

PSICOLOGIA ONLINE, UMA NOVA MODALIDADE

2012

Daniela de Oliveira Vicente

Psicóloga formada pela Unisul no ano de 2010.
Atualmente atuando como psicóloga clínica (Brasil)

E-mail:

danielavicentepsicologa@gmail.com

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo geral realizar uma revisão teórica da literatura acerca dos serviços psicológicos realizados através da internet. Através de pesquisas já realizadas, o atendimento psicoterapêutico online apresenta resultados tão satisfatórios quanto a psicoterapia presencial. E a orientação psicológica online se mostra uma atual alternativa para as pessoas que necessitam de aconselhamento e orientação de forma breve e focada.

Palavras-chave: Nova modalidade. psicologia online. eficiência e qualidade

Nos dias atuais é comum as pessoas efetuarem compras pela internet. Mas você realizaria um tratamento psicológico online? Desde 2005, o Conselho Federal de Psicologia regulamentou o atendimento psicoterapêutico e outros serviços psicológicos mediados por computador.

Entretanto, o atendimento psicoterapêutico online, por ainda não ser reconhecido pela Psicologia, pode ser realizado apenas em caráter experimental, fazendo dessa forma, parte de um projeto de pesquisa. Para isso, é necessário principalmente que o psicólogo que esteja desenvolvendo a pesquisa, tenha um protocolo aprovado pelo Comitê de Ética; que o psicólogo não receba honorário ou qualquer forma de remuneração; que as pessoas envolvidas na pesquisa deem seu consentimento e declarem estarem cientes do caráter experimental do atendimento psicoterapêutico online e dos possíveis riscos de segurança das sessões online, visto que por elas serem realizadas através do computador, não é 100% seguro; entre outros.

Existem vários estudos e pesquisas, principalmente no exterior, com relação aos benefícios do atendimento psicoterapêutico online. Como por exemplo, conforme Pesquisadores da Universidade (2012), de New South, de Sydney, Austrália, realizaram um estudo com 45 pessoas diagnosticadas com Transtorno Depressivo Maior. Este estudo mostrou que a

recuperação obtida através do tratamento de terapia online, foi tão eficaz quanto os pacientes que participaram de terapia presencial. Além disso, 34% dos pacientes não tinham mais critérios suficientes para ser diagnosticados com depressão. E 82% afirmaram estar satisfeitos.

Outra pesquisa foi realizada por Shandley e Austin (2012), na Austrália com 96 pessoas diagnosticadas com Transtorno de Pânico (com ou sem agorafobia), com o objetivo de verificar a eficácia da psicoterapia online nesse tipo de transtorno mental. Os resultados dessa pesquisa forneceram evidências de que o tratamento baseado na internet é eficiente, podendo alcançar resultados comparáveis às práticas tradicionais de tratamentos psicológicos presenciais.

Resultados parecidos apareceram em outras pesquisas. Como no estudo de por Holmes e Spence (2009), realizado na Austrália, com o objetivo de testar a eficácia do tratamento online com pacientes de Transtorno de Ansiedade. E na pesquisa que foi realizada na Suécia, por Carlbring e Nilson-Ihrfelt (2004), com 49 participantes também com diagnósticos de Transtorno de Pânico. Esse estudo mostrou que o atendimento psicoterapêutico online baseado na terapia comportamental cognitiva, além de acompanhamentos via e-mail, pode ser tão eficaz como a terapia comportamental cognitiva tradicional.

Outros estudos sobre atendimento psicoterapêutico através do computador, também se mostraram eficientes. Mas enquanto as pesquisas e os efeitos do atendimento psicoterapêutico mediado pelo computador não forem suficientemente conhecidos nem comprovados cientificamente, e os estudos internacionais não tiverem sido validados no Brasil, não é permitido praticar psicoterapia virtual, e sim orientação psicológica.

Atualmente, outros serviços psicológicos realizados via online são reconhecidos, como a orientação psicológica. Ela difere do atendimento psicoterapêutico, pois ela tem o objetivo de trabalhar questões de forma breve e focal, porém eficiente, mas sem o aprofundamento de uma sessão de psicoterapia. A orientação psicológica online oferece orientação e aconselhamento a pessoas com dificuldades emocionais e pessoais relacionadas a diversas situações, com duração máxima de 10 sessões. Ela pode ser realizada via MSN, e-mail ou Skype. Qualquer pessoa pode usufruir desse serviço, mas menores de 18 anos precisam apresentar uma autorização dos responsáveis.

Assim como a psicoterapia presencial, a orientação psicológica online obedece à ética profissional do psicólogo, garantindo dessa forma o sigilo e respeito ao paciente. Mas vale ressaltar, que para garantir a segurança e sigilo das sessões é importante que o paciente evite usar computadores públicos, apague os registros das conversas e mantenha o antivírus atualizado.

Por ser online, a orientação psicológica online apresenta alguns benefícios, como a praticidade, pois o paciente não precisa deslocar-se de sua casa, trabalho, cidade ou até país, para obter a ajuda de um psicólogo; permite que as pessoas inibidas ou com fobia social falem sobre seus sentimentos, medos, problemas com mais facilidade; oferece maior privacidade, pois o

paciente pode manter o anonimato, se assim desejar; normalmente os pacientes vão mais diretamente ao foco de seus problemas e preocupações, agilizando a intervenção e melhora.

É possível encontrar vários sites que realizam orientação psicológica online. Porém, para ter certeza de que o serviço oferecido é seguro e realizado por um psicólogo, os sites precisam conter um selo do Conselho Federal de Psicologia comprovando que o mesmo foi aprovado.

Nos últimos anos muitas pessoas procuram esse tipo de serviço. O motivo alegado por elas é principalmente a praticidade e conforto que a orientação psicológica online oferece e a maior facilidade que os pacientes têm em expressar seus sentimentos através do computador.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução Conselho Federal de Psicologia N° 012/2005**. Ago. 2005. Disponível em: <http://www.pol.org.br/pol/export/sites/default/pol/legislacao/legislacaoDocumentos/resolucao2005_12.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2012.

HOLMES, Jane; SPENCE, Susan. Use of the Internet in the Treatment of Anxiety Disorders with Children and Adolescents. **Counselling, Psychotherapy, and Health, The Use of Technology in Mental Health Special Issue**, v. 5, n. 1, p. 187-231, 2009. Disponível em: <www.cphjournal.com/archive_journals/v5_1_187-231.pdf> Acesso em: 30 jun. 2012.

CARLBRING, Per; NILSON-IHRFELT, Elisabeth. **Treatment of panic disorder: live therapy vs.self-help via the Internet**. (2004). Disponível em: <<http://web.comhem.se/u68426711/16/kbt.pdf>> Acesso em: 30 jun. 2012.

PESQUISADORES DA UNIVERSIDADE. **Tratamento Online contra a depressão é eficaz**. Disponível em: <<http://hypescience.com/tratamento-depressao-online-terapia-depressao-via-internet/>> Acesso em: 02 jul 2012.

SHANDLEY, Kerrie; AUSTIN, David Willian. **Internet-Based Treatment for Panic Disorder**. Disponível em: <<http://www.jmir.org/2008/2/e14/>> Acesso em: 29 jun. 2012.