

## Desafios e eficácia da psicoterapia on-line: uma revisão bibliográfica

Daniela Costa Carneiro Leal<sup>1</sup>, Kersten Rocha<sup>2</sup>, Regilene Cavalcanti da Silva Joca<sup>3\*</sup>, Rosália Cellis dos Santos<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>3</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>4</sup>Psicóloga Clínica, Neuropsicóloga, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental

### RESUMO

Este estudo explorou os desafios e a eficácia da psicoterapia on-line, modalidade impulsionada pela pandemia de COVID-19. Essa forma de atendimento ganhou um impulso massivo e necessário com a chegada da pandemia de COVID-19. Reconhecendo a urgência de oferecer atendimento seguro durante a pandemia, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) autorizou essa prática por meio da Resolução CFP nº 4/2020. O método usado foi uma revisão bibliográfica qualitativa e exploratória. A coleta de informações foi realizada em plataformas acadêmicas importantes, como Google Acadêmico, Pubmed, Pepsic, Periódicos Capes e Mendeley. Foram selecionados e analisados 25 artigos relevantes publicados nos últimos cinco anos. Apesar de ser considerada moderna, acessível e eficiente, a psicoterapia on-line enfrenta desafios significativos. Os obstáculos identificados são de natureza técnica, interpessoal e ética. Por exemplo, é preciso adaptar o ambiente, garantir uma conexão de internet de qualidade e superar as limitações na interpretação da comunicação não verbal. Apesar dos desafios, a pesquisa confirmou que a psicoterapia on-line é eficaz e plenamente viável. Seus benefícios incluem maior acessibilidade, flexibilidade de horários e a redução de custos e barreiras geográficas. Sua eficácia é equivalente à da terapia presencial, tanto nos resultados clínicos quanto na capacidade de formar um vínculo terapêutico sólido entre o profissional e o paciente. O estudo conclui que a modalidade remota se consolidou como uma ferramenta terapêutica eficaz e promissora para a saúde mental. O trabalho sugere que futuras pesquisas aprofundem o tema por meio da coleta de dados primários, como entrevistas e questionários.

**Palavras chaves:** Psicoterapia on-line, Psicologia, internet, desafios, Covid 19.

## Challenges and effectiveness of online psychotherapy: a literature review

### ABSTRACT

Online psychotherapy is defined as a form of psychological care that takes place remotely, using only digital means for its delivery. This study explored the challenges and effectiveness of online psychotherapy, a modality driven by the COVID-19 pandemic and authorized by Resolution CFP No. 4/2020 of the Federal Council of Psychology (CFP). The main objective was to map recent academic discussions on the challenges and effectiveness of online psychotherapy. A qualitative and exploratory approach was adopted through a literature review of 25 articles published in the past five years, selected from databases such as Google Scholar, PubMed, and Capes Journals. The analysis covered four main dimensions: practical challenges, effectiveness factors, comparison with the face-to-face method, and ethical and technical aspects. **Results:** The findings indicate that although online psychotherapy is accessible and efficient, it faces technical, interpersonal, and ethical challenges. These include the need for a stable connection, adaptation to the virtual environment, and limitations in reading nonverbal cues. However, online psychotherapy has proven to be effective and fully viable. Its benefits include greater accessibility, schedule flexibility, cost reduction, and fewer geographical barriers. Its effectiveness is equivalent to that of face-to-face therapy, both in clinical outcomes and in establishing a solid therapeutic bond. The study concludes that the remote modality has consolidated itself as a promising therapeutic tool, suggesting that future research should deepen the topic through the collection of primary data, such as questionnaires and interviews.

**Keywords:** Online psychotherapy, Psychology, Internet, Challenges, COVID-19.

Leal DCC, Rocha K, Joca RCS, Santos RC. Desafios e eficácia da psicoterapia on-line: uma revisão bibliográfica. Rev Univ Bras. 2024;4(1).



Direitos do Autor. A Revista Universitária Brasileira utiliza a licença *Creative Commons* (CC BY 4.0)

## 1. Introdução

Este estudo concentra-se na análise dos Desafios e da Eficácia da Psicoterapia on-line, um tema que emergiu da urgente necessidade de adaptar os serviços de apoio psicológico, particularmente a psicoterapia, para que fossem implementados como uma alternativa viável ao método presencial, mediante o uso das tecnologias da internet. Nesse panorama, o atendimento psicológico realizado por meios digitais, que já estava regulamentado (ainda que com certas restrições) pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), ganhou notável proeminência a partir de 2020, em função da crise sanitária provocada pela COVID-19. Desta forma, a psicoterapia on-line é definida como uma modalidade de serviço psicológico ou prática de intervenção terapêutica de natureza remota, cuja concretização utiliza exclusivamente plataformas digitais.<sup>1</sup>

Neste contexto, o formato de atendimento psicológico on-line tende a apresentar características específicas que o diferenciam da prática presencial tradicional, como a acessibilidade e a flexibilidade. Contudo, esta modalidade pode gerar desafios significantes sob a necessidade de adaptação das técnicas terapêuticas ao ambiente virtual, à construção do vínculo terapêutico e à confidencialidade, em estrita conformidade com o exigido pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). É imperativo, portanto, abordar este tema, visto que seu conceito principal reside nas tecnologias digitais aplicadas à psicologia. Assim, esta discussão se justifica como uma tentativa de atualização sobre a crescente importância da forma remota de psicoterapia desde o começo da pandemia. Torna-se fundamental um entendimento aprofundado, obtido por meio de uma revisão bibliográfica atualizada, que examine tanto os desafios quanto a eficácia desse formato de atendimento<sup>2</sup>.

Desse modo, para desenvolver o presente estudo, foi possível trazer o seguinte problema de pesquisa: Quais os principais desafios e eficácia na psicoterapia on-line, de acordo com a literatura científica recente? Em resposta ao problema de pesquisa, se estabelece o seguinte objetivo geral: Fazer um mapeamento por meio de uma revisão de literatura, das principais discussões acadêmicas recentes, sobre os desafios e eficácia da psicoterapia on-line. Para tal, segue quatro objetivos específicos: a) identificar os principais desafios encarados na prática da psicoterapia on-line; b) avaliar os aspectos que contribuem para a eficácia da psicoterapia em sua modalidade remota. c) relacionar a psicoterapia on-line com a terapia presencial tradicional, expondo seus benefícios e limitações, de acordo com a literatura atual; d) discutir questões éticas e técnicas relacionadas à prática da psicoterapia on-line, requeridas pelo CFP.

Para que seja alcançado todos esses objetivos é necessário desenvolver uma metodologia em que seja descrita como qualitativa. Trata-se de uma abordagem de investigação que busca aprofundar a compreensão dos fenômenos, atribuindo ao pesquisador um papel fundamental como instrumento de coleta de informações, mediante a coleta e análise de múltiplos estudos científicos provenientes de diversas fontes acadêmicas, com o propósito de adquirir um entendimento mais amplo sobre o tema. Nesta ocasião, apresenta-se uma pesquisa exploratória no âmbito da psicoterapia on-line, caracterizando-se por sua forte ligação com a pesquisa qualitativa, a qual busca investigar e atribuir significado às experiências ou dificuldades sociais enfrentadas por grupos ou indivíduos.<sup>3</sup>

A seleção dos artigos priorizou publicações recentes e relevantes, encontradas em plataformas como Google Acadêmico, Pubmed, Pepsic, Mendeley e Portal Periódico Capes. Além disso, a pesquisa contou com as palavras-chave: Psicoterapia on-line, Internet e Psicologia. Ao todo, vinte e cinco artigos foram escolhidos

para análise crítica e interpretação do tema.

Diante disto, é possível apresentar ao presente estudo o que será abordado em discussão, por meio dos seus capítulos de maneira sucinta. Desse modo, a introdução aborda a respeito da necessidade de compreender os desafios e a eficácia da psicoterapia on-line, destacando a necessidade de adaptação à tecnologia ao ambiente terapêutico. Em seguida, o estudo traz o referencial teórico que trata da evolução da psicoterapia on-line, e de sua expansão durante a COVID-19, junto à regulamentação do CFP apontando para seus principais desafios e limitações. Posteriormente, o estudo tende a trazer a sua metodologia, como também seus resultados e discussão e por último, as considerações finais.

Portanto, considerando sua atualidade e importância, o presente estudo busca compreender e aprofundar os aspectos relacionados à psicoterapia on-line, analisando seus desafios e níveis de eficácia. Dessa forma, espera-se que a pesquisa contribua para o avanço do conhecimento científico na área, auxiliando profissionais da psicologia na prática clínica realizada de forma virtual e adaptando as abordagens psicológicas ao novo contexto digital no cuidado à saúde mental.

## 2. Referencial Teórico

A tecnologia modificou de maneira significativa o modo como as pessoas vivem e se relacionam, e a Psicologia tem acompanhado esse processo, ampliando suas formas de atuação para oferecer suporte à saúde mental também no ambiente digital. Dentro desse universo, a psicoterapia on-line já se mostrou uma alternativa eficaz e acessível, alcançando resultados semelhantes aos da terapia presencial. Apesar dos avanços, essa modalidade ainda apresenta alguns desafios, como a necessidade de conexões estáveis, a proteção dos dados pessoais, a manutenção da qualidade do atendimento e a adequação às normas éticas e regulatórias. Diante disso, este estudo busca compreender melhor o funcionamento da psicoterapia mediada pela internet, utilizando um referencial teórico que possibilite discutir seus principais conceitos e refletir sobre sua aplicação prática na atuação profissional.

É importante definir as subseções, organizando-as da seguinte forma: No primeiro tópico, será abordado a Psicoterapia online, sua evolução e os desafios atuais. A seção seguinte, trata-se do avanço tecnológico e a regulamentação da psicoterapia on-line, na qual, ressalta a relação entre o desenvolvimento das tecnologias digitais e a necessidade de criar normas para a prática da psicoterapia on-line. Na sequência, os desafios e limitações dessa prática. Por último, pontua-se a eficácia da Psicoterapia On-line com ênfase nas pesquisas científicas que analisam a efetividade da psicoterapia on-line em comparação à presencial. Sob esta perspectiva aos conceitos-chave do presente estudo, vem se aliar ao curso de psicologia na compreensão da psicoterapia on-line, diante de seus desafios e eficácias em contribuição à formação de profissionais em psicologia, preparando-os neste formato de atendimento contemporâneo à saúde mental, como uma alternativa viável e eficaz para diferentes condições psicológicas.

### 2.1 *Psicoterapia On-line, a sua Trajetória e os Desafios Contemporâneos*

A psicoterapia constitui um procedimento de intervenção realizado entre o indivíduo e um profissional da saúde mental, em um ambiente confidencial e seguro, promovendo o cuidado psicológico e a expressão de experiências pessoais, realizado em um espaço confidencial e seguro. De modo geral, serve para o indivíduo desenvolver suas habilidades emocionais, seu autoconhecimento e suas experiências, promovendo, assim, tratamento para a saúde mental e bem-estar subjetivo, proporcionando a este indivíduo remissão de sintomas. Dessa forma, a psicoterapia tradicional, realizada em consultórios junto a presença física do terapeuta e paciente, passou por uma transformação significativa devido ao avanço da tecnologia como também das mudanças sociais da contemporaneidade, surgindo, assim, uma nova modalidade terapêutica: A Psicoterapia On-line.<sup>1</sup>

Por toda essa compreensão, a trajetória da psicoterapia presencial para a on-line se iniciou a partir da última década do século XX, por meio do avanço da internet e o surgimento das primeiras plataformas digitais de comunicação. Nesse percurso, a área da saúde contou com um conjunto de recursos tecnológicos e, a partir desta evolução, a psicologia seguiu essa tendência tecnológica, desenvolvendo suas primeiras tentativas de psicoterapia on-line com o uso de e-mails e chats para comunicação entre terapeuta e paciente. Nessa articulação, a evolução da terapia on-line, através do avanço tecnológico, reflete um movimento significativo na área da saúde mental.<sup>4</sup>

O ponto de partida para a solidificação dessa forma de atendimento, que utiliza a internet e suas tecnologias da comunicação, como uma prática experimental, ocorreu em 2005 com a publicação da Resolução nº 12/2005 pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). Essa resolução permitiu que psicólogos brasileiros realizassem atendimentos psicoterapêuticos mediado por computador, desde que as pesquisas fossem aprovadas pelo Comitê de Ética e que os atendimentos não fossem psicoterapêuticos. Por isso, essa modalidade começou a ser desenvolvida progressivamente, de acordo com as demandas que surgiam no âmbito da Saúde mental, com o apoio do CFP, um assunto que será discutido no próximo tópico.<sup>5</sup>

## *2.2 Avanços e Regulamentos tecnológicos sobre Psicoterapia On-line*

A regulamentação da psicoterapia on-line no Brasil é vista partir da evolução dos serviços pela internet, como também da crescente demanda por serviços de saúde mental acessíveis. Nesse cenário, o CFP tem uma atuação essencial, contribuindo de forma decisiva para esse processo. A Resolução Nº 11/2018 do CFP foi um passo importante para estabelecer diretrizes sobre a prática da psicoterapia on-line. Essa regulamentação exige que os profissionais se cadastrem na plataforma e-Psi e esclarece que o atendimento on-line pode ser feito de forma síncrona ou assíncrona. Além disso, a resolução aborda a questão da confidencialidade, que é essencial tanto na psicoterapia presencial quanto na virtual, assegurando a proteção do sigilo ético e, assim, fortalecendo a construção da relação entre terapeuta e paciente.<sup>6</sup>

Entretanto, é de suma importância trazer, a resolução nº 11/2018 e a resolução nº 4/2020 do CFP, em que houve uma nova atualização com a resolução nº 9 de 18 de julho de 2024 do CFP, essa nova norma trata dos atendimentos psicológicos on-line e traz mudanças em relação ao e-Psi. Anteriormente, os profissionais cadastrados dispunham de um prazo de validade junto ao sistema dos conselhos de psicologia, e era preciso fazer uma reavaliação, com propósito de manter a qualidade do serviço prestado por tecnologia, para fins do psicólogo atender on-line. Desta forma, a regulamentação passou a não mais exigir o referido cadastro.<sup>7</sup>

Nesta direção, é possível apresentar algo inesperado que surgiu como uma crise global que impactou profundamente a humanidade – A pandemia de COVID-19, em que houve uma transição rápida da psicoterapia presencial para o formato virtual. Consequentemente, foi estabelecido aos profissionais de psicologia, que se adaptassem a estas novas tecnologias, o que incluísse a escolha das plataformas digitais, o domínio de equipamentos e a comunicação aos pacientes sobre as mudanças no ambiente terapêutico. Desse modo, a psicoterapia on-line passa a ser reconhecida, oferecendo então, acessibilidade e flexibilidade ao atendimento psicológico.<sup>2</sup>

Diante disto, procede dizer que no Brasil, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) por meio resolução CFP nº 04/2020, precisou agir de forma acelerada, com objetivo de estabelecer regras para a psicoterapia on-line durante a pandemia de COVID-19. Pois antes deste percurso, o CFP estava trabalhando para facilitar o atendimento pela internet, com a resolução CFP nº 11/2018, em que teve sua regra válida até março de 2020. No início da pandemia a resolução CFP nº 04 de 2020, desenvolveu nova regra: viabilizou ao psicólogo liberdade significativa para a prática do atendimento on-line.<sup>7</sup>

Todas essas discussões em relação ao Conselho Federal de Psicologia, quanto à publicação da Resolução supracitada, possibilitaram a norma de prestação de serviços psicológicos on-line no contexto pandêmico. Assim sendo, é possível abrir outras possibilidades de abertura para o surgimento de desafios,

como questões éticas, privacidade, regulamentação profissional e a adaptação da relação terapêutica ao ambiente virtual. É por essa vereda que se encaminha o desfecho a seguir.<sup>2</sup>

### *2.3 Desafios e Limitações da Psicoterapia On-line*

A psicoterapia online orientada, assim como em diversos países, consolidou-se no Brasil como modalidade de atendimento amplamente difundida no pós-pandemia da COVID-19, embora ainda demande aprofundamento científico frente aos desafios que emergem dessa prática. Essa abordagem inovadora oferece distintas possibilidades de intervenção, indo além do formato tradicional por videoconferência - mais análogo ao setting presencial - para incluir modalidades como atendimento telefônico, troca de mensagens e comunicação por e-mail. Contudo, essa diversificação de formatos impõe desafios complexos aos psicólogos, abrangendo desde dilemas éticos e aspectos regulatórios até questões de confidencialidade e a necessária reconfiguração da aliança terapêutica em ambientes digitais. Diante desse cenário, torna-se imperioso que os profissionais não apenas adaptem técnicas consolidadas, mas também desenvolvam novas estratégias de intervenção, garantindo assim a manutenção da qualidade diagnóstica e terapêutica nesse contexto em transformação.<sup>8</sup>

Portanto, a introdução de novas ferramentas digitais mostra desafios relativos ao conhecimento limitado de terapeutas e pacientes com as tecnologias. Some-se a isso a exclusão digital, pelas altas despesas de estrutura e diferenças sociais. A segurança dos dados e a garantia de sigilo são desafios bem importantes, considerando os riscos de quebra de dados e ao acesso indevido ao conteúdo das terapias. Ao mesmo tempo, os psicólogos tiveram que mudar o jeito de trabalhar para o mundo virtual, desenvolver métodos para criar relações terapêuticas à distância e melhorar a interpretação dos elementos não verbais passados pelas telas. Isso exige inovação e conhecimento em tecnologias da informação.<sup>1</sup>

Para garantir a qualidade do atendimento psicológico no ambiente virtual, a regulamentação do CFP se tornou fundamental para guiar a atuação dos profissionais de psicologia frente às novas oportunidades e dificuldades trazidas pelas plataformas digitais, contudo, é preciso pensar de modo indispensável, numa necessidade de um contínuo investimento em formação dos profissionais desde a graduação, assim como melhorias tecnológicas e em pesquisas científicas. Diante disto, é possível considerar que a psicoterapia on-line é uma modalidade autêntica e promissora, mas que exige constante atualização, cuidado ético e adaptação para atender de forma segura e eficaz às necessidades dos pacientes no cenário digital contemporâneo.<sup>2</sup>

Mesmo com todas as dificuldades mencionadas, a análise de estudos científicos revelou que a psicoterapia on-line é eficaz para o atendimento em saúde mental, incluindo o tratamento de vários transtornos psicológicos. Muitas vezes, essa modalidade se compara à presencial, mas oferece vantagens como custo mais baixo, maior acessibilidade geográfica, flexibilidade nos horários e uma adesão melhor ao tratamento por parte das pessoas que buscam esse tipo de atendimento.<sup>8</sup>

### *2.4 As Eficácias da Psicoterapia On-line*

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona prós e contras para as diferentes formas de atendimento psicológico. Um dos pontos que merece destaque são as consultas on-line, que já existiam antes, mas eram bem menos comuns. No início, houve certa resistência e até preconceito em relação à terapia on-line, com dúvidas sobre sua eficácia em comparação com a terapia presencial. No entanto, estudos e pesquisas realizadas após a pandemia mostraram que as intervenções psicológicas on-line podem reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Tanto a psicoterapia on-line quanto a presencial se mostraram eficazes, trazendo benefícios tanto para os pacientes quanto para os terapeutas, como redução de custos, flexibilidade nos horários e maior conforto quanto a redução de barreiras geográficas.<sup>2</sup>

Outro ponto a destacar é a terapia online permitiu que os cuidados em saúde mental continuassem

sendo prestados ininterruptamente, mesmo em situações de distanciamento social. A pandemia veio a obrigar os profissionais a recorrerem a meios alternativos e viáveis para que saúde psicológica não fosse gravemente prejudicada. Como saúde psíquica. Sendo assim, afirmo que para saúde psíquica não houve interrupção graças ao surgimento de uma opção eficaz e não somente emergencial para o trabalho terapêutico.<sup>1</sup>

Neste contexto, é viável discutir, com base em diversos dados científicos, que a psicoterapia on-line demonstrou eficácia equivalente à psicoterapia presencial no tratamento de transtornos de humor, evidenciando a redução dos sintomas de ansiedade. A literatura aponta para a efetividade das abordagens estruturadas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a qual foi submetida a ensaios clínicos randomizados nos tratamentos de depressão e ansiedade. Observa-se, assim, as potencialidades da prática clínica na era digital. Além disso, torna-se imprescindível a realização de investigações adicionais, especialmente em longo prazo, para consolidar as evidências científicas nesse campo. Portanto, a pandemia de COVID-19 ocasionou a expansão da psicoterapia on-line, em que teve em seu início a resistência quanto à sua eficácia, comparada com a psicoterapia tradicional.<sup>8</sup>

Nesse sentido, os resultados obtidos indicam a eficácia das intervenções psicológicas realizadas à distância, evidenciando uma diminuição nos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Assim, em decorrência da experiência adquirida durante a pandemia e das descobertas que se seguiram, a psicoterapia on-line se estabelece não apenas como uma opção válida, mas também como uma abordagem ativa e altamente acessível no campo da saúde mental, possuindo o potencial de igualar-se ao formato presencial. Entretanto, a base teórica enfatizou que, apesar de o avanço tecnológico ter sido fundamental para a expansão e regulamentação da psicoterapia on-line, essa modalidade ainda enfrenta desafios contínuos, como a manutenção do vínculo terapêutico, a proteção da confidencialidade e a adequação das técnicas utilizadas. Portanto, entender essa continuidade de avanços e desafios é crucial para a pesquisa, visando ao aprimoramento da prática ética e eficaz da psicoterapia no ambiente digital.<sup>2</sup>

### 3. Material e Método

Levando em conta a essência e as metas desta investigação, foi adotada a abordagem qualitativa por meio de uma pesquisa bibliográfica. Logo, se fundamenta em variados saberes que são coletados em obras de diferentes áreas e temas. Desta forma, o pesquisador é levado a uma reflexão crítica em busca do conhecimento, permitindo estabelecer conexões entre o passado e o presente, além de abrir caminhos para o futuro profissional. Esse modelo de pesquisa de pesquisa agrega um conjunto de informações obtidas de diversos estudos e artigos.<sup>9</sup>

Para aprofundar a compreensão e facilitar o entendimento da pesquisa, foi escolhida a abordagem metodológica qualitativa. A pesquisa qualitativa tem como meta compreender o sentido que pessoas ou grupos conferem à questão social ou humana. Isso inclui a formulação de perguntas e procedimentos que são desenvolvidos ao longo da investigação. A coleta de informações no contexto dos participantes e uma análise que extrai temas gerais a partir de detalhes específicos. A abordagem da pesquisa abrange dados reunidos sobre o ambiente do leitor e do pesquisador, bem como sobre os significados complexos dos dados obtidos.<sup>3</sup>

Esta pesquisa foi conduzida de maneira exploratória, focando na psicoterapia on-line, com o objetivo de avaliar sua eficácia, os desafios enfrentados e as evidências científicas disponíveis. Pode-se dizer que as agências que apoiam esse trabalho desempenham um papel fundamental no progresso, conclusão e divulgação de estudos científicos. Para dar início à investigação, optou-se por embasar-se em artigos científicos publicados nos últimos cinco anos.<sup>9</sup>

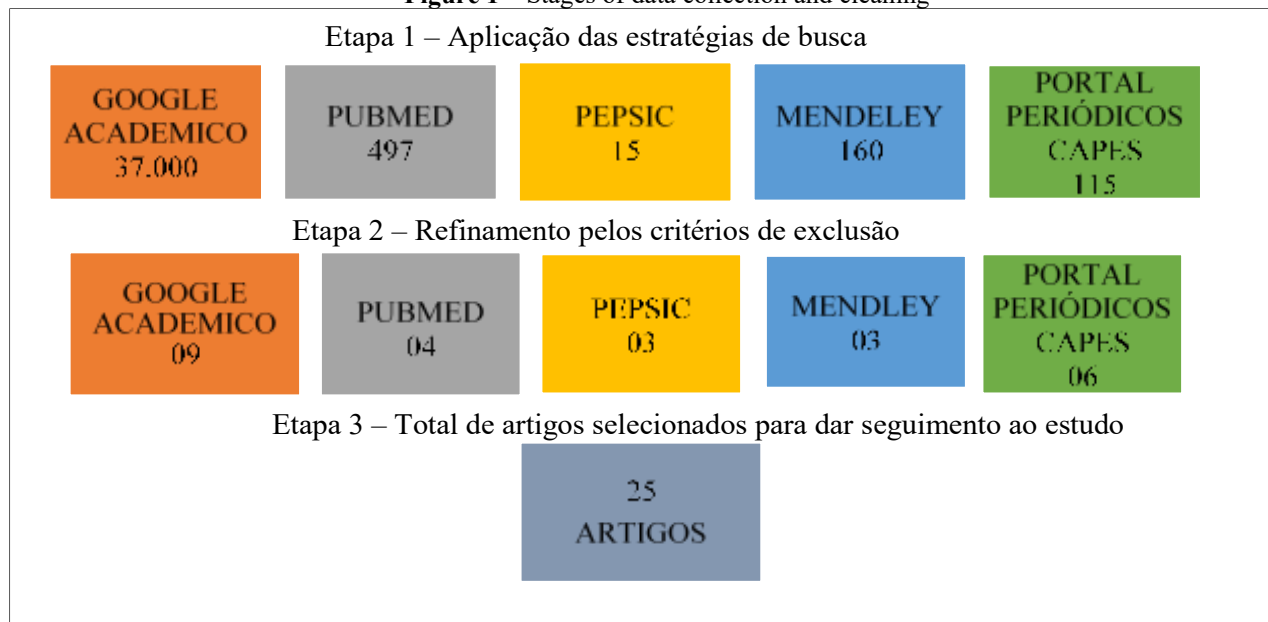
As coletas de dados foram realizadas através de cinco plataformas de pesquisa acadêmica. Primeiramente, iniciou-se as pesquisas no GOOGLE ACADÊMICO (GA), uma base de dados do Grupo Google, devido à sua popularidade, gratuidade e simplicidade na coleta de artigos sobre diferentes temas<sup>10</sup>. Em seguida, foram realizadas investigações adicionais nas plataformas PUBMED, PEPSIC, MENDLEY e

PORTAL PERIÓDICOS CAPES, pois, essas ferramentas tecnológicas são um recurso importante no processo de Revisão de Literatura, especialmente quando há a intenção de importar e analisar dados provenientes de estudos previamente publicados.<sup>11</sup>

Para facilitar a compreensão das informações coletadas, foi elaborada uma tabela na figura abaixo (figura 1) com as plataformas e a sequência dos dados obtidos.

**Figura 1** – Etapas da coleta e limpeza de dados

**Figure 1** – Stages of data collection and cleaning



**Fonte:** Criada pelas autoras

**Source:** Created by the authors

A construção do corpus de estudo foi realizada através da pesquisa e seleção de artigos acadêmicos. O levantamento ocorreu entre fevereiro a junho de 2025, utilizando termos específicos, como as palavras-chave Psicoterapia on-line, Internet e Psicologia, dando prioridade a publicações relevantes e atualizadas. Como medida de seleção foram considerados artigos publicados que estavam alinhados com os propósitos do estudo. Os trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema abordado, foram descartados em três etapas.

Na etapa primeira, foram identificados aproximadamente 37.000 artigos no GOOGLE ACADÊMICO, 497 no PUBMED, 15 no PEPSIC, 160 no MENDELEY e 115 no PORTAL PERIÓDICO CAPES. Os dados coletados foram cuidadosamente escolhidos e analisados sistematicamente para entender suas particularidades e semelhanças. Na segunda etapa, ao utilizar o critério de refinamento por meio de exclusão, foram rejeitados livros, TCCs, dissertações e teses. Do GOOGLE ACADÊMICO, foram escolhidos nove artigos, enquanto do PUBMED foram quatro, do PEPSIC três, do MENDELEY três também e do PORTAL PERIÓDICO CAPES seis. Assim, na fase terceira, foram escolhidos 25 artigos para prosseguir com este estudo.

Desse modo, o estudo ressalta a importância do tema e a comparação entre estudos diversos ofereceu um panorama geral, que aborda tanto os pontos de concordância quanto os de discordância, agregando visão e perspicácia. A pesquisa expande o debate acadêmico, ao apontar as oportunidades e as falhas para o progresso da teoria e da prática. O método usado foi o crítico-interpretativo, com identificação do conhecimento estabelecido, dos desdobramentos recentes e dos problemas ainda existentes. O objetivo é situar este artigo no

debate acadêmico e estabelecer campos para novas pesquisas.<sup>3</sup>

#### 4. Resultados e discussão

Este trabalho, com base na descrição de sua metodologia, realizou uma análise criteriosa de 25 artigos selecionados, utilizando as fontes de dados mencionadas anteriormente para a coleta dessas publicações científicas, conforme ilustrado na Tabela abaixo.

**Tabela 1**  
Table 1

Nº	Título do artigo	Ano da publicação	Sobrenome dos autores	Revista/ Periódico	Plataforma de Coleta
1	A Invenção de um Setting On-line para Atendimento Psicológico Remoto	2023	Gomes e Rocinholi	Psicologia: Ciência e Profissão. 2023;43:1-17	Google Acadêmico
2	Mudança do atendimento psicológico presencial para modalidade remota: facilitadores e dificultadores na pandemia de COVID-19	2023	Santos, et al.	Revista Latino-Americana de Enfermagem, 31, e3899	Google Acadêmico
3	Psicoterapia on-line: uma revisão de literatura	2020	Bittencourt, et al.	Diaphora, 2020; 9(1), 41-46	Google Acadêmico
4	Implicações Éticas na Psicoterapia On-line em Tempos de Covid-19	2021	Cruz e Labiak	Revista Psicologia e Saúde [Internet]. 2021;13(3):203-216	Google Acadêmico
5	Mudando de cenário: a adaptação de uma protagonista presencial à psicoterapia on-line	2024	Silva e Castro	Revista Brasileira de Psicodrama, 32, e1724	Google Acadêmico
6	Children's on-line care during COVID-19 (Atendimento on-line infantil em tempos de COVID-19)	2024	Broering	Estudos de Psicologia (Campinas), 41, e210042	Google Acadêmico
7	Desafios na psicoterapia on-line: reflexões a partir de um relato de caso de uma paciente com ansiedade	2020	Assi e Thieme	Perspectivas em Análise Do Comportamento, 10(2), 267–279	Google Acadêmico
8	Psicoterapia on-line para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma	2021	Martins et al.	Rev Bras Psicoter. 2021;23(1): 59-72, 20210000	Google Acadêmico



experiência					
9	Benefícios e Limitações da Psicologia On-line no Início da Pandemia	2022	Cosenza	Epitaya [Internet] 30º de novembro de 2022, 1(23):30-45.	Google Acadêmico
10	On-line psychotherapy as a first clinical experience during the Covid-19 pandemic: A new generation of psychotherapists in the digital age		Schiller, et al.	Heliyon, 10(8), e29464	Pubmed
11	Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic Experiences With the Transition and the Therapeutic Relationship. A Longitudinal Mixed-Methods Study	2021	Stefan, et al.	Frontiers in psychology, 12, 743430	Pubmed
12	Determinants of psychotherapists' attitudes to on-line psychotherapy	2023	Rutkowska, et al.	Frontiers in psychiatry , 14 , 1196907.	Pubmed
13	Experiences of Psychotherapists With Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-Based Survey Study	2020	Humer, et al.	Journal of medical internet research, 22 (11), e20246.	Pubmed
14	Indícios de eficácia dos tratamentos psicoterápicos pela internet: revisão sistemática	2021	Feijó, et al.	Gerais, Rev. Interinst. Psicol. vol.14 no.spe Belo Horizonte dez.	Pepsic
15	Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática	2021	Gadelha, et al.	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 17(2), 96-104.	Pepsic
16	Conexões entre psicoterapia breve psicanalítica e psicoterapia on-line	2021	Nascimento, Santiago e Sei	Psicologia: Teoria e Prática. 2021;23(2):1-19	Pepsic

17	Avaliação da eficácia da psicoterapia on-line versus presencial no tratamento de transtornos de humor	2023	Pagung, et al.	Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 6, n. 6, p.30330-30345, nov./dec.	Mendeley
18	Adherencia y satisfacción em psicoterapia de grupo online vs. presencial en tiempos de COVID-19	2021	Castrillo e Mateos	Revista de Psicoterapia. 2021;32(120):157-74	Mendeley
19	Potencialidades e Barreiras da Psicoterapia On-line	2023	Ferracioli et al.	Psicologia Clínica e Cultura. 2023;39:e39	Mendeley
20	A psicoterapia on-line no Brasil: dimensões e reflexões acerca de novas interações em psicologia	2021	Calado , Ciosaki e Silvério	Revista Eixo/10(2):95-102	Periódicos CAPES
21	Dramatização on-line: Psicoterapia da relação e psicodrama interno no psicodrama contemporâneo	2020	Vidal e Cardoso	Revista Brasileira de Psicodrama, 28(2), 131-141	Periódicos CAPES
22	Caminhando com o psicodrama on-line.	2021	Ferreira	Revista Brasileira de Psicodrama, 29(1), 53-59.	Periódicos CAPES
23	Terapia On-line com Casais e Famílias: Prática e Formação na Pandemia de Covid-19	2020	Schmidt , et al.	Psicologia: Ciência e Profissão. 2020;40:1-15.	Periódicos CAPES
24	Conformación de la relación terapéutica en la psicoterapia on-line desde la visión del terapeuta	2023	Valencia-Rey e Arango	Informes Psicológicos. 2023;23(2):159-73.	Periódicos CAPES
25	Reflexões sobre a construção de uma pesquisa qualitativa em psicoterapia on-line	2023	Silva e Antunez	Psicologia em Estudo, 28, e52050	Periódicos CAPES

**Fonte:** Criada pelas autoras

**Source:** Created by the authors

As próximas subseções abordarão, de forma sucinta, em conformidade com os objetivos estabelecidos neste artigo, a saber: a) identificar os desafios mais frequentes na prática da psicoterapia on-line; b) analisar os fatores que promovem a eficácia da intervenção psicoterapêutica on-line; c) comparar a psicoterapia on-line com o método presencial tradicional, destacando seus benefícios e limitações conforme estudos atuais; d) abordar questões éticas e técnicas relacionadas à prática da psicoterapia pela internet, conforme as diretrizes do CFP.

#### *4.1 Desafios mais frequentes na prática da psicoterapia on-line*

De acordo com Calado, Ciosaki e Silvério<sup>12</sup>, os maiores problemas para a psicoterapia on-line são de estrutura e de tecnologia. Isso quer dizer que são necessárias adaptações, como aprender a mexer com ferramentas digitais e ter cuidado com o ambiente virtual. Para que o tratamento funcione bem, é importante ter boa imagem, conexão de internet estável, áudio claro e iluminação adequada. Dificuldades como instabilidade da internet e falta de material adequado podem afetar a comunicação, sobretudo em atendimentos remotos. Tais problemas prejudicam a identificação de sinais não verbais, que são importantes na avaliação do paciente. A psicoterapia on-line requer do profissional o conhecimento de ferramentas tecnológicas, como plataformas seguras, proteção de dados e solução de problemas técnicos.

Essa percepção é complementada por Santos et al.<sup>13</sup> que destacam a insegurança dos psicólogos em relação à perda de controle sobre o setting clínico e à dificuldade de garantir um espaço sigiloso para os pacientes, dada a realidade de lares compartilhados. É preciso adaptar o ambiente terapêutico tradicional para o mundo virtual. O ambiente, que inclui horários, pagamentos, regras de confidencialidade e formas de comunicação, tem que ser bem definido e explicado ao paciente. Adaptar o ambiente para o online pode precisar de um contrato terapêutico só para isso, que considere como a tecnologia muda a interação. Essa adaptação pode demandar a elaboração de um contrato terapêutico específico para o contexto online. Tal documento deve contemplar as nuances introduzidas pela tecnologia na interação entre terapeuta e paciente, abordando questões como a segurança das plataformas utilizadas, a privacidade das informações trocadas e as responsabilidades de cada parte no que concerne ao uso adequado das ferramentas digitais.

Suplementarmente, Assi e Thieme,<sup>14</sup> ao observar a prática da psicoterapia on-line, perceberam que a presença de familiares no mesmo ambiente que o paciente durante as sessões pode prejudicar o andamento do tratamento isto porque, elementos do próprio atendimento on-line, como travamentos e quedas de conexão, podem ser utilizados pelo paciente como recursos para fuga e esquiva de situações ou sentimentos aversivos, dificultando o contato com assuntos delicados. Um relato de caso, por exemplo, demonstrou que uma paciente teve sessões interrompidas pela má qualidade da conexão e dificuldades com a tecnologia, o que pode indicar esquiva em momentos críticos da terapia.

Adicionalmente, Silva e Antunez,<sup>15</sup> reafirmam que as dificuldades tecnológicas foram um obstáculo recorrente na prática on-line. Qualidade da conexão e interrupções no ambiente podem impactar a interação terapêutica remota. Além disso, Valencia e Arango<sup>16</sup> apontam dificuldades dessa modalidade para pacientes com deficiências de linguagem, psicose, idosos sem competências digitais ou crianças pequenas que necessitam de supervisão parental. Corroborando com essa ideia, Gomes e Rocinholi<sup>17</sup> relatam que a instabilidade da internet e a carência de equipamentos adequados foram fatores que interferiram significativamente nas reuniões, impactando a fluidez da fala e da escuta, e dificultando a captação de pistas não-verbais essenciais para a interação.

Em uma análise mais aprofundada, Pagung et al.<sup>18</sup> levantam questões relevantes acerca da influência de aspectos socioeconômicos e da disponibilidade de acesso à internet na utilização de serviços de saúde mental digitais. O estudo aponta para a possibilidade de que disparidades nessas áreas possam funcionar como importantes entraves, impedindo que parcelas consideráveis da população se beneficiem das modalidades de atendimento psicológico e psiquiátrico oferecidas no ambiente virtual. A transformação digital na área da saúde mental, embora traga consigo o potencial de ampliar o alcance e a acessibilidade dos cuidados, pode, paradoxalmente, exacerbar desigualdades já existentes. A falta de recursos financeiros, por exemplo, pode limitar o acesso a equipamentos como computadores, smartphones e tablets, que são essenciais para a participação em terapias online. Da mesma forma, a ausência de uma conexão de internet estável e de qualidade em determinadas regiões ou comunidades também representa um obstáculo significativo, impossibilitando o acesso a esses serviços.

Nesse contexto, é importante considerar a pesquisa de Rutkowska e seus colegas<sup>19</sup>, que apontam a fadiga comportamental pandêmica, manifestada pelo esgotamento derivado do acompanhamento constante de notícias e da adesão a medidas restritivas, como um fator preditivo importante na formação de opiniões desfavoráveis em relação à terapia on-line. Essa observação sugere que o bem-estar do profissional e a sobrecarga informacional experimentada podem influenciar substancialmente sua motivação e abertura para o trabalho no ambiente digital. O grande volume de dados que os terapeutas precisam administrar pode levar ao estresse e ao esgotamento, o que, por sua vez, diminui a capacidade empática. Isso pode afetar negativamente a qualidade do tratamento e a eficácia da terapia. Além disso, a pesquisa sugere que a falta de familiaridade com as ferramentas digitais e a incerteza em relação aos resultados da terapia online podem intensificar a resistência e a desconfiança de alguns pacientes.

No contexto do tratamento digital do Transtorno de Ansiedade Social, Gadelha e colaboradores<sup>20</sup> examinam de forma crítica o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental Digital (iTCC), destacando tanto seus progressos quanto obstáculos significativos. Embora a abordagem mostre eficácia em determinados contextos clínicos, os estudiosos apontam uma deficiência central na literatura: a falta de pesquisas metodologicamente rigorosas sobre intervenções conduzidas inteiramente através de videoconferências síncronas. Esta limitação metodológica - agravada pela diversidade de protocolos terapêuticos existentes - aponta para a urgência de novas investigações com amostragens mais representativas e períodos prolongados de acompanhamentos. Somente através desse aprofundamento científico será possível estabelecer parâmetros confiáveis para a prática clínica online no tratamento do TAS, garantindo tanto sua eficácia terapêutica quanto sua segurança para os pacientes.

Complementarmente, Silva e Atunez<sup>15</sup> observam que se torna essencial fomentar debates no âmbito acadêmico acerca da conduta, postura profissional e imagem digital, bem como sobre a gestão clínica dos tratamentos realizados por meio digital, configurações de segurança e considerações teóricas referentes à eficácia de distintas estratégias na modalidade virtual. Nessa mesma perspectiva, Calado, Ciosaki e Silvério,<sup>12</sup> enfatizam que os psicólogos precisam de educação e treinamento específicos para operar plataformas de atendimento on-line e gerenciar as particularidades desse ambiente, bem como para orientar adequadamente os pacientes sobre segurança e princípios éticos. Da mesma forma, Silva e Antunez<sup>15</sup> concluem que é imprescindível a adoção de um olhar interdisciplinar para compreender o fenômeno on-line, que se estende para além do aspecto tecnológico e permeia dimensões culturais, sociais e antropológicas da subjetividade, a fim de que a psicologia possa efetivamente abordar os sofrimentos emergentes desse novo formato.

Considerando os aspectos discutidos anteriormente, a terapia online, apesar de sua contemporaneidade, acessibilidade e resultados promissores, enfrenta desafios de ordem técnica, social e ética. Para que seu potencial seja plenamente alcançado, exige-se uma cuidadosa adaptação do setting terapêutico, conexão à internet estável e de boa qualidade, além da conscientização de terapeutas e pacientes sobre as limitações na captação de sinais não verbais neste formato. Variáveis como condições ambientais adversas (incluindo ruídos de fundo), riscos à confidencialidade dos dados, disparidades no acesso a recursos tecnológicos e instabilidades frequentes nos sistemas digitais representam potenciais comprometimentos à excelência do cuidado terapêutico. Essas dificuldades tornam-se particularmente críticas quando envolvem: (1) pacientes com pouca familiaridade com tecnologias digitais, (2) indivíduos em situações de crise emocional aguda, ou (3) casos de transtornos mentais graves. Para os psicólogos, a prática on-line demanda um esforço emocional adicional e requer atualização profissional constante.

#### *4.2 Fatores que promovem a eficácia da intervenção psicoterapêutica on-line*

Apesar dos desafios que circundam a psicoterapia on-line, pode-se falar também da sua eficácia. Inegavelmente, Calado, Ciosaki e Silvério<sup>12</sup> revelam que a esta se estabelece como uma opção atualizada, economicamente viável e abrangente, facilitando a construção de um ambiente de escuta eficaz e o

desenvolvimento do vínculo terapêutico, fatores cruciais para o sucesso do processo em diversas abordagens psicológicas e para variadas demandas. Ademais, Feijó et al.<sup>21</sup> corroboram, indicando que as intervenções mediadas pela internet são uma tendência crescente e demonstram eficácia. Desse modo, dentre os benefícios para pacientes e terapeutas, Castrillo e Mateos<sup>22</sup> notam que a acessibilidade é um benefício, especialmente para pacientes em locais distantes, reduzindo a necessidade de deslocamento.

Complementarmente, Gadelha et al.<sup>20</sup> ressaltam que a intervenção psicoterapêutica on-line alcança sua eficácia não apenas pela adaptabilidade de técnicas clinicamente comprovadas, como a psicoeducação e a exposição, ao formato digital, mas também pela capacidade de romper barreiras geográficas, financeiras e psicológicas, tornando o tratamento mais acessível a uma população mais ampla enfatizando a flexibilidade e economia de custos. Certamente Ferracioli et al.<sup>23</sup> percebe que, apesar dos desafios relacionados à interpretação de sinais não-verbais, a eficácia desta modalidade é impulsionada pela capacidade de manter e até aprimorar o vínculo terapêutico e comunicação, com a maioria dos psicólogos não relatando prejuízos na empatia ou na confiança do paciente.

Pagung et al.<sup>18</sup> entende que a videoconferência, embora capte parcialmente a comunicação não-verbal, é eficaz na construção do vínculo e pode promover maior desinibição do paciente, permitindo encontros autênticos e um processo frutífero. Essa forma de interação tem sido associada à sensação de liberdade e desinibição por parte de alguns pacientes, o que pode contribuir para a efetividade no tratamento de suas questões emocionais. Ferracioli et al.<sup>23</sup> também complementam que a menor inibição dos pacientes em abordar temas delicados on-line pode acelerar o processo terapêutico e que apesar das dificuldades inerentes à comunicação mediada pela tecnologia, a videoconferência pode propiciar um contato mais próximo e autêntico entre paciente e terapeuta, contribuindo para a construção do vínculo terapêutico.

Nessa mesma perspectiva, Gadelha et al.<sup>20</sup> resalta que o fortalecimento da aliança terapêutica, aspecto vital para o sucesso da psicoterapia, é otimizado no ambiente on-line por meio de ferramentas como a videoconferência, que se mostra superior a outras formas de comunicação digital por aprimorar a interação entre terapeuta e paciente. Diante disso, Assi e Thieme<sup>14</sup>, salientam que essa abordagem oferece um ambiente confiável, atuando na promoção e facilidade do tratamento. Isso é particularmente benéfico para indivíduos com ansiedade social ou aqueles que enfrentam barreiras geográficas ou de tempo, promovendo uma maior busca por serviços psicológicos.

No que diz respeito à efetividade de métodos específicos, Gadelha e colaboradores<sup>20</sup> ressaltam que na Terapia Cognitivo-Comportamental via Internet (iTCC) para o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), procedimentos essenciais como a psicoeducação e a exposição encontram-se adequadamente ajustados ao ambiente digital. Ao analisarem o papel do terapeuta, Schiller et al.<sup>24</sup>, enfatizam que, embora enfrentem dificuldades no começo, os profissionais mostram uma surpreendente habilidade de se adaptar e adquirir novas habilidades digitais com o passar do tempo. Corroborando com essa ideia, Stefan et al.<sup>25</sup>, apontam que ter experiência anterior na modalidade e receber treinamento adequado ajudam a manter uma postura mais otimista e a praticar a psicoterapia on-line com maior segurança.

É dessa forma que Ferracioli et al.<sup>23</sup> salientam que a psicoterapia on-line oferece vantagens práticas como conveniência, praticidade e flexibilidade de horários, resultando na otimização do tempo e na redução de custos com deslocamento e aluguel de consultórios. Essa flexibilidade é benéfica para a continuidade do tratamento em diversas circunstâncias. Similarmente, no que se refere às expectativas e percepções desse formato, Humer et al.<sup>26</sup> relatam que as experiências reais dos psicoterapeutas com a terapia remota foram mais positivas do que o esperado, especialmente na modalidade via web em comparação com o telefone. Isso indica que a funcionalidade e facilidade de uso do vídeo foi uma surpresa agradável que favoreceu a aceitação da prática.

Todavia, Broering,<sup>27</sup> destaca que, em meio às mudanças e incertezas decorrentes da pandemia de COVID-19, que impactaram diretamente a vida das crianças (como a interrupção escolar e o distanciamento social), foi possível observar resultados efetivos com esse tipo de intervenção. A psicoterapia infantil

conduzida pela internet surge como uma alternativa viável para o cuidado em saúde mental. Sobre a forma de abordar o tratamento, o mesmo artigo destaca que, à medida que a criança participa mais ativamente do processo terapêutico, os profissionais utilizam recursos lúdicos.

Nesse sentido, embora o trabalho on-line apresente alguns desafios, no que tange à privacidade do ambiente doméstico do paciente e à necessidade de constante adaptação tecnológica e de manejo por parte do profissional, as evidências indicam que ela é eficaz e vem conquistando cada vez mais aceitação entre profissionais e pacientes. Vantagens como maior acessibilidade, menor custo, eliminação de dificuldades geográficas e uma maior disposição dos pacientes para falar de assuntos sensíveis reforçam seu potencial. Portanto, métodos como a Terapia Cognitivo-Comportamental e o Psicodrama realizados virtualmente têm apresentado resultados bastante positivos, expandindo as possibilidades de atenção à saúde mental nesse formato digital. Pesquisas mostram que aspectos como o vínculo terapêutico, a comunicação e os resultados clínicos geralmente são similares aos do atendimento presencial.

#### *4.3 Comparação da psicoterapia on-line com o método presencial tradicional: Benefícios e limitações*

Pesquisas desenvolvidas por Bittencourt e outros estudiosos<sup>28</sup> mostram que as novas tecnologias mudaram profundamente como nos relacionamos, deixando para trás muitas ideias antigas e exigindo que repensemos conceitos como a escrita, a identidade e o espaço. Um dos principais conceitos que mudou foi o de corpo que agora ganhou contornos mais fluidos e diferentes formas de expressão nesse mundo digital cheio de novas possibilidades de interação. Diante dessa realidade de profunda conectividade, o corpo adquire uma complexidade sem precedentes na sociedade em rede. Essa transformação não deve ser interpretada como uma limitação, mas sim como uma nova possibilidade expansiva de existência. A partir das reflexões desses pesquisadores, argumenta-se que a experiência corporal mediada pelo ambiente digital, apesar de ser distintamente diferente do encontro terapêutico presencial, possui a capacidade de viabilizar comunicações igualmente significativas.

Nesse contexto, Stefan et al.<sup>25</sup>, ao explorar a discussão sobre a psicoterapia online em comparação com o método presencial tradicional, constata que, em termos de eficácia, a modalidade remota se apresenta como uma alternativa promissora. A noção de que a tecnologia não restringe as conexões emocionais e sensoriais é reforçada, demonstrando que estar online possibilita uma sensação de proximidade em vez de distanciamento, contribuindo para um relacionamento mais satisfatório. O ambiente online se destaca por ser um meio que facilita a comunicação e, adicionalmente, permite aos indivíduos experimentar outras realidades e formas plurais de existir. Assim, todas as conexões emocionais e sensoriais não se limitam apenas ao ambiente físico convencional; também podem ser percebidas no espaço virtual, embora de maneiras distintas.

Pesquisas recentes, como as conduzidas por Gadelha e colaboradores<sup>20</sup>, comprovam que a terapia online funciona muito bem para casos de Ansiedade Social, mesmo com alguns percalços técnicos e preocupações com privacidade que todo mundo conhece. O interessante é que tanto as sessões 100% online quanto aquelas que misturam presencial e digital apresentam resultados tão bons quanto o tratamento tradicional. E sabe o que é mais curioso? Na prática clínica, se vê que o mundo digital não atrapalha em nada aquela conexão importante entre terapeuta e paciente. Muito pelo contrário: as ferramentas on-line não só mantêm a qualidade do contato como ainda abrem portas para novas formas de comunicação e expressão. Mesmo com toda a discussão sobre como nosso corpo "existe" no ambiente virtual, a verdade é que as interações online conseguem ser tão profundas e verdadeiras quanto as presenciais - só que de um jeito diferente. No caso específico do TAS, o atendimento remoto oferece benefícios exclusivos: a sensação de proteção proporcionada pelo ambiente familiar e a ausência da necessidade de deslocamento ajudam a diminuir a ansiedade característica desses pacientes.

A pandemia de COVID-19 fez o que anos de debates não conseguiram: colocou a terapia online no mapa de vez. Gomes e Rocinholi<sup>17</sup> mostram como esse período difícil acelerou de forma irreversível a

regulamentação e a aceitação do atendimento virtual na psicologia. Quem trabalha na área viu a transformação acontecer na prática - o que antes era visto com cautela virou rotina nos consultórios digitais. E aí veio o melhor: os psicólogos tiveram que correr atrás, desenvolver novas habilidades e reinventar sua forma de trabalhar. O resultado? Muita criatividade e adaptação na prática clínica. De maneira convergente, os achados de Humer et al.<sup>26</sup> reforçam a ideia de que a psicoterapia remota já demonstrava uma eficácia comparável ao tratamento presencial mesmo antes do advento da pandemia. Os autores afirmam que existem evidências substanciais que indicam resultados equivalentes entre a psicoterapia conduzida remotamente via internet e aquela realizada presencialmente.

Corroborando com essa perspectiva, em se tratando de equivalência da aliança terapêutica, Nascimento, Santiago e Sei<sup>29</sup> indicam que a aliança terapêutica em atendimentos on-line síncronos se estabelece de maneira muito similar à dos processos presenciais, sendo igualmente eficiente constatando uma boa confiabilidade e validade no estabelecimento do vínculo terapêutico remoto, sem diferenças significativas em comparação ao tratamento presencial. Adicionalmente, Assi e Thieme<sup>14</sup> sobre a qualidade da relação terapêutica, observam que, contrariando algumas apreensões iniciais, o vínculo terapêutico pela internet não é necessariamente prejudicado. Adicionalmente, e Stefan et al.<sup>25</sup> destacam que para alguns pacientes, ele pode até promover maior abertura e segurança, com a modalidade sendo capaz de sustentar uma relação terapêutica robusta e comparável à presencial.

Por outro lado, Ferracioli et al.<sup>23</sup> indicam que a menor inibição do paciente em abordar assuntos considerados delicados no ambiente on-line, que talvez não fossem verbalizados pessoalmente, pode resultar em uma aceleração do processo. Adicionalmente, Schmidt et al.<sup>30</sup> destacam que a relação terapêutica estabelecida por esse formato, demonstrou ser equivalente à presencial em termos de vínculo e resultados, com estudos de indicando melhora dos sintomas. Do mesmo modo, Rutkowska et al.<sup>19</sup> apoiam a noção de eficácia, mencionando que apesar da evidência disponível confirmar a eficácia geral da terapia on-line, todavia, os terapeutas ainda mantêm reservas sobre este cenário em relação à captação de pistas não verbais e ao manejo de casos graves à distância.

Mesmo assim, Schmidt et al.<sup>30</sup> apontam que uma revisão sistemática conduzida antes da pandemia sugere que a psicoterapia on-line mostrou efeitos semelhantes em comparação com as terapias presenciais. Cabe salientar, porém, que apesar do estudo apoiar a eficácia geral, sua contribuição para a parte da equivalência da qualidade da relação terapêutica é mais sobre as dificuldades percebidas pelos terapeutas, adicionando uma nuance à afirmação de não apresentaram diferenças significativas. Complementarmente, Pagung et al.<sup>18</sup> observam que não obstante a mediação da tela limitar a interpretação completa de sinais não-verbais e da corporeidade, pacientes relatam maior sensação de liberdade e desinibição on-line, o que pode impulsionar a efetividade do tratamento.

Em consonância com esse entendimento, mesmo alguns pacientes resistirem inicialmente à transição para a tela, Silva e Castro<sup>31</sup> exemplificam que o psicodrama on-line, oferece um processo tão completo quanto o presencial, com a possibilidade de estabelecimento de laços de proximidade e dinâmica interativa, mesmo sem contato físico direto. Em contrapartida, Gadelha et al.<sup>20</sup> indicam que a eficácia da psicoterapia on-line é substancialmente impulsionada pela modalidade síncrona, que, ao replicar a interação em tempo real do atendimento presencial, permite a troca de comunicação verbal e não-verbal, sendo um elemento-chave na redução de sintomas e melhoria da qualidade de vida.

Nesse sentido, Pagung et al.<sup>18</sup> concluíram que a Terapia Cognitivo-Comportamental on-line (eTCC) mostrou-se mais eficaz na redução de sintomas de ansiedade e transtornos de humor do que as abordagens presenciais. Ademais, no que tange à eficácia para populações específicas, Gadelha et al.<sup>20</sup> demonstram que a Terapia Cognitivo-Comportamental pela Internet (iTCC) síncrona tem se mostrado eficaz para o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), com técnicas como psicoeducação e exposição sendo bem-adaptadas ao formato on-line. Além disso, Assi e Thieme<sup>14</sup> reforçam que o anonimato on-line pode ser um fator auxiliar no tratamento de fobias sociais. Corroborando com essa ideia, Gadelha et al.<sup>20</sup> ressaltam, em particular, que essa

modalidade é ideal para indivíduos com transtorno de ansiedade social, que podem se beneficiar do anonimato e da redução do estigma associados ao deslocamento e contato social em atendimentos presenciais.

A partir dessas constatações, Assi e Thieme<sup>14</sup> concordam que a psicoterapia online pode resolver problemas de distância e tempo, o que torna o tratamento mais fácil para as pessoas. Pensando nisso, é importante ver como a psicoterapia online atende às necessidades de cada pessoa. Os terapeutas podem mudar os horários das sessões para se ajustarem aos horários de trabalho, família e outros compromissos. Isso ajuda bastante quem tem horários malucos ou viaja sempre e não consegue ir às sessões presenciais. Schmidt e outros colegas<sup>30</sup> também notaram que essa forma de terapia pode ajudar aqueles que não podem se locomover bem, moram longe ou sofrem preconceito, sem importar a idade. Isso é muito bom para pacientes com fobia social ou que vivem em lugares com poucos consultórios. E o anonimato na internet pode ajudar no tratamento de quem tem fobia social. Além de ser fácil marcar as sessões, a psicoterapia online deixa alguns pacientes mais à vontade, pois podem participar das sessões em casa, o que diminui a ansiedade de ir a um consultório.

Qualquer abordagem pode ser eficaz em se tratando da psicoterapia on-line, todavia, Pagung et al.<sup>18</sup> salientam que a Terapia Cognitivo-Comportamental on-line (eTCC), tem demonstrado maior eficácia na abordagem de transtornos de humor, destacando-se na redução de sintomas de ansiedade, quando comparada às terapias presenciais. Observou-se uma diminuição consistente nas médias das escalas de avaliação dos sintomas após a aplicação da eTCC em diferentes grupos de pacientes e em variadas condições clínicas consolidando-a como uma estratégia promissora no campo da saúde mental. Complementarmente, Gadela et al. concluem que a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental on-line (eTCC) é reforçada pela redução de sintomas de ansiedade e transtornos relacionados, além de proporcionar benefícios sociais e econômicos, como a otimização de custos e maior alcance clínico.

Assim também, Feijó, et al.<sup>21</sup> sugerem que os maiores efeitos em psicoterapias on-line são observados para ansiedade e depressão, pela TCC. Complementarmente, Martins et al.<sup>32</sup> demonstraram que a psicoterapia breve on-line, baseada em estratégias cognitivo-comportamentais, se mostrou eficaz para idosos com sintomas depressivos em contextos de distanciamento físico, ressaltando sua relevância quando o acesso presencial é limitado. Sobre as adaptações das técnicas para intervenções, Vidal e Cardoso<sup>33</sup> fornecem exemplos da adaptabilidade de técnicas psicoterapêuticas (como o psicodrama interno e a psicoeducação) ao ambiente on-line. A aplicação dessas técnicas demonstra a capacidade do modo virtual de abordar diversas demandas emergentes relacionadas à incerteza e ao sofrimento psicológico durante a crise.

Todavia, a pesquisa sobre grupo on-line, por Gomes e Rocinholi<sup>17</sup>, aponta que a construção autônoma do setting e o manejo do grupo diante de interferências externas no ambiente da psicoterapia em grupo on-line, os participantes demonstraram uma notável capacidade de construir o *setting* terapêutico e gerenciar autonomamente as interferências advindas do ambiente virtual e físico. Observou-se, por exemplo, que o próprio grupo inventou um modo de operar, como aguardar o retorno de um participante após uma queda de internet antes de prosseguir com um relato, sem que fosse necessária a intervenção direta do psicoterapeuta. Isso indica que a eficácia do processo não reside apenas na condução profissional, mas também na capacidade adaptativa e na colaboração dos membros do grupo para manter a fluidez e o acolhimento do encontro.

A supervisão on-line tornou-se essencial para o aprendizado contínuo de profissionais e para manter a qualidade dos serviços psicológicos a distância. Schmidt et al.<sup>30</sup> afirmam que a supervisão remota ajuda os terapeutas a desenvolver sua identidade, habilidade e confiança de forma semelhante à supervisão pessoal. Também, o processo ensina os profissionais a usar as tecnologias de informação e comunicação (TICs), o que é importante para o trabalho digital. Silva e Castro<sup>31</sup> destacam que a verdadeira força da psicoterapia está nos seus objetivos e conteúdo, e não no meio de comunicação, seja ele pessoalmente ou online. Schiller et al.<sup>24</sup> concordam com essa ideia e sugerem que o formato online seja visto como uma técnica separada, com suas próprias necessidades e chances, e não apenas uma imitação do atendimento presencial. Em adição, Ferreira<sup>34</sup> corrobora que a modalidade abre novas perspectivas, as quais exigirão que os psicoterapeutas sejam espontâneos e criativos a fim de garantirem um atendimento de excelência e eficaz. Uma implementação bem-



sucedida de metodologias particulares, por exemplo, o psicodrama, demonstra como a terapia remota pode consolidar-se e inovar.

A psicoterapia online provou seu valor na prática clínica e os estudos não deixam dúvidas sobre isso. As pesquisas mostram consistentemente que os resultados obtidos no ambiente virtual podem ser tão bons quanto os do atendimento presencial tradicional, funcionando para diferentes tipos de abordagem terapêutica e condições de saúde mental. O formato digital trouxe uma pequena revolução no acesso ao cuidado psicológico: Leva atendimento de qualidade a regiões distantes, auxilia quem tem receio do preconceito em buscar ajuda, oferece horários mais flexíveis e reduz custos para pacientes e terapeutas. Claro que ainda existem desafios - desde questões técnicas até a adaptação da relação terapeuta-paciente. Mas esses obstáculos estão justamente estimulando os profissionais a inovar. Prova disso é como técnicas consagradas, como a TCC e o Psicodrama, vêm sendo adaptadas com sucesso para o online. Hoje, a terapia virtual já tem sua importância reconhecida e regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). E tudo indica que veio para ficar - só tende a melhorar e se tornar ainda mais presente nos serviços de saúde mental.

#### 4.3 Aspectos éticos e técnicos da psicoterapia digital, seguindo as orientações do Conselho Federal de Psicologia (CRF).

Ao abordar os aspectos éticos e técnicos da psicoterapia digital, é imprescindível contextualizar a rápida transformação que a prática psicológica vivenciou. A emergência da pandemia de COVID-19 em 2020 impeliu a psicologia brasileira a uma rápida e substancial adaptação, acelerando a consolidação da psicoterapia on-line como uma modalidade de atendimento essencial. Nesse cenário, a Resolução CFP 04/2020, ao suspender a necessidade de aguardar a aprovação do cadastro e-Psi para o início dos atendimentos, representou um marco normativo importante, o que, segundo Gomes e Rocinholi<sup>17</sup> o CFP permitiu uma flexibilização que transformou o tele atendimento no *modus operandi* da prática psicológica em um período notavelmente breve.

A partir desse entendimento, Assi e Thieme<sup>14</sup> indicam que a Resolução CFP nº 11/2018 foi muito importante para a regulamentação da psicoterapia online no Brasil. Ao retirar a limitação do número de sessões e o status experimental, a resolução reconheceu a legitimidade do atendimento psicológico a distância. Essa mudança, que flexibilizou as normas, tornou-se mais relevante com a pandemia de COVID-19. Cruz e Labiak<sup>35</sup> notaram que, por causa da crise sanitária, o CFP suspendeu as proibições de atendimento via TICs (tecnologias de informação e comunicação) em situações de urgência, emergência, desastres, violação de direitos e violência. A meta era garantir o acesso aos serviços psicológicos em um período de grande necessidade, convertendo uma restrição anterior em uma forma de manter os cuidados em saúde mental. Schmidt et al.<sup>30</sup> reforçam que preservar a confidencialidade e o sigilo profissional, princípios básicos do Código de Ética Profissional do Psicólogo, representa um problema complexo no formato online, o que requer a proteção de dados sensíveis em todas as fases do atendimento. É aconselhável usar sistemas com criptografia, softwares atualizados e antivírus eficientes para diminuir os riscos de quebra de privacidade.

A transição para o tele atendimento evidenciou uma premente necessidade de capacitação e clareza nas normativas profissionais. Desse modo, Ferracioli et al.<sup>23</sup> revelam que quase metade dos psicólogos (46,8%) manifestou dúvidas sobre a aplicação das plataformas seguras e os protocolos de atuação. Em reforço, ao refletirem sobre o cenário regulatório, Assi e Thieme<sup>14</sup> destacam que a resolução supracitada anteriormente, trouxe avanços significativos no Brasil, removendo limitações no número de sessões e o caráter experimental desse tipo de terapia, o que era uma necessidade apontada por resoluções anteriores como também a ausência de experiência prévia com o atendimento remoto se configurou como um entrave, muitas vezes por falta de preparo na graduação, culminando em desconhecimento das diretrizes.

Um ponto crítico levantado por Silva e Antunez<sup>15</sup> é que, apesar das resoluções do CFP, elas não apontam especificidades sobre quais seriam as adequações tecnológicas necessárias, o que contrasta com a

abordagem mais detalhada de associações internacionais e levanta questões sobre a segurança e a ética da prática. Corroborando, Santos et al.<sup>13</sup> apontam que quase metade dos participantes expressou dúvidas e dificuldades em compreender as diretrizes do CFP para o atendimento remoto, manifestando a necessidade de orientações mais específicas. Analogamente, Cosenza<sup>36</sup> declara que, embora o CFP tenha flexibilizado o atendimento on-line e estabelecido os recursos tecnológicos autorizados, a pesquisa revela que continuam existindo dúvidas e incertezas relacionadas à segurança e à privacidade das sessões virtuais. Essa preocupação está ligada à vulnerabilidade de programas gratuitos a possíveis invasões.

De acordo com Cruz e Labiak<sup>35</sup>, o CFP, ao tomar algumas decisões, suspendeu temporariamente alguns artigos da resolução mencionada antes. Essas partes da norma proibiam o atendimento psicológico virtual em casos de urgência, emergência, desastres ou situações de violência. Essa medida foi adotada para garantir que pessoas e grupos em tais condições pudessem acessar serviços psicológicos à distância durante a pandemia de COVID-19. Assim sendo, a garantia da privacidade e do sigilo no ambiente virtual representa um desafio ético complexo e crítico do paciente, que pode estar sujeito a interferências externas. Entretanto, em diálogo, Silva e Antunez<sup>15</sup> enfatizam a necessidade de informar claramente aos pacientes sobre os recursos tecnológicos que asseguram a confidencialidade, estabelecendo a co-responsabilidade na manutenção do sigilo por meio de práticas como o uso de fones de ouvido e a escolha de um local privativo para as sessões.

Diante dos dados analisados, pode-se inferir que, a pandemia de COVID-19 acelerou a chegada da psicoterapia digital no Brasil, alterando a área da saúde mental. O Conselho Federal de Psicologia (CFP) mudou as regras, retirando impedimentos e adaptando as normas devido à urgência, garantindo o acesso ao tratamento em momentos difíceis. Essa evolução criou problemas éticos sobre privacidade, segurança e a relação humana, exigindo diálogo aberto com os pacientes e a criação de novas formas de fortalecer a relação entre terapeuta e paciente. Muitos ainda têm dúvidas e questionam as práticas indicadas, as plataformas seguras e os protocolos do CFP. Isso mostra que a formação e a supervisão precisam melhorar para preparar os futuros profissionais para um cenário onde o digital e o humano se combinam, mantendo a qualidade e a segurança dos serviços psicológicos digitais.

## 5. Conclusão

Com base nos resultados obtidos na investigação da pesquisa, foi possível verificar que a análise das contribuições acadêmicas sobre o tema da psicoterapia on-line, incluindo seus desafios e níveis de eficácia, foi explorada por meio de uma revisão bibliográfica abrangente e atualizada. Especificamente, o estudo se propôs a identificar os principais desafios enfrentados na prática remota, avaliar os fatores que contribuem para sua eficácia, relacioná-la com a terapia presencial tradicional e discutir as questões éticas e técnicas regulamentadas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP).

Apesar de suas particularidades, as fontes analisadas convergem na perspectiva de que a psicoterapia on-line, cuja expansão foi acelerada pela pandemia de COVID-19 apesar de seus desafios, se consolidou como uma alternativa viável e eficaz, no entanto, ainda que válida para os dias atuais, é necessária a realização de adaptações e atenção constante de aspectos éticos e técnicos.

Por outro lado, os dados levantados nas pesquisas científicas, por sua vez, foram agrupados em quatro eixos temáticos pelos quais o primeiro tópico, intitulado “desafios mais comuns na realização da psicoterapia on-line”, os resultados destacam que, embora essa modalidade seja considerada eficaz e viável, ela apresenta desafios consideráveis ligados a fatores técnicos, interpessoais, éticos e socioeconômicos, os quais demandam dos profissionais uma contínua adaptação e aprimoramento de suas competências.

Ademais, o segundo subtema, Fatores que promovem a eficácia da intervenção psicoterapêutica on-line, as discussões acadêmicas evidenciaram que os elementos que contribuem para a eficiência da psicoterapia on-line são sua acessibilidade, flexibilidade e a habilidade de estabelecer uma relação terapêutica sólida junto a uma comunicação eficaz. Métodos como TCC e Psicodrama têm apresentado resultados positivos

semelhantes aos obtidos na terapia presencial.

Outrossim, na terceira subseção, que trata da comparação da psicoterapia on-line com o método presencial tradicional, benefícios e limitações, os achados apontaram que em comparação com o método presencial, a psicoterapia on-line revela-se uma alternativa igualmente eficaz e viável, equiparando-se em resultados clínicos, vínculo terapêutico e aceitação, enquanto oferece maior acessibilidade, flexibilidade e reduz o estigma associado ao tratamento.

Enfim, no quarto ponto, denominado Aspectos éticos e técnicos da psicoterapia on-line, conforme as diretrizes do CFP, os dados coletados na pesquisa mostram que a psicoterapia por meio de tecnologias digitais passou por uma rápida adaptação regulatória promovida pelo CFP, especialmente devido à pandemia de Covid-19. O CFP ajustou suas normas, eliminando obstáculos e tornando as regras mais flexíveis de forma temporária, assegurando o acesso aos cuidados em situações de crise. Apesar desses avanços, permanecem desafios importantes ligados à segurança das informações, à proteção da privacidade dos usuários e à necessidade constante de formação e atualização dos profissionais para atender às demandas de um cenário cada vez mais digitalizado.

Dado que a presente análise se fundamentou estritamente em uma revisão da literatura existente, torna-se essencial reconhecer que a ausência de dados empíricos originais configura uma restrição inerente à pesquisa. Essa limitação, no entanto, direciona a futuros estudos a oportunidade de aprofundar a investigação sobre a psicoterapia on-line, com foco particular nos desafios que enfrenta e na avaliação rigorosa de sua eficácia. Sugere-se que pesquisas subsequentes empreguem metodologias de coleta de dados primários, como a realização de entrevistas estruturadas ou semiestruturadas com pacientes e terapeutas, bem como a aplicação de questionários padronizados. Ademais, a inclusão de grupos de controle em estudos futuros possibilitaria uma análise comparativa mais precisa da eficácia da psicoterapia on-line em relação às modalidades tradicionais de tratamento presencial. A avaliação de diferentes abordagens terapêuticas on-line, bem como a identificação de fatores.

Outrossim, é recomendável que pesquisas futuras examinem o impacto da psicoterapia on-line em populações específicas, como indivíduos com dificuldades de acesso a serviços de saúde mental, pessoas com deficiência ou residentes em áreas rurais. A análise das questões éticas e legais relacionadas à psicoterapia on-line, incluindo a confidencialidade dos dados, o consentimento informado e a responsabilidade profissional, também se mostram de grande importância contextuais que influenciam os resultados do tratamento, também representam áreas de investigação promissoras.

## 6. Referências

1. Silva KN, Finoketti BP, Souza ML, Schmidt S, Garcia EL, Areosa SVC Telepsicoterapia em tempos de pandemia. *Revista Jovens Pesquisadores*, 12(1).2022 [acesso em 05 de abril de 2025]. Doi: <https://doi.org/10.17058/rjp.v12i1.17456>.<https://seer.unisc.br/index.php/jovenspesquisadores/article/view/17456>.
2. Santos JHC, Sola PPB, Santos MA, Oliveira CEA. Psicoterapia on-line durante a fase inicial da pandemia de COVID-19: desafios e benefícios percebidos. *Psicol Saúde Doenças*. 2023;24(3). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6468.3901/> [acesso em 05 de abril de 2025]; e6409. <https://www.scielo.br/j/pusp/a/YLgJm6Wyj9qvzGhsnN3nwq/>.
3. Creswell JW. Projeto de Pesquisa Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto. 3ª edição, Porto Alegre: Artmed; 2010.

4. Mendonça VD. Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19: online psychological care in the context of covid's pandemic 19. *Cadernos ESP [Internet]*. 22º de julho de 2020 [Acesso em 05 de abril de 2025];14(1):74-9. <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399>.
5. Conselho. CFP. Resolução do exercício profissional Nº.12, de 18 de agosto de 2005. Regulamenta o atendimento psicoterapêutico e outros serviços psicológicos mediados por computador e revoga a Resolução CFP Nº 003/2000. Brasil. 2005 [acesso em 30 de abril de 2025]. [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2005/08/resolucao2005\\_12.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2005/08/resolucao2005_12.pdf).
6. Conselho. CFP. Resolução do exercício profissional Nº.11, de 11 de maio de 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Brasil. 2018 [acesso em 20 de março de 2025]. <https://site.cfp.org.br/#CFP>.
7. Conselho CFP. Resolução Nº. 9, de 18 de julho de 2024 regulamenta o exercício profissional da psicologia mediada por tecnologias digitais da informação e da comunicação (TDICs) em território nacional e revoga as resoluções CPF nº 11, de 11 de maio de 2018 e Resolução CFP nº 04 de 26 de março de 2020 [acesso em 20 março de 2025]. <https://site.cfp.org.br/#CFP>.
8. Salati LR, Francke ID. Aliança terapêutica na terapia cognitivo-comportamental baseada em internet: uma revisão narrativa. *Diaphora [Internet]*. 27º de outubro de 2021 [acesso 28 de abril de 2025]de setembro de 2025];10(2):26-31. <https://www.sprgs.org.br:443/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/302>.
9. Fachin O. Fundamentos de Metodologia, 5ª edição, São Paulo: Saraiva, 2006.
10. Caregnato SE. Google Acadêmico como Ferramenta para os Estudos de Citações: Avaliação da Precisão das Buscas por Autor. *RPA [Internet]*. 1º de fevereiro de 2012 [acesso em 12 de março de 2025];5(3):72-86. <https://revbaianaenferm.ufba.br/index.php/revistaici/article/view/5682>.
11. Mansur DR, Altoé RO. Ferramenta tecnológica para realização de revisão de literatura em pesquisas científicas: importação e tratamento de dados. *Revista Eletrônica Sala de Aula em Foco*, v. 10, n. 1, p. 8-28, 2021 [acesso em 08 de março de 2025]. [https://scholar.google.com.br/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ptBR&user=CUAkX\\_8AAAAJ&citation\\_for\\_view=CUAkX\\_8AAAAJ:I2jIoRS3jIgC](https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=ptBR&user=CUAkX_8AAAAJ&citation_for_view=CUAkX_8AAAAJ:I2jIoRS3jIgC).
12. Calado SA, Ciosaki LM, Silvério JRC. A psicoterapia online no Brasil: dimensões e reflexões acerca de novas interações em psicologia. *Revista Eixo*. 2021;10(2):95-102.p[acesso em 24 de junho de 2025]. <https://revistaeixo.ifb.edu.br>.
13. Santos JHCD, Sola PPB, Santos, MAD, Oliveira CÉAD Mudança do atendimento psicológico presencial para modalidade remota: facilitadores e dificultadores na pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3899,2023 [acesso em 7 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6468.3901/https://www.scielo.br/j/rlae/a/stQhFCcQY3Bg5QhXMyVm7cy/?lang=pt>.
14. Assi G, Thieme AL. Desafios na psicoterapia online: reflexões a partir de um relato de caso de uma paciente com ansiedade perspectivas em análise do comportamento, 10(2), 267–279. 2020[acesso em 06 de julho de 2025].<https://doi.org/10.18761/PAC.2019.v10.n2.06><https://revistaperspectivas.emnuvens.com.br/perspectiva>

s/article/view/629.

15. Silva NHLP, Antunez AAE. Reflexões sobre a construção de uma pesquisa qualitativa em psicoterapia on-line. *psicoestud [Internet]*. 15º de dezembro de 2022 [acesso 7 de julho de 2025]; 280. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/52050> .

16. Valencia-Rey JE, Arango FE Conformación de la relación terapéutica en la psicoterapia online desde la visión del terapeuta. *Informes Psicológicos*. 2023;23(2):159-73. [acesso 24 de junho de 2025]. Doi: 10.10000/infpsic.v23n2a01. <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscar.html?q=all%3Acontains%28+Conformaci%C3%B3n+de+la+relaci%C3%B3n+terap%C3%A9utica+en+la+psicoterapia+online+desde+la+visi%C3%B3n+del+terapeuta.+%29&mode=advanced&source=all>. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v23n2a10> <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/8528>.

17. Gomes JDAM, Rocinholi LF. A invenção de um setting on-line para atendimento psicológico remoto. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2023; 43:1-17. [acesso em 21 de junho de 2025] Disponível em: Doi: 10.1590/1982-3703003255712. [www.scielo.br/pcp](http://www.scielo.br/pcp),2-.

18. Pagung V, Coelho GNV, de Brito ML, Pereira Filho RP, de Albuquerque MWC, Zanotto Filho RL et al. Avaliação da eficácia da psicoterapia on-line versus presencial no tratamento de transtornos de humor. *Braz. J. Hea. Rev. [Internet]*. 1º de dezembro de 2023 [acesso em 7 de julho de 2025];6(6):30330-45. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6289> <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/65275>.

19. Rutkowska E, Furmańska J, Lane H, Marques CC, Martins MJ, Sahar NU, et al. Determinants of psychotherapists' attitudes to online psychotherapy online. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1196907, 2023 [acesso em 04 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1196907>. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37426099/> <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1196907/full>.

20. Gadelha MJN, Silva LRMD, Oliveira APD, Cavalcante, NA, Araújo VSD, Lopes, R T, et al. Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(2), 96-104, 2021 [acesso em 24 de junho de 2025]. [doi.org/10.5935/18085687.20210022](https://doi.org/10.5935/18085687.20210022) [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S18085687202100020004&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S18085687202100020004&script=sci_arttext).

21. Feijó LP, Fermann IL, Andretta I, Serralta FB. Índícios de eficácia dos tratamentos psicoterápicos pela internet: revisão sistemática. *Gerais, Rev. Interinst. Psicol. [Internet]*. 2021 Dez [acesso 24 junho 2025] 14(spe):125. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198382202021000300002&lng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198382202021000300002&lng=pt). <https://doi.org/10.36298/gerais202114e16767>.

22. Castrillo P, Mateos AM. Adherencia y satisfacción en psicoterapia de grupo online vs. presencial en tiempos de COVID-19. *Revista de Psicoterapia*. 2021;32(120):157-74. [acesso 04 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.597>. <https://www.mendeley.com/search/?page=1&query=Adherencia%20y%20satisfacci%C3%B3n%20en%20psicoterapia%20de%20grupo%20online%20vs.%20presencial%20en%20tiempos%20de%20COVID-19.&sortBy=relevance>.

23. Ferracioli NGM, Oliveira-Cardoso ÉAD, Oliveira WAD, Santos MAD. Potencialidades e Barreiras da

Psicoterapia On-line na Pandemia de COVID-19. *Psicologia Clínica e Cultura*; 39: e 3939, e39410. 2023. [acesso em 06 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39410.pt> /<https://www.mendeley.com/search/?page=2&query=PI SCOTERAPIA%20ONLINE&sortBy=relevance>.

24. Schiller B, Kuska M, Becher-Urbaniak S, Wimmer E, Reisinger M, Mörtl K B. Online psychotherapy as a first clinical experience during the Covid-19 pandemic: A new generation of psychotherapists in the digital age. *Heliyon*, 10(8), e29464. 2024 [acesso em 04 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29464>/<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38638950>.

25. Stefan R, Mantl G., Höfner C, Stammer J, Hochgerner M, Petersdorfer K. Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic. Experiences With the Transition and the Therapeutic Relationship. A Longitudinal Mixed-Methods Study. *Frontiers in psychology*, 12, 743430, 2021.[acesso em 04 de julho de 2025].<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743430><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34899484/>.

26. Humer E, Stippl P, Pieh, Pryss R, Probst T. Experiences of Psychotherapists With Remote Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Web-Based Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(11), e20246, 2020[acesso em 04 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.219/> : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33151896>/<https://preprints.jmir.org/preprint/20246>.

27. Broering CV. Children's online care during COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 41, e210042, 2024 [acesso em 07 de julho de 2025]. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210042>. <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/QvSS3FqPjwZMyBmjDCFjfYv/>.

28. Bittencourt HB, Rodrigues CC, Santos GL, Silva JB, Quadros LG, Mallmann LS, Fedrizzi, RI. Psicoterapia on-line: uma revisão de literatura. *Diaphora*, 2020; 9(1), 41-46 [acesso em 21 de junho 2025]. DOI: <https://doi.org/10.29327/217869.9.26>.<https://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/202>.

29. Nascimento AKC, Santiago E, Sei MB. Conexões entre psicoterapia breve psicanalítica e psicoterapia on-line. *Psicologia: Teoria e Prática*. 2021;23(2):1-19. [acesso em 24 de junho de 2025]. Doi:10.5935/1980-6906/ePTPCP13314/[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_issues&pid=1516-3687&lng=pt&nrm=isso](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1516-3687&lng=pt&nrm=isso).

30. Schmidt B, Silva IMD, Pieta MAM, Crepaldi MA, Wagner A. Terapia On-line com Casais e Famílias: Prática e Formação na Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2020; 40:1-15. [acesso em 24 de junho de 2025]. Doi:10.1590/19823703003243001.<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?q=all%3Acontains%28Terapia+Online+com+Casais+e+Fam%C3%ADlias>.

31. Silva ASD, Castro. Mudando de cenário: a adaptação de uma protagonista presencial à psicoterapia on-line. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 32, e1724, 2024 [acesso em 28 de junho de 2025]. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v32.672>/<https://www.scielo.br/j/psicodrama/a/vD5wRqwd69DGvD7hhKBLqvp/Acesso>.

32. Martins GC, Vieira VLD, Pinetti FM, Leme A. M. Psicoterapia on-line para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência. *Rev Bras Psicoter.* 2021; 23 (1): 59-72, 20210000. [acesso em 02 de julho de 2025]. DOI: 10.5935/2318-0404.20210006/[https://www.researchgate.net/publication/354392498\\_Psicoterapia\\_online\\_para\\_idosos\\_com\\_sintomas\\_depressivos\\_em\\_distanciamento\\_fisico\\_relato\\_de\\_uma\\_experiencia](https://www.researchgate.net/publication/354392498_Psicoterapia_online_para_idosos_com_sintomas_depressivos_em_distanciamento_fisico_relato_de_uma_experiencia).
33. Vidal GP, Cardoso AS. Dramatização on-line: Psicoterapia da relação e psicodrama interno no psicodrama contemporâneo. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(2), 131-141, 2020 [acesso em 24 de junho de 2025]. <https://doi.org/10.15329/23180498.20383/https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscar.do?ml?q=all%3Acontains%28Dramatiza%C3%A7%C3%A3o+online%3A+Psicoterapia+da+rela%C3%A7%C3%A3o+e+psicodrama+interno+no+psicodrama+contempor%C3%A2neo.%29&mode=advanced&source=all>.
34. Ferreira MB. Caminhando com o psicodrama on-line. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29(1), 53-59, 2021 [acesso em 25 de junho de 2025]. <https://doi.org/10.15329/23180498.00434/https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscar.do?ml?task=detalhes&source=all&id=W312639111>.
35. Cruz RM, Labiak FP. Implicações Éticas na Psicoterapia On-line em Tempos de Covid-19. *Revista Psicologia e Saúde [Internet]*. 2021;13(3):203-216. [acesso em 24 de junho de 2025p]. DOI: <https://doi.org/10.7440/res64.2018.03/> <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609869746016>. Acesso em 24/06/2025.
36. Cosenza TRSB, Pereira ER, Silva RMCRA. Benefícios e Limitações da Psicologia Online no Início da Pandemia. *Epitaya [Internet]*. 30º de novembro de 2022. [acesso em 05 de abril de 2025];1(23):30-45. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2022632p30/https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/570>.