

Psicoterapia on-line: Será que funciona?



Uma cartilha para tirar suas dúvidas sobre atendimentos psicológicos on-line.



Apresentação

A presente cartilha foi elaborada pelos alunos do curso de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Isadora Valentina Ivasaki, Eduardo Grillo Rocha, Bruna Yasmin Menezes Alves e Graziely da Costa Siqueira. Este material foi produzido como critério para a conclusão da disciplina "Psicologia e Novas Tecnologias", ministrada no semestre letivo de 2023.2 pela Profa. Dra. Giana Bitencourt Frizzo e pela estagiária docente Indianara Seharparini.

Como citar: Núcleo de Pesquisa e Intervenção em Famílias com Bebês e Crianças - NUFABE (2023). Psicoterapia On-line: Será que funciona? Recuperado de: <https://www.ufrgs.br/nufabe/cartilhas/>

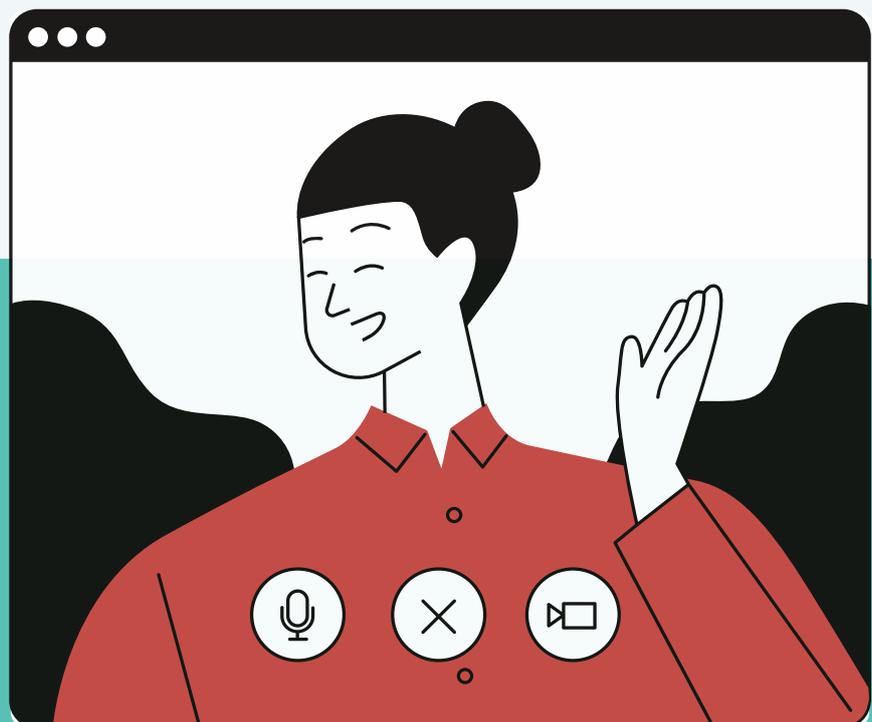


PPGPSICO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL



Conteúdo

- 1** *Objetivo*
- 2** *Escolhendo o seu profissional*
- 3** *Boas práticas*
- 4** *Benefícios da terapia online*
- 5** *Contexto histórico e legislação*
- 6** *Referências*



Objetivo

Se você já se deparou com alguém que faz psicoterapia on-line e ficou com dúvidas ou está pensando em começar esse processo terapêutico, esta cartilha foi feita especialmente para você!

Nosso objetivo é proporcionar as informações necessárias para que ao final da leitura deste material, você se sinta confiante para tomar decisões sobre a psicoterapia on-line e iniciar o seu processo de terapia.

Aproveite!



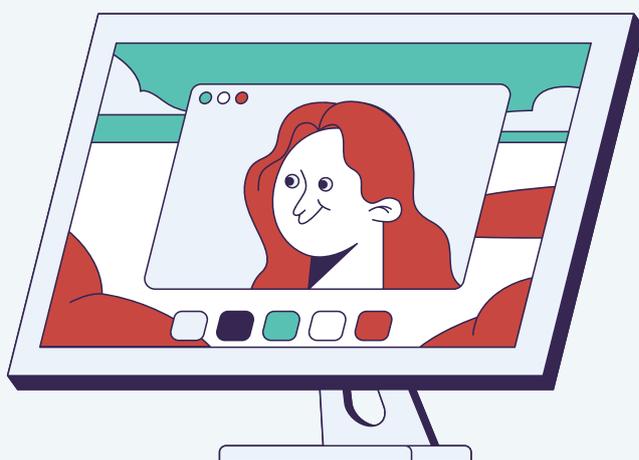
Escolhendo o seu profissional

O início da terapia on-line começa com a seleção do profissional adequado para você. O psicólogo desempenha um papel importante na condução da terapia, proporcionando um ambiente seguro e confidencial para discutir questões pessoais, sentimentos e desafios emocionais. Escolher um psicólogo significa investir em seu bem-estar emocional para a construção de recursos internos, que irão te auxiliar a enfrentar as dificuldades do dia a dia. Encontre um profissional que você sinta afinidade, isso irá aliviar seu mal-estar, gerando maior desenvolvimento pessoal e uma vida mais saudável.

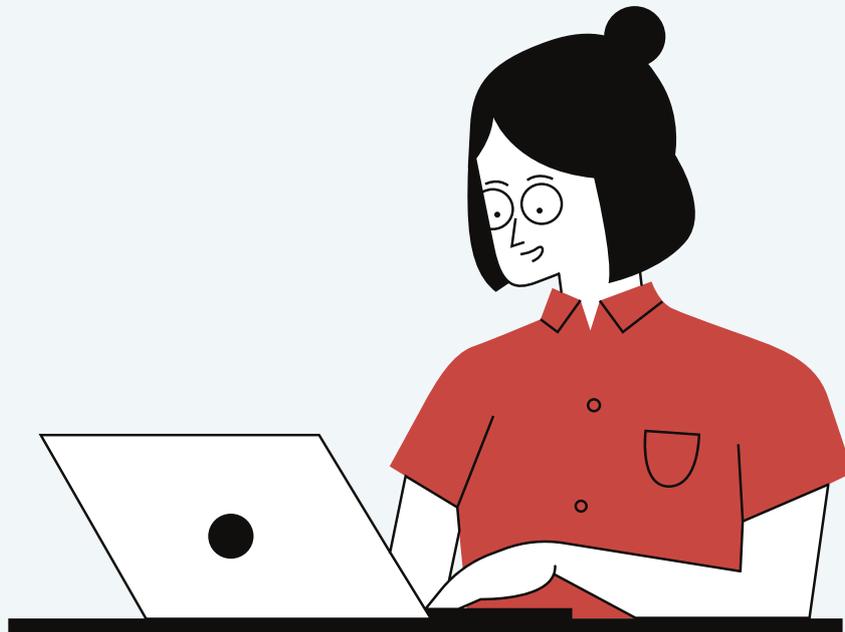
✓ Checagem do profissional

Ao escolher um psicólogo que atende on-line, verifique suas credenciais junto ao Conselho Federal de Psicologia, através do site (<https://cadastro.cfp.org.br/>) e no cadastro e-psi que valida atuação do profissional na forma on-line (<https://e-psi.cfp.org.br/cadastro-simplificado/psicologasCadastradas>).

Confira o currículo e forma de trabalhar do profissional. Avaliações de pacientes que estejam disponíveis, bem como uma conversa inicial são importantes para verificar a afinidade. Essas etapas ajudam a encontrar um profissional qualificado que atenda às suas necessidades.



Boas práticas



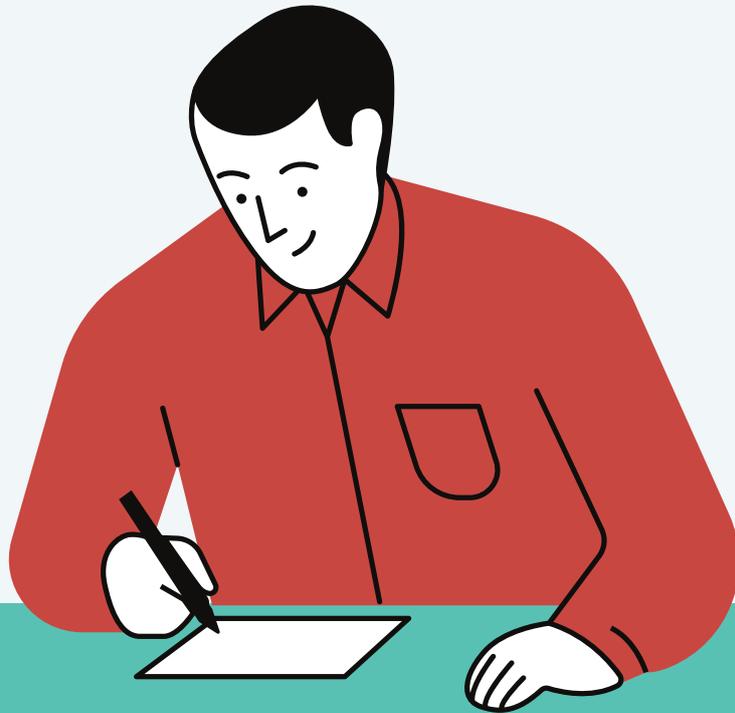
1 Comprometimento

Não é porque as sessões on-line permitem maior flexibilidade que devem exigir menor comprometimento por parte dos pacientes. Assim como nos encontros presenciais, busque sempre cumprir os horários e combinados com seu psicólogo. Da mesma forma, você deve estar disponível para o momento da sessão, não realizando outras tarefas de trabalho ou da casa.

2 Ambiente

Um melhor aproveitamento das sessões de psicoterapia on-line passa por uma boa preparação do ambiente. Por isso, esteja em um local que lhe proporcione privacidade, conforto e livre de distrações. Isso irá permitir que você se sinta seguro para falar sobre questões importantes, além de garantir foco total ao momento da sessão.

Boas práticas



3 Recursos

É importante que você tenha os recursos necessários para sua sessão. Para a sessão on-line você vai precisar ter uma boa conexão com a internet, garantindo que a sessão seja fluida, sem quedas ou interrupções de conexão. Além disso, dê preferência por aparelhos que permitam uma imagem mais ampla, como computadores, notebooks ou tablets. Por fim, você deverá checar tanto o autofalante dos aparelhos, quanto o microfone, para que a comunicação aconteça entre você e seu psicoterapeuta.

4 Plataformas

Existem diversas plataformas, como *Google Meet* e *WhatsApp*, em que as sessões de psicoterapia on-line são realizadas, depende de cada caso e quais recursos paciente e psicoterapeuta têm à disposição. Porém, recomenda-se sempre que as sessões sejam por videochamada, de preferência em plataformas que permitam sessões criptografadas, visando maior segurança e sigilo.

Benefícios da terapia online

A psicoterapia on-line, embora muito recente no Brasil, tem apresentado pontos muito positivos em relação à adequação às particularidades dos indivíduos que escolhem aderir a ela.

O processo terapêutico on-line, como em casos de fobia social, pode ser a principal forma de tratamento.

Veja algumas facilidades:



-
- ✓ **Economia:** É dispensada a locomoção no trânsito e gastos extras com combustível, estacionamento ou transporte público.
 - ✓ **Mobilidade:** As sessões acontecem sem a necessidade de que paciente e psicólogo estejam no mesmo ambiente físico.
 - ✓ **Segurança:** É garantido o sigilo das sessões pelo psicólogo e orientado como ter um ambiente seguro, sem exposições.
 - ✓ **Conforto:** A psicoterapia on-line reduz a pressão de estar em um consultório, o que ajuda a desenvolver o vínculo.
 - ✓ **Comodidade:** É possível escolher o melhor horário de acordo com a sua rotina.



Contexto histórico e Legislação

Como em todas as profissões, a psicologia busca se manter atualizada com seu contexto histórico e em sintonia com as demandas do público em geral. O atendimento on-line trouxe novas possibilidades, visando oferecer maior qualidade e flexibilidade para benefício dos pacientes.

A prática da terapia on-line tem sido discutida ao longo de muitos anos. A primeira abordagem oficial do Conselho Federal de Psicologia (CFP) que reconheceu as atividades mediadas pela tecnologia foi a Resolução 012/2005. Após muitas discussões e pesquisas, a Resolução 011/2018 foi lançada, regulamentando os serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e comunicação.

Devido à pandemia da COVID-19, o CFP se viu diante da necessidade de atualizar as regulamentações profissionais. Em resposta às dúvidas e demandas da categoria, a Resolução 04/2020 foi divulgada, visando orientar psicólogos de todo o Brasil sobre a atuação on-line diante do cenário pandêmico.





Contexto histórico e Legislação

Principais determinações das

Resolução CFP nº11/2018 e Resolução CFP nº4/2020

1. Tecnologia Adequada

As resoluções destacam a importância de utilizar tecnologias apropriadas que garantam a confidencialidade e a privacidade dos dados do paciente. Os psicólogos devem escolher plataformas seguras e garantir que a conexão seja estável durante as sessões.

2. Abordagem Pertinente

Os atendimentos on-line devem seguir as mesmas práticas éticas e técnicas dos atendimentos presenciais. Os psicólogos são orientados a adaptar suas abordagens conforme necessário, considerando as particularidades do ambiente on-line, mas mantendo a qualidade do serviço.

3. Consentimento Informado

É ressaltada a necessidade de obter o consentimento informado do paciente ou, no caso de menores de idade, pelo menos de um dos responsáveis legais. Esse consentimento deve abranger não apenas a participação na terapia on-line, mas também os aspectos específicos relacionados ao ambiente virtual.





Contexto histórico e Legislação

Principais determinações das

Resolução CFP nº11/2018 e Resolução CFP nº4/2020

4. Atenção Especial a Menores de Idade

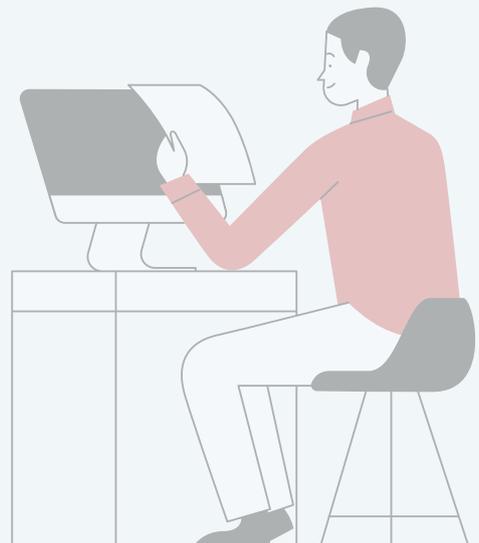
No caso de atendimentos a menores de idade, além do consentimento dos responsáveis legais, a resolução exige uma avaliação técnica de viabilidade por parte do psicólogo. Isso garante que a terapia on-line seja apropriada para a faixa etária e que o ambiente virtual seja seguro e propício para o atendimento.

5. Registro e Documentação

Os psicólogos são orientados a manter registros detalhados de todos os atendimentos on-line, incluindo informações relevantes sobre a tecnologia utilizada, o consentimento obtido e outros aspectos relevantes. A documentação adequada é essencial para a transparência e prestação de contas.

6. Casos não indicados

Os psicólogos não devem prestar psicoterapia on-line para pessoas que estejam em situações de emergência e desastres naturais, além de pessoas que estejam em situações de violação de direitos e violência. A psicoterapia on-line não é indicada nessas situações, mas o acolhimento inicial pode ocorrer de modo on-line.



Referências

Conselho Federal de Psicologia. (2005). Regulamenta o atendimento psicoterapêutico e outros serviços psicológicos mediados por computador e revoga a Resolução CFP nº 003/2000. Resolução CFP nº 012/2005. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2005/08/resolucao2005_12.pdf

Conselho Federal de Psicologia. (2018). Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N.º 11/2012. Resolução nº 011/2018. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>

Conselho Federal de Psicologia. (2020). Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Resolução nº 04/2020. <https://site.cfp.org.br/nova-resolucao-do-cfp-orienta-categoria-sobre-atendimento-on-line-durante-pandemia-da-covid-19/>

Miranda, J. M., Clasta, N. C. R. A. S. C., & Feitosa, F. B. (2023). A aliança terapêutica na psicoterapia on-line: uma revisão sistemática de literatura. *Revista Eletrônica Científica Inovação e Tecnologia, Medianeira*, 14(35), 32- 44. <https://revistas.utfpr.edu.br/recit/article/view/17186>

Pieta, M. A. M., & Gomes, W. B. (2014). Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 34(1), 18–31. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>

Rodrigues, C, G. Aliança terapêutica na psicoterapia breve online. 2014. 96 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia Clínica, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

Siegmund, G., & Lisboa, C.. (2015). Orientação Psicológica On-line: Percepção dos Profissionais sobre a Relação com os Clientes. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 35(1), 168–181. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001312012>



PPGPSICO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL



IPSSCH
Instituto de Psicologia
Serviço Social, Saúde e
Comunicação Humana
UFRGS


UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL