

## 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>, Bruno Melo Moura<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. (\*Autor correspondente: regileneavalcanti@gmail.com)

<sup>4</sup>Doutor em Administração, Universidade Federal de Pernambuco.

*Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)*

### RESUMO

**Introdução:** A psicoterapia on-line é definida como uma forma de atendimento psicológico que ocorre à distância, usando apenas meios digitais para sua realização. Este estudo explorou os desafios e a eficácia da psicoterapia on-line, uma modalidade impulsionada pela pandemia da COVID-19 e autorizada pela Resolução CFP nº 4/2020 do Conselho Federal de Psicologia (CFP). **Objetivos:** Mapear as principais discussões acadêmicas recentes sobre os desafios e a eficácia da psicoterapia online. **Metodologia:** Adotou-se uma abordagem qualitativa e exploratória, por meio de revisão bibliográfica de 25 artigos publicados nos últimos cinco anos, selecionados em bases: Google Acadêmico, PubMed e Periódicos Capes. A análise contemplou quatro dimensões principais sobre psicoterapia on-line: desafios práticos, fatores de eficácia, comparação com o método presencial e aspectos éticos e técnicos. **Resultados:** Os resultados indicam que, embora a psicoterapia on-line seja acessível e eficiente, enfrenta desafios de ordem técnica, interpessoal e ética. Destacam-se a necessidade de boa conexão, adaptação ao ambiente virtual e limitações na leitura de sinais não verbais. Contudo, a psicoterapia on-line é eficaz e plenamente viável. Seus benefícios incluem maior acessibilidade, flexibilidade de horários, a redução de custos e barreiras geográficas. Sua eficácia é equivalente à da terapia presencial, tanto nos resultados clínicos bem como na formação de um vínculo terapêutico sólido. **Conclusão:** O estudo conclui que a modalidade remota se consolidou como uma ferramenta terapêutica promissora, sugerindo que futuras investigações aprofundem o tema por meio da coleta de dados primários, como questionários e entrevistas.

**Palavras-Chaves:** Psicoterapia on-line, Psicologia, Internet, Desafios, Covid 19.

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

### ABSTRACT

**Introduction:** 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). **Objectives:** The main objective was to map recent academic discussions on the challenges and effectiveness of online psychotherapy. **Methodology:** 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. **Conclusion:** 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.