

TERAPIA ON-LINE E SAÚDE MENTAL: UMA ALTERNATIVA AO MODELO CLÁSSICO NO CONTEXTO PÓS PANDEMIA

Luiz Eduardo Chagas Simões¹
Juliana Rodrigues Nunes¹
Isadora Nascimento dos Santos¹
Rafael Rodrigues Polakiewicz²

professor.rafao@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a crescente utilização e adesão à terapia online como uma abordagem acessível e eficaz na promoção da saúde mental. Tal assunto mostra-se de grande relevância devido ao destaque que a temática ganhou no quadro social vivido pela população brasileira durante a pandemia de COVID-19 e seus efeitos na saúde mental dos indivíduos. Diante disso, por meio da análise de estudos empíricos e revisões sistemáticas, objetivou-se explorar os benefícios da terapia online em comparação com métodos tradicionais, analisando suas potencialidades e vulnerabilidades e destacando a importância de se considerar a existência de peculiaridades do *setting* terapêutico. Os resultados encontrados apontam para a semelhança da efetividade do tratamento on-line quando comparado ao modelo clássico, demonstrando ser uma alternativa promissora, oferecendo vantagens, mas também levantando dúvidas sobre os desafios técnicos e éticos.

PALAVRAS-CHAVE: psicoterapia, consulta remota, saúde mental, acessibilidade.

INTRODUÇÃO

O final do ano de 2019 pode ser considerado um marco para a psicologia no que diz respeito aos atendimentos de forma on-line. Isto porque foi registrado pela Organização Mundial da Saúde, em Wuhan, na China, o primeiro caso de uma síndrome respiratória aguda grave com causa desconhecida. Tempos depois, em

¹ Acadêmicos do curso de Medicina - Centro Universitário UNIVÉRTIX- Matipó

² Doutor em ciências do cuidado em saúde pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Mestre em Ciências do Cuidado em Saúde pela Universidade Federal Fluminense (UFF), Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Alegre (FAFIA) e Graduado em Enfermagem pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Professor do Centro Universitário UNIVÉRTIX-Matipó.

janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que se tratava de um novo tipo de vírus, denominado SARS-CoV 2 (Coronavírus COVID-19) (GOMES, 2020).

Os sintomas clínicos da COVID-19 são variados, sendo os principais: dispnéia, febre alta e tosse, podendo ocorrer de forma mais branda até uma forma mais severa, com necessidade de internação hospitalar. Essa doença continuou expandindo-se de forma incontrolável, até que a OMS emitiu um alerta de emergência, configurando um risco para a saúde pública mundial (GOMES, 2020).

Diante desse cenário pandêmico, frente ao distanciamento social, muitas atividades antes realizadas de maneira presencial foram readaptadas para evitar o contato entre as pessoas, medida fundamental para conter a disseminação do vírus. Assim, o isolamento social gerou impactos negativos na população, principalmente no emocional. Com isso, a terapia online emergiu como uma alternativa viável à terapia presencial, oferecendo uma maneira conveniente e acessível de ofertar suporte psicológico, eliminando as barreiras físicas e geográficas (CATAPAN e CALVO, 2020).

A crescente disseminação da conectividade digital e a rápida adoção de dispositivos móveis possibilitaram a ampla disseminação da terapia online, configurando uma abordagem inovadora e promissora no tratamento de uma variedade de transtornos psicológicos. A natureza flexível e adaptável da terapia online permite a personalização dos tratamentos de acordo com as necessidades individuais dos pacientes, podendo ser uma ferramenta útil no cuidado em saúde mental (TOROUS e KESHAVAN, 2020).

Diante do exposto, torna-se perceptível os benefícios da terapia online em comparação com métodos tradicionais. Sendo assim, novas formas de atuação dos psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental nesse âmbito se fazem necessárias, já que a terapia online tem despertado interesse como um complemento útil e como uma alternativa eficaz e acessível à terapia presencial. O objetivo deste trabalho foi analisar as potencialidades e vulnerabilidades da terapia online como alternativa ao modelo clássico.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Indubitavelmente, na área da saúde, como um todo, bem como na psicologia, observa-se que houve um longo tempo de relutância em aproveitar o potencial das tecnologias, ora por desconhecimento, ora pela falta de entendimento sobre os termos de uso e confidencialidade das ferramentas mais comuns de comunicação remota, ora pela comodidade de sessões psicológicas presenciais e de registros físicos, ora pela preferência dos usuários por psicoterapia física.

No entanto, torna-se visível que a pandemia exigiu não só a utilização, mas também a aprimoração das plataformas digitais para a garantia e a continuidade do acesso à saúde, sobretudo no momento de medidas de isolamento social definitiva.

Nesse contexto, concerne ressaltar um grande avanço: em maio de 2018, a resolução no 11 do CFP (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA) regulamentou a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação, desde que se respeitassem critérios técnicos, de sigilo, atualização anual de cadastro, bem como ressalvas sobre situações de desastre ou emergências.

Conseqüentemente, no e-Psi, plataforma do Conselho Federal de Psicologia (CFP) destinada ao cadastro obrigatório de psicólogos que desejam atender on-line, o volume de registros subiu 352% entre 2020 e 2021. Entre o final de 2018, quando o sistema foi disponibilizado, e fevereiro de 2020, foram cerca de 30,6 mil cadastros. Já de março de 2020 até setembro de 2021, mais de 138 mil profissionais buscaram a certificação (AGÊNCIA O GLOBO, 2021).

Apesar dessa disponibilidade de profissionais, faz-se necessário analisar criticamente -no que tange a esses atendimentos remotos- alguns pontos, a exemplo de: como manter um atendimento humano, eficaz, singular mesmo à distância; como diferenciar psicólogos realmente capacitados -não só com sua especialização, mas também com o manejo de plataformas digitais seguras- e desejosos por promover cuidado, de profissionais charlatões e anúncios falsos de empresas que prometem cura e tratamentos revolucionários sem respaldo científico; como identificar valores compatíveis e proporcionais à qualidade da psicoterapia e, por conseguinte, reconhecer valores abusivos.

Paralelamente, ressalta-se uma reflexão a respeito da necessidade de auxílio à adaptação do paciente à psicoterapia remota. Nessa perspectiva, alguns conflitos

surgem: como conseguir fazer uma consulta segura e privada no ambiente domiciliar; como lidar com as chamadas de vídeos em caso de interrupção, seja pela internet, seja pelo aparelho tecnológico de acesso.

A partir disso, torna-se imperioso destacar que o manejo clínico presencial não perdeu e, talvez, não perderá sua necessidade e importância. Porém, possivelmente, deverá ganhar o incremento das soluções digitais, para os próximos anos. E este será um novo desafio para todo o setor de saúde, não apenas para a área de psicologia.

Ilustração disso é que o Senado Brasileiro aprovou um projeto de lei que regulamenta a tele saúde (PL 1998/2000) no Brasil, seguindo os mesmos preceitos do atendimento presencial, o que inclui confiabilidade dos dados, autonomia profissional, consentimento do paciente e responsabilidade digital. Por conseguinte, a prática remota está sujeita ao Marco Civil da Internet, à Lei de Proteção de Dados, ao Código de Defesa do Consumidor e à Lei do Prontuário Eletrônico.

Em síntese, faz-se necessário enfatizar que não se trata de priorizar a psicoterapia remota em detrimento à consulta psicológica presencial, mas sim de garantir a continuidade do atendimento psicológico e, por consequência, do acesso à saúde mental, adaptados ao contexto e às condições do paciente e às circunstâncias vivenciadas pelo mundo, como aconteceu durante a pandemia.

METODOLOGIA

Esse estudo trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva de abordagem qualitativa.

Segundo Gil (2002, p. 44), a revisão bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos e tem como vantagem a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.

Ademais, consoante Gil (2002, p.42) é descritiva porque tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Concomitantemente, consoante Gil (2002, p. 133) consiste em um estudo qualitativo, na medida em que abrange, analisa e discute aspectos não mensuráveis, como: sentimentos, estados de saúde, histórias, percepções e conhecimentos de vida.

Em acréscimo, convém salientar que essa pesquisa foi realizada em agosto de 2023 através de uma busca ativa na plataforma científica Google Acadêmico. Nesse contexto, fica claro que a escolha por essa base científica foi devido à facilidade de realizar a busca por meio de recursos didáticos explícitos, como: período de tempo, idioma, mas também da imensa resposta de estudos encontrados a respeito de determinado assunto, possibilitando inúmeros repertórios.

Ademais, essa busca foi executada com recorte temporal de 2019 a 2023, nos idiomas português e inglês, com o auxílio dos seguintes descritores do DECS/MESH (Descritores em Ciências da Saúde): “psicoterapia”, “consulta remota”, “saúde mental”, “acessibilidade” e o operador booleano “and”.

Posteriormente, foram identificados 4100 artigos e destes foram selecionados 8 periódicos cujo assunto correlacionou a terapia on-line em saúde mental como uma alternativa ao modelo clássico presencial. Os critérios de inclusão basearam-se em artigos cujo conteúdo possuísse a relação com o tema em questão -de modo claro, contextualizado com a pandemia e a atualidade, crítico, amplo- e fossem baseados em evidências científicas o mais recente possível. Ademais, foram excluídos trabalhos em outros formatos textuais incompatíveis com a temática abordada e no qual apresentam dados que relacionem os atendimentos online que já aconteciam anteriormente à pandemia.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos revelou uma evidência crescente da eficácia da terapia online para uma ampla gama de condições de saúde mental, a exemplo de: depressão, ansiedade, transtornos de estresse pós-traumático e outros. A acessibilidade emerge como um ponto forte, permitindo que indivíduos em áreas remotas, com restrições de mobilidade ou agendas ocupadas, tenham acesso a tratamento de forma conveniente, fortalecendo assim, sua rede de apoio (CATAPAN e CALVO, 2020).

Ademais, outros fatores positivos, incluem: economia de recursos; acesso a profissionais mais experientes; privacidade; segurança; facilidade no agendamento de consultas e diminuição da taxa de não comparecimentos. Contudo, pode surgir limitações decorrentes de complicações técnicas relacionadas aos aspectos tecnológicos, com o aumento de chance de interrupções na conexão, além de questões relacionadas aos aspectos psicossociais, como dificuldades de acesso à internet, ausência de contato físico e da comunicação não verbal, com a perda de expressões úteis para definição de diagnóstico ou manejo do caso (CHEN et al., 2020).

A escassez de treinamentos específicos dos profissionais para a realização da terapia online e a insuficiência de diretrizes que possam auxiliar e ordenar esse processo, configuram-se como possíveis barreiras para implementação dessa forma de consulta. Pois, com o advento da pandemia, a necessidade rápida de adaptação fez com que a modalidade remota fosse adotada rapidamente, sem que houvesse, em um momento inicial, um treinamento e preparo da equipe para a adequação a esse tipo de atendimento (DIWAN, et al., 2021).

Destarte, torna-se perceptível que apesar de algumas limitações, a terapia online tem servido como um espaço importante de escuta e acolhimento diante das demandas psicossociais da população no contexto mundial, o que também tem sido evidenciado em pesquisas que demonstram satisfação tanto de profissionais de saúde quanto de paciente com o emprego dessa nova e revolucionária forma de ofertar cuidado, que exige uma abordagem sensível e adaptativa (CONNOLLY et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A terapia online demonstra ser uma alternativa promissora à terapia presencial, oferecendo vantagens em termos de acessibilidade e flexibilidade. Embora os resultados indiquem eficácia, é essencial abordar desafios técnicos e éticos. A qualidade da relação tratada, a segurança das plataformas online e a adaptação contínua das intervenções são considerações centrais. Este estudo possui limitações já que a terapia online é um recurso que pode ser impossibilitado dado a região geográfica e possibilidade econômica. Sendo assim, podem não ser os resultados

aqui encontrados plausíveis de representação social para cenários distintos. Ademais, como a terapia online continua a evoluir, as pesquisas futuras devem focar na otimização dessa abordagem e na elaboração de diretrizes claras para sua implementação responsável.

REFERÊNCIAS

CATAPAN, Soraia de Camargo; CALVO, Maria Cristina Marinho. Teleconsulta: uma revisão integrativa da interação médico-paciente mediada pela tecnologia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, 2020.

CHEN, Justin A. et al. COVID-19 and telepsychiatry: Early outpatient experiences and implications for the future. **General Hospital Psychiatry**, v. 66, p. 89-95, 2020.

CONNOLLY, Samantha L. et al. A systematic review of providers' attitudes toward telemental health via videoconferencing. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 27, n. 2, pág. e12311, 2020.

DIWAN, Mufaddal Najmuddin et al. Telepsychiatry in Low- and Middle-Income Countries During COVID-19: Pandemic, Barriers, and Road Model. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, v. 209, n. 2, pág. 144, 2021.

Gil, Antônio Carlos, 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Carlos. Relatório da missão conjunta OMS-China sobre a doença de coronavírus 2019 (COVID-19). **Revista Brasileira de Implantodontia e Ciências da Saúde**, v. 2, n. 3 de 2020.

LIBERAL, Suzana Pacheco et al. Implementação de teleatendimento em saúde mental para estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

TOROUS, John; KESHAVAN, Matcheri. COVID-19, mobile health and serious mental illness. **Schizophrenia Research**, v. 218, p. 36 de 2020.

VASQUES, Juliana Pereira Damasceno. Os afetos on-line: uma análise da intermediação de plataformas digitais na busca por psicoterapia no Brasil. **HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)**, v. 39, n. 1, p. 142-166, 2023.