

Psicoterapia na modalidade online: uma visão de terapeutas iniciantes

Isabela Sanches Figueira

Rodrigo de Sá Nicolazzi

Resumo

Este artigo dialoga os percalços encontrados por psicólogos durante a pandemia que trouxe luz ao atendimento psicológico na modalidade online com as experiências de dois terapeutas em formação, e como esses percalços impactam em seu início de trajetória na psicologia clínica.

Introdução

A pandemia de COVID-19, que teve seu início oficial em 11 de março de 2020 (Rodrigues, Moscon, Queiroz & Silva, 2020), causou grandes impactos no funcionamento do mundo. Com a necessidade do isolamento e do distanciamento social para evitar a propagação do coronavírus, a dimensão do trabalho sofreu significativas alterações. Muitos trabalhadores se tornaram teletrabalhadores devido à compulsoriedade do trabalho remoto, o que exigiu que se realizassem inúmeros ajustes. As instituições de ensino também aderiram ao formato remoto, o que afetou também os estágios realizados em cursos de graduação.

Na área da Psicologia, as regulamentações, no que diz respeito ao trabalho realizado por profissionais, são responsabilidade do Conselho Federal de Psicologia. Os profissionais que desejam trabalhar com atendimento psicológico *online* devem realizar um cadastro junto aos Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs) e ao Conselho Federal de Psicologia (CFP), em uma plataforma virtual chamada e-psi (Viana, 2020).

Neste contexto de pandemia e obrigatoriedade do trabalho remoto, o CFP liberou a Resolução de nº 4, de 26 de maio de 2020, que dispõe sobre a regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Com relação aos serviços psicológicos realizados em estágios, foi somente com a Portaria MEC 544/2020 que a realização de práticas, estágios e laboratórios foi autorizada por meios remotos. Como resultado dessa liberação, dos Seminários Regionais de Formação em Psicologia e das considerações enviadas pelas entidades científicas que compõem o Fórum das Entidades Nacionais da Psicologia Brasileira, o CFP publicou um documento eletrônico intitulado "Práticas e estágios remotos em Psicologia no contexto da pandemia da COVID-19: Recomendações". Este documento é um material de orientações sobre atividades práticas e estágio emergencial remoto para o período da pandemia, que contém

sugestões de um conjunto de atividades formativas de caráter prático possíveis na situação de educação remota emergencial.

Desenvolvimento

Em agosto de 2020, iniciaram-se os estágios do curso de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina em formato remoto. Os estagiários das quatro áreas (como é dividido o curso a partir da sétima fase): saúde, educacional, social e organizacional, em sua grande maioria, tiveram de se adaptar a esse novo modelo de funcionamento dos campos de estágio. Com relação à área de saúde, que engloba os estágios em clínica, coloca-se a questão da formação de terapeutas iniciantes nesse contexto de atendimento remoto. Por este motivo, serão aqui discutidos os desafios e possibilidades que se apresentam ao terapeuta em formação que dá seus primeiros passos no atendimento psicoterápico através de plataformas virtuais.

Dentro do modelo tradicional presencial de atendimento psicológico, o terapeuta iniciante se depara com a importância de manter em mente inúmeras teorias, técnicas e pressupostos de que ele se apropriou durante sua trajetória de formação, refiram-se eles a questões como como se deve iniciar a sessão ou às demandas que surgem durante o atendimento. Ele deve traduzir estes aprendizados em comportamentos no decorrer da sessão, os quais, até que se tornem habituais, deverão ser pensados e calculados. Esses conteúdos que devem ser aplicados em termos práticos podem percorrer dois caminhos distintos. Utilizemos, para melhor compreensão, um exemplo dos chamados conteúdos. Um dos caminhos acima referidos seria a aplicação, por exemplo, de uma certa técnica em uma situação em que ela é normalmente utilizada. Ou seja, esse primeiro caminho pode ser entendido como uma técnica que foi ensinada para ser aplicada em um contexto x sendo aplicada neste mesmo contexto, já conhecido e sabidamente apropriado para sua aplicação.

Seguindo o mesmo exemplo, o segundo caminho seria, então, o percorrido pelo terapeuta no momento em que ele se depara com uma situação nova, com suas particularidades, e deve, no caso deste exemplo, escolher uma técnica para aplicar. Neste caso, ele teria que raciocinar e pesar novos elementos para a definição da técnica a ser utilizada, além de, depois, realizar adaptações no seu roteiro, para que ela seja apropriada à situação que a ele se apresenta. Como pontuado, até que esses caminhos possam ser percorridos de maneira mais natural, familiar e com menos esforço, o terapeuta estará ligado a inúmeras questões e dimensões do atendimento durante toda a sessão.

Todo esse processo permite que o terapeuta pratique a aplicação da teoria e das técnicas da abordagem por ele escolhida, além de se apropriar do seu próprio estilo de trabalho, no que

diz respeito à sua personalidade como terapeuta. Por isso, é um processo absolutamente necessário e que produz resultados positivos, como experiência, aprendizado e crescimento. No entanto, pode acabar por sobrecarregar o terapeuta iniciante, por dever estar alerta e atento durante muito tempo. No contexto do atendimento remoto, somam-se a esta possível sobrecarga novas preocupações. Diferentemente da modalidade presencial, o modelo remoto requer um esforço extra: deve-se ser capaz de manejar dificuldades de conexão à internet, problemas de funcionamento da plataforma utilizada, interrupções de pessoas ou barulhos, falta de privacidade, entre outras questões que podem surgir.

Além destas novas possíveis intercorrências, a falta de contato presencial com o paciente traz algumas outras dificuldades para o terapeuta em formação, e uma delas é a impossibilidade de atentar-se ao comportamento não-verbal do paciente. Essa comunicação não verbal vai desde olhares até o uso de diferentes roupas, e podem mostrar mais do que o falado sobre o estado mental de uma pessoa (Marrucho, 2017). Na melhor das hipóteses, pode-se ter acesso apenas ao rosto do paciente, fazendo com que não se possam perceber elementos importantes para a compreensão e o raciocínio do terapeuta. Movimentos repetitivos das mãos ou pernas, ou a roupa, como citado anteriormente, poderiam ser elementos importantes para que se compreenda a relação do paciente com certos assuntos. No entanto, no formato remoto, não se tem acesso a estas "dicas", que poderiam ser de grande valia para o terapeuta iniciante.

Um outro ponto diz respeito ao modo como o terapeuta lida com o conteúdo e as situações de seus atendimentos. Psicoterapeutas, idealmente, devem ser capazes de lidar com as demandas de seus pacientes de modo imparcial e objetivo, e, para tal, é necessário que tenham uma certa distância da demanda do paciente. A isso, se relaciona a capacidade do terapeuta de manter seus atendimentos com suas questões na clínica, e não se deixar afetar ou sofrer pelos relatos e emoções a que tem acesso durante seu trabalho. Esse ato de "proteção" contra os efeitos negativos da exposição a histórias difíceis de vida funciona, portanto, tanto como um meio de defender a saúde mental do terapeuta, como de, conseqüentemente, garantir que o paciente receba o tratamento adequado.

Por isso, o terapeuta iniciante deverá aprender, aos poucos, a se "proteger" neste sentido. Com o atendimento presencial, que ocorre em estabelecimentos comerciais, o desenvolvimento dessa capacidade é facilitado, pois existe a separação física entre as dimensões profissional e pessoal do terapeuta. Deixar o local onde se atende e frequentar outros ambientes físicos pode favorecer essa "separação" por parte do terapeuta, pois o sofrimento a que teve acesso fica, de modo figurado, preso dentro do seu consultório. No entanto, na modalidade remota de atendimento psicológico, não é incomum que psicoterapeutas atendam

em casa, configurando o chamado *home office*. Deste modo, principalmente para o terapeuta iniciante, torna-se mais difícil afastar-se dos conteúdos das sessões, pois, afinal, estas ocorreram no mesmo ambiente em que realizam-se outras atividades não vinculadas ao trabalho. De certa maneira, continua-se imerso nas questões a que se foi exposto durante o atendimento, dificultando o desenvolvimento dessa "proteção" por parte do terapeuta iniciante e prejudicando, conseqüentemente, sua própria saúde mental, bem como a qualidade dos seu trabalho.

A psicoterapia em formato remoto também dificulta a criação de um setting terapêutico: um conjunto de fatores ambientais e conceituais que permitem com que profissional e cliente possam trabalhar as questões de maneira apropriada a gerar impacto e reflexão (Migliavacca, 2008). Em uma matéria escrita para o jornal da UFRGS em outubro de 2020, várias pessoas em processo de psicoterapia foram ouvidas, e algumas das queixas de pessoas sendo atendidas em suas casas foram: medo de ser ouvido por outras pessoas da casa; desconforto em falar sobre algumas questões por não estar ao vivo; falha de comunicação durante as sessões; dificuldade em trazer tópicos para a terapia pois estes vinham através do ritual de pegar o ônibus, e ficar na sala de espera pensando no que vai falar ou trazer. Experiências também vividas pelos autores deste artigo foram pacientes que atrasaram pois estavam saindo do banho, cozinhando ou que entraram em terapia imediatamente após acordar, o que dificultou o andamento do início da sessão.

Embora existam esses percalços e dificuldades no atendimento remoto, as vantagens de se atender remotamente também existem e cada vez mais são perceptíveis. Existe uma maior flexibilidade de horários por parte dos pacientes, pois não há o tempo de deslocamento até o consultório ou à clínica; custos monetários além do valor da sessão, como conta de luz do consultório, passagem de ônibus, gasolina, também são subtraídos de ambas as partes; há uma maior garantia de atendimento a pessoas com dificuldades ou impedimento de locomoção ou de sair de casa (como casos de depressão grave, mulheres grávidas, pessoas com deficiência); alguns pacientes relatam um maior conforto e segurança por estarem em suas próprias casas; acesso a um tratamento psicológico para quem mora em regiões onde não há psicólogos; viabilidade de atendimento a brasileiros que moram no exterior e querem ser atendidos em sua língua mãe, além de alguém com quem compartilha traços culturais. Dentre diversas outras, essas são algumas das razões pelas quais, nos próximos anos e mesmo quando a situação do mundo melhorar e os atendimentos presenciais voltarem a ser devidamente seguros, devemos ver um modelo híbrido de psicoterapia, com, mesmo que alguns poucos, ainda preferindo a modalidade online.

Por esse lado, é uma boa oportunidade para o terapeuta iniciante estar começando neste modelo, pois, segundo Farah e Beiras (2018), quando técnicas terapêuticas são adotadas por um terapeuta em formação, esta se adapta ao estilo pessoal do mesmo, que é atravessado por, além da linha teórica escolhida, sua história e suas preferências de conforto. Ao começar a atender no contexto online, o terapeuta iniciante, com o tempo, se apropriará das técnicas do “atendimento presencial” e as modificará, de acordo com as suas necessidades para o atendimento remoto.

Conclusão

A modalidade remota de atendimento psicológico oferece, sem dúvidas, algumas facilidades, tanto ao paciente quanto ao terapeuta. No entanto, podemos identificar pontos em que a psicoterapia remota dificulta alguns dos primeiros passos do terapeuta iniciante dentro deste contexto. O presente artigo não teve como objetivo exaurir a discussão acerca do tema, apenas apresentar reflexões de dois terapeutas iniciantes no que diz respeito a sua trajetória através de plataformas virtuais. Conclui-se, então, que há muitos desafios a serem enfrentados pelo terapeuta ainda inexperiente, porém, o exercício de lidar com intercorrências como as citadas no decorrer deste trabalho contribuirá para o aprendizado do terapeuta, bem como para um aumento significativo na sua segurança, no que diz respeito à capacidade de manejo das diversas situações que podem se apresentar a ele durante seus atendimentos, além de preparar o psicólogo clínico para um mercado de trabalho híbrido (com atendimentos online e presencial) que o futuro pós pandêmico apresentará.

Referências Bibliográficas

Conselho Federal de Psicologia. (2020). Práticas e estágios remotos em Psicologia no contexto da pandemia da COVID-19: Recomendações [recurso eletrônico] (1ª ed.). Brasília: CFP.

Conselho Federal de Psicologia. (2020). Resolução nº 4, de 26 de Março de 2020. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>

Farah, G. B., Beiras, A. (2018) A equipe reflexiva como ferramenta de formação de terapeutas: relato de um terapeuta iniciante. *Palabras, Movimientos y Emociones: Nuestro homenaje a Tom Andersen*, Consejo Latino Americano del Taos Institute, TILAC, 2018, 128-151.

Marrucho, C. A. (2017), COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL EM PSICOTERAPIA: Um estudo de caso de uma paciente silenciosa na perspectiva do observador. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/33312/1/ulfpie052865_tm.pdf

Migliavacca, Eva Maria. (2008). Breve reflexão sobre o setting. *Boletim de Psicologia*, 58(129), 219-226.

Rodrigues, A. C. de A., Moscon, D. C. B., Queiroz, G. C. & Silva, J. C. da. (2020). Trabalhadores na Pandemia: Múltiplas Realidades, Múltiplos Vínculos. In M. M. Moraes (Org.). *O trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações de trabalho* (v. 2, pp. 1-14). Porto Alegre: Artmed.

Viana, D. M. (2020). Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de COVID-19. *Cadernos Esp. Ceará*, 14(1), 74-79.