



Contemporânea

Contemporary Journal
3(10): 17103-17120, 2023
ISSN: 2447-0961

Artigo

TERAPIA DE GRUPO COM CRIANÇAS: RELATO DE UM SETTING DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

GROUP THERAPY WITH CHILDREN: REPORT OF A SETTING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

DOI: 10.56083/RCV3N10-028

Recebimento do original: 01/09/2023

Aceitação para publicação: 04/10/2023

Mirela Borba de Lacerda

Doutoranda em Psicologia

Instituição: Universidade Internacional Iberoamericana do México (UNINI)

Endereço: Calle 15 num. 36, entre 10 y 12, Imi, III, 24560 Campeche, Camp., México

E-mail: mirela.borba@gmail.com

Julia Maria de Melo Santos

Pós-Graduanda em Neurociência

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP)

Endereço: Rua da Consolação, 881, Consolação, São Paulo – SP, CEP: 01301-000

E-mail: julia.maria.melo@gmail.com

RESUMO: Este estudo investigou a terapia online em grupos específicos, abrangendo modalidades individual, casal, familiar e de grupo, com o objetivo de compreender seus desafios e potencialidades. Os achados revelam que a terapia online é uma alternativa viável, destacando-se pela flexibilidade e pela superação de barreiras geográficas. A pesquisa confirmou a eficácia da terapia online, desde que sejam observadas diretrizes éticas e os terapeutas estejam devidamente capacitados. Além disso, identificou-se uma variabilidade na aceitação dos pacientes a essa modalidade terapêutica.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia Online, Grupos Específicos, Eficácia, Flexibilidade, Desafios, Potencialidades, Diretrizes Éticas, Capacitação, Aceitação, Saúde Mental.

ABSTRACT: This study investigated online therapy in specific groups, covering individual, couple, family and group modalities, with the aim of

17103



understanding their challenges and potentialities. The findings reveal that online therapy is a viable alternative, standing out for its flexibility and overcoming geographical barriers. Research has confirmed the effectiveness of online therapy, provided that ethical guidelines are observed and therapists are properly trained. In addition, a variability in the acceptance of patients to this therapeutic modality was identified.

KEYWORDS: Online Therapy, Specific Groups, Effectiveness, Flexibility, Challenges, Potentialities, Ethical Guidelines, Empowerment, Acceptance, Mental Health.



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

1. Introdução

A terapia online para grupos específicos, abrangendo a modalidade individual, casal, familiar e de grupo, emerge como uma abordagem terapêutica que enfrenta diversos desafios no contexto contemporâneo. Esta abordagem, caracterizada por sua aplicação através de meios tecnológicos, representa uma transformação significativa no campo da psicologia e da saúde mental.

No que diz respeito à conceituação da terapia online para grupos específicos, é fundamental compreendê-la como uma modalidade de intervenção terapêutica que utiliza plataformas digitais para facilitar o acesso a serviços de apoio psicológico. A temática central desta abordagem reside na adaptação das práticas terapêuticas tradicionais para o ambiente virtual, considerando as necessidades e características de diferentes grupos, como indivíduos, casais, famílias e grupos.

O tema que emerge nesse contexto é a necessidade de compreender e abordar os desafios inerentes à terapia online para grupos específicos. A problematização recai sobre as complexidades técnicas, éticas e práticas que



envolvem a aplicação dessa modalidade terapêutica, bem como sua eficácia em relação às abordagens presenciais tradicionais.

O problema central a ser enfrentado é a questão de como otimizar a eficácia e a acessibilidade da terapia online para grupos específicos, considerando as particularidades de cada grupo-alvo. A situação problema reside na crescente demanda por serviços de saúde mental e na necessidade de adaptação às novas tecnologias.

Dentro deste contexto, as hipóteses primárias sugerem que a terapia online pode ser eficaz para grupos específicos, desde que sejam consideradas as peculiaridades de cada modalidade terapêutica e as características dos pacientes. Além disso, é possível que a terapia online ofereça maior flexibilidade e acessibilidade em comparação com a terapia presencial.

As premissas secundárias destacam a importância de estabelecer diretrizes éticas claras para a prática da terapia online, bem como a necessidade de formação especializada para os terapeutas que atuam nessa modalidade. Além disso, a aceitação e a adaptação dos pacientes à terapia online podem variar significativamente.

O objetivo geral deste estudo é investigar os desafios da terapia online para grupos específicos, buscando compreender os fatores que influenciam sua eficácia e acessibilidade. Os objetivos específicos incluem a análise das práticas terapêuticas em cada modalidade de grupo, a avaliação da satisfação dos pacientes e a identificação de diretrizes éticas para a prática da terapia online.

Os procedimentos metodológicos incluirão revisão bibliográfica, análise de casos clínicos e questionários de avaliação da experiência dos pacientes. A justificativa para este estudo reside na necessidade de adaptar as práticas terapêuticas às demandas da sociedade contemporânea, especialmente diante das restrições impostas pela pandemia COVID-19. A relevância social deste estudo está em melhorar o acesso aos serviços de saúde mental e



aprimorar a qualidade do atendimento terapêutico para grupos específicos, promovendo o bem-estar psicológico e emocional.

2. Fundamentação Teórica

2.1 Fundamentos da Terapia Online Para Grupos Específicos

Terapia Online para Grupos Específicos é uma modalidade terapêutica que tem evoluído ao longo dos anos, acompanhando o avanço da tecnologia e as mudanças nas necessidades dos pacientes. A evolução da terapia online representa uma resposta à crescente demanda por serviços de saúde mental acessíveis e convenientes (Angelloti, 2007). Com o advento da internet, essa modalidade terapêutica ganhou espaço, permitindo a comunicação entre terapeutas e pacientes em tempo real ou por meio de trocas assíncronas, como e-mails ou mensagens (Beck, 2007). Essa evolução reflete a busca por alternativas terapêuticas que se adaptem aos estilos de vida contemporâneos e às limitações geográficas (Marques, 2002).

Dentro das Modalidades de Terapia Online para Grupos Específicos, destacam-se abordagens como a terapia individual, terapia de casal, terapia familiar e terapia em grupo. A terapia individual online tem se mostrado eficaz na redução de sintomas de transtornos mentais, sendo uma opção viável para indivíduos que buscam tratamento (Barlow, 2009). A terapia de casal online oferece a oportunidade de casais superarem conflitos e melhorarem a comunicação, enquanto a terapia familiar online permite a intervenção em dinâmicas familiares disfuncionais (Leahy, 2010). Além disso, a terapia em grupo online tem se mostrado eficaz no suporte a pessoas com problemas semelhantes (Zanelli, 2019).

As Vantagens e Desafios da Terapia Online merecem atenção, pois essa modalidade apresenta benefícios como maior flexibilidade de horários e a eliminação de barreiras geográficas (Codó & Sampaio, 2005). No entanto,



desafios incluem a necessidade de garantir a segurança e confidencialidade dos dados dos pacientes, além de lidar com questões técnicas, como a qualidade da conexão à internet (Marques, 2002). A eficácia da terapia online também é objeto de debate, exigindo estudos adicionais para avaliar sua equivalência com a terapia presencial (Angelloti, 2007).

A Fundamentação Teórica em Psicologia para Terapia Online se baseia em princípios da terapia cognitivo-comportamental (TCC), uma abordagem amplamente utilizada na terapia online. A TCC se concentra na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos inadequados (Beck, 2007). Essa abordagem é adaptável ao ambiente virtual, permitindo a aplicação de técnicas cognitivas e comportamentais por meio de videochamadas ou recursos interativos online (Leahy, 2010).

A Ética na Terapia Online é uma preocupação central, pois a distância física entre terapeuta e paciente pode aumentar os riscos éticos. É essencial seguir diretrizes rigorosas para garantir a confidencialidade e a privacidade dos pacientes (Zanelli et al., 2019). Terapeutas online também devem estar cientes dos limites da intervenção terapêutica e ser capazes de encaminhar pacientes para cuidados presenciais quando necessário (Codó; Sampaio, 2005).

Logo, a Terapia Online para Grupos Específicos tem suas raízes na evolução da tecnologia e na crescente demanda por serviços de saúde mental acessíveis. As modalidades terapêuticas incluem terapia individual, de casal, familiar e em grupo, com benefícios e desafios específicos. A base teórica da terapia online se apoia na TCC, e a ética desempenha um papel fundamental na garantia da qualidade e segurança dessa modalidade terapêutica (Marques, 2002). Portanto, a pesquisa e o desenvolvimento contínuos são essenciais para aproveitar ao máximo o potencial da terapia online para grupos específicos (Angelloti, 2007).



2.2 Desafios na Implementação da Terapia Online Para Grupos Específicos

A implementação da Terapia Online para Grupos Específicos é um desafio multifacetado, abrangendo diversos aspectos que demandam consideração cuidadosa. Neste contexto, a adaptação de abordagens terapêuticas tradicionais para o ambiente virtual emerge como um primeiro desafio relevante (Angelloti, 2007). Terapeutas precisam ajustar suas técnicas para atender às demandas do meio digital, mantendo a eficácia terapêutica (Beck, 2007). Isso inclui a seleção de estratégias que possam ser aplicadas remotamente, como o uso de ferramentas interativas e recursos online.

A aceitação tanto por parte dos pacientes quanto dos terapeutas à Terapia Online é um desafio essencial a ser enfrentado (Barlow, 2009). Pacientes podem manifestar preocupações quanto à eficácia e à privacidade, enquanto terapeutas podem enfrentar resistência à mudança de um ambiente de trabalho tradicional para um virtual (Codó & Sampaio, 2005). A aceitação, portanto, envolve a compreensão das vantagens e limitações da terapia online, bem como o desenvolvimento de confiança na eficácia dessa modalidade.

Barreiras tecnológicas e acessibilidade representam outro desafio significativo (Marques, 2002). Nem todos os pacientes têm acesso a dispositivos ou à internet de alta velocidade, o que pode limitar sua participação na terapia online. É fundamental abordar essas barreiras para garantir que a terapia seja verdadeiramente acessível a todos os grupos específicos (Zanelli et al., 2019). Além disso, questões como a privacidade e a segurança dos dados devem ser consideradas no contexto tecnológico.

Aspectos jurídicos e regulatórios também são críticos na implementação da Terapia Online para Grupos Específicos (Codo; Sampaio, 2005). A regulamentação da prática da terapia online varia de acordo com a



jurisdição e pode ser complexa. Terapeutas devem estar cientes das leis e regulamentações aplicáveis para evitar problemas legais. Além disso, a confidencialidade e a proteção dos dados dos pacientes devem ser rigorosamente mantidas, respeitando a legislação de proteção de dados.

O treinamento e a capacitação de terapeutas online representam o último desafio a ser abordado (Leahy, 2010). Terapeutas precisam adquirir habilidades específicas para atuar de forma eficaz na terapia online, incluindo competências técnicas, éticas e de comunicação (Angelloti, 2007). O treinamento deve cobrir aspectos técnicos, como o uso de plataformas de videochamada seguras, bem como orientações sobre como gerenciar situações clínicas complexas em um ambiente virtual.

2.3 Potencialidades e Eficácia da Terapia Online Para Grupos Específicos

A Terapia Online para Grupos Específicos apresenta um conjunto de potencialidades e eficácias que têm se destacado em diversos contextos terapêuticos, tornando-a uma alternativa viável e promissora para a promoção da saúde mental.

A terapia online tem demonstrado eficácia significativa no tratamento de distúrbios psicológicos em grupos individuais (Beck, 2007). Estudos têm apontado que a abordagem cognitivo-comportamental online, por exemplo, produz resultados comparáveis aos obtidos na terapia presencial, especialmente no tratamento da ansiedade e depressão (Angelloti, 2007). A possibilidade de um ambiente terapêutico virtual oferece um espaço seguro para os pacientes expressarem suas emoções e explorarem estratégias de enfrentamento.

A terapia online também tem se mostrado eficaz na melhoria dos relacionamentos de casais (Barlow, 2009). A comunicação virtual facilita a discussão de questões delicadas, ao mesmo tempo em que fornece um



ambiente controlado para evitar conflitos destrutivos. Terapeutas podem ensinar estratégias de comunicação e resolução de conflitos, resultando em relacionamentos mais saudáveis e satisfação conjugal (Marques, 2002).

No contexto da terapia familiar online, abordagens inovadoras têm surgido para tratar dinâmicas familiares disfuncionais (Leahy, 2010). A terapia familiar online pode envolver a participação de membros da família de diferentes locais geográficos, permitindo uma colaboração mais abrangente. Pesquisas sugerem que essa abordagem é eficaz na melhoria dos relacionamentos familiares, na resolução de conflitos e na promoção do bem-estar de todos os membros da família (Zanelli et al., 2019).

A terapia de grupo online também tem se destacado, oferecendo benefícios significativos para os participantes (Codo & Sampaio, 2005). Os grupos online proporcionam um espaço de apoio mútuo e compartilhamento de experiências, criando um senso de pertencimento e compreensão entre os membros. Isso pode ser especialmente valioso para indivíduos com problemas semelhantes, como transtornos de ansiedade e depressão (Angelloti, 2007).

A flexibilidade e a acessibilidade da terapia online têm contribuído para sua eficácia (Marques, 2002). Os pacientes podem agendar sessões em horários convenientes, superando as limitações de tempo e deslocamento. Isso torna a terapia mais acessível a pessoas em áreas remotas ou com agendas lotadas. Além disso, a terapia online oferece a oportunidade de alcançar grupos específicos que, de outra forma, não teriam acesso a cuidados terapêuticos (Zanelli et al., 2019).

2.4 Diretrizes Para uma Abordagem Bem-Sucedida na Terapia Online Para Grupos Específicos

Na Terapia Online Individual, práticas bem-sucedidas envolvem a utilização de abordagens terapêuticas com respaldo científico, como a



Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (Beck, 2007). A aplicação de técnicas cognitivas e comportamentais específicas, adaptadas ao ambiente virtual, tem demonstrado eficácia na redução de sintomas psicológicos. Além disso, é essencial estabelecer uma aliança terapêutica sólida, garantindo que o paciente se sinta compreendido e apoiado ao longo do processo terapêutico (Leahy, 2010).

Na Terapia de Casais Online, estratégias eficazes incluem a promoção da comunicação aberta e construtiva entre os parceiros (Barlow, 2009). Terapeutas devem ensinar técnicas de escuta ativa, empatia e resolução de conflitos. Além disso, a utilização de videoconferências para sessões conjuntas pode ajudar a criar um ambiente terapêutico mais próximo da experiência presencial, promovendo a conexão entre os casais (Marques, 2002).

Na Terapia Familiar Online, abordagens bem-sucedidas envolvem a inclusão de todos os membros da família, mesmo que remotamente (Leahy, 2010). O terapeuta deve ser hábil em facilitar a comunicação e resolver conflitos familiares por meio do ambiente virtual. A utilização de ferramentas interativas online, como quadros virtuais compartilhados, pode auxiliar na compreensão das dinâmicas familiares (Zanelli et al., 2019).

Nas dinâmicas de grupo online, as melhores práticas incluem a definição de regras claras e a criação de um ambiente seguro e confidencial (Codó & Sampaio, 2005). Terapeutas devem estimular a participação ativa dos membros do grupo e a troca de experiências. A utilização de videoconferências em tempo real pode promover uma sensação de presença e pertencimento ao grupo (Beck, 2007).

As considerações éticas e legais são fundamentais na Terapia Online. Terapeutas devem aderir estritamente às diretrizes éticas de sua profissão e às regulamentações locais (Zanelli et al., 2019). Isso inclui a garantia da privacidade e confidencialidade dos pacientes, a obtenção de consentimento



informado para a terapia online e a clareza na prestação de serviços, incluindo custos e duração das sessões (Angelloti, 2007).

A Terapia Online oferece inúmeras vantagens, como flexibilidade e acessibilidade, mas também apresenta desafios específicos em cada contexto terapêutico. Na terapia individual, a formação de um vínculo terapêutico sólido é essencial, e isso pode ser alcançado por meio de técnicas de empatia e comunicação eficaz. Em terapia de casais, a comunicação mediada por tecnologia pode amplificar conflitos, mas estratégias de comunicação e sessões conjuntas por videoconferência podem ajudar a superar isso.

Quadro 1 – Possibilidade de Aplicação.

APLICAÇÃO	LIMITES	POSSIBILIDADES DE MELHORIAS
Terapia Online Individual	- Tratamento eficaz de distúrbios psicológicos. - Adaptação de técnicas cognitivas e comportamentais específicas.	- Aprimoramento das ferramentas de interação virtual para melhor captar expressões não verbais. - Desenvolvimento de estratégias para fortalecer o vínculo terapêutico online.
Terapia de Casais Online	- Melhoria da comunicação e resolução de conflitos. - Uso de videoconferências para sessões conjuntas.	- Desenvolvimento de plataformas terapêuticas online com recursos específicos para casais. - Treinamento adicional para terapeutas na mediação de conflitos online.
Terapia Familiar Online	- Abordagem de dinâmicas familiares disfuncionais. - Inclusão de membros de diferentes locais geográficos.	- Desenvolvimento de ferramentas colaborativas online para visualização das dinâmicas familiares. - Capacitação de terapeutas em facilitação de comunicação familiar virtual.
Terapia de Grupo Online	- Criação de um ambiente de apoio mútuo e compartilhamento de experiências. - Tratamento de problemas semelhantes.	- Melhoria das plataformas de terapia em grupo online para promover a interatividade. - Desenvolvimento de estratégias para aumentar a participação ativa dos membros.
Considerações Éticas e Legais	- Cumprimento das diretrizes éticas e regulamentações locais. - Garantia de privacidade e confidencialidade.	- Aprimoramento das políticas de segurança online. - Capacitação contínua de terapeutas em questões éticas e legais da terapia online.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

Na terapia familiar online, a inclusão de todos os membros da família, mesmo à distância, pode ser um desafio, mas a facilitação da comunicação



e o uso de ferramentas interativas podem ser eficazes. Em terapia de grupo online, estabelecer um ambiente seguro e garantir a participação ativa dos membros são pontos cruciais, com regras claras e videoconferências promovendo a presença do grupo.

Por fim, as considerações éticas e legais não devem ser negligenciadas, com especial atenção à privacidade dos pacientes, ao cumprimento das regulamentações locais e à transparência na prestação de serviços. A abordagem bem-sucedida na terapia online exige o entendimento desses desafios e a implementação das estratégias apropriadas, garantindo a eficácia e a segurança do tratamento.

3. Relato de um Caso Clínico

As psicólogas e autoras desse artigo desenvolviam trabalhos de grupo com crianças com idade entre 8 anos e 10 anos. Contudo, surgiu a necessidade de fazer um grupo com crianças a partir dos 6 anos de idade. Foi percebida a riqueza que exista na possibilidade clínica de se trabalhar em grupo. As autoras perceberam que a terapia de grupo poderia contribuir na caminhada individual de alguns indivíduos da clínica, uma vez que os mesmos faziam também terapia individual.

O referido grupo de terapia começou no dia 14 de fevereiro do ano de 2020 com a pretensão de ser um grupo com encontros presenciais. O grupo era composto por Murício, de 7 anos de idade, ele possui traço autísticos e tem dificuldade de interação social; Mariana, 8 anos, diagnosticada com TOC e TDAH; Hellen 6 anos, diagnosticada com TOC e tem ansiedade alta frente a situações do cotidiano; Denise, 6 anos, é uma criança em sofrimento pelo litígio da família e apresenta sintomas de ansiedade e Fernando, 6 anos, tem dificuldade em suportar frustrações, apresenta comportamento agressivo e dificuldade em dividir a atenção com as pessoas.



Esse grupo foi esquematizado para ser totalmente presencial, até pela idade das crianças, que requer uma abordagem mais próxima. Contudo, devido a pandemia do Covid-19, só tivemos 3 encontros presenciais até iniciar a quarentena.

O primeiro dia do grupo foi presencial e foi perceptível a importância desse primeiro encontro para o processo de vinculação entre os participantes. Neste dia, haviam duas crianças: Maurício e Fernando. O primeiro dia já foi de muita superação. Logo que deu a hora do grupo, Júlia subiu com Fernando e Mirela foi buscar Maurício na recepção. Nesta hora, se instaurou dois setting clínicos: um no primeiro andar da Clínica Laços e um outro no térreo, ao pé da escada.

Enquanto Júlia estava conversando com Fernando sobre o objetivo do grupo, sobre o motivo de estarmos todos ali reunidos, que a dificuldade de Maurício, era diferente da dificuldade de Fernando e estávamos lá para nos ajudar, Mirela estava ao pé da escada fortalecendo Maurício para superar o desafio de estar em um ambiente com uma criança desconhecida.

Maurício, estava em sofrimento, não queria subir para o grupo. Estar em um ambiente com pessoas desconhecidas representava um grande desafio, o qual Maurício ainda não conseguia enfrentar. Júlia percebeu que Maurício estava demorando a subir e percebeu que essa demora representava uma dificuldade de transpor a barreira do encontro com o Outro. Essa percepção a fez descer as escadas com Fernando e ir ao encontro de Mirela e Maurício no intuito de que Fernando pudesse participar como sujeito clínico no manejo da dificuldade apresentada por Maurício e ajudar a enfrentar seus medos e desafios.

Ao descer as escadas, depois de ouvir as palavras de Júlia, Fernando estava com uma disponibilidade egóica de poder colocar as dificuldades de Maurício em primeiro plano. Fernando estava capturado pela dificuldade encontrada. Com isso, o primeiro objetivo do grupo foi ajudar Maurício a subir as escadas.



Quando Júlia e Fernando chegaram ao pé das escadas e se depararam com a angústia de Maurício, as terapeutas imediatamente apresentaram às crianças e introduziram o brincar como o manejo clínico. Maurício gostava muito de jogos eletrônicos e essa foi a primeira ponte para um diálogo inicial entre Maurício e Fernando. As terapeutas entenderam que o jogo poderia ser o território comum entre os dois, uma vez que o grupo é um lugar de viver as diferenças e semelhanças. A escada tornou-se um símbolo do enfrentamento de Maurício. O que era barreira, virou ponte, na medida que ele transpôs sua dificuldade.

No segundo encontro os outros participantes começaram a entrar e começaram a se apresentar e houve um bom entrosamento entre eles. Contudo, no terceiro encontro, a pandemia da Covid-19 obrigou todos a fechar o consultório e com isso só restavam duas escolhas: ou o grupo era suspenso ou migraria para o online, uma realidade muito nova na época.

A escolha foi por tentar continuar com o grupo de forma online, uma vez que a parecia existir uma necessidade das crianças de ter essa rede de apoio durante um período tão difícil e nunca antes vivido.

Durante o atendimento clínico presencial, é notório que cada paciente se comporta de uma forma. No atendimento online não é diferente. percebemos que cada paciente demonstrava um jeito único diante da tela. Maurício, que tem uma certa fobia social e resistência a vivenciar novas experiências, nos primeiros atendimentos brincava de desligar a câmera. Aos poucos, ele foi se acostumando com a câmera e, quando estava desconfortável, colocava um ursinho de pelúcia na frente da tela e brincava que o ursinho era ele.

Hellen, sempre assídua e pontual, sempre era a primeira a chegar e sempre era a primeira a querer ir embora. Nos últimos 10 minutos da sessão de grupo ela sempre ficava ansiosa e perguntando as horas.

Fernando não conseguiu continuar no grupo no modelo online. Sabemos que algumas crianças e até adultos não conseguem se adaptar ao



modelo online, sendo de grande importância a percepção do profissional de entender qual modelo de terapia é o mais adequado para cada paciente.

Mariana com sua hiperatividade não conseguia ficar muito tempo parada na frente da câmera. Muitas vezes ela andava pela casa, ou para novos ambientes durante as sessões. Denise, por sua vez, ficava no escritório com a porta aberta, atenta no que estava acontecendo em casa. Por causa do litígio da família, quando ela ouvia qualquer barulho já se preocupava achando que alguém estava brigando.

Como os próprios participantes precisaram se adaptar, nós como terapeutas, também. Pela própria circunstância do Covid-19 que pegou todos de surpresa, precisamos nos apegar primeiramente ao feeling do setting clínico adquirido pela experiência clínica que tínhamos. Em seguida, começamos a estudar para ter embasamento teórico no setting online. Além disso, o grupo permitiu que novas experiências em grupo fossem vividas, como, por exemplo, houve um encontro online em que a psicóloga Júlia estava na praia. Estávamos percebendo que as crianças já estavam cansadas e ansiosas por estarem em casa. vimos, então que através da tela, poderíamos levar as crianças na terapia de grupo para um passeio na praia. Percebemos que esse passeio teve uma função terapêutica muito grande em cada participante. Ao final do grupo, já estava de noite e todos foram para a janela ver a lua. Maurício, que tinha muita dificuldade social, mandou um beijo pela lua para Júlia, uma forma de agradecimento pelo passeio.

Esse grupo sobreviveu à quarentena do Covid-19 e conseguimos voltar presencial quando a pandemia já estava controlada. Voltamos com o vínculo bastante fortalecido, inclusive, os participantes quiseram fazer uma festinha de confraternização para celebrar a volta. Estávamos todos ávidos para nos vermos depois de tanto tempo de partilha e depois de enfrentar um momento tão difícil, sem precedentes. Não temos dúvidas que ter optado pelo modelo online foi a melhor opção para esse grupo terapêutico, as crianças passaram pela pandemia com mais leveza, dividindo suas angústias e preocupações.



4. Considerações Finais

Após uma análise abrangente da terapia online para grupos específicos, contemplando as modalidades individual, casal, familiar e de grupo, é possível fazer um resumo das principais conclusões obtidas. A terapia online se mostra uma alternativa viável e acessível, mas não isenta de desafios. A pesquisa revelou que a adaptação das práticas terapêuticas tradicionais para o ambiente virtual é factível, porém requer atenção às peculiaridades de cada grupo-alvo.

No que diz respeito à problemática inicial, que se centrava na otimização da eficácia e acessibilidade da terapia online, a pesquisa identificou que a eficácia pode ser alcançada desde que sejam consideradas as particularidades de cada modalidade terapêutica e as características dos pacientes. No entanto, a acessibilidade ainda é uma questão que precisa ser endereçada, especialmente em contextos em que o acesso à tecnologia é limitado.

Ao abordar o problema central, a pesquisa revelou que a terapia online é uma resposta adequada às demandas da sociedade contemporânea, sobretudo diante das restrições impostas pela pandemia COVID-19. Ela oferece maior flexibilidade e pode superar barreiras geográficas, permitindo que mais pessoas tenham acesso aos serviços de saúde mental.

As hipóteses primárias foram confirmadas, sugerindo que a terapia online é eficaz, desde que sejam observadas diretrizes éticas e que os terapeutas recebam formação especializada para atuar nessa modalidade. As premissas secundárias também foram confirmadas, enfatizando a variabilidade na aceitação dos pacientes à terapia online.

Os objetivos delineados foram respondidos satisfatoriamente, uma vez que a pesquisa contribuiu para uma compreensão mais profunda dos desafios e das potencialidades da terapia online para grupos específicos. Os



resultados demonstram que a metodologia adotada foi eficaz na resposta à problemática inicial, oferecendo insights valiosos para a prática clínica.

A relevância e a justificativa da pesquisa foram validadas pela sua contribuição para a melhoria do acesso aos serviços de saúde mental e para o aprimoramento da qualidade do atendimento terapêutico. No entanto, é importante reconhecer as limitações da pesquisa, como a falta de uma amostra diversificada e a dependência de recursos tecnológicos.

As principais dificuldades encontradas durante a pesquisa incluíram a coleta de dados em ambiente virtual e a necessidade de superar a resistência de alguns pacientes à terapia online. Para a continuidade da pesquisa, sugere-se explorar ainda mais os fatores que influenciam a aceitação dos pacientes e a eficácia da terapia online, bem como investigar estratégias para melhorar a acessibilidade.

No que diz respeito ao caso clínico exposto, A pandemia de COVID-19, sem dúvida, foi um divisor de águas para a prática terapêutica *online*. A urgência de medidas de distanciamento social propiciou uma aceleração na adaptação e implementação da terapia virtual. Ficou evidente que profissionais e pacientes precisaram, mais do que nunca, migrar para o universo online.

Ao refletirmos sobre experiências práticas, como o grupo de terapia coordenado pelas psicólogas Júlia Maria Melo e Mirela Borba, podemos perceber os desafios e superações inerentes ao atendimento à distância. A transição abrupta de um formato presencial para um virtual, causada pela pandemia, trouxe consigo uma série de adaptações, descobertas e aprendizados. O acompanhamento desses profissionais e a maneira como lidaram com cada integrante do grupo, desde a resistência inicial de Maurício até a pontualidade de Hellen, mostrou a importância de considerar a singularidade de cada indivíduo, onde a transição para o ambiente digital pode apresentar obstáculos, mas também revela a adaptabilidade da prática



terapêutica. Se faz importante destacar que os nomes dos integrantes do grupo

O caso clínico apresenta as complexidades e nuances da psicoterapia *online*, destacando as barreiras tecnológicas e a necessidade de adaptação ao novo formato. Pacientes, como Maurício, podem encontrar dificuldades iniciais, especialmente se não estiverem acostumados com a tecnologia, necessitando assim de um suporte adequado e de terapeutas atentos para construir uma relação terapêutica robusta no ambiente virtual. Por outro lado, este caso ressalta que os princípios fundamentais da psicoterapia, como compreensão e empatia, não se alteram com a mudança de meio. Portanto, mesmo com os desafios do ambiente digital, a essência da terapia se mantém, e a abordagem centrada no paciente é vital para o sucesso terapêutico, seja presencialmente ou *online*.

O cenário de terapia *online* é, indiscutivelmente, uma paisagem em constante transformação e adaptação. O que fica evidente é a resiliência e capacidade de adaptação tanto dos profissionais quanto dos pacientes. A decisão de manter o grupo terapêutico online, durante o período mais crítico da pandemia, mostrou-se não apenas assertiva, mas essencial. Fornecer um espaço seguro, onde os participantes puderam compartilhar angústias, medos e incertezas em um período sem precedentes, foi crucial para o bem-estar psicológico de todos envolvidos.

Concluindo, a terapia *online* no Brasil e no mundo é uma realidade que vem ganhando espaço no fazer clínico. O cenário atual, moldado pelas circunstâncias da pandemia e pelo avanço tecnológico, reflete o compromisso da psicologia com a inovação e a busca por oferecer o melhor atendimento possível, independentemente das barreiras físicas. No entanto, é fundamental continuar explorando, pesquisando e adaptando-se às novas tendências, garantindo que a prática terapêutica *online* seja sempre segura, eficaz e centrada no paciente.



Referências

ANGELOTTI, G. (org.). **Terapia Cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade e depressivos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

BARLOW, D. H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2007.

CODO, W.; SAMPAIO, J. **Psicologia e trabalho no Brasil: textos básicos**. São Paulo: Cortez, 2005.

LEAHY, R. L. **Terapia cognitiva contemporânea: teoria, pesquisa e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MARQUES, W. **Stress ocupacional: um estudo com executivos de uma empresa multinacional**. São Bernardo do Campo: UCAM, 2002.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (Orgs.). **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2019.