

UNIVERSIDADE BRASIL
CURSO DE PSICOLOGIA

OS BENEFÍCIOS DO USO DA TECNOLOGIA NA PSICOTERAPIA

JORGE PITER LEAL PEREIRA

São Paulo
2019

OS BENEFÍCIOS DO USO DA TECNOLOGIA NA PSICOTERAPIA

Jorge Piter Leal Pereira
Aluno do curso de Psicologia

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado à Universidade Brasil, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Ms. Fabio Pinheiro Santos

São Paulo
2019

RESUMO

O trabalho a seguir teve como seu principal objetivo analisar o processo Psicoterápico feito com o auxílio de recursos tecnológicos de acordo com a sua evolução e os benefícios trazidos pelos recursos tecnológicos na prestação de serviços Psicológicos. O tema desse trabalho foi escolhido devido ao atual momento em que vivemos, onde em diversas áreas os avanços tecnológicos vem sendo utilizados com objetivo de beneficiar a vida de todos, trazendo principalmente facilidades para o dia a dia das pessoas. Na Psicologia isso não é diferente, pensando em facilitar o atendimento Psicológico diversos aplicativos vem sendo lançados, onde através de vídeo chamadas ou envio de mensagens os atendimentos são realizados. Com base na pesquisa podemos ver os benefícios que essa modalidade pode trazer para o dia a dia tanto de quem atende quanto de quem é atendido, onde para a realização do atendimento é necessário somente um aparelho e um ambiente propício com acesso a internet, dessa forma não se faz mais necessário o deslocamento do cliente e do terapeuta até o local de atendimento. Outra vantagem é o alcance que essa modalidade pode ter, onde em diversos segmentos sem a utilização desse recurso o terapeuta se desloca até o cliente, tendo um grande gasto do seu tempo disponível perdido no seu deslocamento entre um cliente e outro. E com a utilização dessa ferramenta o terapeuta ficaria em um local fixo e poderia atender diversos clientes ao mesmo tempo, como em hospitais, escolas, organizações. Conclui-se que a tecnologia tem muito a contribuir para a temática em questão.

Palavras chave: Psicologia, Tecnologia, Terapia.

1.INTRODUÇÃO

Esse trabalho possui como objetivo relatar um pouco do contexto histórico da Psicoterapia feita através de aplicativos, desde o seu surgimento, mostrando as diferentes modalidades criadas e a normatização do atendimento utilizando recursos tecnológicos, trazendo informações sobre a norma que rege essa modalidade de atendimento, definição, público alvo, modelo de precificação e algumas características comparando com outros países onde essa modalidade já é uma prática regulamentada.

De acordo com o código de ética resolução nº11/2014, não é permitido ao profissional da Psicologia prestar serviços ou vincular o título de Psicólogo a serviços de atendimento psicológico cujos procedimentos, técnicas e meios não estejam regulamentados ou reconhecidos pela profissão, por se tratar então de uma modalidade recente que ainda vem sendo testada, onde desde o ano de 2012 (CFP resolução nº11/2012) o atendimento Psicológico realizado através de meios tecnológicos foi normatizado em caráter experimental, utilizando o código de ética da Psicologia como apoio para determinar as diretrizes dessa nova modalidade de trabalho, garantindo o respeito ao sigilo no exercício da profissão, trabalhando levando em consideração o contínuo aprimoramento profissional.

De acordo com a resolução nº11/2018, a terapia online é uma modalidade de serviços de Psicologia mediados por tecnologias da informação e comunicação, onde o profissional que atua com esse tipo de prestação de serviço deverá manter as exigências que são previstas para o atendimento comum e efetuar antes de sua prática um cadastro no conselho federal de Psicologia, considerando nessa prática como recurso tecnológico todas as mediações computacionais com acesso a internet, televisão a cabo, aparelhos telefônicos, aparelhos conjugados ou híbridos, ou qualquer outro meio de interação que possa vir a ser implementado (CFP resolução nº11/2012).

Por se uma modalidade ainda em testes não há uma tabela de honorários

definida até o momento diferentemente da terapia comum onde no site do CRP há recomendações de valores a serem cobrados entre um limite mínimo e máximo separados por tipo de prestação de serviço.

Segundo CFP resolução nº11/2012, é considerado como recurso tecnológico todas mediações computacionais com acesso a internet, televisão a cabo, aparelhos telefônicos, aparelhos conjugados ou híbridos, ou qualquer outro meio de interação que possa vir a ser implementado.

A primeira resolução trouxe algumas diretrizes para o exercício da função do profissional que optasse por essa modalidade, dentre elas o CFP determinou em seu artigo 01 da resolução 11/2012 que essa modalidade reconhece como serviços Psicológicos, orientação Psicológica de diferentes tipos, limitada a 20 encontros ou contatos virtuais, processos prévios de seleção de pessoas, aplicação de testes devidamente regulamentados, supervisão da prática de psicólogos, atendimento eventual a clientes em trânsito ou impossibilidade de atendimento presencial. A segunda resolução traz algumas diretrizes normativas, onde o profissional que trabalhar regularmente com essa modalidade deverá solicitar um cadastro de sua página com domínio BR junto ao CRP que possuir vínculo, passando por análise e em até 60 dias obter a permissão para funcionamento da página.

Todos esses ambientes seriam beneficiados com esse tipo de terapia, cada um deles de acordo com a necessidade que apresenta, pois, esse tipo de atendimento consegue se adequar a diversas realidades respeitando suas especificidades. Sem deixar de atender com profissionalismo e ética para que em nenhum momento o cliente a ser atendido deixe de ser o maior beneficiado e o profissional não cometa erros em sua conduta.

1.1. HABILIDADES TERAPÊUTICAS DO ATENDIMENTO PADRONIZADO

Psicólogos clínicos devem desenvolver habilidades de acolhimento, escuta, compreensão, empatia, assertividade, expressividade emocional, além de

autopercepção sobre sentimentos e cognições durante o atendimento. Ainda, cabe a estes profissionais desenvolverem competência social a partir de habilidades sociais (DelPrette, Del Prette e Meyer, 2007; Del Prette e Del Prette, 2001; Moleiro e Pinto, 2009).

No estudo de Crane, Griffin e Hill (1986), a habilidade terapêutica considerada mais importante na avaliação dos pacientes foi a demonstração de interesse e preocupação com o paciente, indispensável para que o terapeuta possa planejar um tratamento congruente com as expectativas e necessidades do paciente. Lambert, DeJulio e Stein (1978) reforçam esta evidência em seu estudo. Além disso, os pacientes também consideram importante que o terapeuta “saiba lidar” com os problemas de seus clientes.

Nesta linha de raciocínio, Berger (2004) destaca a habilidade do terapeuta em desenvolver conceitualizações de caso adequadas o que é corroborado por Neufeld e Cavenage (2010), que também destacam a importância de o terapeuta aprender a selecionar informações relevantes para a compreensão do caso.

Já no que diz respeito às competências específicas relacionadas ao conhecimento teórico e técnico das abordagens, Barletta, Delabrida e Fonseca (2011) destacaram como conhecimentos imprescindíveis: princípios básicos de psicoeducação, importância da educação continuada, o modelo cognitivo-comportamental, princípios básicos de técnicas cognitivas, conceitos de pensamentos automáticos, distorções cognitivas, esquemas e princípios do comportamento, justificativa para sessões de estruturação, colaboração e resolução de problemas.

Além destes conhecimentos, são demandadas habilidades como educar o paciente sobre o modelo cognitivo, identificar e explicar os erros cognitivos comuns e estabelecer e manter uma relação terapêutica colaborativa.

Por fim, já Bitondi e Setem (2007) destacam a habilidade de descrever em termos funcionais o comportamento do cliente, observar sistematicamente, reforçar diferencialmente, orientar, solicitar e fornecer informações, além de empatia, aceitação incondicional e irrestrita, compreensão e autenticidade.

Os impactos psicológicos advindos dos avanços tecnológicos tem sido

pauta de discussões. Neste sentido, Nicolaci-da-Costa (2005) propôs uma caracterização do sujeito na sociedade contemporânea. Este autor destaca que na contemporaneidade o sujeito define-se pela disposição/ habilidade de: a) experimentar novas formas de ser; b) realizar várias atividades ao mesmo tempo; c) buscar agilidade e movimento diante de várias possibilidades de ação; d) buscar integrar diversos espaços interativos on-line— a partir do acesso a distintas realidades culturais/virtuais; (e) atuar em espaços que podem contribuir para construção de si mesmo e dos outros; (f) ou que permitem construir conhecimento sobre si mesmo e sobre os outros; (g) ou contextos que promovem a integração de resultados dessas múltiplas exposições e múltiplos retornos; (h) buscar da flexibilidade e adaptação as novas experiências e por fim; (i) atuar para ser um sujeito que rompe com seus próprios limites.

A partir destas colocações, apontadas anteriormente, além dos conhecimentos e habilidades tradicionalmente demandados para formação de terapeutas cognitivos, atualmente, com o avanço tecnológico das últimas décadas, abrem-se novas possibilidades a este clínico. Muitas alternativas são possíveis, mas também muitos desafios estão impostos (Nicolaci da Costa, 2005).

1.2. A SUBJETIVIDADE NA ERA DIGITAL

O crescente desenvolvimento, das novas tecnologias, bem como a ampliação do seu uso pela população, vem propondo desafios inéditos à Psicologia da atualidade. Na era digital, as vivências humanas no ciberespaço exigem a atenção do Psicólogo, pois tanto o indivíduo quanto a cultura da atualidade já expressam seus dinamismos psíquicos em forma virtual, fato que exige nossa atenção, análise e compreensão. Alguns autores já se referem ao “novo homem” gerado a partir das interações observadas no espaço virtual (Nicolaci da Costa 1998).

Com isso, podemos observar toda uma gama de fenômenos até aqui inéditos na nossa cultura: novas formas de relacionamentos e de convívios nas Comunidades e Redes Sociais; novas formas de ‘adições’ (jogos e sexo on-line) entre outras manifestações. O uso das ferramentas informatizadas em várias áreas das atividades humanas já se insere na própria Psicologia, fato que exige

nossa atenção, em função das implicações éticas e técnicas dessas aplicações. (Nicolaci da Costa 1998).

O CFP demonstra interesse e abertura frente a esse tema, ao publicar, em 2012, a revisão da resolução que regulamenta os Serviços Psicológicos Mediados por Computadores (Res. CFP No. 011/2012) que flexibiliza e amplia tais ofertas, em atendimento às demandas dessa nova realidade cultural. Desse modo, torna-se necessário informar, formar e habilitar o profissional de Psicologia para que possa lidar com essas novas formas de atuação profissional de maneira ética e tecnicamente adequada. (Conselho Federal da Psicologia 2012).

Em junho de 2018, essa resolução passou por uma revisão onde os seguintes itens foram atualizados e passarão a fazer valer a partir de novembro de 2018: segundo CFP resolução nº 06/2019, não haverá mais limite para o número de sessões, antes estipulado como máximo 20 sessões, o trabalho realizado através de recursos tecnológicos deixa de ter caráter experimental e passará a ser nomeado como atendimento Psicoterapêutico, testes deverão ter o parecer técnico do Satepsi (Sistema de avaliação de instrumentos Psicológicos). A mesma resolução também explicita que, o atendimento a menores deverá ser realizado após avaliação técnica de cada caso e aprovação de um dos responsáveis, também considera o atendimento á pessoas ou grupos em situações de urgência, violação de direitos ou violência como um atendimento inadequado, devendo esse acontecer de forma presencial.

Contudo, precisamos pensar pelo lado da ética, pois a tecnologia nos traz inúmeros benefícios, podemos atender nossos pacientes sem deixar a ética de lado. Enquanto muitos psicólogos perdem tempo indo até o consultório para atender seus pacientes, com essa nova era digital muitos deles ganham tempo atendendo diversos pacientes em um local fixo com acesso a internet.

1.3. EFEITOS DO USO DA TECNOLOGIA PARA A PSICOTERAPIA

Alguns dados revelam que a psicologia brasileira online vem avançando, embora, no momento, só é permitida a orientação psicológica online com, no

máximo, 20 sessões. Para o uso da tecnologia de forma mais abrangente, há indicações de testes informatizados. Limonge (2006), relata que “[...] sem pretender fazer previsões, pode-se dizer que apesar de todas as dificuldades práticas relacionadas, o futuro da informatização dos testes deverá ser mais promissor do que o atual quadro, não muito otimista”.

É bastante compreensível o cuidado que o Conselho Federal de Psicologia vem tendo em relação ao uso da tecnologia no âmbito da Psicologia, mas é importante frisar que o número de pessoas dispostas a participar deste mundo online, para receber assistência Psicológica, é um fenômeno que tende a crescer na sociedade atual (brasileira e mundial). Portanto, a web apresenta um caminho repleto de possibilidades e benefícios para a Psicologia e seus clientes. Este momento é mais do que apropriado para investimentos neste universo. (Souza 2013).

O desenvolvimento de aplicativos de autoajuda ou de Psicoeducação para celulares e tablets ainda é uma área pouco explorada pelos Psicólogos. É compreensível a cautela em relação à aplicação de tecnologias que já são validadas no trabalho do Psicólogo presencial para o trabalho online mas, se considerar a velocidade do desenvolvimento tecnológico e o fato de que em países como Canadá, Reino Unido e EUA já é permitida a Psicoterapia online, o Brasil precisa urgentemente investir nessa área sendo necessária a construção de uma cultura de uso da tecnologia por parte dos Psicólogos brasileiros para que possam atender às demandas atuais e futuras da sociedade brasileira. Este atraso pode ser explicado pelo fato de que ainda existem barreiras no uso da tecnologia pela Psicologia, alimentadas por mitos e preconceitos de que o relacionamento virtual é algo irreal ou falso, que não existe interação humana através da internet, que não é possível criar um vínculo terapêutico de qualidade no ambiente virtual, entre outros, fazem parte do imaginário de muitas pessoas inclusive dos próprios Psicólogos.

Souza (2013), chama atenção para o fato de que muito dessa visão vem da crença de que relações virtuais são dissimuladas e, inevitavelmente superficiais e descartáveis. O uso da tecnologia para a psicoterapia pode surtir muito efeito. Pode facilitar a visualização de possibilidades de aplicação da tecnologia pela

Psicologia, poderá fazer com que a evolução da tecnologia no âmbito da Psicologia ocorra de maneira rápida, efetiva e menos burocrática e, não haverá limitações quanto a inserção dos Psicólogos em pesquisas sobre Psicologia e tecnologia, e, portanto, o avanço desta área já que as pesquisas podem contribuir, inclusive, para a criação e/ou reformulação de leis do CFP que regulamentem os serviços mediados pelos meios de comunicação tecnológicos.

Existe possibilidade de usar a tecnologia em atendimentos presenciais, através de softwares com fins terapêuticos, testes informatizados, além da criação de formulários eletrônicos que facilitem a organização de dados e a pesquisa epidemiológica. Como se pode observar, a Psicologia online (psictech) é uma área que traz para a Psicologia um novo posicionamento no mercado de trabalho e contribui para uma mudança de cultura no modo de pensar sobre a Psicologia. (Souza 2013).

Essas são algumas vantagens e efeitos que as pesquisas e experiências com a psicoterapia orientação online proporcionam, fazendo com que cada vez mais profissionais e clientes busquem por esse meio de atendimento. Porém, alguns aspectos inerentes à psicoterapia online necessitam de estudos para serem comparados a outras terapias convencionais.

2. DISCUSSÃO

A Psicologia, quando se propõe a estudar as relações sociais, parte sempre do princípio de que para haver interação é preciso ter contato, seja este visual ou físico. Há sempre uma necessidade de presença física do outro para que a relação aconteça, porém, com as modernas formas de comunicação, o fator presencial parece não se tornar mais necessário, pelo menos até um determinado momento da relação. Há então uma troca de planos socializadores e esse fenômeno parece apontar para mudanças nas operações psicossociais.

A demanda pelo atendimento via internet cresce em vários setores, inclusive da saúde, e a Psicologia vê cada vez mais a necessidade de utilizar a internet em seus serviços. Segundo Cartreine (apud Pieta et al 2015, p.129) a Psicoterapia pela internet vem se mostrando uma prática atraente de atendimento à saúde mental, por sua disponibilidade, conveniência,

acessibilidade, baixo custo, anonimato, privacidade e redução de estigma.

É um recurso que tem condições de aumentar a sua utilização e com bons resultados. Pruitt, Luxton e Shore (apud Pieta; Gomes, 2014) confirmam que o ambiente virtual faria com que os serviços de saúde mental fossem de maior acesso, flexibilidade e menor custo, além de promover a revelação e desinibição pessoal.

Existem outras vantagens apontadas pelos autores Lovejoy, Travis I. , Demireva, P., Grayson, J. L. e Mcnamara, O. R., Rodrigues et al, (2014) que seria o de auxiliar a psicoterapia presencial, atender pessoas de localidades de difícil acesso ou sem meio de transporte, pessoas com necessidades especiais, idosos, pessoas com pouca disponibilidade de horário ou que viajam frequentemente, para terapia familiar em que os membros moram distantes uns dos outros, baixo custo e tempo para atender presidiários com problemas de saúde mental que necessitem de cuidados constantes (apud Rodrigues et al 2014).

Pieta (2014) realizou sua tese de doutorado sobre relação terapêutica e comparou uma intervenção presencial com a online, com abordagem psicanalítica, onde os resultados foram de melhora dos clientes em ambas as terapias.

3. CONCLUSÃO

Concluimos que o alcance do atendimento psicológico seria maior, principalmente em locais de difícil acesso, pessoas com dificuldades de locomoção também poderiam ter essa facilidade. As intervenções online podem ser aliadas a Psicoterapia presencial, reforçando seus efeitos e auxiliando na realização de tarefas de casa. Diante das situações que envolvem o trabalho Psicológico online, nota-se a importância de treinar Psicólogos para orientar e realizar terapia online para o uso assertivo da tecnologia e dos recursos midiáticos, além de técnicas para responder e-mail, confidencialidade e sigilo. Enfim, acreditamos que este trabalho servirá como base para futuras pesquisas acerca do assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Cristiano Nabuco de, EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2013.

BARRETO, Mariana Cardoso; BARLETTA, Janaina Bianca. A supervisão de estágio em psicologia clínica sob as óticas do supervisor e do supervisionando. **Cadernos de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde** (ISSN 19801769), 12 (12-2010).

BERGER, Peter; LUCKMANN, Thomas. Computer-based technological applications in psychotherapy training. **Journal of Clinical Psychology**, 60 (3), 301-315.

BITONDI, Fernanda Rizzi; SETEM, Juliana. (2007). A importância das habilidades terapêuticas e da supervisão clínica: uma revisão de conceitos. **Revista Uniara**, 20, 203-212.

BLONDIN, Florian. (2011). **A importância das redes sociais na educação**. Disponível em: <http://redes.moderna.com.br/?p=1448menezes.com/techist.pdf>

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. **Resolução do Conselho Federal de Psicologia Nº010/2005**. Aprovação do Código de Ética Profissional do Psicólogo. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2012/07/Resoluxo_CFP_nx_011-12.pdf

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. (2005). **Resolução do Conselho Federal de Psicologia Nº010/2005**. Aprovação do Código de Ética Profissional do Psicólogo. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/cfp-publica-nova-resolucao-sobre-atendimento-psicologico-online/>

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP no 012/2005:** regulamenta o atendimento psicoterapêutico por meios tecnológicos de comunicação à distância, o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental e revogar a Resolução CFP N.o 12/2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP 011/2012:** regulamenta os serviços psicológicos mediados pelo computador e revoga a Resolução CFP no 003/2000. Disponível em: <<http://www.pol.br/legislacao/pdf/resolucao/2012-11.pdf>>. Acesso em: 18 jun. 2019.

COLL, César; MONERO, Carlos. **Psicologia da educação virtual:** aprender e ensinar com as tecnologias da informação e da comunicação. Porto Alegre: Artmed, 2010.

LIMONGE, Ney. 2006. Testes informatizados – uma nova visão. In: Prado, O. Fortim, I. Consentino, L. 2006. **Psicologia e informática:** produções do III. Psicoinfo II. Jornada doNPPI / Conselho Regional de Psicologia de São Paulo.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. **Na malha da rede:** os impactos íntimos da Internet; Rio de Janeiro: Campus, 1998.

PIETA, Maria Adélia Minghelli, et al. Desenvolvimento de protocolos para acompanhamento de psicoterapia pela Internet. **Revista Contextos Clínicos**, vol. 8, n.2:128-140, julho-dezembro, Unisinos, 2015.

RODRIGUES, Carmelita G. **Aliança terapêutica na psicoterapia breve online.** Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SIEGMUND, Gerson, et al. Aspectos éticos das intervenções psicológicas online

no Brasil: situação atual e desafios. **Revista Psicologia em Estudos**, v. 20, n. 3, 437-447, jul./set, Maringá-Pr, 2015.

SOUZA, G. **Os Psicólogos e a Informática**. Núcleo de Pesquisas em Psicologia e Informática (NPPI). PUC, São Paulo, 2013.