço terapêutico da Clínica de Psicologia da UFU, funcionando anteriormente de forma presencial, e que precisou se adequar a forma remota emergencialmente.

Uma pesquisa bibliográfica é um processo de investigação para solucionar, responder ou aprofundar sobre uma indagação no estudo de um fenômeno (Sousa, Oliveira & Alves, 2021). Minhas indagações são: como se desenvolveu a psicoterapia *on-line*? quais suas diferenças ou não em relação à psicoterapia presencial? qual sua eficácia e reconhecimento na atualidade? Para tanto, foi feita uma consulta às páginas e portais de busca de artigos científicos publicados por periódicos científicos reconhecidos na área da saúde, saúde mental e psicologia.

Foram consultados o Google Acadêmico, Pepsic e portal BVS, além de alguns livros que versam sobre o tema, pesquisados na língua portuguesa. Sobre os termos usados para realização da busca, foram elas: terapia *on-line*, psicoterapia *on-line*, terapia virtual, psicoterapia virtual, terapia síncrona, terapia assíncrona, pandemia de covid-19.

O objetivo foi investigar como é a relação psicoterapia on-line com a presencial, visando entender a forma como era vista a terapia on-line anteriormente. Se utilizando da história para fazer essa busca, também no Brasil, que teve a tardia liberação pelo Conselho Federal de Psicologia para a utilização no país e buscando entender como esse ramo foi impactado pela pandemia de covid-19. As hipóteses geravam ao entorno de um grande avanço nessa área em decorrência da pandemia, com uma grande aceleração e uma consequente disseminação e reconhecimento. Com a impossibilidade das relações presenciais espera encontrar novas teorias a respeito da união entre tecnologia de comunicação e tratamento em saúde mental, conhecer suas implicações além de conhecer o caminho que possibilitou essa interação.

Segundo Almondes e Teodoro (2021), cabe uma distinção entre os termos: terapia síncrona, assíncrona, intervenção baseada na internet e psicoterapia *on-line*. A terapia síncrona é aquela que acontece em espaços diferentes, com conexão via internet e ao mesmo tempo, ou seja, terapeuta e paciente estão no contato simultâneo, podendo ser através de *chat*, por aplicativos de mensagens instantâneas, ou vídeochamadas. Já as terapias assíncronas são separadas pelo tempo, nas formas de e-mails ou *chats* não simultâneos.

A intervenção baseada na internet pode ser, por exemplo, através de aplicativos para auxílio da rotina, relaxamentos, além de sites e blogs de ajudas e aconselhamentos, tendo modalidade com acesso a terapeutas (autoajuda monitorada), e sem esse acesso (terapias auto monitoradas) (Pieta & Gomes, 2014).

A psicoterapia *on-line*, ou terapia psicológica *on-line*, envolve a interação com terapeutas por vídeo chamada, de forma síncrona, ou meios assíncronos de terapia, com maior especificação da nomenclatura, sendo desenvolvida especificamente por psicólogos. (Pieta & Gomes, 2014). A psicoterapia síncrona por videoconferência vem sendo a prática mais habitual mundialmente, provavelmente pelo crescimento de acesso a smartphones e computadores portáteis, além da melhoria nas taxas de velocidade de internet. (Guerin, 2021)

Feitos estes esclarecimentos metodológicos iniciais, passemos então a uma apresentação breve de como foram os primeiros passos na criação da internet e entender como futuramente surge essa interlocução entre o cuidado em saúde mental, mais especificamente através da psicoterapia e a internet.

A internet é um sistema de rede que integra os computadores em escala mundial. Ela foi gestada da forma como conhecemos hoje na década de 60, como um instrumento de comunicação alternativa utilizados pelos militares, a fim de ser uma tecnologia para sobreviver a um conflito nuclear mundial. Foi desenvolvida pelo Departamento de Defesa dos Estados Unidos, que pretendia criar uma “rede sem nenhum controle central”. No ano de 1990, tendo expandido para além dos Estados Unidos, acabou sendo “utilizada principalmente como uma ferramenta de troca de informações entre o meio acadêmico” e hoje se expandiu de forma global através das redes sociais e todos os seus desdobramentos. (Monteiro, 2001).

No Brasil, a internet começou a implementar a infraestrutura necessária para a expansão comercial em 1995, e posteriormente teve um aumento notável chegando aproximadamente 15 milhões de usuários em 2001, ainda segundo Monteiro (2001).

Para conhecermos o cenário atual, trago os dados do IBGE demonstrados em 2022. A “internet chega a 90,0% dos domicílios do país em 2021, com alta de 6 pontos percentuais frente a 2019, quando 84,0% dos domicílios tinham acesso à grande rede” (Nery & Britto,

2022). Considerando que nesse último ano citado, já era um número significativo de casas com acesso à internet, ficou ainda mais expressivo com a pandemia do COVID-19 e isolamento social, levando as pessoas a procurar ainda mais pelo serviço de internet para continuar trabalhando e estudando remotamente, interagindo com seus pares e familiares, além de ofertar inúmeras opções de lazer.

Com o surgimento da internet, surge também a curiosidade sobre a criação de redes de apoio e ajuda psicológica utilizando esse novo recurso. Em vários países, houve a criação de sites e ideias reunindo esses dois recursos, e então se inicia a psicoterapia *on-line*, mesmo que de forma embrionária. Mesmo antes da internet já havia algumas iniciativas pontuais de cuidado em saúde mental à distância, que não eram ainda encaradas como tal, como por exemplo, o CVV- Centro de Valorização à Vida.

Foi fundado em 1962, no Brasil, o CVV (Centro de Valorização da Vida), serviço de teleatendimento de urgência para a prevenção ao suicídio. Trabalho muito importante na madrugada, fugindo do convencional, tanto na forma de atuar como no horário, mas muito efetivo, fazendo o seu papel terapêutico e realmente evitando que o indivíduo venha a se matar. (Belo, 2020)

Retomando a história do atendimento psicológico *on-line*, através do uso de computadores, em 1972, na Universidade de Stanford e da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), “pesquisadores simularam uma sessão de psicoterapia *on-line*” que recebeu o nome de “Aconselhamento *on-line*”. Esse evento disparou o aparecimento dos grupos de autoajuda *on-line*. Ainda nos Estados Unidos, em 1982, Martha Ainsworth incentivou a estruturação dos primeiros grupos de autoajuda com a atuação de profissionais de saúde mental para relacionar com pacientes em formato *on-line*. (Almondes & Teodoro, 2021).

Segundo Almondes e Teodoro (2021), a própria Martha Ainsworth possuía queixas psicológicas e era impossibilitada de receber o acompanhamento necessário por suas viagens frequentes. Sendo especialista em comunicação e já atuando com grupos *on-line* para algumas organizações não governamentais solucionando barreiras que limitavam as pessoas de receberem ajuda para as necessidades que possuíam, ela criou o website Metanoia com indicação de variados sites de saúde mental e atendimento *on-line*.

Em 1993, o médico Ivan Goldberg criou o site *Depression Central* muito popular até os dias atuais nos Estados Unidos, respondendo a questões sobre temas de tratamento clínico da depressão, também com psicoeducação e conteúdo baseado em evidências sobre o tema.

Outro país a apontar nessa mesma onda foi o Reino Unido com o grupo chamado “Samaritanos”, voluntários que interviam em situações de crise, como foco na prevenção suicídio, via e-mail e teleatendimentos anônimos e gratuitos, iniciado em 1953. O projeto permanece atuante até os dias atuais. Formato que inspirou o Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil (Almondes &Teodoro, 2021).

Além de *chats* com ofertas de aconselhamentos de saúde mental gratuitos para a público geral como o do psicólogo John Gohol, em 1995, que está ainda ativo, houveram muitas criações nesse sentido. Mas os tratamentos de saúde mental pagos disponíveis na internet, iniciaram também por volta de 1995, com o psicólogo Leonard Holmes, sugerindo que pagasse uma pequena taxa às respostas dos e-mails que ele recebia, caso o aconselhamento fosse útil. E foi com o psicólogo David Sommers, que se iniciaram as chamadas e-terapias, realizadas em tempo real, por *chats* ou vídeochamadas, também em 1995, acompanhando pacientes de vários países. (Almondes &Teodoro, 2021)

A psicoterapia *on-line* foi discutida com cautela no nosso país, e pode até ser considerada tardia a liberação para uso em larga escala, sendo o atendimento psicoterapêutico

feito primariamente de forma experimental, na década de 2000. É importante para a melhor compreensão do tema, abordar objetivamente os pontos históricos para se chegar à psicoterapia on-line como está disseminada atualmente, principalmente com o surgimento da pandemia de Covid-19. Em 2018, o atendimento *on-line* foi regulamentado no tratamento efetivo de pacientes, sendo a solução para a atuação dos psicólogos (e de outros profissionais da saúde) no período da crise sanitária, e conseqüentemente expandindo muito nesse período. Mas ainda é uma prática em crescimento, devido à sua recente regulamentação, e necessita de mais pesquisas nacionais na área. (Guerin, 2021)

Destaco as principais Resoluções do Conselho Federal de Psicologia (CFP) que fizeram parte da evolução da psicoterapia à distância, começando pela Resolução do CFP nº 02/1995, que veda serviços psicólogos por telefone. Depois a Resolução do CFP nº 03/2000, com a regulamentação do atendimento psicológico mediado por computador. A prática somente era permitida mediante um projeto de pesquisa, aprovado pelo comitê de ética, assegurando o sigilo dos pacientes, e não cobranças de honorários entre outras questões legais (Guerin, 2021).

A Resolução do CFP nº 03/2000 foi atualizada pela Resolução do CFP nº 12/2005, com alguns acréscimos, com a permissão de alguns tipos de orientações à distância, reabilitações, processos prévios de seleção de pessoal, além de testes psicológicos informatizados. Também em 2005, Resolução CFP nº 10/2005, aprova o Código de Ética profissional do psicólogo, que deve ser seguido tanto em psicoterapia presencial como virtual.

A psicoterapia pela internet é uma prática difundida no exterior e que tem apresentado resultados benéficos. No Brasil, essa modalidade terapêutica só é permitida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) na forma de pesquisa (Resolução CFP nº 12/2005), o que pode ser interpretado como um incentivo ao seu estudo. (Pieta & Gomes, 2014, p.19).

Já a Resolução CFP nº11/2012, aumenta ainda mais a possibilidade de alguns serviços psicológicos como os casos especiais de viajantes, que são os pacientes eventualmente em trânsito, aplicações de testes devidamente regulamentados, orientação psicológica com até 20 encontros, além de supervisão de psicólogos. Na psicoterapia mediada pelas TICs (tecnologias de informação e comunicação) ainda é permitida somente a utilização de sites autorizados pelo CFP e um atendimento expressamente de carácter experimental. (Almondes & Teodoro,2021).

Excetuando a Resolução CFP nº10/2005, que trata do Código de Ética, a Resolução nº11/2018 substitui as anteriormente citadas, possibilitando que o psicólogo faça a psicoterapia efetivamente e não somente em carácter experimental, permitindo pagamentos pelos atendimentos realizados desde que o profissional seja devidamente cadastrado na plataforma e-Psi, do Conselho Federal de Psicologia. Por outro lado, proíbe o atendimento on-line a casos de urgência e emergências, desastres e pessoas em situação de violência, sendo possível nessas situações somente um contato virtual para ofertar apoio e acalmar os pacientes pontualmente.

Com a pandemia do COVID-19 e as medidas de distanciamento social, houve a migração da maior parte dos atendimentos psicológicos para o ambiente digital (Souza, Silva, & Monteiro, 2020). E através desse cenário, na Resolução CFP nº 4/2020, foi retirado o carácter de exclusão do atendimento em situação de urgência e emergências, desastres e pessoas em situação de violência descritas acima, e além disso, pela situação excepcional vivida, foi possível o psicólogo começar os atendimentos *on-line* mesmo antes da confirmação do cadastro no e-Psi, por conta da grande demanda do cadastro com o início da pandemia e alta necessidade pela autorização para o atendimento virtual.

Um ponto positivo para a psicoterapia à distância é a possibilidade de continuidade no tratamento em casos adversos como foi o caso da pandemia de Covid-19; quando se precisa

passar por uma longa viagem; o contato de profissionais a lugares de difícil deslocamento ou que precisam percorrer longas distâncias; o fácil alcance a especialidades em lugares distantes ao que a pessoa reside; para os casos de pessoas com deficiência física que impede a locomoção; pessoa que estão morando em outros países e que queiram um cuidado vindo da sua língua materna, para não enfrentar possíveis diferenças culturais ou dificuldades com a linguagem; facilitando nesses casos o acesso ao serviço. (Belo; Guerin, 2021) Ainda pode ser uma modalidade alternativa no caso de pacientes com fobia social e dificuldades de interações sociais.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) define consulta e/ou atendimentos psicológicos “o conjunto sistemático de procedimentos, por meio da utilização de métodos e técnicas psicológicas do qual se presta um serviço nas diferentes áreas de atuação da Psicologia com vistas à avaliação, orientação e/ou intervenção em processos individuais e grupais” (Resolução CFP N.º 11/2018). Essa definição não estabelece um *setting* específico para que ocorra a psicoterapia, apesar de existir orientações de como deve ser o ambiente físico onde é realizado a psicoterapia, os pré-requisitos para ser uma psicoterapia não estão na esfera física. Mesmo que não seja o mesmo espaço, todos os participantes deverão estar inseridos em um local que garanta sigilo.

Sem o consultório, que tem essa única função, ser um local confortável e sigiloso para o paciente, fica a cargo do psicólogo cuidar e observar se o paciente consegue ter um ambiente que remeta essa ideia. Podem ter intercorrências e até mesmo o paciente não se atentar para esse quesito, mas o terapeuta deve apontar para a importância de se cuidar deste aspecto, pois pode comprometer o trabalho. (Souza, Silva e Monteiro, 2020)

Durante o contrato psicológico devem ser incluídas pautas dessa ordem, que tratam da questão de sigilo de ambos os lados para ajudar a esclarecer possíveis desconfortos dos pacientes, medo por utilizar do meio digital, como também abordar antecipadamente medidas

e alternativas que podem ajudar ao paciente ter um ambiente mais confortável, seguro e privado na medida do possível.

Na relação entre o terapeuta e cliente que se cria no processo psicoterápico e na construção de confiança, espera-se que haja um lugar seguro e sem julgamentos, em que o cliente se sinta confortável para expressar seus sentimentos. Segundo Souza, Silva e Monteiro (2020) o vínculo terapêutico virtual também pode ser formado com profundidade e significância. Alguns entraves da psicoterapia on-line, como problemas técnicos, menor campo visual e mais dificuldade de interpretar a linguagem corporal do cliente, não são encaradas como barreiras para o estabelecimento do vínculo terapêutico, são intercorrências de caráter temporário e podem ser mais comprometedoras apenas no início do processo.

Mesmo com a regulamentação da prática, a atuação à distância dos psicólogos passava por grande preconceito da comunidade e dos especialistas da área, e era sentida em muitos momentos como uma atividade com baixo rigor e efetividade, sendo encarada como uma prática de menor valor psicoterápico. Sendo experimentado em vários casos em que os pacientes precisavam se ausentar ou mudar da cidade de tratamento, ainda se tratava de casos de exceção e necessidade, com a prioridade dada à prática presencial. (Belo, 2020)

Segundo Almondes e Teodoro, (2021) no início dos estudos sobre o tema era analisado mais a satisfação pela utilização do método *on-line* do que a efetividade do tratamento.

Inicialmente, acreditava-se que esta prática poderia levar a um empobrecimento na relação terapêutica, dificuldades a respeito da confidencialidade das relações, problemas relacionados a questões legais e ao treino de psicólogos versados em tal modalidade. (Bittencort et. al, 2020, p.43).

É de se esperar que essa relação, na sua forma *on-line*, difere qualitativamente de sua versão presencial. No entanto, pesquisas têm apontado semelhanças entre ambas. (Pieta & Gomes, 2014, p.22).

Apesar dos questionamentos no início da prática *on-line*, em se procurar semelhanças e diferenças qualitativas desta nova prática em relação à psicoterapia presencial, pode haver uma não correspondência da psicoterapia *on-line* com a presencial na questão processual e em outras questões práticas, que passou a ser buscada e analisado pelos estudiosos da psicoterapia *on-line*.

Belo (2020) afirma que há diferença entre essas duas práticas e complementa que “a questão sempre foi: quais são essas diferenças?” No atendimento *on-line*, são comuns relatos de cansaços após o término da sessão psicoterápica, mas isso ocorre quando se busca uma correspondência da prática *on-line* à presencial. “O psicólogo agora tem que perceber o que ele percebia antes, mas em um campo de imagem reduzido, o que produz maior cansaço” (Goldfajn, 2020). É preciso desenvolver e expandir a ideia de que a psicoterapia *on-line* se sustente e se concretiza como uma abordagem própria, com seus meios e ritmos próprios para amenizar esse esgotamento. Segundo Pieta e Gomes (2014), ao fim do estudo não foram encontradas grandes diferenças qualitativas nas relações psicoterápicas *on-line* e presenciais.

Almondes e Teodoro (2021) também mencionam mais um ponto positivo para a psicoterapia *on-line*, a abordagem mais rápida de assuntos mais sensíveis do que quando comparado com terapias face a face, assim como também apresenta Souza, Silva e Monteiro (2020).

Também no decorrer do processo terapêutico, o paciente pode passar a mostrar na relação terapêutica *on-line* alguns comportamentos que correspondem ao que acontece com

outros relacionamentos de sua vida, como no caso de um paciente que precisou fazer uma viagem longa e se sentiu menos acolhido na relação terapêutica tal como se afastou dos amigos quando o contato era feito somente virtual. É importante observar de que maneira esse comportamento está transparecendo pontos importantes da vida do paciente. Outro exemplo é sobre o contrato psicológico e como o paciente lida com as questões estabelecidas e negociadas e que não são cuidadas devidamente pelo paciente. Pacientes que não conseguem permanecer com atenção e foco durante a sessão podem estar tendo problemas desse tipo, em outras dimensões de sua vida cotidiana. Além das questões de desconfiança em relação à eficiência ou a segurança do contato virtual também, apesar de ser um comportamento comum, é passível de manejo e investigação se existe insegurança referente a outros aspectos da vida. (Souza, Silva e Monteiro, 2020)

A relação terapêutica pode ser comparada com uma bússola, que sinaliza ao terapeuta sobre possíveis temas a serem trabalhados em sessão. O terapeuta deve estar atento aos sinais que estão disponíveis durante o encontro. O que em muitos casos pode ser encarado como um defeito ou desvantagem da modalidade virtual, pode ser na realidade dados e pistas de como o paciente funciona em suas relações interpessoais e que são transferidas para o vínculo terapêutico. (Souza, Silva e Monteiro, 2020)

Se o paciente tem reações exageradas diante de falhas técnicas como aquelas relacionadas à conexão, como ele lida com essas intercorrências, falta de pontualidade, além de como se posiciona com entrada ou permanência de outras pessoas no local onde ele está durante o tempo da sessão também são dados importantes. O modo como o terapeuta se sente também pode ser evidência de como outras pessoas se sentem em decorrência de comportamentos semelhantes em outros cenários. Tudo isso deve ser investigado para não trabalhar com fantasias e questões que não vem do paciente e sim do próprio profissional, não sendo questões contratransferências.

Antúnez, Silva, Colombo e Santos (2021) realizou um estudo de desenhos em psicoterapia *on-line* com pessoas em situação de crise, aponta que as “movimentações subjetivas aparecem nas elaborações dos desenhos, o que sugere que a potência do encontro terapêutico se faz presente, mesmo através de um acompanhamento mediado por TICs.” Nesse contexto de sofrimento, é importante a evidenciação da eficácia do processo na implicação, no vínculo terapêutico e da autoconsciência do paciente que participou do estudo de Antúnez et al (2021). O autor ainda cita que:

Os desenhos retratam a potência da intervenção psicológica mediada pela internet em situação de crise. Ressaltou-se os cuidados técnicos e éticos adotados, que influenciaram a consolidação do vínculo no ambiente *on-line* e da relação terapêutica” (p.27).

Vale destacar que nos casos de pacientes em crises e até ideação suicidas devem ser cuidados com cautela e ter planos de segurança como telefones para contato e serviços de emergência locais ao paciente. (Pieta & Gomes, 2014)

Considerações finais

Após uma breve retomada do surgimento da internet e posteriormente da psicoterapia *on-line* no mundo e particularmente no Brasil, passando por seus tramites institucionais e práticos, pude conhecer um pouco mais sobre como foi que uma prática inicialmente marginalizada no país, passou a ser valorizada e se disseminar rapidamente por conta da sua intensa utilização em decorrência da pandemia de covid-19.

Com uma inserção tardia da psicoterapia *on-line* no país, o CFP foi muito cauteloso na sua regulamentação ao longo dos anos, tendo em vista a busca de evidências científicas de sua eficácia e eficiência, ainda assim constatamos haverem mais estudos internacionais de natureza teórica e empírica além de revisões bibliográficas. O que também nos dá pistas sobre o ponto de desenvolvimento da psicoterapia *on-line* no Brasil, impossibilitando conclusões sólidas e eficazes por falta de mais estudos nacionais sobre a temática. A dificuldade de mais esclarecimento pode estar também relacionada à diversidade de correntes teóricas dos estudos, o que leva a uma quantidade reduzida de estudos entre perspectivas semelhantes. Guerin (2021)

Conhecer a história me fez vislumbrar a psicoterapia online como um processo de avanços e mudança que foram construídos com as necessidades e oportunidades de cada momento, e refletir como em outros locais do mundo já estava em maior desenvolvimento, mas a pandemia foi um acelerado e expensor dessa modalidade tão promissora e por vezes até, cômoda de tratamento.

Podemos pensar em uma prática com expansão emergencial, mas que veio para ficar e ser explorada ainda mais nos trazendo consigo a ideia de uma democratização do acesso a psicoterapia e ao auto cuidado, também na questão socioeconômica, quando na possibilidade de maior acesso de perfis de pacientes como nos casos de fobia social, perfil no qual pode ser

explorado essa nova técnica de aproximação e familiaridade com o tratamento, além das várias dificuldades físicas, como locomoção e distancia, por exemplo.

Se considerarmos a psicoterapia *on-line* como uma nova vertente de tratamento e não somente como uma cópia que precisa procurar equivalência e legitimação através da psicoterapia presencial, com mais estudos e mais práticas realizadas na realidade brasileira, poderemos ter uma melhor compreensão dessa tecnologia de cuidado à disposição, buscando a mitigação dos sintomas e um bom tratamento aos usuários, sem incorrer na perspectiva rasa de comparação entre o cuidado *on-line* e o cuidado presencial, entendendo que ambos podem ser mais indicados e eficazes para a singularidade de cada demanda em cada momento de vida dos usuários desses serviços.

Durante minha participação no projeto Proteger-se e na clínica escola de psicologia (Cenps), ficou claro como é possível fazer um atendimento *on-line* que consegue abranger muitos dos efeitos terapêuticos que uma psicoterapia convencional realiza. Esta constatação é algo que me instiga a pensar sobre o quanto o trabalho *on-line* pode ser rico para a prática terapêutica, para o repensar da prática, quando feito de forma ética e compromissada com a saúde mental comunitária e o quanto precisamos aprofundar pesquisas e práticas nesta área.

Referências:

- Almondes, K. M., & Teodoro, M. L. M. (2021). *Terapia online*. São Paulo, SP: Hogrefe.
- Alves, M. M. & Almeida, O. P. A. Neto (2022). O projeto medita- UFU como ferramenta de promoção de qualidade de vida em momento pandêmico: percepção dos facilitadores. In: Zago, K. S. A., et al. *Atendimento terapêutico multiprofissional on-line na pandemia de COVID-19*. Ed. dos Autores.
- Andrade, M. M. (2010) *Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*. São Paulo, SP: Atlas.
- Andrade Moretti, S., de Lourdes Guedes-Neta, M., & Batista, E. C. (2020). Nossas vidas em meio à Pandemia da covid-19: Incertezas e medos sociais. *Revista Enfermagem e Saúde Colectiva-REVEESC*, 5(1), 32-41.
- Antúnez, A. E. A., Silva, N. H. L. P., Colombo, E. R., & Santos, P. M. Neto (2021). Análise fenômeno-estrutural de desenhos na psicoterapia on-line em situação de crise. *Revista do NUFEN*, 13(2), 16-29. Recuperado em 19 de dezembro de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000200003&lng=pt&tlng=pt.
- Aquino, E. M., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A. D., Rocha, A. D. S., ... Lima, R. T. D. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2423-2446. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>
- Baron, M. V. ., Palagi Vigano, A. J. ., Di Lorenzo Garcia Scherer , G., Knorr Velho , I., Martins Dantas Santos , M. ., Braga da Silveira , J. ., & Pinheiro da Costa , B. E. (2020). Impactos da COVID-19 na saúde mental da população chinesa no início da epidemia: Revisão

Integrativa. *Saúde Coletiva* (Barueri), 10(54), 2661–2678.

<https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i54p2661-2678>

Belo, F. (2020). *Clínica psicanalítica on-line: breves apontamentos sobre o atendimento virtual*. São Paulo, Zagodini,

Bittencourt, H. B., Rodrigues, C. C., dos Santos, G. L., da Silva, J. B., de Quadros, L. G., Mallmann, L. S., ... & Fedrizzi, R. I. (2020). Psicoterapia on-line: uma revisão de literatura. *Diaphora*, 9(1), 41-46. <https://doi.org/10.29327/217869.9.2-6>

Conselho Federal de Psicologia (1995). Resolução CFP n° Resolução n° 02/1995. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-2-1995-dispoe-sobre-prestacao-de-servicos-psicologicos-por-telefone?origin=instituicao&q=02/1995>

Conselho Federal de Psicologia (2000). Resolução CFP n° 03/2000. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-3-2000-regulamenta-o-atendimento-psicoterapeutico-mediado-por-computador?origin=instituicao>

Conselho Federal de Psicologia (2005). Resolução CFP n° 10/2005. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-10-2005-aprova-o-codigo-de-etica-profissional-do-psicologo>

Conselho Federal de Psicologia (2005). Resolução CFP n° 12/2005. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-12-2005-regulamenta-o-atendimento-psicoterapeutico-e-outras-servicos-psicologicos-mediados-por-computador-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-003-2000?origin=instituicao&q=12/2005>

Conselho Federal de Psicologia (2012). Resolução CFP n° 11/2012. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2012-regulamenta-os-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-tecnologicos-de-comunicacao-a-distancia-o->

atendimento-psicoterapeutico-em-carater-experimental-e-revoga-a-resolucao-cfp-n-122005?origin=instituicao

Conselho Federal de Psicologia (2018). Resolução CFP nº 11/2018. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-n-112012?origin=instituicao>

Conselho Federal de Psicologia (2020). Resolução CFP nº 04/2020. Brasília, DF. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-n-112012?origin=instituicao>

Sousa, A. S., de Oliveira, G. S., & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20(43). p.64-83

Guerin, K. S. D. A. (2021). Psicoterapia online no Brasil: revisão de escopo da literatura. (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS. Recuperado de <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/229556>

Goldfajn, D.; Kupermann, D. A Elasticidade da técnica em tempos de Covid-19. Grupo Brasileiro Sandor Ferenczi. 2020. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NuF4qvvh6s> Acesso 18/03/2022

Nery, C. & Britto, V. (2022) Internet já é acessível em 90,0% dos domicílios do país em 2021. Recuperado de <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021>.

Acesso dia 17/11/22

Monteiro, L. (2001). A internet como meio de comunicação: possibilidades e limitações. In *Congresso Brasileiro de Comunicação* (Vol. Recuperado de <<http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/62100555399949223325534481085941280573.pdf>> Acesso em 17/11/2022

Pieta, M. A. M., & Gomes, W. B (2014) Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável? *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. v. 34, n. 1, pp. 18-31. Recuperado de <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>>. Epub 09 Set 2014. ISSN 1982-3703.

Souza, V. B., Silva, N. H. L. P. da, & Monteiro, M. F. (2020). *Psicoterapia On-line: manual para a prática clínica* (1a ed.). São Paulo: Ed. Das Autoras.

Vivenzio, R. A., Amorim, A. E. R., Sousa, J. M., & Farinha, M. G. (2022). Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Revista de Psicologia*, 13(2), 71-79. <https://doi.org/10.36517/10.36517/revpsiufc.13.2.2022.5>

Zago, K. S. A., Gomes, F. A. (2022). Respostas psicossociais à pandemia da COVID-19. In: Zago, K. S. A., et al. *Atendimento terapêutico multiprofissional on-line na pandemia de COVID-19*. Ed. dos Autores.

Zago, K. S. A., Gomes, F. A., Vinhais, E. A., Ramos, D. A. S. M., Bom-Tempo, J. S., Braga, T. B. M., Rizzi, F. N. C. & Silveira, R. W. M. (2022). O atendimento on-line na plataforma proteger-se, você não está só. In: Zago, K. S. A., et al. *Atendimento terapêutico multiprofissional on-line na pandemia de COVID-19*. Ed. dos Autores

Zago, K. S. A., Gomes, F. A., Silveira, R. W. M., & Farinha, M. G. (2021). Cuidado Multiprofissional online em Saúde Mental na pandemia da COVID-19. *Revista do NUFEN*, 13(3), 51-60. Recuperado em 19 de dezembro de 2022, de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300006&lng=pt&tlng=pt

Zago, K. S. A., Rizzi, F. N. C., Silveira, R. W. M. & Gomes, F. A. (2022). Intervenções multiprofissionais em saúde mental na pandemia da COVID-19. In: Zago, K. S. A., et al. *Atendimento terapêutico multiprofissional on-line na pandemia de COVID-19*. Ed. dos Autores.