



Volume 5 - 2023

A TELEPSICOLOGIA COMO UMA ALTERNATIVA EM CONTEXTO DE PANDEMIA

TELEPSYCHOLOGY AS AN ALTERNATIVE IN A PANDEMIC CONTEXT

Julia Fonseca Chagas Rotta¹

RESUMO

A pandemia de COVID-19 impactou significativamente a sociedade, principalmente em relação à saúde mental diante da vulnerabilidade, perdas e mudanças trazidas pelo contexto pandêmico. Por conta das medidas de distanciamento social, a telepsicologia surgiu como uma alternativa. Esse estudo teve como objetivo analisar o impacto da pandemia de COVID-19 na procura pela terapia online, investigando os desafios e contribuições que a transição para o atendimento online trouxe, buscando a experiência de psicólogos com a telepsicologia e compreendendo a influência dessa modalidade na relação terapêutica.

PALAVRAS-CHAVE: telepsicologia; terapia online; psicoterapia; pandemia; COVID-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has significantly impacted society, mainly related to mental health in face of vulnerability, losses, and changes brought by the pandemic context. Due to social distancing measures, telepsychology emerged as an alternative. This study aimed to analyze the impact of the COVID-19 pandemic on the demand for online therapy, investigating the challenges and contributions brought by the transition to online therapy, seeking the experience of psychologists with telepsychology, and understanding the influence of this modality in the therapeutical relationship.

¹ Acadêmica do curso de psicologia na instituição de ensino Uningá. juliarotta@gmail.com



Volume 5 - 2023

KEY WORDS: telepsychology, online therapy, psychotherapy, pandemics, COVID-19

INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 é caracterizada como uma pandemia¹. Durante esse período, o impacto psicológico do contágio e também da quarentena não se restringe ao temor de contrair o vírus. A distância da família, perdas, incertezas em relação ao avanço na doença, além do sentimento de desamparo são fatores que podem dificultar o enfrentamento da pandemia de COVID-19 e ainda aumentar os casos de suicídio².

As medidas de segurança impostas pela quarentena impossibilitaram a realização de psicoterapia presencial, devido a necessidade de distanciamento social. Desse modo, foi necessário adaptar-se. Assim, a Telepsicologia surge como uma alternativa no contexto da pandemia. Para prestar serviços psicológicos online é obrigatório realizar um cadastro na plataforma e-Psi. Durante a pandemia foram autorizados 39.510 novos cadastros³.

A modalidade de atendimento online trouxe contribuições, como a facilidade de acesso aos serviços psicológicos, principalmente para aqueles que tinham dificuldade de encontrar serviços perto do local onde residem, além de evitar as dificuldades causadas pela mobilidade. Por outro lado, a psicoterapia online também trouxe alguns desafios, como as falhas que a própria tecnologia pode apresentar, que podem afetar o tratamento e comprometer a aliança terapêutica. Ademais, deve-se considerar a familiaridade que poucos profissionais têm com a modalidade de terapia online. Encontrar um local adequado em casa para realizar os atendimentos também pode ser um empecilho, além de a distração ser um fator dificultoso quando se está em casa⁴.

Devido ao alto número de cadastros realizados na plataforma e-Psi durante a pandemia de COVID-19, torna-se necessário a investigação dos possíveis desafios que a terapia online pode trazer, bem como é extremamente importante analisar como a relação terapêutica pode ser afetada por essa modalidade de atendimento relativamente nova. Por meio desse estudo, é possível compreender melhor o



Volume 5 - 2023

funcionamento da psicoterapia online, eventualmente promovendo reflexão sobre o futuro dessa modalidade de atendimento pós-pandemia.

À luz do exposto, quais fatores levaram à busca pela psicoterapia online na pandemia? Diante deste panorama, o objetivo principal deste estudo é analisar o impacto da pandemia de COVID-19 na procura pela terapia online. Como objetivos específicos: investigar os desafios trazidos pela migração para o atendimento online durante a pandemia, buscar dados que relatam a experiência de psicólogos com a psicoterapia online, e compreender a influência da migração para a terapia online na relação terapêutica

METODOLOGIA

Esse estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica, utilizando artigos científicos, dissertações e trabalhos de conclusão de curso. Foi realizada uma pesquisa, seleção e análise dos dados coletados por meio dos bancos de dados: Scielo, Scholar Google, Pubmed, Pepsic, Capes e APA PsycInfo. As palavras chaves utilizadas foram telepsicologia, terapia online, psicoterapia, pandemia e COVID-19. Foram encontrados resultados nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados entre os anos 2000 a 2022, sendo selecionados 11 artigos para a confecção deste estudo.

DESENVOLVIMENTO

O serviço de psicoterapia online foi regularizado por meio da Resolução nº 11/2018 do Conselho Federal de Psicologia. No ano de 2020, frente a pandemia de COVID-19, o CFP ampliou o funcionamento dessa modalidade de atendimento por meio da Resolução nº 04/2020. A resolução veio como alternativa para enfrentar os impactos da pandemia, suspendendo os Art. 3º, Art. 4º, Art. 6º, Art. 7º e Art. 8º da Resolução CFP nº 11/2018, que impossibilitavam o atendimento de pessoas e grupos em situação de urgência e emergência pelos meios de tecnologia e informação³.

A Telessaúde engloba o uso das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) no campo da saúde e teve início na década de 50, como uma forma



Volume 5 - 2023

de prestar serviços médicos e psiquiátricos em casos onde o contato presencial entre o profissional da saúde e o usuário era impossibilitado. A Telessaúde foi definida como o uso de informação eletrônica e tecnologias de telecomunicação de maneira a apoiar e promover o cuidado em saúde a distância, educação relacionada à saúde de pacientes e profissionais, saúde pública e administração da saúde⁵.

Dentro do termo Telessaúde está incluso o termo Telepsicologia, que possui múltiplas modalidades e aplicações, dentre elas, a Telepsicoterapia. A Telepsicoterapia, ou psicoterapia online, consiste em uma adaptação dos tratamentos psicológicos tradicionais através do uso da internet e suas ferramentas, com o propósito de melhorar a interação usuário-terapeuta e aumentar o alcance dos serviços de saúde mental⁵.

Dentre as tecnologias de telecomunicação que podem ser utilizadas, estão inclusas: telefone, dispositivos móveis (*e. g. smartphones, tablets, computadores*), videoconferência interativa, e-mail, chat, mensagens de texto e Internet (*e. g. sites, blogs e mídias sociais*). A informação transmitida pode ser escrita, incluir imagens, sons e outros conteúdos. Essa comunicação pode ser síncrona, que acontece em tempo real, (*e. g. videoconferências interativas e ligações telefônicas*) ou assíncrona, que não acontece em tempo real (*e. g. e-mail e aplicativos de mensagens*)⁶.

As tecnologias podem enriquecer os atendimentos, se comparados aos atendimentos presenciais, por meio de compartilhamento de materiais online de psicoeducação. Ademais, os serviços que a Telepsicologia proporciona podem ser utilizados tanto para os atendimentos, como é o caso de vídeo conferências e ligações telefônicas, e também podem ser utilizados para realizar agendamento de sessões, por exemplo, utilizando e-mails e mensagens de texto⁶.

Durante o isolamento social na pandemia de COVID-19, o teleatendimento se destacou, representando um recurso valioso no acesso à saúde mental frente a esse cenário. É importante considerar que o suporte garantido pela Telessaúde não foi direcionado somente para aqueles que adoeceram durante a pandemia, mas também



Volume 5 - 2023

para casos que anteriormente já tinham necessidade de suporte e acompanhamento, para que não fossem prejudicados⁷.

Um estudo que avaliou a eficácia das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) nos tratamentos psicoterápicos⁸. Concluiu-se que dentre os transtornos psicológicos avaliados, o que possuiu mais evidências de eficácia com a intervenção foi a ansiedade. Dentre as abordagens com mais trabalhos publicados nos últimos anos, se destacou a Terapia Cognitivo-Comportamental.

É de extrema importância conduzir a psicoterapia online de forma sistemática, sendo que essa conduta é o que difere a Telepsicoterapia de uma simples troca de mensagens entre paciente e terapeuta. É imprescindível que o processo terapêutico seja conduzido de forma padronizada, como é o caso da Terapia Cognitivo-Comportamental, garantindo um tratamento baseado em evidências, de forma profissional e ética. Dessa forma, os diversos benefícios que a internet proporciona podem tornar-se ferramentas que otimizam a psicoterapia online. Facilitando a troca de informações, realização de tarefas e flexibilização dos processos de comunicação, é possível não somente economizar tempo e dinheiro, como também aumentar a eficácia de tratamentos baseados em evidência⁵.

A aliança terapêutica é de grande relevância na terapia baseada na internet. Tanto a relação terapêutica como a aliança terapêutica estão interligadas, sendo determinantes do processo terapêutico e de seus resultados. Além disso, também se destaca a importância da capacidade de adaptação que o profissional deve possuir, uma vez que a modalidade online demanda essa flexibilidade devido a fatores individuais e ambientais que podem ser prejudiciais ou benéficos para a relação e aliança terapêutica. É importante investir nas adaptações resultantes da modalidade online, que envolvem o acesso aos meios digitais, utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), bem como aspectos culturais e *setting* terapêutico⁹.

Um estudo que teve como objetivo investigar os possíveis problemas éticos da psicoterapia online, apontou 32 argumentos contra e 24 a favor dessa modalidade de

atendimento¹⁰. Os cinco argumentos éticos mais utilizados a favor da psicoterapia online foram: maior acesso a psicoterapia, disponibilidade de serviço e flexibilidade, benefícios da terapia e melhora na comunicação, vantagens relacionadas a características específicas de clientes, conveniência, satisfação, aceitação e aumento de demanda, e vantagens econômicas. Os cinco argumentos éticos mais utilizados contra a psicoterapia online foram: privacidade, confidencialidade, e problemas de segurança, competência do terapeuta e necessidade de treinamento especial, problemas de comunicação específicos da tecnologia, lacunas de pesquisa, e problemas de emergência.

Uma limitação a se considerar em relação a psicoterapia online é o acesso a essa modalidade de atendimento. Ainda que a internet seja acessível para a maioria das pessoas no Brasil, grande parte da população não possui uma conexão com a internet ou equipamento tecnológico que seja favorável ao uso¹¹.

A privacidade trazida pela modalidade de atendimento online pode ser tanto negativa como positiva, já que os clientes podem se engajar mais com a terapia ao comparecer anonimamente às sessões, reduzindo estigmas que poderiam acompanhar o comparecimento presencial. Por outro lado, uma das maiores e mais discutidas desvantagens do atendimento online é lidar com problemas de confidencialidade e segurança de dados¹⁰.

A psicoterapia online pode trazer uma redução de custos, como deslocamento e despesas com a locação de um consultório, mas por outro lado, o investimento em equipamentos tecnológicos que forneçam boa conexão de internet, vídeo e áudio pode ser oneroso. Ao passo que novas possibilidades de ensino, supervisão e pesquisa são possíveis online, é necessário obter um treinamento específico para o atendimento e utilização de recursos online¹⁰.

As TIC estão cada vez mais alterando não somente o cuidado em saúde, como também a experiência humana a nível global. Sejam os psicólogos contra ou a favor de adotar ou resistir aos aspectos da tecnologia, devem reconhecer que as



Volume 5 - 2023

tecnologias avançadas estão mudando como ocorre a comunicação e processamento de informações¹².

O crescimento da tecnologia é exponencial e está possibilitando novos serviços em saúde mental, expandindo os serviços existentes, e aumentando as opções disponíveis para que os indivíduos possam se auto monitorar e tomar decisões com e sem envolvimento profissional. Ao fazer previsões do futuro e adaptar-se de acordo, os psicólogos podem preparar o seu trabalho para o futuro⁶.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As medidas de distanciamento social adotadas para o enfrentamento da pandemia de COVID-19 impossibilitaram a psicoterapia presencial. Frente a esse contexto, a telepsicologia foi a medida adotada como alternativa. A partir desse estudo, foi possível concluir que a modalidade de atendimento online trouxe tanto contribuições quanto desafios para a psicoterapia. A contribuição mais citada foi a facilidade de acesso aos serviços psicológicos e os desafios mais citados foram as falhas que a tecnologia pode apresentar e problemas com a segurança de dados¹⁰.

Destacou-se nessa pesquisa, a importância da adaptação no trabalho com a Telepsicologia, que exige essa flexibilidade para lidar com aspectos culturais, utilizar as TIC e estabelecer o *setting* terapêutico. A flexibilidade é um fator necessário para que a relação terapêutica seja estabelecida de modo eficaz, garantindo o bom funcionamento da psicoterapia.

O futuro das TIC e da terapia online é cada vez mais citado pelos artigos estudados, apresentando um crescimento exponencial no cuidado em saúde. É importante realizar supervisão e treinamento para utilizar os recursos online, além de desenvolver mais estudos na área, para investigar a experiência dos psicólogos com essa modalidade e a eficácia do tratamento.

REFERÊNCIAS



Volume 5 - 2023

Organização Pan-Americana De Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19.**

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>

Acesso em: 02/05/2022

SALADINO, V.; ALGERI, D.; AURIEMMA, V. **The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being.** Frontiers in Psychology, 2020.

[periódico na Internet]. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.577684/full?ltclid=>

Acesso em: 02/05/2022

Conselho Federal de Psicologia. **CFP simplifica cadastro de profissionais na plataforma e-Psi.** 16 de abril de 2020. Disponível em <https://site.cfp.org.br/cfp-simplifica-cadastro-de-profissionais-na-plataforma-e-psi>

Acesso em: 02/05/2022

BOSSI, T. J.; SEHAPARINI, I. **Desafios na transição dos atendimentos psicoterápicos presenciais para online na pandemia de COVID-19:** revisão sistemática. Porto Alegre/RS, Revista Brasileira de Psicoterapia. Vol. 23, n. 1, abril de 2021. [periódico na Internet]. Disponível em:

<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a13.pdf> Acesso em:

02/05/2022

LÓPEZ, G. C., TORRES, F. G. R., STEPANOV, N. **Telepsicoterapia:** definiciones, evidencia empírica y potenciales aplicaciones en el tratamiento del abuso de alcohol. Ciudad de México, México. Terapias Cognitivo-Conductuales en México. Agosto de 2020. [periódico na Internet]. Disponível em:

<http://alcoholinformate.org.mx:8181/jspui/bitstream/123456789/81/6/Terapias%20cognitivo-conductuales%20en%20M%C3%A9xico%20-%20FES%20Iztacala%20-%20FISAC%20%282020%29.pdf#page=158> Acesso em: 06/07/2022

American Psychological Association. **Guidelines for the practice of telepsychology**, 2013. [periódico na Internet]. Disponível em:

<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology> Acesso em: 10/07/2022



Volume 5 - 2023

FINOKKETTI, B.P., *et al.* **Telepsicoterapia em tempos de pandemia.** Santa Cruz do Sul/RS. Revista Jovens Pesquisadores. Vol. 12, n 1, maio de 2022. [periódico na Internet]. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/rjp.v12i1.17456> Acesso em: 06/07/2022

FEIJÓ, L. P. *et al.* **Indícios de eficácia dos tratamentos psicoterápicos pela internet:** revisão sistemática. Belo Horizonte/MG, Revista Interinstitucional de Psicologia. Vol. 14, dezembro de 2021. [periódico na Internet]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202021000300002#:~:text=Esta%20revis%C3%A3o%20sistem%C3%A1tica%20possibilitou%20identificar,especialmente%20para%20os%20de%20ansiedade. Acesso em: 06/06/2022

SALATI, L.R.; FRANCKE, I.D. **Aliança terapêutica na terapia cognitivo-comportamental baseada em internet: uma revisão narrativa.** Porto Alegre/RS, Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul. Vol. 10, n. 2, outubro de 2021. [periódico na Internet]. Disponível em: <http://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/a> Acesso em: 06/06/2022

STOLL J., MULLER J.A., TRACHSEL **Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review.** Frontiers in Psychiatry. Vol. 10, n 993, fevereiro de 2020. [periódico na Internet]. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00993/full> Acesso em: 07/06/2022

TORRES, G.C.P. **Os elementos e possibilidades do atendimento psicoterapêutico on-line.** Orientador: Joaquim Iarley Brito Roque. 2020. 18. TCC (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário DR. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte/CE, 2020. [periódico na Internet]. Disponível em: <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1303.pdf> Acesso em: 07/06/2022



Volume 5 - 2023

MAHEU, et. al. **Future of telepsychology, telehealth, and various technologies in psychological research and practice.** Professional Psychology: Research and Practice, p. 613-621. 2012. [periódico na Internet]. Disponível em <https://doi.org/10.1037/a0029458> Acesso em: 10/07/2022