

Avaliação da eficácia da psicoterapia on-line versus presencial no tratamento de transtornos de humor

Evaluation of the effectiveness of online versus face-to-face psychotherapy in the treatment of mood disorders

DOI:10.34119/bjhrv6n6-289

Recebimento dos originais: 27/10/2023

Aceitação para publicação: 29/11/2023

Victória Pagung

Graduada em Medicina

Instituição: Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM)

Endereço: Av. Nossa Sra. da Penha, 2190, Santa Luíza, Vitória - ES, CEP: 29045-402
E-mail: pagungvictoria@gmail.com

Giovanna Nunes Vrech Coelho

Graduada em Medicina

Instituição: Centro Universitário de Varzea Grande (UNIVAG)

Endereço: Av. Dom Orlando Chaves, 2655, Cristo Rei, Várzea Grande - MT
E-mail: giovannacoelho97@gmail.com

Myllena Lucena de Brito

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade Nova Esperança (FAMENE)

Endereço: Av. Frei Galvão, 12, Gramame, João Pessoa - PB, CEP: 58067-698
E-mail: myllenamyllena@hotmail.com

Reginaldo Pinto Pereira Filho

Graduado em Medicina

Instituição: Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte

Endereço: Avenida Tenente Raimundo Rocha, 515
E-mail: reg.filho17@gmail.com

Manuela Wanderley Carneiro de Albuquerque

Residente em Psiquiatria

Instituição: Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Avenida Mal. Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, Recife - PE
E-mail: manu_wanderley@hotmail.com

Ricardo Luiz Zanotto Filho

Graduado em Medicina

Instituição: Unicesumar Maringá

Endereço: Av. Guedner, 1610, Jardim Aclimacao, Maringá - PR, CEP: 87050-900
E-mail: ricardoclone2012@gmail.com

Gabriel Candiota Dias

Graduado em Medicina

Instituição: Faculdades Pequeno Príncipe

Endereço: Av. Iguaçu, 333, Rebouças, Curitiba - PR, CEP: 80230-020

E-mail: gabrielcandiota@hotmail.com

Leticia Maria Demenech

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) - campus Guarujá

Endereço: Av Dom Pedro I, 3300, Enseada Guarujá – SP, CEP: 11440-003

E-mail: leledemenech@gmail.com

Kaique Queiroz Leite

Graduado em Medicina

Instituição: Universidade Estadual do Piauí

Endereço: R. Olavo Bilac, 2335, Centro, Sul, Teresina - PI, CEP: 64001-280

E-mail: kaiquequeirozleite@gmail.com

José Maikon de Souza

Graduando em Medicina

Instituição: Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória
(EMESCAM)

Endereço: Av. N. S. da Penha, 2190, Santa Luíza, Vitória – ES, CEP: 29045-402

E-mail: jose.maikon.souza@gmail.com

Nadyme Boueri Elache Pereira

Graduada em Medicina

Instituição: Universidade Cidade de São Paulo

Endereço: Rua Butantã 285, Pinheiros - São Paulo

E-mail: nadyboueri@hotmail.com

Natascha Cristina Santos Sampaio

Graduada em Medicina

Instituição: Faculdade Atenas

Endereço: Rua Euridamas Avelino de Barros, R. Romualda Lemos do Prado, 60, Lavrado,
Paracatu - MG, CEP: 38602-018

E-mail: natascha_cristina@hotmail.com

Maria Fernanda Pedrosa Pereira Lima

Graduada em Psicologia

Instituição: Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Av. Mal. Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, Recife - PE

E-mail: mfernandapedrosa97@gmail.com

Geórgia Cristina Gil Lopes

Graduada em Medicina

Instituição: Faculdade Pernambucana de Saúde

Endereço: Av. Mal. Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, Recife - PE,
CEP: 51150-000

E-mail: georgiagillopes@gmail.com

Caroline Ferrari

Graduada em Medicina
Instituição: Universidade Católica de Brasília
Endereço: QS 07, Lote 01, Taguatinga Sul, Taguatinga, Brasília - DF,
CEP: 71966-700
E-mail: carolineferrari94@gmail.com

Kael Ferreira Spínola de Carvalho

Graduado em Medicina
Instituição: Universidade Salvador
Endereço: Av. Luis Viana Filho, Imbuí, Salvador, CEP: 41720-200
E-mail: kaelcarvalho01@gmail.com

Carolina Oliveira Cunha

Graduada em Medicina
Instituição: Universidade Salvador
Endereço: Av. Luis Viana Filho, Imbuí, Salvador, CEP: 41720-200
E-mail: carolina.o.cunha@gmail.com

James Dean Martins Barbosa

Graduando em Medicina
Instituição: Universidade Ceuma - campus Imperatriz
Endereço: Rua Barão do Rio Branco, Quadra 12, 100
E-mail: james-dentista@hotmail.com

Isabella Oliveira Brito Noletto

Graduada em Medicina
Instituição: Faculdade de Medicina em São José do Rio Preto (FACERES)
Endereço: Avenida Anísio Haddad, 6751, São José do Rio Preto - SP
E-mail: britoisabella@outlook.com

RESUMO

Na intricada teia dos transtornos do humor, onde milhões enfrentam desafios globais, a depressão e o transtorno bipolar se destacam, demandando compreensão profunda e estratégias personalizadas. A persistente tristeza e os episódios extremos de humor, permeados por fatores externos, tornam o diagnóstico e tratamento essenciais, reverberando não só no indivíduo, mas nas redes sociais. Psicoterapia, presencial ou on-line, emerge como um componente crucial, oferecendo um espaço seguro e conveniência. Trata-se de uma pesquisa cujo estudo foi objetivo avaliar a avaliação da eficácia das psicoterapias on-line e presencial no tratamento de transtornos de humor. Para isso, se realizou uma revisão sistemática de literatura utilizando as bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library On-line* (SCIELO). Após análise e interpretação qualitativa dos resultados, concluiu-se que a psicoterapia on-line, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental online (eTCC), apresentou maior eficácia no tratamento de transtornos de humor, enfatizando a ansiedade, em comparação com abordagens presenciais. A evidência consistente de uma redução nos sintomas ansiosos em diversos grupos de pacientes e condições clínicas ressaltou os benefícios dessa modalidade, incluindo a redução de custos sociais e econômicos, maior alcance clínico e melhorias globais nos sintomas.

Palavras-chave: transtorno de humor, psicoterapia on-line, psicoterapia presencial.

ABSTRACT

In the intricate landscape of mood disorders, where millions grapple with global challenges, depression and bipolar disorder stand out, necessitating a nuanced comprehension and tailored strategies. Persistent melancholy and intense mood swings, influenced by external factors, underscore the imperative nature of diagnosis and treatment, impacting not only the individual but also reverberating within social networks. Psychotherapy, whether conducted face-to-face or online, emerges as a pivotal component, providing a secure space and enhanced convenience. The objective of this study was to assess the efficacy of online and face-to-face psychotherapy in addressing mood disorders. A systematic literature review was conducted utilizing the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) databases. Following a qualitative analysis and interpretation of the findings, it was determined that online psychotherapy, particularly online Cognitive-Behavioral Therapy (eCBT), demonstrated superior effectiveness in treating mood disorders, with a notable emphasis on anxiety when compared to traditional face-to-face approaches. Substantial evidence indicating a reduction in anxious symptoms across diverse patient groups and clinical conditions underscored the advantages of online psychotherapy. These benefits encompassed diminished social and economic costs, expanded clinical reach, and overall improvements in symptoms.

Keywords: mood disorder, online psychotherapy, face-to-face psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos do humor representam uma intrincada rede de desafios para a saúde mental em escala global, afetando milhões de pessoas e deixando um impacto substancial na qualidade de vida e no bem-estar emocional. No centro dessas condições complexas, a depressão e o transtorno bipolar emergem como protagonistas, demandando uma compreensão aprofundada de seus sintomas, diagnóstico e opções de tratamento para proporcionar o melhor cuidado possível a quem vive com essas realidades desafiadoras (ROBERTO, 2021).

A caracterização da depressão pela persistente sensação de tristeza, perda de interesse em atividades antes apreciadas, fadiga, alterações no sono e apetite, além de sentimentos de desesperança e culpa, a torna uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. A precisão no diagnóstico torna-se essencial para orientar o tratamento adequado, destacando a importância de estratégias personalizadas que levem em conta a diversidade de idades, origens e circunstâncias dos indivíduos afetados (GOMES et al., 2023).

Por outro lado, o transtorno bipolar, com suas flutuações extremas de humor, incluindo episódios de mania ou hipomania alternados com episódios depressivos, adiciona uma camada de complexidade ao panorama dos transtornos do humor. Durante os episódios maníacos, os

indivíduos podem experimentar aumento anormal de energia, humor elevado e comportamento impulsivo, gerando problemas significativos em suas vidas. A complexidade do transtorno bipolar torna o diagnóstico e o tratamento particularmente desafiadores, exigindo abordagens adaptadas a cada caso específico (SILVA; SILVA, 2023).

Além da complexidade intrínseca desses transtornos, conforme Onofre et al. (2022), a interação com fatores externos, como o aumento do uso de substâncias psicoativas e diferentes estilos de vida na sociedade moderna, contribui para sua etiologia. O sofrimento mental resultante desses transtornos não afeta apenas o indivíduo, mas também reverbera nas relações familiares e sociais, provocando modificações na estrutura e funcionamento dessas redes de apoio.

A psicoterapia, seja presencial ou on-line, surge como um componente indispensável no enfrentamento desses desafios. A interação face a face entre terapeuta e paciente proporciona um espaço seguro para explorar emoções, compreender padrões comportamentais e desenvolver estratégias de enfrentamento. A psicoterapia on-line, por sua vez, oferece conveniência e acessibilidade, superando barreiras geográficas e temporais (ROSA et al., 2019).

Ambas as modalidades apresentam vantagens e desafios, e a escolha entre elas deve considerar a preferência do paciente, a natureza e gravidade do transtorno, assim como a dinâmica terapêutica mais eficaz. Em última análise, a abordagem multidisciplinar que integra tratamentos farmacológicos e psicoterapêuticos, seja presencial ou on-line, representa um caminho promissor na busca pelo bem-estar mental global. O entendimento aprofundado dos transtornos do humor e a adaptação contínua das estratégias terapêuticas são fundamentais para enfrentar o desafio significativo que essas condições representam para a saúde mental em todo o mundo (ALMONDES; TEODORO, 2021).

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo avaliar a avaliação da eficácia das psicoterapias on-line e presencial no tratamento de transtornos de humor.

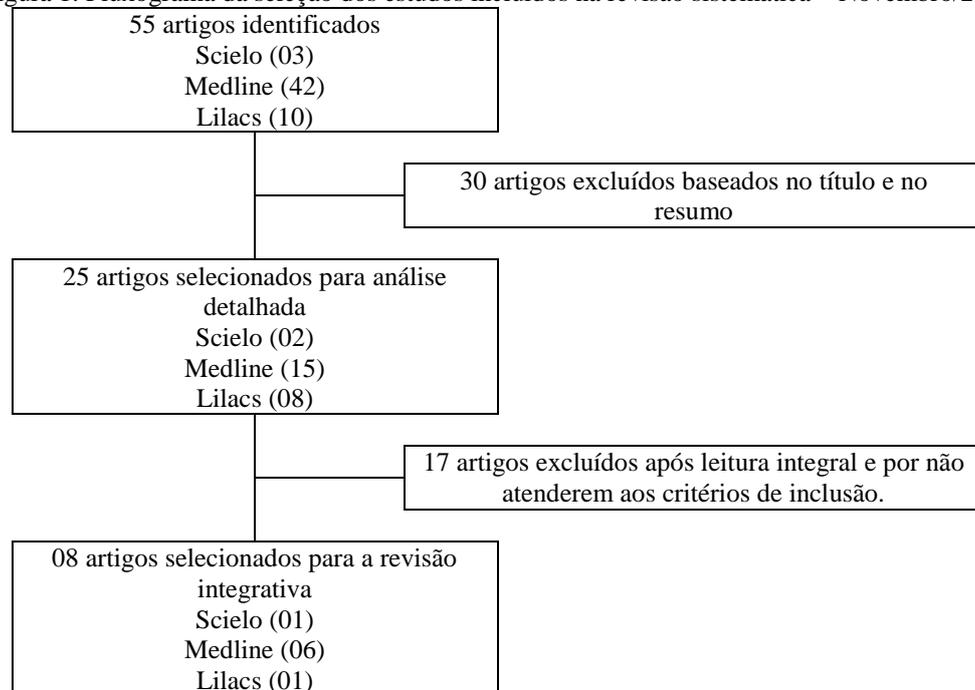
2 MÉTODO

Com o objetivo de atingir os propósitos estabelecidos nesta pesquisa, foi realizada uma revisão sistemática da literatura. A busca abrangeu as bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), do *Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line* (MEDLINE) e da *Scientific Electronic Library On-line* (SCIELO), utilizando as palavras-chave "Transtorno de humor", "Psicoterapia on-line" e "Psicoterapia presencial".

Os critérios de inclusão adotados compreenderam artigos científicos publicados entre 2018 e 2023, que tratavam do transtorno bipolar em crianças, fossem completos e acessíveis na íntegra. Por outro lado, os critérios de exclusão englobaram livros, dissertações, teses, fontes anteriores a 2018, com acesso restrito e duplicatas.

Para a análise dos dados, os resultados dos estudos selecionados foram consolidados em um quadro que incluiu informações relevantes, como autor, ano de publicação, título, metodologia e resultados. Posteriormente, foi realizada a discussão dos resultados, abordando aspectos relevantes sobre o tema e comparando os resultados obtidos. A Figura 1 ilustra o fluxograma do processo de seleção das fontes que compõem este estudo.

Figura 1: Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão sistemática – Novembro/2023



Fonte: Autoria própria.

3 RESULTADOS

Ao examinar os estudos existentes na literatura relacionados ao tópico desta pesquisa, foram selecionados oito artigos que atenderam aos critérios estabelecidos para inclusão e exclusão. Esses artigos foram identificados e estão detalhados no Quadro 1 a seguir, evidenciando sua relevância para o núcleo central desta investigação e como abordam a principal questão em foco.

Quadro 1 – Distribuição dos resultados dos artigos selecionados

Ano	Autor	Título	Objetivo	Método	Resultados
2023	Pereira, Brito e Campos	Intervenções baseadas em Terapia Cognitivo Comportamental on-line para pacientes com sintomas de ansiedade em tempos de pandemia	Apresentar um panorama geral das intervenções baseadas em eTCC para pacientes com sintomas de ansiedade e em tempos de pandemia.	Estudo descritivo	Foi possível observar a efetividade da eTCC quando comparada à outras terapêuticas, além da redução dos sintomas associados, custos econômicos e maior alcance populacional, sendo a eTCC uma estratégia promissora para os próximos anos.
2022	Cosenza, Pereira e Silva	Benefícios e Limitações da Psicologia On-line no Início da Pandemia	Apresentar um mapa conceitual que contribua para a discussão mais ampla acerca da prática do psicólogo clínico que atuou de maneira on-line na pandemia covid-19.	Estudo descritivo	A psicoterapia on-line se apresentou como a forma mais viável e segura para os atendimentos. Entretanto, os profissionais não haviam sido preparados para tal modificação. Configurou-se aí um grande desafio de construir o cuidado a partir da ausência física. Dúvidas, entraves tecnológicos, éticos e mesmo a desigualdade social mostraram ser fatores preponderantes na incerteza de sua utilização.
2021	Secchi et al.	Intervenções on-line em saúde mental em tempos de COVID-19	Reunir evidências empíricas sobre as intervenções on-line em saúde mental em tempos de COVID-19.	Estudo descritivo	Os atendimentos on-line mostraram efeitos positivos e de eficácia no cuidado em saúde mental de adultos com problemas psicológicos. Esses achados promissores impõem desafios às questões éticas profissionais, especialmente quanto aos cuidados com pacientes de alto risco.
2021	Arenzon	Psicoterapia on-line e a abordagem fenomenológica-existencial.	Refletir sobre a prática psicoterapêutica on-line, modalidade regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) em 2020 decorrente das medidas de distanciamento social impostas pela pandemia do coronavírus, na abordagem fenomenológico-existencial.	Estudo descritivo	A relação virtual não substitui a relação presencial e pode não se adequar a todos os casos, porém possibilita que encontros autênticos aconteçam desde que haja abertura e comprometimento por parte do terapeuta e do paciente, podendo desenvolver-se um frutífero processo psicoterapêutico em âmbito on-line, o que abre possibilidade para novas formas de cuidado que podem se estender para além do contexto da pandemia.

2021	Martins et al.	Psicoterapia on-line para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência	Analisar e relatar uma experiência relativa a um programa de psicoterapia breve on-line com base em estratégias comportamentais, envolvendo uma amostra de indivíduos sintomáticos. F	Relato de caso	A psicoterapia breve on-line poderia melhorar o estado de humor de idosos com traços de depressão. Especialmente em tempos de pandemia, intervenções não medicamentosas com foco em saúde mental são particularmente relevantes para favorecer a qualidade de vida dessa população.
2021	Souza e Silveira	Sessões de FAP presencial e on-line: uma comparação da interação terapêutica	Comparar a frequência de categorias da interação terapeuta/cliente entre sessões presenciais e sessões on-line, em um tratamento com a Psicoterapia Analítica Funcional.	Estudo descritivo	As participantes apresentaram mais comportamentos clinicamente relevantes (CRBs) problemáticos e de melhora durante as sessões presenciais. A terapeuta evocou progressivamente menos (ERBs) ao longo dos processos das participantes, mas consequenciou mais nas sessões presenciais. Quanto aos escores de depressão e ansiedade social, houve melhora do Índice de Mudança Confiável apenas para uma das participantes.
2020	Miranda et al.	Intervenções em saúde mental mediadas por tecnologias de informação e comunicação no contexto da atenção primária à saúde.	Identificar modelos e intervenções subsidiadas pela internet com apoio de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) mais aplicadas no monitoramento e atenção à saúde mental e em especial, de usuários com ansiedade na APS.	Estudo descritivo	Os modelos de intervenção em saúde mental mediados por Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) denominado telemental health nas modalidades síncronas e assíncronas para terapia cognitiva comportamental, psicoterapia tradicional ou modelos de cuidados colaborativos e práticas diversificadas de terapias, monitoramento e apoio remoto a usuários com ansiedade.
2020	Bortoli et al.	Saúde mental e intervenções psicológicas durante a pandemia da COVID-19: Um panorama	avaliar aspectos relativos ao controle da disseminação da doença, à adesão aos procedimentos de tratamento e de prevenção, e às intervenções psicológicas de escolha.	Estudo descritivo	Sintomas comuns como estresse agudo, estresse pós-traumático e desregulação emocional requerem intervenções, sendo influenciados por contingências relacionadas à incontrolabilidade dos eventos e gravidade dos acontecimentos. Isso destaca a importância de considerar tais fatores ao utilizar a mídia para promover mudanças no comportamento da população frente a doenças infecciosas pandêmicas. Os resultados sublinham a necessidade de prevenção da contaminação, tratamento médico e apoio psicológico a famílias e profissionais de saúde.

Fonte: Autoria própria.

4 DISCUSSÃO

Pereira, Brito e Campos (2023) investigaram a eficácia da psicoterapia on-line, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental on-line (eTCC), em comparação com abordagens presenciais no tratamento de transtornos de humor, com ênfase na ansiedade, durante a pandemia de COVID-19. A pesquisa destaca a necessidade de adaptação dos serviços de saúde diante das restrições impostas pelo contexto pandêmico, impulsionando o uso da internet como plataforma para atendimentos clínicos. A eTCC emerge como uma estratégia de destaque para intervenções em saúde mental, evidenciando sua utilidade tanto durante quanto antes da pandemia.

Os resultados do referido estudo indicam que a eTCC foi mais efetiva do que outras estratégias na redução da ansiedade e sintomas associados. Observou-se uma consistente diminuição nas médias das escalas de avaliação dos sintomas após o uso da eTCC em diferentes grupos de pacientes e condições clínicas. Os benefícios relatados incluem a redução de custos sociais e econômicos, uma maior abrangência clínica e melhorias nos sintomas associados. No entanto, as limitações destacadas incluem fatores socioeconômicos e de acesso à internet, que podem excluir certos grupos da população do acesso aos serviços de saúde mental on-line. Também se destaca a importância de investimentos em educação continuada para os profissionais de saúde e em fundos para garantir o acesso à internet àqueles que necessitam de assistência (PEREIRA; BRITO; CAMPOS, 2023).

Cosenza, Pereira e Silva (2022) examinam a eficácia da psicoterapia on-line em comparação com a presencial no tratamento de transtornos de humor, destacando a crescente prevalência das tecnologias de informação e comunicação na sociedade global. Nos Estados Unidos, por exemplo, a psicoterapia on-line já era considerada eficiente para diversos transtornos, como ansiedade, depressão, fobia social e transtorno do pânico. No entanto, a aceitação variava entre abordagens terapêuticas, sendo mais comum entre as cognitivo-comportamentais do que entre as psicanalíticas e psicoterapeutas psicocorporais.

O estudo de Cosenza, Pereira e Silva (2022) revela que, embora haja evidências de sucesso em casos como transtorno de pânico com abordagem psicanalítica on-line, há desafios e restrições associados ao uso generalizado da psicoterapia on-line. Recomendações específicas são feitas para grupos de pacientes limítrofes, adolescentes ansiosos e aqueles com dificuldades interpessoais. Os pesquisadores sublinham a

importância de avaliar individualmente cada caso, considerando a complexidade da sintomatologia e a necessidade de uma relação terapêutica satisfatória.

Cosenza, Pereira e Silva (2022) abordam também os benefícios e limitações da psicoterapia on-line, destacando questões como a resistência de alguns psicólogos ao uso da internet, a falta de privacidade, os desafios tecnológicos, e a necessidade de uma relação terapêutica virtual que, embora inovadora, ainda é considerada complementar à clínica presencial. Aspectos como custos, falta de acesso à tecnologia em certos grupos populacionais e preocupações com a segurança dos dados também são discutidos como fatores que influenciam a adoção e eficácia da psicoterapia on-line.

O estudo de Secchi et al (2021) destaca a rápida adaptação e eficácia da psicoterapia on-line durante a pandemia de COVID-19, oferecendo uma alternativa viável ao atendimento presencial. As intervenções on-line abrangeram uma ampla gama de modalidades, incluindo videoconferências, aplicativos virtuais e ligações telefônicas, atendendo diversas populações, desde profissionais de saúde na linha de frente até pacientes oncológicos e idosos. Os resultados indicam benefícios, como maior acessibilidade, flexibilidade de horários e eficiência, destacando a importância crescente da telessaúde mental em tempos de crise global. No entanto, desafios, como barreiras tecnológicas e preocupações com a segurança, ressaltam a necessidade contínua de inovações e aprimoramentos para garantir o acesso equitativo e eficaz aos cuidados em saúde mental.

Arenzon (2021) analisa a eficácia da psicoterapia on-line em comparação à presencial no tratamento de transtornos de humor. Uma das principais preocupações destacadas é a dificuldade de interpretar sinais não verbais do paciente, o que pode interferir na construção do vínculo emocional no contexto terapêutico. A videoconferência é apontada como a ferramenta mais eficaz para a psicoterapia on-line, permitindo um contato mais próximo entre paciente e terapeuta, capturando parcialmente a comunicação não verbal e contribuindo para a construção do vínculo terapêutico.

No referido estudo, alguns pacientes relatam uma sensação de liberdade e desinibição ao participarem de terapias on-line, destacando a efetividade da videoconferência no tratamento de questões emocionais. No entanto, é importante notar que há variações individuais, e nem todos os pacientes se adaptam igualmente à psicoterapia on-line. Apesar das limitações apontadas, a terapia por videoconferência é reconhecida como uma alternativa eficaz, tornando-se mais acessível e promissora em

determinados contextos, embora alguns profissionais expressem receios e destaquem a importância de uma capacitação digital adequada (ARENZON, 2021).

No trabalho desenvolvido por Martins et al. (2021), se avalia a eficácia de um programa de psicoterapia breve on-line baseado em estratégias cognitivo-comportamentais para idosos com sintomas depressivos em situações de distanciamento físico, como as impostas pela pandemia. A pesquisa destaca a relevância dos modelos de intervenção on-line, especialmente em contextos nos quais o acesso aos serviços de saúde mental é limitado devido a questões físicas, clínicas ou geográficas. A utilização de plataformas de videoconferência e recursos virtuais é apontada como uma alternativa viável, facilitada pelos avanços tecnológicos.

Os resultados preliminares do estudo de Martins et al. (2021) indicam uma boa adesão dos participantes ao programa on-line, observando mudanças positivas em medidas de funcionamento cognitivo e de humor ao final das atividades. A abordagem cognitivo-comportamental remota demonstrou ser adequada para lidar com sintomas depressivos em idosos, com a população beneficiada pela acessibilidade proporcionada pela psicoterapia on-line.

O estudo inova ao propor uma intervenção estruturada, baseada em atividades on-line e envolvendo materiais diversos, como textos e imagens, para estimular reflexões sobre a depressão. Por fim, menciona a possibilidade de alguns idosos não se beneficiarem da intervenção breve on-line, especialmente aqueles com quadros graves de depressão pré-existentes, sugerindo que a intervenção presencial e prolongada pode ser mais adequada para essa subpopulação (MARTINS et al., 2021).

Souza e Silveira (2021) comparam a interação terapeuta/cliente em sessões presenciais e on-line de um tratamento com a FAP (Psicoterapia Analítica Funcional) para transtornos de humor. Os resultados indicam que ambas as participantes apresentaram mais comportamentos clinicamente relevantes (CRBs), tanto de melhora quanto problemáticos, durante as sessões presenciais. A terapeuta também conseguiu mais nas sessões presenciais de ambas as clientes. No entanto, ao longo do tratamento, a terapeuta evocou progressivamente menos CRBs, independentemente da condição on-line ou presencial. As análises de probabilidade transicional entre as categorias sugerem que a terapeuta foi mais eficaz na condição on-line no tratamento de uma das participantes, enquanto para a outra participante não houve superioridade de uma condição sobre a outra.

Os dados indicam que a qualidade da conexão e eventos intervenientes, como interrupções no ambiente, podem influenciar a interação terapeuta/cliente durante sessões on-line. Apesar das variações nas categorias, os processos terapêuticos de ambas as participantes seguiram o esperado para um tratamento com FAP, com uma elevação inicial de comportamentos problemáticos seguida por uma inversão ao longo das sessões. No entanto, é notável que as sessões on-line não prejudicaram a dinâmica da terapia, e os resultados sugerem que a conveniência para o cliente na realização de atendimentos remotos pode ser um fator importante (SOUZA; SILVEIRA, 2021).

Quanto aos resultados clínicos, Souza e Silveira (2021) observaram uma redução na intensidade dos sintomas de depressão e ansiedade em uma das participantes após quinze sessões, enquanto na outra participante não foi possível afirmar se os efeitos da psicoterapia influenciaram a intensidade dos sintomas, havendo inclusive piora nos sintomas de depressão.

Miranda et al. (2020) avalia a eficácia da psicoterapia on-line em comparação com a presencial no tratamento de transtornos de humor, destacando a relevância da identificação e reconhecimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) e suas possíveis aplicações na prevenção e tratamento de transtornos mentais, especialmente durante a pandemia. Os resultados apontam para uma equivalência qualitativa entre a abordagem on-line e o atendimento presencial.

No entanto, a implementação da saúde telemental, sendo uma novidade, requer uma melhor regulamentação e definição de critérios gerais para determinar as circunstâncias em que a intervenção em saúde mental por meio de videoconferência ou telefone é adequada. O estudo destaca a importância de técnicas confiáveis e robustas, aceitas por pacientes e profissionais, considerando as condições locais e aptidões das partes envolvidas (MIRANDA et al., 2020).

O estudo de Miranda et al. (2020) também aborda limitações da telepsiquiatria síncrona, como a necessidade de acesso a software de videoconferência de alta qualidade e uma conexão de internet consistentemente confiável, o que pode excluir pacientes com desvantagens sociais significativas. No entanto, destaca benefícios, como a redução de consultas perdidas, aumento da adesão ao tratamento e eficiência dos serviços de saúde mental. Além disso, são apresentados dados que indicam a crescente aceitação das TICs na saúde, especialmente na área de psicologia e psicanálise, com consultas remotas representando uma parte significativa, conforme revelado por pesquisas do Conexa Saúde e do Datafolha.

Bortoli et al. (2020) reflete sobre a relevância das intervenções psicológicas baseadas em evidências no enfrentamento dos impactos psicológicos decorrentes de pandemias, com foco especial nos transtornos de humor associados à COVID-19. Destaca-se a ênfase da Ciência do Comportamento, especialmente as terapias de terceira geração, como a ativação comportamental, terapia de aceitação e compromisso, e terapia comportamental dialética, no tratamento de estresse agudo, estresse pós-traumático e desregulação emocional. Além disso, a psicoeducação é mencionada como uma ferramenta importante, juntamente com intervenções comportamentais, para lidar com as consequências psicológicas da pandemia.

No que diz respeito à modalidade de intervenção, Bortoli et al. (2020) discute a eficácia da psicoterapia on-line em comparação com a presencial. Destaca-se que, devido à pandemia da COVID-19 e à regulamentação da telemedicina no Brasil, a terapia on-line tem ganhado espaço como uma opção segura e acessível. O estudo destaca que a terapia on-line demonstra ser tão eficaz quanto a terapia presencial, com vantagens como disponibilidade, acessibilidade, conveniência, privacidade e redução de estigma.

Além disso, Bortoli et al. (2020) destaca as recomendações e regulamentações do Conselho Federal de Psicologia (CFP) no Brasil para garantir a qualidade e segurança dos serviços psicológicos on-line, incluindo o cadastro prévio no conselho, a especificação dos recursos tecnológicos para garantir o sigilo e o alinhamento com o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Conclui-se que a terapia on-line, devidamente regulamentada, é uma alternativa valiosa para oferecer suporte psicológico durante a pandemia.

5 CONCLUSÃO

O estudo abordou a eficácia da psicoterapia on-line em comparação com abordagens presenciais no tratamento de transtornos de humor, especialmente durante a pandemia de COVID-19. O objetivo principal era avaliar a eficácia dessas intervenções, com ênfase na ansiedade. Os resultados coletados indicaram consistentemente que a psicoterapia on-line, em particular a Terapia Cognitivo-Comportamental on-line (eTCC), foi mais efetiva do que abordagens presenciais na redução da ansiedade e sintomas associados. Houve uma diminuição notável nas médias das escalas de avaliação dos sintomas em diferentes grupos de pacientes e condições clínicas após o uso da eTCC. Benefícios adicionais foram destacados, incluindo a redução de custos sociais e econômicos, maior abrangência clínica e melhorias gerais nos sintomas.

No entanto, é importante reconhecer os limites deste estudo. Foram identificadas limitações relacionadas a fatores socioeconômicos e de acesso à internet, que podem excluir certos grupos da população do acesso aos serviços de saúde mental on-line. O estudo ressaltou a necessidade de investimentos em educação continuada para profissionais de saúde e em fundos para garantir o acesso à internet àqueles que necessitam de assistência. Portanto, embora a psicoterapia on-line tenha se mostrado eficaz, sua implementação pode enfrentar desafios significativos, e a exclusão de certos grupos devido a barreiras tecnológicas e socioeconômicas é um limite crítico a ser considerado. Essa limitação destaca a importância de abordagens mais abrangentes e inclusivas ao desenvolver estratégias para o fornecimento de serviços de saúde mental on-line.

REFERÊNCIAS

- ALMONDES, Katie Moraes; TEODORO, Maycoln. **Terapia On-line**. São Paulo: Hogrefe, 2021.
- ARENZON, Marina Cologni. **Psicoterapia on-line e a abordagem fenomenológica-existencial**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.
- BORLOTI, Elizeu *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas durante a pandemia da COVID-19: Um panorama. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 16, n. 1, 2020.
- COSENZA, Tânia Regina dos Santos Barreiros; PEREIRA, Eliane Ramos; SILVA, Rose Mary Costa Rosa Andrade. Benefícios e Limitações da Psicologia On-line no Início da Pandemia. **Epitaya**, v. 1, n. 23, p. 30-45, 2022.
- GOMES, Bruna Katerine Godinho *et al.* Prevalência da sintomatologia de depressão pós-parto e fatores associados. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e0812139183-e0812139183, 2023.
- MARTINS, Gabriela Carneiro *et al.* Psicoterapia on-line para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021.
- MIRANDA, Adriana da Silva *et al.* Intervenções em saúde mental mediadas por tecnologias de informação e comunicação no contexto da atenção primária à saúde. **Revista científica digital**, 2021.
- ONOFRE, Adelino Domingos *et al.* Transtornos de humor em pacientes com alterações neuropsicológicas: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e37211225566-e37211225566, 2022.
- PEREIRA, Ediane Braga; BRITO, Nara Fabíola Costa; CAMPOS, Eugênio de Moura. Intervenções baseadas em Terapia Cognitivo Comportamental on-line para pacientes com sintomas de ansiedade em tempos de pandemia. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e1312138897-e1312138897, 2023.
- ROBERTO, Gelson Luis. **Contribuições de Joanna de Ângelis: para a Análise dos Transtornos Mentais**. Rio de Janeiro: Brasil, 2021.
- ROSA, Catiane Pinheiro da *et al.* Intervenções na psicoterapia psicodinâmica de uma criança com transtorno disruptivo da desregulação do humor. **Psicologia Clínica**, v. 31, n. 2, p. 281-301, 2019.
- SECCHI, Álisson *et al.* intervenções on-line em saúde mental em tempos de COVID-19. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021.

SILVA, Erica Vanessa Guilherme; SILVA, Diego. Aplicação da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos de humor e risco de suicídio no ambiente militar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 2004-2022, 2023.

SOUZA, Vitória Baldissera; SILVEIRA, Jocelaine Martins. Sessões de FAP presencial e on-line: uma comparação da interação terapêutica. **Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento**, v. 29, n. 2, p. 139-158, 2021.