**PSICOTERAPIA ONLINE: IMPORTÂNCIA E NOVOS DESAFIOS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA**

**Gabriel Campelo Sotero¹**

¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), e-mail: campelo56gabriel@gmail.com

**Resumo:** Com a chegada da pandemia, houve uma necessidade de isolamento social. Por conta disso, vários serviços de atendimento a população tiveram que ser modificados, um deles foi a psicoterapia. Ao mesmo tempo que muitas pessoas iam se familiarizando com a psicoterapia online, a pandemia ia se mostrando como desencadeadora de novas demandas de saúde mental, tendo sido observado no primeiro semestre de 2020 um aumento em diversas condições referentes ao adoecimento psíquico a um nível global. Este contexto fez a psicoterapia online ser mais procurada por parte da população, porém, ao mesmo tempo disso, há uma parte da população que fica impossibilitada de ter acesso a este mecanismo de promoção de saúde mental por conta da sua vulnerabilidade social. Logo, associações globais de saúde e diversas instituições que começam a pesquisar os possíveis impactos futuros da pandemia, já alertam para a necessidade dos governantes e autoridades ao redor do mundo olharem com atenção para os impactos na saúde mental que a pandemia pode provocar. Através da busca por artigos em bases de dados científicas e em relatórios públicos fornecidos por autoridades globais de saúde, o seguinte trabalho objetiva compreender as dificuldades enfrentadas para a implementação da psicoterapia online enquanto uma política pública e ressaltar a sua importância no momento atual. Foi assim observado que os serviços de psicoterapia online aumentaram durante a pandemia, ao mesmo tempo, a população encontrada em situação de vulnerabilidade social ainda possui inúmeras dificuldades para ter acesso a tal tipo de serviço, identificando que algumas mudanças nos serviços de saúde precisam ser feitas para que esta população seja também beneficiada por esse mecanismo de saúde mental.

**Palavras-chave:** Psicoterapia online; Pandemia; Saúde Mental.

**Área temática:** Tecnologias digitais na área da Psicologia e Psicoterapia

1. **INTRODUÇÃO**

O ano de 2020 está sendo marcando pelo que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera como a maior crise de saúde mundial da história moderna da humanidade. A pandemia provocada pela covid-19 tem provocado impactos sociais e econômicos em todo o mundo, a maioria da população teve que mudar seus hábitos e formas de interação com todas as esferas sociais que a cercam, porém, há demandas presentes no que se refere a saúde mental de uma boa parte da população que já existia e que surgiram durante a pandemia. Logo, é necessário buscar maneiras e mecanismos adaptativos para estarem auxiliando e promovendo bem-estar para a saúde da população que apresenta tal demanda, já que, apesar do momento ser grave, estas questões não podem ser negligenciadas (LARDIERI, 2020).

Segundo Liang (2020), houve um aumento gradativo se comparado aos anos anteriores nos números de estresses, transtornos do pânico em diferentes graus e um aumento impressionante de 30% a mais de suicídios registrados ao redor do mundo por instituições que promovem saúde e pelas autoridades de saúde desde o início de decreto para o isolamento total. Holmes et Al., (2020), afirma que essa mudança abrupta provocada pelo isolamento fez não só aumentar o número de sintomas de algumas demandas psicossociais como também fez com que as autoridades e profissionais de saúde se mobilizassem para tentar elaborar medidas efetivas de cuidado, como a promoção intensiva da psicoterapia online por parte dos profissionais de psicologia.

Regulamentada no Brasil no ano de 2018, a psicoterapia online se tornou um meio efetivo de promoção de saúde, crescendo gradativamente nos últimos dois anos. No contexto da pandemia, esse mecanismo se demonstrou importante e teve um aumento de 25% se comparado ao mesmo período de 2019. Vale ainda lembrar que apesar das singularidades diante psicoterapia tradicional realizada em clínicas ou locais específicos em que o paciente se encontra pessoalmente com o terapeuta, a psicoterapia online deve cumprir os mesmos critérios no que se refere a privacidade, acompanhamento e principalmente na comunicação das sessões terapêuticas, tendo em vista que esse é um processo tão importante e válido quanto o tradicional (LINHARES; ENUMO, 2020).

O presente estudo visa compreender a importância, contribuições e dificuldades da implementação e do processo de psicoterapia online por parte de psicólogos e autoridades de saúde para a população em geral no contexto pandêmico vivenciado no ano de 2020 (BROOKS et al., 2020).

1. **METODOLOGIA**

Buscou-se nas bases de dados Scielo, Pubmed, Lilacs e Psycoinfo, estudos que abordassem a questão da psicoterapia online durante a pandemia, além da busca por informações em relatórios de livre acesso fornecidos por autoridades de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde no Brasil, publicados no ano de 2020. Para a busca dos artigos nas bases de dados, foram utilizados os seguintes descritores: psicoterapia online e pandemia, psicoterapia online e covid-19, *online* *psychotherapy and pandemic* e *psychotherapy and covid-19*.

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante esta pandemia, houve um aumento significativo no número de psicólogos que passaram a atender de forma online, segundo a Associação Americana de Psicologia (APA), em alguns estados do país este número subiu quase quatro vezes. Até a chegada da pandemia, ainda havia uma resistência em relação a aplicação da psicoterapia online, isto se explica em parte por ser algo pouco ou recentemente discutido nos cursos de formação em psicologia. Porém, com a chegada da pandemia, para manter as regras sanitárias, fez se necessário que estes profissionais de saúde buscassem maneiras remotas de implementar sua prática de promoção de saúde (AHMED et al., 2020).

De início, é importante lembrar que dentre as principais dificuldades encontradas para o processo de psicoterapia online enquanto uma promoção de saúde pública, está a falta de acesso a conexão via internet de boa qualidade por parte da população. Mesmo em expansão no Brasil, o acesso a internet de qualidade ainda é muito restrito a uma parcela da sociedade, o que faz com que as autoridades de saúde e profissionais precisem se organizar para auxiliar esse acesso a população mais necessita que na maioria das vezes estava mantendo o processo de terapia nos dispositivos de saúde (CAVER et al., 2020).

A partir disso, surge uma questão importante que se relaciona diretamente com o código de ética do psicólogo, em que é determinado que nas sessões de terapia, o processo deva acontecer de forma clara e a comunicação entre terapeuta e paciente não deva ser atrapalhada por terceiros ou questões externas, algo que fica difícil de acontecer em uma sessão online dependendo da qualidade da internet da pessoa que está sendo atendida. Não foram identificadas durante a pesquisa, medidas do governo federal brasileiro no que se refere ao apoio ou auxílio de internet de qualidade para pessoas que não tem acesso a mesma, e portanto nesse período de isolamento em que dispositivos de saúde e clínicas de atendimento psicológico estão fechados, estas pessoas ficariam sem ter atendimento psicossocial adequado caso precisassem (CORRELL, 2020; DEANGELIS, 2020).

Um outro fator que dificulta a questão da promoção da psicoterapia online é o seu formato de divulgação e atendimento. A falta de uma plataforma ou aplicativo específico por um lado é bom pois deixa a critério do paciente e terapeuta escolher o melhor meio de realizarem as sessões, porém como já acontece em alguns países com mecanismos de sessões de terapia comum, é observado que psicoterapias que compartilham de plataformas em comum, são mais capazes de repassar para as autoridades de saúde as principais demandas que estão surgindo perante a população (ELLIOTT, 2020).

Assim, essas autoridades serão capazes de formular políticas públicas que visem impactos macro e não micro, sem falar que, uma plataforma em comum se torna um objeto “mais seguro” do ponto de vista do paciente saber que outras pessoas realizam a sessão de um mesmo serviço, sem falar ainda das possibilidades que se pode ter em registrar dias e horários caso a plataforma tivesse tais recursos (CORRELL, 2020; AHMED, 2020).

Apesar de tais dificuldades, é imprescindível, ainda mais em um país como o Brasil (que está registrado níveis alarmantes durante essa pandemia) que não sejam tomadas medidas de promoção de saúde mental durante a pandemia. Como mencionado anteriormente, diversos problemas de saúde ligados a fatores emocionais e psicológicos estão surgindo, e a importância da atuação do psicólogo nesse momento se torna cada vez mais necessária (ALVARENGA et al., 2020).

Concomitantemente, é importante mencionar que estes fatores psicológicos que se desencadearam ou foram negligenciados por conta da pandemia, não irão necessariamente sumir quando a mesma for controlada, é importante pensar que os problemas psicológicos podem se manifestar após meses ou até anos. Portanto, quanto mais antes as autoridades de saúde se aterem a utilização e promoção da psicoterapia online como um caminho para amenizar os efeitos psicossociais da pandemia, melhor será, pois as demandas se mostram cada vez mais presentes, principalmente quando comparamos o número de problemas emocionais e de cunho psicológico com os dos anos anteriores (MARASCA et al., 2020; LINHARES; ENUMO, 2020).

1. **CONCLUSÃO**

Tendo em vista o que foi apresentado, fica clara a importância da psicoterapia online como solução para se continuar com a promoção de saúde mental neste momento. É observado também alguns problemas que podem inviabilizar tal tipo de psicoterapia, principalmente problemas sociais de acesso a tecnologias e meios de informação em países como o Brasil, ficando a critério da sociedade profissional e das autoridades de saúde, estarem se mobilizando para reverter tal situação.

Através da discussão do estudo, deve-se também se ter uma preocupação por parte da nossa sociedade com a projeção de adoecimento psicossocial que a população pode apresentar daqui uns anos caso tal situação seja negligenciada. Neste momento, é importante entender que os recursos disponíveis para uma parcela da população talvez não sejam suficientes para esta conseguir sair sozinha de um adoecimento psíquico, sendo necessária intervenções públicas que viabilizem isto.

1. **REFERÊNCIAS**

AHMED, F., AHMED, NE, PISSARIDES, C., STIGLITZ, J. **Por que a desigualdade poderia espalhar o COVID-19**. *Lancet Saúde Pública*. 5 (5), e240, 2020.

ALVARENGA, P., SILVA, A. C. S., COUTINHO, D. G. V., FREITAS, L. M. A., SOARES, Z. F. **As crianças e a COVID-19: 10 dicas simples que ajudam os pais a lidar com o período de isolamento e quarentena**. Salvador: UFBA, 2020. Disponível em: <https://ips.ufba.br/sites/ips.ufba.br/files/dicas_pais_covid19.pdf>

American Psychological Association (APA). **How to do psychological testing via telehealth.**American Psychological Association. Retrieved, 2020. Disponível em: <https://www.apaservices.org/practice/reimbursement/health-codes/testing/psychological-telehealth>

BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMITH, L. E., WOODLAND, L., S WESSELY, S., GREENBERG, N., RUBIN, G. J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. The Lancet, 395, 912-920, 2020. <http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8>

CAVER, KA, SHEARER, E. M. BURKS, DJ, PERRY, K., DE PAUL, NF, GINNN, MM., FELKER, BL. **Treinamento em saúde telemental no Sistema de Saúde Puget Sound da Administração de Veteranos**. *Jornal de Psicologia Clínica*, 2020. <https://doi.org/10.1002/jclp.22797>

CORRELL, DS.**O USNS Mercy chega a Los Angeles para apoiar a resposta do Covid-19**. *Navy Times*, 2020. Disponível em: [https://www.navytimes.com/news/coronavirus/2020/03/27/usns‐mercy‐ chega-in‐los‐angeles‐to‐support‐covid‐19‐response/](https://www.navytimes.com/news/coronavirus/2020/03/27/usns‐mercy‐%20chega-in‐los‐angeles‐to‐support‐covid‐19‐response/)

DEANGELIS, T. **O que a isenção de telessaúde COVID ‐ 19 significa para os profissionais de psicologia.**Associação Americana de Psicologia. 2020. Disponível em: <https://www.apaservices.org/practice/legal/technology/covid‐19‐telehealth‐waiver>

ELLIOTT, TR. Editorial: **Telepsychology: Pesquisa, treinamento, prática e política. Jornal de Psicologia Clínica**. 2020. <https://doi.org/10.1002/jclp.22958>

HOLMES, E. A., CONNOR, R. C., PERRY, V. H., TRACEY, I., WESSELY, S., ARSENEAULT, L., BULLMORE, E. **Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science**. The Lancet Psychiatry, 15, 1-14. 2020. http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1

LARDIERI, A. **A medida que os casos aumentam, o Javits Center de Nova York aceita pacientes com coronavírus**. *Notícias dos EUA e Relatório Mundial*. 2020. Disponível em: [https://www.usnews.com/news/national‐news/articles/2020‐04‐02/trump‐prova-nova-java-java-centros-center-para-tratar-coronavírus‐ pacientes](https://www.usnews.com/news/national‐news/articles/2020‐04‐02/trump‐prova-nova-java-java-centros-center-para-tratar-coronavírus‐%20pacientes)

LIANG, T. Zhejiang **University School of Medicine. Handbook of COVID-19: prevention and treatment**. Paris: Unesco. 2020. Disponível em: <http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm>

LINHARES, M. B. M., ENUMO, S. R. F. **Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil**. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>

MARASCA, A. R. et al. **Avaliação psicológica online: considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância**.**Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v.37, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103

World Health Organization (OMS). **Report of the WHO-China joint mission on coronavirus disease (COVID-19)**. 2020. Disponível em: <http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-oncovid-19-final-report.pdf>