

Aconselhamento psicológico fenomenológico-existencial online como possibilidade de atenção psicológica durante a pandemia de COVID-19

Online existential-phenomenological psychological counseling as an option of psychological attention during the COVID-19 pandemic

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista (Orcid 0000-0001-9691-6141)

Doutor em Psicologia. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil
pauloevangelista@ufmg.br

Claudia Lins Cardoso (Orcid <https://orcid.org/0000-0003-0533-5398>)

Doutora em Psicologia. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil
clins@ufmg.br

Resumo

A pandemia de COVID-19 interrompeu as atividades presenciais em quase todos os âmbitos de atenção psicológica. Os primeiros estudos sobre impactos psicológicos indicam sofrimentos existenciais como medo e pânico, depressão, estigmatização e exclusão. Por meio de uma revisão narrativa da literatura, busca-se um entendimento deste momento, sob a perspectiva fenomenológico-existencial, como de ruptura com a familiaridade cotidiana, que lança a existência na indeterminação e na busca de modos de reestabilização. Propõe-se, então, o aconselhamento psicológico fenomenológico-existencial como modalidade de atenção psicológica voltada para profilaxia em saúde mental que objetiva maior clareza na situação existencial atualmente vivenciada para dispor de maior liberdade para lidar com o novo cotidiano. Como as atividades presenciais estão interrompidas, explora-se o aconselhamento psicológico por ferramentas de comunicação online como alternativa para este momento. Sustentamos esta proposição por uma revisão narrativa sobre essa prática.

Palavras-chave: aconselhamento; intervenção na crise; terapia online; saúde mental; fenomenologia existencial.

Abstract

The COVID-19 pandemic interrupted face-to-face activities in almost all areas of psychological care. The first studies on psychological impacts indicate existential sufferings such as fear, panic, depression, stigmatization, and exclusion. By means of a narrative review, we try for an understanding of this moment based on the existential-phenomenological perspective as a rupture of daily familiarity that casts existence in its indetermination and in search of ways to stabilize itself. Thus, we present phenomenological-existential psychological counseling as a modality of psychological care focused on mental health prophylaxis that aims at greater clarity in the existential situation currently experienced in order to have greater freedom to deal with the new daily life. Due to the interruption of face-to-face activities, psychological counseling by online communication tools is explored as an alternative to this moment. We support this proposition by a narrative review on such practice.

Key-words: 1. Counseling. 2. Crisis intervention. 3. Online therapy. 4. Mental Health. 5. Existential-phenomenology.

A pandemia de COVID-19 levou as universidades brasileiras a suspenderem atividades presenciais. Na Universidade Federal de Minas Gerais, onde somos professores, todas as atividades presenciais foram suspensas de 18 de março a 31 de julho de 2020. Muitos alunos retornaram para suas cidades e países de origem. Outros tantos não conseguiram e se mantiveram confinados nas residências estudantis e repúblicas. A rotina de aulas e estudos foi interrompida, assim como a importante convivência social que a universidade propicia. Desde março de 2020, estamos todos tentando lidar com as mudanças radicais por quais nosso cotidiano passou.

Medidas semelhantes, às vezes até mais drásticas, de contenção de circulação foram adotadas por diversos países onde estudantes e professores estão residindo para intercâmbios e pesquisas. Também eles se encontraram confinados nas suas residências. Alguns seguiram suas pesquisas e realizando aulas à distância. Outros encontraram maiores dificuldades para reorganizar novas rotinas cotidianas.

Zhang, Wu, Wu, Zhang (2020), estudando os primeiros impactos psicológicos da atual pandemia, relatam que as medidas de contenção de disseminação do vírus podem *“levar a medo e pânico generalizados, principalmente estigmatização e exclusão social de pacientes confirmados, sobreviventes e parentes, que podem aumentar para reações psicológicas negativas, inclusive distúrbio de ajustamento e depressão”* (p. 2).

A questão que se impõe – e para qual a Psicologia brasileira já busca alternativas – é: como oferecer atenção psicológica neste contexto de pandemia. No nosso caso especificamente, será possível e viável oferecer o serviço de aconselhamento psicológico online?

Na intenção de propor uma resposta a essa pergunta, realizamos uma revisão narrativa da literatura, que compreende a seleção de bibliografia que não adota protocolos rígidos e abre espaço para critérios subjetivos dos autores (Dixon-Woods, Agarwal, Jones, Young, & Sutton, 2005; Cordeiro, Oliveira, Rentería, & Guimarães, 2007).

Nossa situação atual: a ameaça da covid-19

Experiências traumáticas são aquelas que produzem uma ruptura na malha cotidiana. A tessitura cotidiana fundamenta nossa identidade e das coisas e dos outros ao redor. A ameaça a que estamos expostos rompe com nosso senso comum, nossa sensação de familiaridade com o nosso entorno. A partir disso, surgem novos modos de compreender as coisas do nosso mundo próprio, que diferem dos sentidos compartilhados com os demais. Frequentemente, não temos repertório para abarcar tais experiências, de modo que elas inauguram um longo caminho de busca de uma linguagem apropriada para se referir a elas. Tal ruptura gera sofrimento, ou melhor, é o sofrimento (Critelli, 2012).

Considerando o sofrimento no e pelo rompimento do cotidiano, identificamos dois aspectos. O primeiro é a própria interrupção no tecer da história. O segundo é a solidão à qual é lançado quem passa por experiência violenta e/ou traumática. O abalo na vida cotidiana destrói a familiaridade e interrompe a possibilidade de se projetar em direção ao futuro. Não é raro ouvir de pessoas que passaram por experiências assim sentirem que a vida nunca voltará a ser a mesma. Ora, acontecimentos históricos e biográficos que alteram o rumo existencial dificilmente são imediatamente assimilados, exigindo que, aos poucos, sejam costurados em novos fios de sentido. A sensação de que quem eu era eu nunca mais serei é terrível e pode paralisar, impedindo movimentos na direção de outros futuros.

Outro aspecto deste fenômeno é que, tendo passado por uma experiência terrível que assola, a pessoa sente-se arrancada do senso comum e do mundo compartilhado, ficando isolada. Isso se explicita nas falas de que “só quem já passou por essa experiência entende” e na irrelevância de palavras de apoio e consolo oferecidas pelas pessoas ao redor. Esta pandemia é coletiva, mas cada pessoa tem um contexto singular e um modo próprio de vivenciá-la. Assim, pode acontecer de que pessoas neste momento se afastem dos demais e a solidão amplie seu sofrimento. Concretamente, a necessidade de isolamento social pode amplificar esta situação. Quantas pessoas ficaram longe de suas casas e/ou de suas famílias, impedidas de voltar por falta de voos, por restrições de deslocamento impostas por governos, por falta de recursos etc.?

Assim, definimos *sofrimento existencial* como uma interrupção na continuidade da existência biográfica. É a irrupção da condição de indeterminação ontológica, isto é, de que a

vida está em questão e precisa ser realizada a cada vez singularmente, que rompe o fluxo aparentemente contínuo da cotidianidade (Holzhey-Kunz, 2018). Por isso, o momento de procura pelo psicólogo pode ser interpretado como de quebra e rompimento da linearidade cotidiana que lança a existência num estado de emergência.

Este estado de emergência que visa à saúde da população mundial não ocorre sem impacto na saúde mental. As mudanças no cotidiano, o pânico provocado pela ameaça, o bombardeamento de notícias e o medo de adoecimento próprio ou de alguém próximo impactam significativamente as vivências de todos, solicitando que cada qual desenvolva modos próprios de enfrentamento da situação. Mesmo a enxurrada de informações sobre como organizar a rotina, cuidar da saúde etc. não garante que as pessoas não padeçam neste momento. Pelo contrário, pode trazer mais ansiedade ao fazer com que cada pessoa se sinta responsável por fazer-se saudável e produzir uma vida equilibrada e de acordo com os ditames dos líderes do bem-viver. Como explica Han (2017, p. 71) sobre a contemporaneidade, *“O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando”*. Neste contexto, torna-se imprescindível o apoio psicológico.

Estudos mais recentes confirmam o aumento de sofrimento mental na pandemia e sugerem a intervenção psicológica online como importante alternativa neste momento. Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva e Demenech (2020) recolheram na literatura mundial estudos que associam índices significativos de depressão, ansiedade e estresse à pandemia de coronavírus. As medidas de contenção também foram associadas a sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Pessoas contaminadas podem desenvolver sintomas de transtorno obsessivo-compulsivo, sobretudo de limpeza. O aumento de violência doméstica contra a mulher também foi reportado. Diante desse quadro, os autores recomendam propostas psicoeducativas, canais de escuta psicológica, atendimento psicológico, todos no formato remoto (online) e de caráter dinâmico e focado na situação estressora (pandemia). Também recomendam *“assistência humana e ajuda prática em situações de crise, buscando aliviar preocupações, oferecer conforto, ativar a rede de apoio social e suprir necessidades básicas”* (Schmidt et al, 2020, p. 8).

Maia e Dias (2020) compararam a saúde mental de universitários portugueses em 2018 e 2019 – sendo 2019 a chegada da pandemia em Portugal – e constataram aumento de ansiedade, depressão e estresse. Na época do estudo, a grande quantidade de mortes provocadas pela covid-19 ainda não havia acontecido.

Faro *et al.* (2020) defendem o distanciamento físico, a quarentena e o isolamento como medidas atenuantes da disseminação do vírus e reconhecem o impacto psicológico de tais medidas. Como intervenções de cuidados psicológico emergenciais, indicam o apoio psicológico, a avaliação de risco de suicídio e de condutas autolesivas na fase inicial da pandemia e intervenções que reduzam “*angústia, tensão e estresses relativos ao real ou potencial adoecimento*” (p. 10) quando já instalada.

Crepaldi, Schmidt, Noal, Bolze e Gabarra (2020) chamam a atenção para os cuidados relativos à terminalidade, à morte e ao luto durante a pandemia. Neste contexto, os rituais de despedida ficaram comprometidos devido ao risco de contágio, dificultando a resolução do luto para os que ficam. Os autores relatam o surgimento da filmagem e transmissão ao vivo de ritos funerários em alguns países, considerando que podem propiciar um ritual de despedida, mas afirmam que não substituem o velório tradicional. Quanto aos doentes, vivenciam importantes angústias relativas às dificuldades respiratórias, ao risco de piora súbita e de morrerem isolados. Temem, também, que seus familiares sejam contaminados, o que gera um difícil dilema. Por isso, os autores sugerem o uso de tecnologias de comunicação pela internet para que as pessoas internadas sintam alguma proximidade de seus entes queridos e, se for o caso, possam se despedir.

Zhang *et al* (2020), os primeiros a estudar os impactos psicológicos da pandemia, publicaram uma proposta de intervenção psicológica no momento de crise da pandemia de covid-19. O objetivo da publicação é compartilhar a proposta com agentes de saúde, dado que os resultados ainda não foram avaliados. O modelo proposto sugere intervenção psicológica de crise para os envolvidos (pacientes confirmados, pacientes suspeitos e profissionais de saúde) e intervenções de psicologia social para as dificuldades de adaptação e problemas mentais consequentes, como violência e comportamentos suicidas. Nessa proposta, modalidades online de grupos de auto-suporte, fornecimento de informação e atendimento por *chat* figuram como parte importante do cuidado com a população chinesa Gesele e Francesetti

(2020) consideram relevantes os impactos psicológicos das mudanças na rotina: “neste período, muitas das nossas certezas, hábitos diários, rotinas diárias, modos de viver tidos como garantidos, estão se dissolvendo”, gerando alternância de estados eufóricos ou hipomaníacos com outros de abatimento e impasses depressivos. Ambos os afetos dificultam o contato e a experiência, aumentando o isolamento. A sensação de irrealidade – como se fosse um filme ou um pesadelo – também limita a experiência cotidiana, sendo que o que se revela na pandemia é a necessidade dos outros na vida de cada pessoa.

Bland (2020), considerando a vivência da pandemia covid-19 sob o ponto de vista da psicologia existencial, indica que ela é intensificadora de dilemas existenciais. Questões de vida X morte, comunidade X solidão, liberdade X determinismo e sentido X absurdo ficam mais evidentes, convocando as pessoas a refletirem mais atentamente sobre a condição humana ou lutarem mais enfaticamente contra a irrupção desses questionamentos ontológicos. A morte aparece como uma ameaça e como constitutiva da vida, convocando a pessoas a tomarem uma atitude em relação à sua existência. O fato da mortalidade, com o qual todo ser humano tem que lidar, fica mais evidente com o risco concreto de morte por covid-19. O espectro de respostas possíveis a isso vai do negativismo a assumir a finitude como possibilidade certa e viver de modo mais pleno e consciente (Bland, 2020).

O paradoxo solidão X comunidade aponta para a responsabilidade individual de cada pessoa por si e por como conduz sua vida, podendo expressar-se como comportamentos excessivamente individualistas, que desconsideram e/ou se opõem aos outros. Mas a vida humana é necessariamente em comunidade e a realização humana pode e frequentemente leva em conta os outros. Ou seja, a pandemia explicita a tensão entre individualismo e comunidade, egoísmo e altruísmo, promovendo tanto comportamentos que prejudicam a comunidade quanto gestos de solidariedade e cuidado com o próximo. Refere-se também ao isolamento de quem padece e morre no leito por covid-19, distante de seus familiares, e à estigmatização dos que já foram contaminados e se recuperaram, assim como ao aumento significativo da solidariedade e do voluntariado. Neste contexto, a dimensão da liberdade humana fica tensionada entre os polos da liberdade de... e liberdade para... Alguns vivenciam as orientações e imposições governamentais de restrição de circulação como cerceamentos à

liberdade individual (determinismo), enquanto outros as assumem como convocações à descoberta de novos modos de ser e estar com outros, além de uma forma de zelo pela vida própria e alheia. Também a entrega ao sentido ou à falta dele ficam mais claras na atual pandemia: enquanto alguns assumem atitudes niilistas, ideológicas ou fanáticas, outros reconhecem neste momento um quê de incerteza que perpassa a vida humana, sendo convocados a construir-se de modos criativos e significativos para si e sua comunidade (Bland, 2020). Em suma, a pandemia traz à tona, à seu modo, os paradoxos constitutivos da existência, abalando a familiaridade e o *status quo* que sustentavam a vida anteriormente.

É nesse contexto que surge a oferta de atenção psicológica a todos que se encontram com a familiaridade do cotidiano solapada, sem deixar de lado os que já a demandavam por outros motivos. Antes da pandemia, na universidade onde lecionamos, um importante dispositivo de saúde mental voltado para a comunidade acadêmica – estudantes, professores, técnicos e terceirizados – era o serviço de Plantão Psicológico. Este serviço é uma modalidade de Aconselhamento Psicológico, que acontecia, necessariamente, de modo presencial no serviço-escola da unidade acadêmica. A suspensão de atividades presenciais em decorrência da pandemia de covid-19 sustou a oferta do serviço, deixando a comunidade desassistida por essa modalidade de atendimento clínico. Fez-se necessário, assim, repensar o modelo de Plantão Psicológico adotado na nossa universidade, expandindo essa reconfiguração para todos os demais lugares em que esse serviço está disponível.

Mas... como oferecer atendimento psicológico a quem se encontra em necessidade neste momento de isolamento social?

O Aconselhamento Psicológico

O Aconselhamento Psicológico é uma prática psicológica surgida nos EUA no início do século XX. Inicialmente, dirigia-se à orientação profissional e escolar contribuindo para solucionar *problemas de ajustamento*. É nesses termos, inclusive, que figura esta prática no Art.13 da lei 4.119, de 27 de agosto de 1962, que regulamenta a profissão de psicólogo. A questão que estimulava debates entre estudiosos desse campo era o significado da expressão *problemas de ajustamento* a serem solucionados pelo aconselhamento psicológico.

Uma definição da prática de aconselhamento psicológico que articula as discussões da época é de Scheefer (1970, p. 14): trata-se de uma “*relação face-a-face de duas pessoas, na qual uma delas é ajudada a resolver dificuldades de ordem educacional, profissional, vital e utilizar melhor os seus recursos pessoais*”. Tradicionalmente, era definida em oposição à psicoterapia. Enquanto esta era prerrogativa de médicos e psicanalistas para “*ajuda[r] o desajustado ou neurótico a reestruturar sua personalidade*” (p. 14), exigindo abstinência do analista, o aconselhamento era um suporte na tomada de decisões e podia envolver informações objetivas. Já na década de 1960, essa oposição foi colocada em xeque e passou-se a descrever comparativamente as duas práticas em termos de gradação. Nesta, o aconselhamento figura como profilático (Scheefer, 1970).

O principal responsável pela dissolução das fronteiras entre psicoterapia e aconselhamento foi Carl Rogers (Morato, 1999; Schmidt, 2009, 2015). Inicialmente, a relação conselheiro-cliente era vertical, na qual o profissional assumia o lugar de expert fornecendo orientações e conselhos ao cliente. A partir da década de 1950, Rogers propõe o aconselhamento não-diretivo, no qual o foco do encontro é a pessoa, não o problema (Scheefer, 1977). Reconfigura-se, assim, o lugar do conselheiro: não mais um expert, passa ser um *facilitador*, um catalizador da escuta de si e da busca por autocompreensão do cliente. O psicólogo americano também demonstra que as atitudes pessoais de respeito, aceitação e confiança no cliente são mais eficazes na entrevista psicológica do que o saber técnico e teórico do conselheiro (Rogers, 1974). Conceitua, então, as três atitudes necessárias e suficientes: *consideração positiva incondicional (aceitação incondicional)*, *compreensão empática* e *autenticidade (congruência)* (Rogers, 1983; Amatuzzi, 2010). Em suma, indicam que o conselheiro precisa compreender e sentir a situação como o cliente, a fim de devolver a ele dialogicamente como está sentindo e pensando. Para isso, precisa aceitar o modo de ser do cliente como o modo como está sendo possível de existir no momento. Sentindo-se aceito e compreendido, o cliente expressa a si e ao outro suas vivências com maior congruência e pode vir a aceitar-se e compreender-se melhor, deixando para trás modelos de como deveria ser, pensar e sentir. Confirma Rogers (1983, p. 50):

Quando num ambiente impregnado dessas atitudes [que promovem mudanças construtivas na personalidade e no comportamento dos indivíduos] as pessoas

desenvolvem uma maior autocompreensão, uma maior autoconfiança, uma maior capacidade de escolher os comportamentos que terão. Aprendem de modo mais significativo, são mais livres para ser e transformar-se.

A consulta psicológica em aconselhamento é também chamada de “entrevista psicológica” (Scheffer, 1970). O objetivo da entrevista psicológica é definido anos mais tarde por Bleger (2003, p. 6) como “*o estudo e a utilização do comportamento total do indivíduo em todo o curso da relação estabelecida com o técnico, durante o tempo em que essa relação durar*”. Nela, a situação e uma parte da vida do cliente podem se desvelar. Para Rogers (1974), mais do que uma ferramenta investigativa, a entrevista é a própria intervenção psicológica, pois, quando ganha uma compreensão melhor de sua situação, pode escolher com mais eficácia como posicionar-se.

Nesse sentido, o aconselhamento psicológico constituiu-se como atenção psicológica muito mais flexível e plástica do que a psicoterapia (Schmidt, 2009; Morato, 2009). Seu “*setting*” é o encontro intersubjetivo. Sua duração é o período em que perdurar a decisão de autoexploração do cliente, ou seja, não são agendados retornos necessariamente e não se determina previamente que ocorrerá como processo (Forghieri, 2007).

Como já indicado, não cabe ao conselheiro dirigir o aconselhando, seja no direcionamento de sua vida, seja nos desenrolar do encontro terapêutico; chama-se esse caráter de não-diretividade. Cabe ao conselheiro psicológico que segue a proposta de Rogers colocar-se como “um ouvinte interessado e compreensivo, que, pela técnica da reflexão, queria proporcionar que a esfera de exploração pessoal do cliente ou aconselhando se configurasse o mais proximamente possível de suas vivências e percepções atuais e conscientes” (Schmidt, 2009, p. 5).

Serviços de Aconselhamento Psicológico que compartilham este objetivo têm sido com frequência oferecidos no formato de Plantão Psicológico. Esta modalidade caracteriza-se por estar disponível aos usuários em período demarcado e de conhecimento do público, a fim de que possa ser procurada pelo cliente quando este julgar necessário. Não há necessidade de agendar horário nem passar por triagem. O compromisso do cliente é com uma única sessão. O objetivo, como já explicitado, é o esclarecimento da situação existencial atual, que urge

atenção psicológica. Neste sentido, diferencia-se da triagem, que tem como meta a compreensão do problema para indicar a intervenção mais pertinente. Também por isso, o

Plantão Psicológico não se obriga a realizar encaminhamentos para outros serviços da clínica-escola. Havendo necessidade, pode-se fornecer informações acerca do que motiva a procura, dos serviços psicológicos ofertados, do funcionamento da clínica etc. Pode, assim, informar sobre e indicar serviços mais adequados à demanda urgente na rede (Mahfoud, 1987; Morato, 1999; 2009; Furigo, 2006).

O Plantão Psicológico torna-se, assim, o primeiro contato do usuário com o serviço de Psicologia e pode contribuir para a decisão de inscrever-se na fila de espera para triagem ou, caso já esteja nela, de continuar esperando. Esse primeiro contato também favorece a permanência no serviço, contribuindo para diminuir as taxas de desistência dos outros serviços. O compromisso do cliente é com a sessão única que procurou e o serviço não precisa agendar retornos. Ou seja, o cliente pode retornar dependendo de sua decisão “... *de prosseguir cuidando de si. É por essa compreensão que o plantonista pode abrir a possibilidade de retorno ao plantão, esclarecendo que o movimento é de quem procura e não de quem o recebe*”, conforme esclarece Morato (2009, p. 34-5), importante pesquisadora desta modalidade de prática psicológica. Há instituições, por outro lado, que agendam um ou mais retornos, como a clínica escola do Instituto de Psicologia da PUC de Campinas, cabendo a decisão ao plantonista de acordo com a especificidade de cada atendimento (Cury, 2012). Quanto à duração do atendimento, não há determinação prévia, pois respeita-se o movimento do cliente. Entretanto, mantêm-se como parâmetro 50 minutos (Cury, 2012).

Por estar disponível e ser de conhecimento da comunidade, o serviço torna-se em ponto de referência em saúde mental. Como explica Mahfoud (1987, p.82) sobre a referência-existencial que se torna o serviço, são “*Portas abertas que podem significar facilitação para um novo pedido de ajuda ou facilitação para suportar a espera do início de um processo*”.

O Aconselhamento psicológico fenomenológico-existencial

Estudiosos brasileiros propõem que a Abordagem Centrada na Pessoa, desenvolvida por Rogers, evoluiu no Brasil na direção de tornar-se fenomenológica existencial (Amatuzzi & Carpes, 2010; Moreira, 2010; Branco & Cirino, 2016). Dutra (2016), nessa direção,

aproxima as concepções de *self*, de Rogers, e de existência, de Heidegger. Outros autores tentam demarcar divergências teóricas inconciliáveis entre as abordagens humanistas e a fenomenologia existencial (Branco & Cirino, 2016; Evangelista, 2020). Para Feijoo (2011), a

psicologia embasada na filosofia de Heidegger deve ultrapassar qualquer concepção de sujeito. Certo é que a psicologia fenomenológico-existencial foi apropriada por psicólogos que antes se alinhavam com a Abordagem Centrada na Pessoa, propiciando uma confluência teórica entre essas duas correntes que chega ao Aconselhamento Psicológico. Lapidar é a explicação de Morato (2008) sobre essa aproximação:

Tal aproximação não se trata de mera aplicação, nem transposição ou experimentação; foi justamente o seu contrário: um ancoradouro possível para reflexões já em andamento, que encontraram nessa perspectiva filosófica uma fundamentação possível para a compreensão de ser do homem. Mas tal possibilidade de compreensão encontra-se intimamente vinculada ao lugar no qual foi possível o seu surgimento e elaboração: as diversas modalidades de prática psicológica em instituição (p. 6).

Deixando de lado disputas teóricas e políticas sobre a psicologia fenomenológico-existencial, o importante é reconhecer a possibilidade da prática do aconselhamento psicológico nela embasada. Tal modo de estar com o cliente funda-se no cuidado (Santos & Sá, 2013), que, sob o ponto de vista ontológico, é definido como o ser da existência (Heidegger, 2012), enquanto que, como modo ôntico, estrutura-se como relação a qual se busca a liberdade e a responsabilidade do cliente para ser a existência que é.

A existência assim visada no Aconselhamento Psicológico fenomenológico-existencial é encontrada na atualidade de sua experiência, desdobrando-se a partir do passado em direção a um futuro. Encontra-se decifrando questões de sentido de sua vida nas situações que esta apresenta. Como define Amatuzzi (1989), *“É enfrentando os desafios que vou decifrando os sentidos e criando novos sentidos. A decifração dos sentidos que permanece no atual, identifica-se com o enfrentamento dos desafios, e não é apenas um estado deles”* (p. 89). Deste modo, reconhecemos o Aconselhamento Psicológico como uma possibilidade de intervenção psicológica que se coloca a favor da decifração do sentido, propiciando que os enigmas existenciais não encontrem respostas (aparentemente) definitivas.

O aconselhamento psicológico pode ser pensado como início de uma reflexão para a pessoa reposicionar-se na sua vida. É a possibilidade de transformar aquele sofrimento que é vivido solitariamente, mediante a um diálogo - uma troca - que é antes de tudo acolhedor e empático. Propicia a expressão da dor que nos assola, promovendo uma ampliação de

awareness, de descoberta ou reconhecimento das fragilidades, das limitações, dos impasses, assim como da potência e da força e isso é muito importante no processo de fortalecimento de auto suporte (Cardoso, 2020). Dito de outro modo, a intervenção psicológica se dá pelo testemunhar o acontecer histórico-biográfico de quem procura o serviço numa atitude de solicitude libertadora, devolvendo o cuidado ao seu responsável (Evangalista, 2016).

Isso se dá de tal modo que as intervenções psicológicas devem ser pensadas como “ação clínica” (Barreto, 2006; 2013; Sá & Barreto, 2011). As intervenções psicológicas nas entrevistas clínicas são “ação clínica” no sentido de propiciarem um:

[...] espaço aberto, condição de possibilidade para a emergência de uma transformação não produzida, mas emergente em forma de reflexão, aqui compreendida como quebra do estabelecido e condição necessária para novo olhar poder emergir. Esse novo olhar, ao desalojar o homem da sua habitual relação com o mundo e a consciência, abre um espaço que só aparece quando o habitual é desconstruído e o homem (Dasein) se descobre entregue à tarefa inexorável de ‘*ter-que-ser*’. (Barreto, 2006, p. 50)

É por dirigirem-se à indeterminação, à abertura de brechas para o impensado, que as intervenções no aconselhamento psicológico podem ser consideradas fenomenológico-existenciais, tomando este termo em sentido lato, ou seja, abarcando todas as abordagens psicológicas que reconhecem o ser humano como radicalmente livre e responsável por seu ser (existencial) e focam a experiência subjetiva e intersubjetiva atual (fenomenológica) (Misiak & Sexton, 1973; Amatuzzi, 2009; Moreira, 2010). Por “experiência” indicamos a correlação do sujeito com o objeto que lhe vem ao encontro, vivenciada cognitivamente e afetivamente, gerando memória (Amatuzzi, 2007).

Tendo aproximado o entendimento do Aconselhamento Psicológico fenomenológico-existencial, a questão que se coloca é: como oferecer entrevistas psicológicas neste momento em que se estimula o isolamento social como principal método de contenção da disseminação do vírus SARS-Cov-2?

O atendimento psicológico online

Os atendimentos online já acontecem há muitos anos. Surgiram praticamente junto da popularização da internet; na época, restritos a atendimentos por escrito (e-mail ou chat). Inicialmente, eram utilizados para fornecer atenção psicológica a pessoas com restrição para atendimentos presenciais, como por não haver profissionais na região, por dificuldades de

locomoção ou pela restrição existencial estar exatamente na possibilidade de encontrar-se presencialmente com outra pessoa (timidez excessiva e fobia social, p. ex.). Logo, deixaram de ser voltados para um único nicho e, à medida que a tecnologia foi se tornando cada vez mais incorporada no cotidiano, tornaram-se uma modalidade de atendimento psicológico.

Pesquisas sobre a eficácia dos atendimentos online não tardaram a aparecer, desfazendo mitos e preconceitos. Kraus (2010) compila estudos realizados até 2010 sobre o tema que apoiam a tese de que aconselhamento psicológico online é eficaz no tratamento de depressão e de outros transtornos mentais. Há estudos que mostram não haver diferenças significativas em taxas de satisfação de clientes atendimentos presencialmente e online. Outro estudo indica não haver diferenças significativas na aliança terapêutica (relação psicoterapeuta-paciente) presencial e online. Uma revisão de literatura indica a eficácia de atendimentos online nas áreas de *“psiquiatria infantil, depressão, demência, esquizofrenia, prevenção ao suicídio, stress pós-traumático, transtorno do pânico, abuso de substâncias e prevenção ao tabagismo”* (Kraus, 2010, p. 59). Outras pesquisas propõem a eficácia da terapia cognitivo-comportamental online nos tratamentos de fobia social, transtorno do pânico e transtornos de ansiedades. Para alcoolismo, por outro lado, as pesquisas indicam que a intervenção online não é eficaz.

Surpreende quando se descobre que muitas destas pesquisas são anteriores à popularização de ferramentas de chamada por vídeo. Várias das pesquisas na revisão da literatura de Kraus (2010) referem-se à eficácia de aconselhamento psicológico por chat e e-mail!

Outro campo que recebeu bastante atenção de pesquisas desde a popularização da internet é o de grupos de autoapoio online. Colón e Stern (2010) realizam uma revisão de literatura sobre este tema e ressaltam a potência – para o bem e para o mal – do anonimato na internet. Descrevem que *“as pessoas tendem a ser mais desinibidas e mais auto-expositivas*

após breve conhecimento [dos demais usuários] e proximidade interpessoal de desenvolve mais rapidamente” (p. 186). Um relato de experiência de aconselhamento de grupo online experimental no começo da década de 1990, no qual um fórum de discussão aberto para os grupos de 8 integrantes mais a facilitadora, acompanhado de uma sessão de uma hora semanal de chat, promoveu aos usuários *“apoio, insight e um lugar seguro para trabalhar as questões que queriam explorar”* (p. 187). O fórum revelou-se mais interessante que os chats semanais,

de modo que se mantiveram, enquanto o bate-papo foi descontinuado. A experiência se na criação do programa *CancerCare*, uma ONG americana para pacientes com câncer. Análise de dados de questionários dos usuários indicam que “*aflição psicossocial, principalmente ansiedade e depressão, diminuíram ao longo da duração do grupo*” (p. 188) e os participantes consideraram a experiência positiva.

Os pesquisadores, que descrevem também experiência semelhante em grupos de auto-suporte para pacientes de dor crônica na ONG *PainAid*, indicam que os grupos online têm efeitos semelhantes aos fatores terapêuticos da terapia de grupo descritos por Leszcz e Yalom (2006), a saber: Instilação de esperança, Universalidade (“estamos no mesmo barco”), Compartilhamento de Informações, altruísmo (proporcionar aos demais usuários apoio, tranquilização, sugestões etc.), recapitulação corretiva do grupo familiar primário, desenvolvimento de técnicas de socialização, comportamento imitativo (aprender como outros lidam com seus problemas), aprendizagem interpessoal (como outro me percebe, validação consensual), catarse e autocompreensão, descoberta e elaboração de fatores existenciais e coesão (relação atrativa a grupo que faz sentido). Sobre este importante fator terapêutico, descrevem os autores: “*Os membros de um grupo coeso sentem afeto, conforto e um sentimento de pertencimento no grupo. Eles valorizam o grupo e sentem que são valorizados, aceitos e amparados pelos outros membros*” (Leszcz & Yalom, 2006, p. 62).

Agar (2020) compara a psicoterapia psicanalítica por vídeo com a psicoterapia presencial e mostra, seguindo outras pesquisas convergentes, que “*os resultados são tão bons quanto os de encontros face-a-face*” (p. 66). Vai além e propõe que o atendimento por vídeo oferece mudanças e consequências significativas quando comparado ao modelo presencial ao estimular relações transferenciais diferentes e uma, principalmente, uma sensação de “estar-junto” (*togetherness*). Ou seja, uma possibilidade de atendimento psicológico que surgiu para

pessoas com limitações geográficas e/ou de mobilidade tornou-se uma opção para população em geral. As limitações apontadas por críticos do uso de ferramentas online são compensadas por experiências que só a videoconferência online oferece (Agar, 2020).

Ruffo & Evangelista (2016) relatam uma experiência de atendimento online a uma jovem com restrição de mobilidade por obesidade mórbida que não sai de casa há 4 anos por medo. Não consegue nem ao médico ou ao dentista. Por trocas de e-mails com a equipe do Núcleo de Pesquisas da Psicologia e Informática (NPPI) da PUC-SP, ela experimenta

gradativamente a saída de casa. Consegue ir a um posto de saúde com a mãe, depois busca atendimento psicológico presencial. Posteriormente, agradeceu o apoio psicológico como um *“um primeiro caminhar para fora casa”* (p. 142). Ou seja, o atendimento psicológico por e-mail foi o modo possível de resgatar alguma mobilidade da cliente, que pôde posteriormente buscar o encontro presencial.

Em outra pesquisa, Ruffo (2016) relata a análise de questionários respondidos por 246 pessoas atendidas por trocas de e-mail pelo NPPI. Sobre a satisfação com o serviço prestado, a ampla maioria assinalou como satisfatório o atendimento recebido e 43% atribuíram nota máxima. A maioria (88%) afirmou que buscaria o atendimento no mesmo formato. Isso levou a autora a concluir que a orientação psicológica online é um recurso tanto quanto a presencial. Quem procura o serviço está restrito nas suas possibilidades existenciais e pode, pelo encontro que acontece na realidade virtual, encontrar novos sentidos para o que vivencia. Pode, posteriormente, buscar outras modalidades de atendimento psicológico.

Rodrigues (2014), recorrendo ao Inventário de Aliança Terapêutica (WAI) e do Questionário de Avaliação da Sessão (SEQ), verificou que a terapeuta do estudo *“avaliou as questões de vínculo de forma mais favorável que os pacientes”* (p. 74), como costuma acontecer em processos psicoterápicos presenciais. Ainda assim, os resultados revelam que *“houve a formação de aliança para o trabalho relativo à congruência com objetivos propostos, ao vínculo positivo e à manutenção do foco na tarefa”* (p. 74) e que ela se manteve estável ao longo da psicoterapia breve focal (16 sessões) via Skype.

Pietá (2014), em pesquisa comparativa da psicoterapia psicanalítica presencial e pela internet (via Skype), concluiu que pacientes progridem, formam alianças terapêuticas e encontram resultados de forma semelhante em ambas modalidades. A relação terapêutica,

segundo terapeutas e pacientes, também apresentou equivalência. *“Elementos como calor, afeto, confiança, conexão, empatia, sentimentos de gostar e de se preocupar um com o outro, interesse, compreensão, envolvimento e colaboração foram experimentados por pacientes e terapeutas nas sessões online”* (p. 113). A autora encontrou na literatura o termo *“telepresença”* – *“a percepção ilusória de não-mediação”* (p. 113) – para essa experiência. Ela também propõe que o Skype facilita a telepresença. Essa constatação talvez possa ser generalizada para outras ferramentas de comunicação com áudio e vídeo.

Pietá e Gomes (2014), em levantamento de pesquisas estrangeiras sobre atendimento online, indicam que escalas de relação terapêutica não apresentam índices diferentes entre a psicoterapia presencial e a online e que a eficiência de ambas as modalidades para o tratamento psicológico cognitivo-comportamental para vários transtornos, como do pânico, agorafobia, estresse pós-traumático e depressão. Já estudos qualitativos indicam maior dificuldade na interpretação da linguagem corporal, de contato olho no olho e de estabelecimento de empatia. Por outro lado, os terapeutas avaliaram que os pacientes se mostraram mais desinibidos mais rapidamente, acelerando o processo psicoterápico.

Ulkovski, Sila e Ribeiro (2017) recorrem a outros estudos para defender a importância de mais pesquisas sobre atendimento psicológico online, considerando que a tecnologia facilita o acesso ao serviço. A comunicação online promove a superação de entraves para a terapia presencial, como dificuldades de locomoção e transtornos que dificultem o atendimentos presenciais. Apresentam como ressalva que no atendimento *online*, “*é necessário mais atenção ao que se fala e escreve, do que ao que se visualiza, uma vez que essa visualização nem sempre é clara e precisa*” (p. 64).

Faria (2019) estudou o vínculo terapêutico em terapia gestáltica online e constatou uma boa adaptação das pacientes ao setting online. Ela utilizou sessões por Skype e por *chat* (bate-papo por escrito). Neste, recorria a emojis para contornar limitações da comunicação por escrito. Os clientes relataram sentirem-se escutados e cuidados.

Belo (2020) se preocupa com a qualidade da conexão online e com a privacidade e o sigilo nos atendimentos, mas indica vantagens: a superação de distâncias físicas, de dificuldades de acesso à análise por adoecimento de paciente, mudança para outra cidade, imobilidade urbana, que impediriam os encontros. Ele também aponta, como Faria (2019), o desaparecimento de “*elementos sexuais específicos: o cheiro, o toque, o cumprimentar o paciente (às vezes, abraçar)*” (p.91), mas ressalta a possibilidade de aparecerem elementos que não apareceriam presencialmente, como, por exemplo, a casa do analisando. Conclui que ainda há muito a se pensar a respeito da nova configuração das relações terapêuticas por ferramentas de comunicação online.

Em suma, têm surgido cada vez mais pesquisas sobre atendimento psicológico online e os resultados apontam para a emergência de novas formas de comunicação e relação, sem que isso traga, necessariamente, prejuízos para a intervenção psicológica. As pesquisas

atentam para a formação de vínculo ao longo do processo psicoterápico, o que não é um elemento principal no Aconselhamento Psicológico, já que pode acontecer em um único encontro. Não foram encontrados estudos sobre o Aconselhamento Psicológico online ou o Plantão Psicológico. Mas, em se tratando de um momento em que o distanciamento entre as pessoas se faz necessário, a modalidade online dessa intervenção psicológica se revela uma alternativa possível.

Aconselhamento Psicológico online: uma possibilidade

Luiggi-Hernández e Rivera-Amador (2020) preocupam-se que o isolamento físico necessário para atenuação da disseminação de covid-19 esteja se sobrepondo a uma “*epidemia de solidão (loneliness epidemic)*” que permanecia oculta. Esta está associada a aumento na pressão sanguínea, no índice de massa corpórea e colesterol, do ponto de vista biológico, e a depressão, transtornos de personalidade, psicoses e suicídio. Por outro lado, a solidão é uma dimensão existencial, o que significa que todo ser humano precisa lidar com o fato de ser um indivíduo, e ela é um importante elemento no processo de auto-realização e amadurecimento. Países industrializados neoliberais promovem o individualismo, segundo os autores, dificultando a experiência da solidão existencial. Atribuem ao individualismo a dificuldade para manter distanciamento físico presente em tantas pessoas.

No entendimento dos autores, a consequência mais imediata da pandemia, para além do isolamento físico, é o aumento do desemprego, que atinge números alarmantes nos EUA – país dos autores – e no Brasil. Blustein & Guarino (2020) compartilham a mesma preocupação, considerando que a pandemia de covid-19 só faz crescerem o desemprego e a

desigualdade social. A pandemia promove, portanto, experiências de terror existencial (*existential threat*). “*Quando os indivíduos sentem que sua capacidade de sobreviver está ameaçada,*” explicam os autores, “*isso dá origem a um terror existencial caracterizado pelo aumento da saliência da mortalidade e ansiedade em torno da morte*” (Blustein & Guarino, 2020).

Luiggi-Hernández & Rivera-Amador (2020) estão otimistas quanto à situação de isolamento físico ser propícia para a apropriação da solidão existencial, dado que a fuga e a evitação levam a ainda maiores sentimentos de isolamento. Também acreditam no potencial de aumento de consciência crítica, reveladora dos efeitos das estruturas socioeconômicas. A

psicoterapia é, para eles, a ocasião de reflexão e apropriação da solidão existencial e das diferenças socioeconômicas, de modo que a teleterapia aparece como ferramenta pertinente neste momento de isolamento físico. Há diferenças significativas entre a psicoterapia presencial – “*sua distintiva natureza corpórea e social*” – e a online. Se esta substituir aquela para sempre, estar-se-á contribuindo para o aumento do isolamento (Luiggi-Hernández & Rivera-Amador, 2020).

Considerações finais

O atendimento em Aconselhamento Psicológico (ou o Plantão Psicológico) destina-se a oferecer atenção psicológica no momento da procura, evitando que a pessoa precise esperar um longo tempo o agendamento ou na fila de espera. Pode-se dizer que lida com emergências psicológicas, mas no sentido de buscar um esclarecimento e uma destinação da ruptura na trama existencial; isto é, algo surgiu – *emergiu* (do latim *emērgo*, sair da água, levantar-se, mostrar-se) – na vida da pessoa exigindo uma nova articulação de sentido. O aconselhamento psicológico favorece a explicitação dessas possibilidades que se desvelam, favorecendo a tomada de decisão quanto ao que se pode fazer. Contribuí, assim, para a liberdade existencial. Não é, portanto, uma intervenção em situação de emergência voltada para o reestabelecimento de alguma normalidade quando o caos se instalou por uma catástrofe. É, outrossim, profilático, pois, ao convidar o cliente a atentar para e cuidar de seu existir, amplia a capacidade de articular em tramas de sentido o que sua vida lhe trouxer, seja imprevisto, disruptivo e mesmo ameaçador. Por isso, apresenta-se como uma possível intervenção eficaz

neste momento de restrição de mobilidade e isolamento social exigidos como método de contenção de disseminação do vírus SARS-Cov-2.

A questão recai sobre o encontro acontecer de modo online. A opinião geral é de que os atendimentos presenciais são diferentes dos online. Há muitos aspectos que só se revelam no encontro presencial no mesmo ambiente. Por outro lado, estudos que comparam a eficácia dessas modalidades – e que exigem uma reflexão crítica acerca do que significa “eficácia” nas intervenções psicológicas – revelam que a atenção psicológica presencial e online são equivalentes. Sentir-se escutado, ter um interlocutor para quem explicitar sua situação atual, seus dilemas e suas dores não seria prerrogativa do encontro presencial.

Assim, pensamos que o Aconselhamento Psicológico fenomenológico-existencial – que foca na experiência do cliente, buscando abertura – pode acontecer no formato online. Mas, não, irrefletidamente. Pesquisas precisam ser realizadas para conhecer a experiência de atender e de ser atendido por este serviço neste formato. Enquanto resultados dessas pesquisas não vêm a público, temos que nos apoiar nos indícios deixados pelos estudos de psicoterapia online e na convicção de que o ser humano é capaz de transcender sua situação imediata, abrindo possibilidades onde só pareciam haver limites. Nossa experiência clínica apoia essa convicção.

Referências

- Agar, G. (2020). The Clinic Offers No Advantage over the Screen, for Relationship is Everything: Video Psychotherapy and its Dynamics. In: H. Weinberg; A. Rolnick (orgs.) *Theory and Practice of Online Therapy – Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations* (pp. 66-78). New York: Routledge.
- Amatuzzi, M. (1989). O significado da psicologia humanista, posicionamentos filosóficos implícitos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 41(4), p. 88 – 95. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/21723>
- Amatuzzi, M. (2007). Experiência: um termo chave-para a Psicologia. *Memorandum*, 13, 08-15. Recuperado de: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6699>
- Amatuzzi, M. (2009). Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 26(1), 93-100. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2009000100010>
- Amatuzzi, M. (2010). *Rogers: Ética Humanista e Psicoterapia*. São Paulo: Editora Alínea.
- Amatuzzi, M. & Carpes, M. (2010). Aspectos fenomenológicos do pensamento de Rogers. *Memorandum: Memória E História Em Psicologia*, 19, 11–25. Recuperado de: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6567>
- Barreto, C. (2006) *Ação clínica e os pressupostos fenomenológicos existenciais*. (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.
- Barreto, C. (2013). Reflexões para Pensar a Ação Clínica a Partir do Pensamento de Heidegger: da Ontologia Fundamental à Questão da Técnica. In: C. Barreto; H. Morato;

- T. Caldas. *Prática psicológica na perspectiva fenomenológica* (pp. 27-50). Curitiba: Juruá Editores.
- Barreto, C. & Morato, H. (2009) A ação clínica e a perspectiva fenomenológica existencial. In: H. Morato; C. Barreto; A. Nunes. *Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial* (pp.41-64). Guanabara Koogan.
- Belo, F. (2020). *Clínica psicanalítica on-line – Breves apontamentos sobre atendimento virtual*. São Paulo: Zagodoni.
- Bland, A. (2020). Existential Givens in the COVID-19 Crisis. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 710–724. <https://doi.org/10.1177/0022167820940186>
- Bleger, J. (2003) *Temas de Psicologia – Entrevista e grupos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Blustein, D. & Guarino, P. (2020). Work and Unemployment in the Time of COVID-19: The Existential Experience of Loss and Fear. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 702–709. <https://doi.org/10.1177/0022167820934229>
- Branco, P. & Cirino, S. (2016). Reflexões sobre a consciência na fenomenologia e na abordagem centrada na pessoa. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 9(2), 241-258. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202016000200007&lng=pt&tlng=pt
- Brito, M. (2019) Um olhar da gestalt-terapia em intervenções de situações de emergência e desastre. In: J. Giovanetti & C. Cardoso (orgs.) *Sufrimento humano e cuidado terapêutico* (pp.129-148). Belo Horizonte: Artesã Editora.
- Cardoso, C. (2020) O plantão psicológico em tempos de pandemia. Em: ABG – Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (org.) *Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia* (p. 219-236). Curitiba: CRV, 2020.
- Colón, Y. & Stern, S. (2010) Counseling Groups Online: Theory and Framework. In: R. Kraus; G. Stricker; C. Speyer (orgs.) *Online Counseling - A Handbook for Mental Health Professionals* (2a. ed., pp. 183-202). San Diego: Elsevier.
- Cordeiro, A., Oliveira, G., Rentería, J., & Guimarães, C. (2007) Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, 34(6), 428-431. <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>
- Crepaldi, M., Schmidt, B. Noal, D., Bolze, S., & Gabarra, L. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações

- práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
- Critelli, D. (2012). *História Pessoal e Sentido da Vida – Historiobiografia*. São Paulo: EDUC.
- Cury, V. (2012). Plantão psicológico em Clínica-Escola. Em: M. Mahfoud (org.) *Plantão Psicológico: Novos Horizontes*. (2ª. ed.). São Paulo: Companhia Ilimitada.
- Dixon-Woods, M., Agarwal, S., Jones, D., Young, B., & Sutton, A. (2005) Synthesising qualitative and quantitative evidence: a review of possible methods. *Journal of Health Services Research & Policy*, 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.1177/135581960501000110>
- Dutra, E. (2016). Rogers and Heidegger: Is a gathering for a new view of the self possible?. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 33(3), 413-423. <https://doi.org/10.1590/1982-02752016000300005>
- Evangelista, P. (2016). Temporalidade kairológica do dasein e plantão psicológico. Em: P. Evangelista, H. Morato & P. Milanesi. (Orgs.), *Fenomenologia existencial e prática em psicologia: Alguns estudos* (pp. 147-158). Rio de Janeiro: Via Verita.
- Evangelista, P. (2020). A fundamentação metafísica da psicologia humanista à luz da fenomenologia existencial. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 26(2), 208-219. <https://dx.doi.org/10.18065/2020v26n2.8>
- Faria, G. (2019). Constituição do vínculo terapêutico em psicoterapia online: perspectivas gestálticas. *Revista do NUFEN*, 11(3), 66-92. <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.nº03artigo59>
- Faro, A., Bahiano, M., Nakano, T., Reis, C., Silva, B., & Vitti, L. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>
- Feijoo, A. (2011). *A existência para além do sujeito: A crise da subjetividade moderna e suas repercussões para a possibilidade de uma clínica psicológica com fundamentos fenomenológico-existenciais*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Gecele, M. & Francesetti, G. (2020) La cura e la polis al tempo del coronavirus. *Pol.It Psychiatry on line Italia*. Recuperado de: <http://www.psychiatryonline.it/node/8455>
Disponível em: <https://www.fafich.ufmg.br/laps/2020/04/14/o-cuidado-e-a-polis-de-covid-19traducao/>]

- Furigo, R. (2006). *Plantão psicológico: uma contribuição da clínica junguiana para Atenção Psicológica na área da Saúde*. (Tese de doutorado) Pontifícia Universidade de Campinas, Campinas.
- Han, B.-C. (2017). *Sociedade do Cansaço* (2ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Holzhey-Kunz, A. (2018). *Daseinsanalyse: O olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico e sua terapia*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Kraus, R. (2010) Online Counseling: Does It Work? Research Findings to Date. Em: R. Kraus; G. Stricker; C. Speyer (orgs.) *Online Counseling - A Handbook for Mental Health Professionals* (2a. ed., pp. 55-66). San Diego: Elsevier.
- Leszcz, M. & Yalom. I. (2006) *Psicoterapia de Grupo: Teoria e Prática* (5a. ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Maia, B. & Dias, P. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Luiggi-Hernández, J.; Rivera-Amador, A. (2020). Reconceptualizing Social Distancing: Teletherapy and Social Inequality During the COVID-19 and Loneliness Pandemics. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 626-638. <https://doi.org/10.1177/0022167820937503>
- Mahfoud, M. (1987). A vivência de um desafio: plantão psicológico. Em: R. Rosenberg *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. São Paulo: EPU.
- Misiak, H.; Sexton, V. S. (1973) *Phenomenological, Existential, and Humanistic Psychologies: A Historical Survey*. New York and London: Grune & Stratton.
- Morato, H. (1999). Aconselhamento psicológico: Uma passagem para a transdisciplinariedade. Em: H. Morato (org.) *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa: Novos desafios* (pp. 61-90). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Morato, H. (2009) Plantão Psicológico: inventividade e plasticidade. *Anais do IX Simpósio Nacional de Práticas Psicológicas em Instituições – Experiência, Intervenção e Pesquisa*, Recife-PE, pp.31-45. Recuperado de: http://www.lefeusp.com.br/images/stories/arquivos_diversos/ix_simposio_anpepp/plantao_plasticidade_henriette.pdf#!anais-ix-simpso/cdq5

- Moreira, V. (2010). Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(4), 537-544. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000400011>
- Pieta, M. (2014). *Psicoterapia pela internet: A relação terapêutica*. (Tese de doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Pieta, M., & Gomes, W. (2014). Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 18-31. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>
- Rodrigues, C. (2014) *Aliança terapêutica na psicoterapia breve online*. (Dissertação de Mestrado) Universidade de Brasília, Brasília.
- Rogers, C. (1974) *Psicoterapia e consulta psicológica*. Lisboa: Moraes Editores.
- Rogers, C. (1983) *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU.
- Ruffo, L. (2016) *Ensaio para compreensão de uma prática psicológica em construção: Atendimento Online (via e-mail)*. (Dissertação de Mestrado) Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Ruffo, L. & Evangelista, P. (2016) Atendimento psicológico fenomenológico existencial online. Em: P. Evangelista, H. Morato & P. Milanesi. (Orgs.), *Fenomenologia existencial e prática em psicologia: Alguns estudos* (pp. 135-146). Rio de Janeiro: Via Verita.
- Sá, R. & Barreto, C. (2011). A noção fenomenológica de existência e as práticas psicológicas clínicas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28(3), 389-394. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2011000300011>
- Santos, D., & Sá, R. (2013). A existência como "cuidado": elaborações fenomenológicas sobre a psicoterapia na contemporaneidade. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 19(1), 53-59. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100007&lng=pt&tlng=pt.
- Scheefer, R. (1970) *Aconselhamento Psicológico: Teoria e Prática* (3ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Schmidt, M. (2009) O nome, a taxonomia e o campo do Aconselhamento Psicológico. Em: H. Morato; C. Barreto; A. Nunes (orgs.) *Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial* (pp. 1-21). Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan.
- Schmidt, M. (2015). Aconselhamento psicológico como área de fronteira. *Psicologia USP*, 26(3), 407-413. <https://doi.org/10.1590/0103-656420140033>

- Schmidt, B., Crepaldi, M., Bolze, S., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Ulkovski, E., Sila, L., & Ribeiro, A. (2017). Atendimento psicológico online: perspectivas e desafios atuais da psicoterapia. *Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, 7(1), p. 59-68. Recuperado de: <http://periodicos.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/4029>
- Ximenes, C. & Morato, H. (2015) Redefinindo o sentido de ação clínica em psicologia na contemporaneidade. *Perspectivas em Psicologia*, 19(1), pp. 145-161. Recuperado de: <http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/30540>
- Zhang, J., Wu, W., Wu, X.Z., & Zhang, W. (2020) Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), pp.3-8. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>

Recebido em 20.12.2020

Primeira Decisão Editorial em 06.01.2021

Aceito em 02.02.2021