

ORIENTAÇÃO PSICOLÓGICA ONLINE: A TERAPIA BREVE COMO REFERÊNCIA PARA OS PROCEDIMENTOS ONLINE

¹MACHADO, Beatriz

² MORAES, Marcelo Eugênio

RESUMO:

A crescente demanda pela procura de serviços via online vem crescendo constantemente a cada dia, dentro de diversas áreas, incluindo a área da saúde. A procura pela psicoterapia breve online ocorre frequentemente com o aumento das grandes possibilidades de indivíduos estarem usufruindo da tecnologia como forma de ferramenta para atendimento, existindo uma facilidade na acessibilidade de informação, entre outras vantagens. Sendo assim, o presente artigo visa mostrar as perspectivas de atendimento psicológico de forma online, juntamente com a sua normatização estabelecida pelo conselho federal de psicologia, como também, a boa conduta do terapeuta e paciente ao realizar a psicoterapia. Foram utilizadas revisões de literatura e pesquisas sobre o tema na base de banco de dados nacionais. De forma geral, através de estudos observados no artigo, é visto que a demanda por psicoterapia breve, está em constante crescimento, na qual possibilita ao indivíduo, o fácil acesso ao mundo virtual, e a expansão desta modalidade dentro da psicologia.

Palavras Chaves: Psicologia, Psicoterapia Breve, Orientação Psicológica Online, Terapeuta.

ABSTRACT:

The growing demand for online demand for services has been steadily growing every day in a number of areas, including healthcare. The search for brief online psychotherapy often occurs with the increase in the great possibilities of individuals being able to use technology as a tool for care, and there is a facility in information accessibility, among other advantages. Thus, the present article aims to show the perspectives of psychological care online, along with its normatization established by the federal council of psychology, as well as the good conduct of the therapist and patient in performing psychotherapy. Literature reviews and research on the subject were used on the basis of national databases. In general, through studies observed in the article, it is seen that the demand for brief psychotherapy is constantly growing, in which it enables the individual, easy access to the virtual world, and the expansion of this modality within psychology.

Key Words: Psychology, Short Psychotherapy, Online Psychological Orientation, Therapist.

¹Psicóloga Clínica – CRP: 08/03024 no CEFEL. Graduada em Psicologia pela UEL – Universidade Estadual de Londrina. Especialista em Neuropsicopedagogia. E-mail: byam_166@hotmail.com

²Acadêmico de Psicologia INESUL. Possui graduação em Administração de Empresas, pela INESUL. Possui MBA em Gestão de Pessoas, pela INESUL. E-mail: marceloeugenio@sercomtel.com.br

1 INTRODUÇÃO

Com as rápidas mudanças causadas pelas constantes atualizações no cenário tecnológico, requerem constantes informações para acompanhar as mudanças contemporâneas. A informatização e o uso da internet vêm se destacando constantemente pelo número de pessoas com o acesso a este meio. A internet pode ser uma ferramenta para a prática da psicologia, constituindo de um instrumento que auxilia na busca de informações, na conexão social, no meio educacional, entre outros contextos. Uma das formas de inserção da psicologia com o meio tecnológico da informática é os atendimentos psicoterápicos online, onde as formas desta modalidade são relevantes quanto à terapia presencial.

Ao falarmos sobre a psicoterapia online, ela nos apresenta novos meios para a prestação de serviços, na área da saúde mental, onde proporciona oportunidades de atendimento a indivíduos que possuem dificuldades de locomoção, limitações de tempo, e que através deste serviço, gera uma boa qualidade nos atendimentos, sob-baixo custo financeiramente. Atualmente, o uso de computadores e o uso da internet estão cada vez mais populares, e com o constante número crescente de usuários, torna-se o serviço de terapia online uma via de fácil acesso. Acrescente demanda pela procura de atendimentos via online, é reflexo de uma transformação sob a comunicação humana, através do computador, via internet, entre outros meios de informática. Estes recursos aparecem como novo meio, para o indivíduo, como forma também de se interagir, ficando livre a sua expressão, pedindo auxílio por esta via. Neste trabalho, é apresentado o conceito histórico de atendimentos psicológicos online, tanto como orientação psicológica online, quanto a definição de psicoterapia breve, as diretrizes do Conselho Federal de Psicologia, as diversas formas de atuação da psicoterapia breve, a relação terapeuta e paciente, na qual foi realizada revisões de literaturas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Orientação Psicológica Online: Conceito, Histórico.

Este tipo de terapia conhecida como orientação psicológica teve seu começo após o surgimento da internet pelo mundo virtual, mais precisamente nos Estados Unidos, através de

programas de computadores com *softwares* terapêuticos, sendo na qual, o primeiro conhecido como ELIZA criada por volta de 1960, como sendo robôs psiquiátricos que os indivíduos podiam conversar. A implantação deste *software* deu-se origem por Joseph Weizenbaum, pelo Instituto de Tecnologia de Massachusetts, onde seguia um roteiro, atuando como psicoterapeuta rogeriano, entrevistando sempre um novo paciente.

A orientação psicológica online já prestada por profissionais e não computadores deu-se origem em um ambiente universitário, durante a década de 80, na Conferência Internacional sobre Comunicação por computadores no ano de 1972. A formação da Sociedade Internacional para a Saúde Mental online (ISMHO) tornou-se um fator marcante para o desenvolvimento da terapia online internacionalmente. Esta instituição visa sem fins lucrativos onde sua formação foi em 1997, abrangendo a compreensão da comunicação online, como também informações e tecnologia para a comunidade internacional de saúde mental.

De acordo com FORTES, (2018) no Brasil o contexto de orientação psicológica online, é uma modalidade de atendimento, onde o psicólogo e seu paciente abordam questões focadas em um único tema/problema que de certa forma causa ou cria sofrimento psíquico ao paciente.

O CFP (Conselho Federal de Psicologia) considera em sua resolução N° 011/2012

“Regulamenta os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação à distância, o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental e revoga a Resolução”. (CFP, RESOLUÇÃO N.º 12/2005, Art.1^o)

Com a chegada do mundo virtual, no caso da internet no século XX, percebe-se que cada vez mais existe a procura por esta questão. As ofertas de atendimento online começaram aparecer no Brasil entre meados dos anos de 1997 e 1998, sendo nesta época, uma prática menos conhecida até mesmo pelos próprios psicólogos, mas conforme dos anos e com a informatização se expandindo pelo mundo, isto fez com que mais profissionais e pacientes procurassem esta modalidade, aumentando assim a inserção da população ao mundo virtual, e também despertando interesses pelos profissionais, ficando desta maneira os atendimentos virtuais mais conhecidos e oferecidos para a sociedade brasileira.

A orientação psicológica é uma alternativa eficiente para situações pontuais, nas quais a pessoa necessita de aconselhamento ou até mesmo uma avaliação de uma determinada questão e obtenha posterior devolutiva por parte de um profissional de psicologia.

De acordo com (LUSTOSA, 2018, s/p) considera que terapia breve é:

“Trata-se de uma técnica que atua em condições muito especiais, determinadas claramente, e, das quais dependerá seu sucesso. Suas variáveis são-lhe próprias e originais, não se traduzindo em um simples encurtamento de tempo do processo psicanalítico, como, erroneamente, muitos desavisados lhe atribuem como única característica. Não há como abordá-la extrapolando, simplesmente os dados de outras técnicas. Constitui-se um campo a ser investigado em sua estrutura dinâmica e particular, própria a suas necessidades e limitações particulares”.

Quando se fala sobre atendimento online, seja como aconselhamento ou orientação psicológica com intermediação da rede mundial de computadores, o mesmo tem recebido diferentes terminologias como, por exemplo, psicoterapia online, *e-therapy*, *cybertherapy*.

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP) dentro desta modalidade, destacam-se duas formas de comunicação: Assíncrona, onde se realiza atendimentos via email e fóruns, na qual o emissor e receptor destas mensagens não estejam necessariamente conectados simultaneamente. Na comunicação síncrona, o atendimento ocorre com pessoas conectadas em tempo real, sendo por meio de chats, vídeo conferencia ou até mesmo programas de mensagens instantâneas online como Skype (software que permite a comunicação pela internet via conexão de voz).

Alguns países como Austrália e Estados Unidos, Reino Unido já demonstram resultados positivos, ampliando o acesso a esta modalidade. A orientação psicológica online é uma fonte que contribui no aumento das possibilidades para tratamento naqueles que de certa forma necessita ou encontram dificuldades para realizar o acompanhamento terapêutico. Neste contexto é possível utilizar-se de ferramentas tecnológicas na área de saúde mental para aproximar o psicólogo e seu paciente.

2.2 Diretrizes do Conselho Federal de Psicologia para a orientação psicológica Online

Mucciolo, (2014) afirma que a questão da orientação psicológica online realizada a distancia, já é uma realidade vista no Brasil. Sendo assim, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) mantém um cadastro de sites para serviços de atendimentos online, visando os meios tecnológicos em relação à comunicação a distancia e também o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental, que até o presente momento consta com 218 sites aprovados. Estes

sites liberados para atendimento online possuem selo de certificação do Conselho Federal de Psicologia (CFP) com validade de sua licença.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) no ano de 2000 foi intitulado a Comissão Nacional de Credenciamento e Fiscalização dos serviços de atendimento online e publicou a resolução nº 006/2000 que culmina a publicação da resolução nº 012/2005, onde estabelece as primeiras diretrizes para a orientação psicológica online. Diante da resolução nº 011/2012 a orientação psicológica online ampliou-se em seu quadro de atendimentos de dez para vinte sessões, tornando assim a orientação online como sendo de objetivo mais focal.

De acordo com (MUCCILOLO, 2014, s/p):

“A sociedade está em constantes transformações, devido ao avanço tecnológico, esta modalidade de atendimentos online, tendem a crescer para um serviço de qualidade, tornando-se assim imprescindível estar atento para as conformidades técnicas e uma conduta dentro do Código de Ética profissional do psicólogo”.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) legislou acerca dos serviços psicológicos realizados de forma online, através da resolução CFP nº 003/2000 de 25/09/2000, as diretrizes legais que regulamentam estes serviços têm sido aperfeiçoados continuamente, caso da resolução nº 011/2012 de 25/06/2012 sendo atualmente uma resolução que enfatiza todos os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação a distância são regulamentados pelo CFP e fiscalizados pelos conselhos regionais.

Os atendimentos realizados de forma online deverão ser prestados por psicólogos formados, capacitados, habilitados e inscritos no Conselho Regional Psicologia (CRP), norteados pelo preceito do Código de Ética profissional dos psicólogos, e através de sites devidamente credenciados. O CFP e os CRPs visam garantir aos cidadãos que buscam os atendimentos e à sociedade em geral, estando em conformidade com as normas técnicas, legais e éticas vigentes.

2.3 Orientação Psicológica Online e a Psicologia Breve: O Suporte Teórico para os Atendimentos.

Ao pesquisarmos sobre a questão da orientação psicológica online, ela nos é apresentada como uma proposta de trabalho de forma breve e pontual, destinada a todos os

indivíduos que por circunstâncias diversas, apresentam fragilidade emocionalmente, e/ou se sentem inseguros para lidarem e conduzirem sozinhos sua situação problema que o mesmo enfrenta em seu dia a dia, ou até mesmo, que estejam em busca de algum tipo de ajuda/tratamento, onde a contribuição da orientação psicológica online é traçar um ponto de partida, para que o paciente expresse seus anseios, angustias, entre diversos questionamentos que levam até a sessão, incluindo também seus objetivos e quais são suas expectativas, ao realizar este tipo de terapia.

De acordo com as condutas do CFP (Conselho Federal de Psicologia), é estabelecido que o psicólogo ao lidar com a orientação psicológica online, o mesmo administre no máximo 20 sessões como sendo assíncrona ou síncrona com duração de 50 minutos, onde cada encontro geralmente poderá ocorrer de 1 a 2 vezes na semana, conforme também prevê a Resolução 011/2012 Nas sessões de orientação online, são utilizados materiais de apoio, como computador, câmera de vídeo, microfone, e o fácil acesso a internet. Tanto o psicólogo quanto o seu paciente, deverão ter acesso a esses materiais por ocasião da consulta. Neste tipo de orientação online, o psicólogo caso julgue necessário, poderá ter contatos via email para esclarecimentos de dúvidas.

Em quesito de ambiente para realização da terapia online, o mesmo deverá apresentar tranquilidade, sem interrupções, na qual, o paciente se concentra e possa se sentir a vontade para expressar suas queixas e/ou sofrimento psíquico.

Na questão da orientação online, é levada em conta a pontualidade onde se torna indispensável, sendo que atrasos não serão compensados. Havendo algum imprevisto, psicólogo e paciente deverão acordar quanto aos possíveis custos e responsabilidades, sendo que o agendamento da consulta devesse ser de forma previa.

Quando se trata de atendimentos aos indivíduos menores de 18 anos que desejam receber serviços psicológicos online, torna-se imprescindível a autorização legal dos pais ou de seus responsáveis, de forma escrita preferencialmente, sendo que será discutido esta questão antes do atendimento ser realizado.

De acordo com o autor (FIORINI, 2004, p.33) ressalta que:

“Em psicoterapia breve, a preponderância da orientação para a realidade atual extra transferencial, funda-se na necessidade de ajudar o paciente a efetuar certas tarefas integrativas imediatas, a recuperar o mais cedo possível sua capacidade de remover os obstáculos que o impedem de conseguir uma homeostase mais satisfatória. Por conseguinte, ela atua confrontando sistematicamente o paciente com sua realidade social, ambiental, e com suas perspectivas diante dela”.

Segundo (ALMEIDA, 2018, s/p):

“As psicoterapias breves são formas de tratamento de natureza psicológica constituindo de um tempo muito menor, do que as terapias psicanalíticas. É uma forma de intervenção terapêutica com objetivos limitados, que são estabelecidos através de uma compreensão diagnóstica do paciente e da delimitação de um foco, onde se levam em consideração que esses objetivos sejam passíveis de serem atingidos num espaço de tempo limitado através de estratégias clínicas”.

Desta forma, a psicoterapia breve é uma modalidade de autoatendimento que visa amenizar o sofrimento do indivíduo, através de suas queixas, levando ao mesmo a se redescobrir enquanto ser biopsicossocial. A psicoterapia breve é uma intervenção com seus objetivos limitados, na qual se estabelece uma compreensão do paciente através de estratégias clínicas.

Quando é exercida a terapia breve, o terapeuta deverá ter como habilidade desempenhar um papel totalmente ativo, propondo uma ampla gama de intervenções a título de compreender a estrutura dinâmica da problemática do paciente, e elaborar um plano terapêutico com metas em serem atingidas em determinado tempo. A psicoterapia breve tem como intuito trabalhar questões emocionais, com o objetivo de remover, modificar ou retardar sintomas existentes no indivíduo, sendo que interferem em seus padrões perturbados em seu comportamento, onde é promovido o desenvolvimento e crescimento positivo na personalidade do indivíduo.

A psicoterapia breve baseia-se nos conceitos foco-atividade-planejamento, visando atingir seus objetivos terapêuticos em período bem mais curto de tempo, no que é comparado com um atendimento padrão, razão disto que o psicólogo junto com seu paciente trabalhará a questão da finitude e dos limites.

A terapia breve pode ter um limite de tempo ou não, sendo que possui uma especificidade o seu limite de tempo, sendo estabelecido juntamente com sua ênfase no trabalho e foco, podendo ser definido como o principal problema, que motiva o indivíduo a buscar ajuda.

Em se tratando que o número de sessões semanais não diverge do tratamento psicanalítico padrão, o psicólogo poderá aumentar este número de sessões para dois ou mais dias, onde quando chega ao término da terapia, o mesmo poderá agendar retorno aos seus pacientes alguns meses depois para uma avaliação.

Na questão da psicologia breve, o vínculo entre paciente e psicólogo é mais realista e definido, pois isto faz com que evite situações persecutórias e/ou regressivas, bem como a dependência do paciente e o seu terapeuta. É levada em consideração também, que a

proximidade afetiva entre ambos, faz com que seja possível favorecer uma transferência positiva maior, fazendo com que se evitem momentos excessivos de silêncios como recurso utilizado no tempo disponível.

Em comparação com os demais atendimentos que ocorrem em demais clínicas tradicionais, não existe uma diferença nos atendimentos online, pois paciente e terapeuta deverá estar protegidos e guardados sobre a proteção virtual, ou seja, faz-se necessário a existência de instalação de antivírus e sistemas operacionais atualizados, não sendo recomendados e seguros a utilização de computadores públicos na terapia online, também existindo alguns deveres por parte do paciente atendido como, por exemplo, prover meios de segurança para o computador do qual ele fará o uso.

A internet sempre apresentará risco de vulnerabilidade dos dados expostos, não sendo um meio totalmente seguro. Para melhor preservação do sigilo nos atendimentos, é sugerido que se faça uma exclusão de histórico de Messenger, Skype entre outros meios.

De acordo com as diretrizes da Resolução 011/2012, a demanda deverá ser sempre pontual, como as orientações de diversos tipos, processo prévio de seleção de pessoal, aplicação de testes devidamente regularizados, supervisão de trabalho de psicólogos, e atendimentos de pacientes que estão impossibilitados de comparecer presencialmente na clínica.

Dentro desta modalidade, a psicoterapia breve também apresenta diversas formas de abordagens, que podem ser praticadas neste contexto. Entre as variadas opções como terapia breve temos: Psicanalítica, atuando na investigação da transferência, a interpretação, a neutralidade e as associações livres. A resolução de sintomas não é o eixo principal da terapia, mas a busca da compreensão de sentidos. Terapia psicodinâmica, tendo como foco mais diretivo e intervencionista.

A terapia cognitiva baseia-se na premissa da inter-relação entre cognição, emoção e pensamento no funcionamento do ser humano e salienta a importância do pensamento sobre o afeto, o comportamento, a biologia e o ambiente. O terapeuta desta abordagem trabalha com a ideia de que o processamento de informações, ou seja, o ato de atribuir significado a sentimentos, pessoas, fatos, forma a base do comportamento, influenciando a visão de futuro e da própria identidade.

A terapia comportamental trabalha com o pressuposto de que o comportamento responde a estímulos específicos. A busca das causas dos sintomas do paciente é analisada seu histórico de vida, sendo levadas em consideração todas suas experiências no passado. Esta terapia é baseada em evidências, sendo sempre utilizado a análise funcional como busca da

raiz do problema e possíveis intervenções são planejadas baseadas na análise individual. Na abordagem fenomenológica existencial, o terapeuta enxerga seu paciente como alguém que procura o significado para a sua existência, pois é a pessoa que dá sentido para sua vida e nunca, o contrário, valorizando a vivência, a liberdade e a responsabilidade do indivíduo. A psicoterapia visa buscar a compreensão da história pessoal do paciente e a ressignificação de acontecimentos passados, com possibilidade de construir caminhos mais livres e mais autônomos.

Na terapia cognitiva comportamental (TCC) o foco é fazer o paciente identificar pensamentos, sentimentos e crenças distorcidas que tem de si próprio, e o reflexo das mesmas em suas ações e comportamentos disfuncionais. Para a TCC, pensamentos e sentimentos modificam o comportamento. A ideia é fazer a pessoa perceber esses pensamentos e procurar corrigi-los, gerando novos padrões de raciocínio e automaticamente, mudanças de comportamentos.

2.4 Psicologia Breve Adulto Online

De acordo com (CORDIOLI, 1998. p, 384), é enfatizado que:

“O termo psicoterapia tem como intuito descrever um tratamentopsicológico que objetiva modificar pensamentos, sentimentos e comportamentos desadaptados. Isto é feito por meio da criação de uma nova compreensão de tais pensamentos e sentimentos, que possam estar relacionados de forma causal á dificuldade atual que o paciente apresenta-se. Acredita-se que a mudança ocorra através de um relacionamento de apoio com um psicoterapeuta treinado e experiente que proporcione ao paciente a oportunidade de explorar as justificativas e explicações para comportamentos, atitudes, pensamentos e sentimentos desadaptados, permitindo posteriormente a modificação destes padrões indesejáveis que contribuem para o sofrimento emocional do paciente”.

Com as tarefas em serem cumpridas no dia a dia, percebe-se que cada indivíduo acabam se deparando com muitas exigências que estão inseridas quanto em quesito familiar como social. Estas exigências do atual momento se impõem de tal maneira, que acabam impedindo a dedicação de um tempo para reflexão do indivíduo em si mesmo e sobre sua vida. Muitas vezes o próprio indivíduo se depara sobre o questionamento real do sentido de sua vida, apresentando um vazio existencial, e uma falta de referencia que os guie nesses momentos.

Esta rotina exaustiva que todo indivíduo enfrenta, os levam a terem sintomas psíquicos como alguns, por exemplo, quadro de ansiedade, depressão, fobia, síndrome de pânico, estresse, dificuldades de relacionamento interpessoais e/ou conjugais, distúrbios alimentares, angústia, sentimentos de solidão, entre outros, até chegar à fase de adoecimento psicológico. A psicologia breve em paciente adulto visa à compreensão do indivíduo e de suas relações que são estabelecidas com o mundo que o cerca, fazendo assim com que se possibilite um entendimento maior sobre sua vivência, seus pensamentos, desejos e angústias, proporcionando ao paciente que está sendo atendida, uma vida com melhor qualidade.

A psicoterapia torna-se um ambiente favorável para crescimento e amadurecimento do indivíduo, seja em ambiente de lugar, tempo, modo privilegiado de se autoconhecer como si mesmo, estando aberto a diálogos construtivos, transformando seus padrões estereotipados, como também o processo criativo de cada um.

Em critérios de relação terapêutica entre terapeuta e paciente, o que leva ao indivíduo a procurar por psicoterapia breve online, é que além do anonimato que o terapeuta possui, demonstra também um alto nível de confiança, na qual percebem que seus pacientes diante do fato, se desenvolvem mais rapidamente do que estando em sessões de terapia presencial, onde diante disto, acredita-se que tenham dado um salto alto de confiança entre seus terapeutas, sendo que também estes terapeutas tem que acreditar em suas representações internas de seus pacientes.

Segundo (SCARPATO, 2018, s/p):

“A psicoterapia proporciona oportunidade de compreender e mudar os padrões de relacionamentos interpessoais. Desta forma, contribui como função de educação para a vida, onde o terapeuta constitui um espaço de aprendizagem, juntamente com alguns instrumentos e conhecimentos que ajuda o paciente a lidar com seus enfrentamentos e dificuldades em sua vida diária”.

Quando os pacientes vão em busca por terapia via online, se sentem mais desinibidos do que quando procuram por terapia presencial, onde estando via online, o mesmo se expõe mais fácil seus problemas/queixas.

A psicoterapia online, segundo GOMES & PIETA, (2014) é recomendada para pessoas que tem medo de estigma e falar de seus problemas, proporcionando relações simétrica com o paciente por não haver pistas racionais e éticas, dando maior controle da situação ao paciente, alcançando um nível maior de confiabilidade interpessoal semelhante às demais terapias tradicionais.

2.5A Orientação Online e a TCC (Terapia Cognitiva Comportamental)

Para LIPP; YOSHIDA (2012, p. 138) ressalta que:

“Psicologia breve em adultos conta também com a contribuição da terapia cognitiva comportamental (TCC), onde como forma de intervenção envolve o processo de relação terapêutica, a avaliação do caso, a conceitualização, o plano de tratamento em si e o processo terapêutico, as estratégias terapêuticas utilizadas e o modo de finalização do tratamento”.

De acordo ainda com LIPP e YOSHIDA, (2012) quando se trata da relação terapêutica, é fundamental que o psicólogo exerça um domínio sobre esta questão, que como parte do sucesso da terapia, depende da qualidade do vínculo que será estabelecido entre ambas às partes. O terapeuta precisa despertar em seu paciente um senso de cooperação e confiança, e ao mesmo tempo, demonstrar cordialidade, empatia acurada e genuinidade. Dentro desta relação, o paciente traz a sua história, suas queixas, expectativas e metas, sendo que o terapeuta tenha o conhecimento técnico e prático. A soma destas características possibilitará que se construa em conjunto entre ambas as partes, uma compreensão do caminho a trilhar em parceria, visando a superação das queixas do paciente.

A fase de avaliação consiste na compreensão do caso para a elaboração da conceitualização, envolvendo o planejamento do tratamento e intervenção. Esta avaliação é necessária para que hipóteses diagnósticas sejam levantadas, além de ser útil para verificar as prioridades para intervenção. Dentro deste contexto de terapia, a TCC apresenta alguns instrumentos para avaliação do caso, sendo que o método mais utilizado é a entrevista, onde inclui a busca de informações sobre a história da queixa e a história de vida do paciente atendido. Na entrevista é importante também que se inclua o desenvolvimento e a descrição do problema, os contextos e as variáveis moduladoras, os fatores mantenedores, os recursos de enfrentamento, histórico médico e psiquiátrico, tratamentos anteriores, crenças do paciente sobre a queixa apresentada, o estado mental, humor e situação psicossocial. Outras formas de instrumentos são: Automonitoração, autorrelato através de questionários e inventários, informações de significantes, observação direta, parâmetros objetivos comportamentais e medidas fisiológicas.

Na questão de conceitualização do caso é um dos principais pontos da TCC para adultos, pois se trata do momento em que o terapeuta de posse do conhecimento sobre seu paciente e sua queixa apresentada, levanta hipóteses explicativas para esta, para que assim

possa ser elaborado um plano de intervenção. Vale lembrar que hipóteses não são verdades absolutas, e às vezes podem estar equivocadas e precisam ser revisadas ao longo do tratamento. Quando o tratamento não está trazendo resultados produtivos, é possível que a conceitualização esteja precisando ser revista e adaptada.

O terapeuta elaborará e discutirá com seu paciente a formulação preliminar, de modo que o mesmo possa opinar quanto a sua exatidão. O terapeuta fará uma breve descrição do problema, explicando como surgiu se desenvolveu, se mantém o que se precipitou pontos fortes do paciente, dentre outros fatores verificados na avaliação conceitualizando o caso e, assim, juntos, terapeuta e paciente, estarão elaborando as hipóteses explicativas, de modo que o plano de tratamento possa ser desenvolvido e dividido com o paciente.

Ao se referir-se sobre o plano de tratamento e processo terapêutico existem algumas técnicas classificadas como emocionais onde são trabalhadas as habilidades de controle emocional, biológicas, ajudar o paciente a eliminar uma causa orgânica dos sintomas. As técnicas ambientais, busca a mudança no ambiente ou no modo de vida do paciente, já as experienciais referem ao trabalho com imagens para trabalhar traumas de infância por exemplo.

Alguns pontos que devem ser levados em consideração para a finalização da terapia: a queixa inicial foi resolvida; os sintomas diminuíram ou cessaram; os objetivos da terapia foram atingidos e os fatores causais mudaram, como crenças ou situações precipitantes. A prevenção de recaída é de grande importância na TCC, pois o paciente vai se preparar para evitar que o problema retorne e assim se sentirá mais seguro. A prevenção de recaída é uma preparação do paciente para possíveis problemas e objetiva ajudar o paciente a se conscientizar dos possíveis riscos que poderá estar exposto futuramente e planejar ações para lidar com estes. O paciente também precisa aprender a identificar sinais de recaída para que possa tomar precauções no sentido de evitar a recorrência do problema.

Após a prevenção de recaída, terapeuta e seu paciente podem combinar de irem espaçando as sessões de modo que inicialmente, passem de sessões semanais para quinzenais, depois mensais, até a finalização plena. Na etapa final da terapia é importante que seja feita uma avaliação do resultado e deverá ter como ponto de partida a lista de metas estabelecidas no início do processo. É importante que essa avaliação seja feita em conjunto e que o terapeuta e paciente possam discutir a respeito de todo o processo terapêutico e sobre as metas se foram alcançadas.

Em se tratando da comparação de atendimento tanto online quanto em clínica presencial, ambos seguem a mesma estratégia para atendimento, incluindo as mesmas regras e

obrigações éticas e profissionais do atendimento padrão que são realizados em clínicas de psicologia tradicionalmente, onde deverá existir o total sigilo e respeito pelo paciente atendido, preservando sua identidade e informações passadas na hora da consulta, ficando assim confidenciais. Portanto, cabe ao psicólogo ao praticar estas modalidades exercer a conduta de seu código de ética, onde o mesmo terá como dever e obrigação cumprir as leis que são estabelecidas, garantindo a qualidade, responsabilidade e segurança do serviço que está sendo prestado ao seu paciente.

O atendimento online em alguns casos não substitui o presencial. Ele está como forte aliado para aqueles indivíduos que tem difícil locomoção, brasileiros que residem no exterior e/ou com pouco tempo para realizar sessões presenciais, indivíduos que querem orientação sobre sua sexualidade, indivíduos com depressão, etc, mais por outro lado, alguns casos devem fazer acompanhamentos presencialmente com o profissional, como casos de indivíduos que possuem algum transtorno mais agravante como casos de esquizofrenia.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível constatar que a procura pela terapia online deu-se início com o seu surgimento e expansão pelo mundo virtual, começando nos Estados Unidos, com a criação dos primeiros softwares terapêuticos, na qual, na época eram conhecidos como robôs psiquiátricos, onde os indivíduos podiam interagir com estes robôs, de maneira que a terapia virtual acabou se expandindo para alguns países como é o caso da Austrália e Reino Unido, sendo que nestes países, a terapia online já conquistava resultados positivos.

A orientação psicológica feita através de maneira online teve seu começo desenvolvido por profissionais, em ambiente universitário, por volta da década de 80, sob a Conferência Internacional sobre Comunicação por Computadores no ano de 1972, de maneira que no Brasil, esta forma de terapia via online, ela é vista como uma modalidade de atendimento, onde o psicólogo e seu paciente abordam questões focadas em um único tema/problema, que de certa forma para o paciente acaba gerando o sofrimento psíquico.

A procura pela terapia online começou nos anos de 1997-1998, onde nesta época era menos conhecida até pelos próprios psicólogos na qual não tinha tanta procura, sendo que após a expansão e o fácil acesso das pessoas pelo mundo virtual, ocasionou demandas neste tipo de terapia. É destacado que dentro da terapia online, existem duas formas de atendimento,

que o terapeuta e paciente poderão usufruir, sendo que a primeira ocorre através de comunicação assíncrona, onde são realizados atendimentos via e-mail e fóruns, onde o emissor e o receptor não estejam necessariamente conectados simultaneamente, e a segunda forma de comunicação é a síncrona, onde a terapia é feita com pessoas conectadas em tempo real, sendo por meio de chats, vídeo conferência, ou até mesmo programas de mensagens instantâneas online como Skype.

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP) é enfatizado que o psicólogo/terapeuta realize sessões de 50 minutos sendo 1 ou 2 vezes por semana, com duração de 20 sessões, conforme está previsto na resolução 011/2012 do CFP. Sendo assim, considera-se que todo terapeuta estando apto em realizar a terapia via online, deverá estar cadastrado em sites legalizados e credenciados pelo CFP, juntamente com a validade e sua licença, igualmente com o selo de certificação do CFP. Perante estas normas, todo terapeuta que for realizar a psicoterapia via online, deverão também ser formados e capacitados, habilitados e inscritos no CFP.

Enfatizando, a psicoterapia breve e a orientação online, são formas de apresentação aos indivíduos, que de certa forma possui alguma fragilidade emocionalmente, ou até mesmo aqueles que se sentem inseguros pela procura de terapia presencial. Ao psicólogo, caberá então acolher este paciente, em um ambiente que apresente tranquilidade, sem interrupções, para que o mesmo se sinta a vontade em expressar suas queixas.

A psicoterapia breve visa o conceito de trabalhar com o indivíduo, questões emocionais, assim como objetivo de remover, modificar ou retardar sintomas que existe em cada paciente. Portanto, se baseia em foco, atividade e planejamento, atingindo seus objetivos terapêuticos em período bem mais curto.

A psicoterapia online, ela é apresentada de diversas abordagens que o terapeuta poderá exercer, como na abordagem psicanalítica, terapia cognitiva comportamental entre outras existentes.

Diante das informações construídas no desenvolvimento deste artigo científico juntamente com a revisão de literatura, foi aplausível constatar, que a terapia feita de forma online, ela cumpre com os mesmos critérios e deveres que são apresentados na terapia presencial, seguindo as normas do código de ética do psicólogo e regulamentação do CFP, sendo também que a psicoterapia online, ela não substitui o contato face a face entre terapeuta e paciente, pelo contrario, ela acaba sendo um caminho facilitador de estar levando ao paciente a procurar por atendimento presencial mais adequado e eficiente.

O terapeuta diante de uma boa relação terapêutica com seu paciente, precisa despertar um senso de cooperação e confiança, demonstrando cordialidade, empatia e genuinidade.

Considera-se, portanto que, ao realizar a psicoterapia online, o psicólogo e paciente deverão estar protegidos e guardados sobre a proteção virtual, não sendo recomendada a utilização de computadores públicos na terapia online, visto também que é dever do paciente prover meios de segurança para o computador ou algum meio eletrônico do qual fará o uso. Ao psicólogo, caberá manter em sigilo toda e qualquer informação que é fornecida no atendimento, visando à confidencialidade conforme seu código de ética, assim como todo atendimento padrão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raquel Ayres. **A psicoterapia breve.** Disponível em: <<https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/news/a-psicoterapia-breve/>> Acesso em: 04 de Maio 2018.

BATISTA, Deusiane V. de A. **A relação terapêutica nas orientações psicológicas online: Uma revisão de literatura.** Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_48_1493828173.pdf.> Acesso em: 25 de Junho 2018.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP N° 011/ 2012.** Disponível em http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/Resoluxo_CFP_nx_011-12.pdf.> Acesso: 08 de Março 2018.

CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias: Abordagens atuais.** 2ª ed. Porto Alegre, Artmed, 1998.

FIORINI, Héctor Juan: **Teoria e técnica de psicoterapias**/Héctor Juan Fiorini; tradução Maria Stela Gonçalves; revisão técnica Claudia Berliner – Ed ampl – São Paulo; Martins Fontes, 2004. – (Coleção psicologia e pedagogia)

FORTES, Matheus. C. Psicologia online: O que é permitido atualmente. Disponível em: <<https://www.comportese.com/2017/08/psicologia-online-o-que-e-permitido-atualmente>.> Acesso em: 28 de Fevereiro 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; YOSHIDA, Elisa Medici Pizao: **Psicoterapias breves nos diferentes estágios evolutivos.** São Paulo: Casa do psicólogo, 2012.

LUSTOSA, Maria Alice. A Psicoterapia breve no Hospital Geral. *Revista. SBPH*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 259-269, dez. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582010000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 julho 2018.

MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. **Psicoterapia Breve Cognitivo-Comportamental de Adultos.** LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; YOSHIDA, Elisa Medici Pizao: **Psicoterapias breves nos diferentes estágios evolutivos.** São Paulo: Casa do psicólogo, 2012.

MUCCILOLO, D. Um panorama sobre a orientação psicológica mediada por computador no Brasil. *Revista Saúde na Comunidade*. V.01 n° 05. Ed 41 Outubro de 2014. Disponível em: <<https://saudenacomunidade.wordpress.com/2014/10/01resc2014-e41>> Acesso em: 12 Março 2018.

PIETA, Maria Adélia Minghelli, GOMES, William B. Psicoterapia Pela Internet: Viável ou Inviável? *Revista Psicologia: Ciência e profissão*, 2014, vol. 34, n. 1, 18-31. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100003> Acesso em: 08 de Junho 2018.

SCARPATO, Artur. Uma introdução à psicoterapia. Disponível em: <<https://psicoterapia.psc.br/mais/psicoterapia/introducaopsicoterapia/>>. Acesso em: 08 de Junho 2018.