

COMO NÃO PASSAR VERGONHA NA INTERNET

UM GUIA PARA PSICOLOGES

CAROLINA CORREIA
CAROLINA MONTEIRO
JARDEL VIDAL
LAWANDA ALMEIDA
MARCOS SANTANA

EDITORA INDEPENDENTE

SUMÁRIO

Quem Somos?.....	01
Você sabe o que é posicionamento digital?.....	02
O que ética tem a ver com isso?.....	04
Negacionismo e redes sociais.....	09
E por falar em políticas públicas?.....	17
Por que se posicionar contra desigualdades sociais?.....	21
O que se inspirar e o que não se inspirar.....	31
Atendimento online em tempos de COVID.....	42
Fala, @Psicólogx!.....	45
Agradecimentos.....	52
Referências bibliográficas.....	53



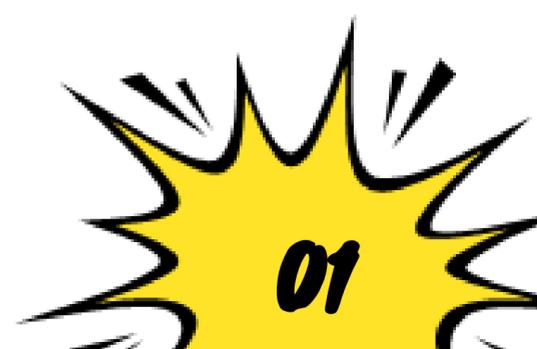
Bem-vindas à nossa revista sobre posicionamento digital para psicólogas e psicólogos!

Somos um grupo de estudantes de psicologia que acredita que é possível se posicionar digitalmente sem abrir mão do que é ético, comprometido, científico e importante para cada profissional. Pensando nisso, nosso objetivo gira em torno de **levantar problemáticas relacionadas ao conteúdo que publicamos nas diversas redes sociais e a forma como assumimos certas posições teóricas, sociais e políticas virtualmente.** Além de apresentar o que estamos chamando de “Posicionamento Digital”, iremos trazer o que dizem nossas psicólogas entrevistadas, fazer considerações teóricas sobre o assunto no campo da saúde, ciência e políticas públicas; além de defender por que é necessário se posicionar de forma antiracista/sexista/capacitista/lgbtqiafóbica.

Esperamos que essa revista seja interessante para você!

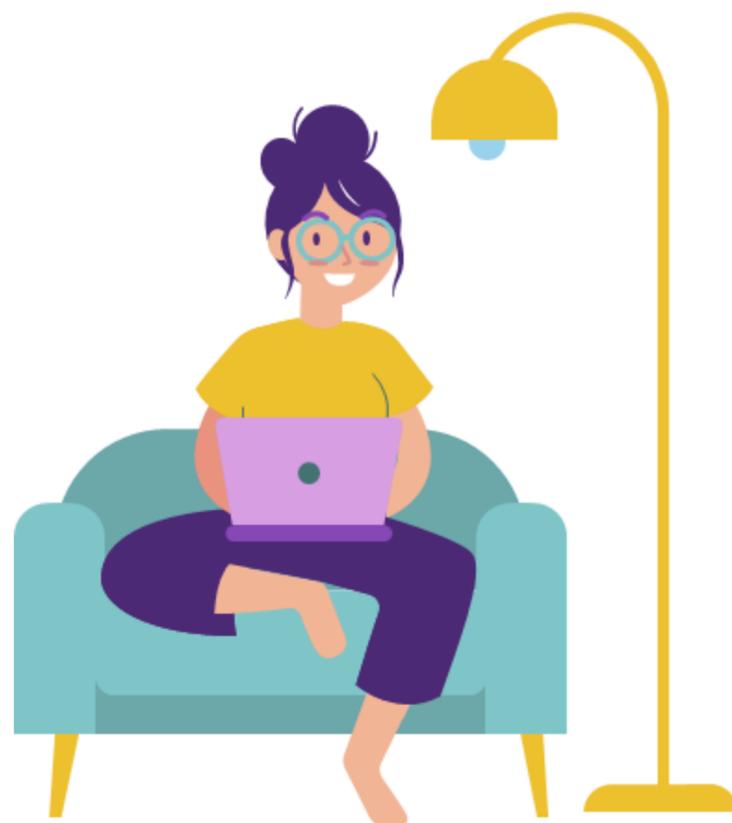
Abraços afetuosos,

Carolina Correia, Carolina Monteiro, Jardel Vidal, Lawanda Almeida e Marcos Santana



VOCÊ SABE O QUE É POSICIONAMENTO DIGITAL?

O posicionamento digital é como uma profissional, empresa ou marca assume pontos de vista, opiniões e posições de forma virtual. Desse modo, o conteúdo publicado constrói a imagem como cada perfil será visto e avaliado na Internet.



Para isso, é importante estar atento ao trabalho que é realizado na prática e na teoria, ou seja, o que você diz que faz e o que você faz de fato. No mundo digital não seria diferente: você precisa manter veracidade com seu trabalho, ética e comprometimento não somente com o público-alvo que trabalha, mas também com as pessoas que acompanham virtualmente.

A sua popularidade, se é isso que almeja, deve ser alcançada naturalmente, como um reconhecimento pelo o seu trabalho! Para isso, é também necessário identificar qual o seu propósito, construir uma estratégia de posicionamento e então se tornar uma referência.



O QUE ÉTICA TEM A VER COM ISSO?

Com a pandemia do Covid-19, o crescimento para os atendimentos online aconteceu, seja por atendimentos já iniciados ou de quem decidiu iniciar neste momento de isolamento (SERVIÇO, 2020). Com essa “migração” para o online, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) trouxe alterações em sua regulamentação, como podemos observar na [Resolução 04/2020](#) sobre o uso das Tecnologias da Informação para os serviços psicológicos. Contudo, o Código de Ética Profissional do Psicólogo (2005) não mudou e deve ser reforçada sua leitura e prática principalmente em tempos de vulnerabilidade social.

A imagem abaixo foi encaminhada para um grupo de psicólogas (os) em um aplicativo de mensagens. Mostra um exemplo do que **NÃO** poderia ser feito na divulgação de serviço psicológico. Por quê?

➔ *Encaminhada*

Caros amigos,
Estamos vivenciando um momento ímpar na história da humanidade. O confinamento social, o grande número de informações negativas, dentre outros fatores, têm afetado, sobremaneira, a saúde mental das pessoas. Observando toda essa situação resolvi colocar à disposição de quem tenha interesse e idade superior a 17 anos, atendimento psicológico em caráter excepcional, com o valor simbólico de R\$ 25,00, por sessão. O consulta será realizada por meio do aplicativo whatsapp ().

A psicoterapia tem por um de seus objetivos conduzir o paciente à resolução dos seus problemas. O meu nome é (CRP). Como se trata de um atuação emergencial poderá ser suspensa a qualquer momento. Ligue-me, juntos daremos um novo significado a esse momento!
Atenciosamente,



**Conferir gabarito
p.10**



Vamos
analisar o que relata
nosso Código de Ética
sobre promoção
pública de serviços,
no Artigo 20:



“Art. 20 – O psicólogo, ao promover publicamente seus serviços, por quaisquer meios, individual ou coletivamente:

- a) Informará o seu nome completo, o CRP e seu número de registro;
- b) Fará referência apenas a títulos ou qualificações profissionais que possua;
- c) Divulgará somente qualificações, atividades e recursos relativos a técnicas e práticas que estejam reconhecidas ou regulamentadas pela profissão;
- d) Não utilizará o preço do serviço como forma de propaganda;
- e) Não fará previsão taxativa de resultados;
- f) Não fará auto-promoção em detrimento de outros profissionais;
- g) Não proporá atividades que sejam atribuições privativas de outras categorias profissionais;
- h) Não fará divulgação sensacionalista das atividades profissionais” (CFP, 2005).

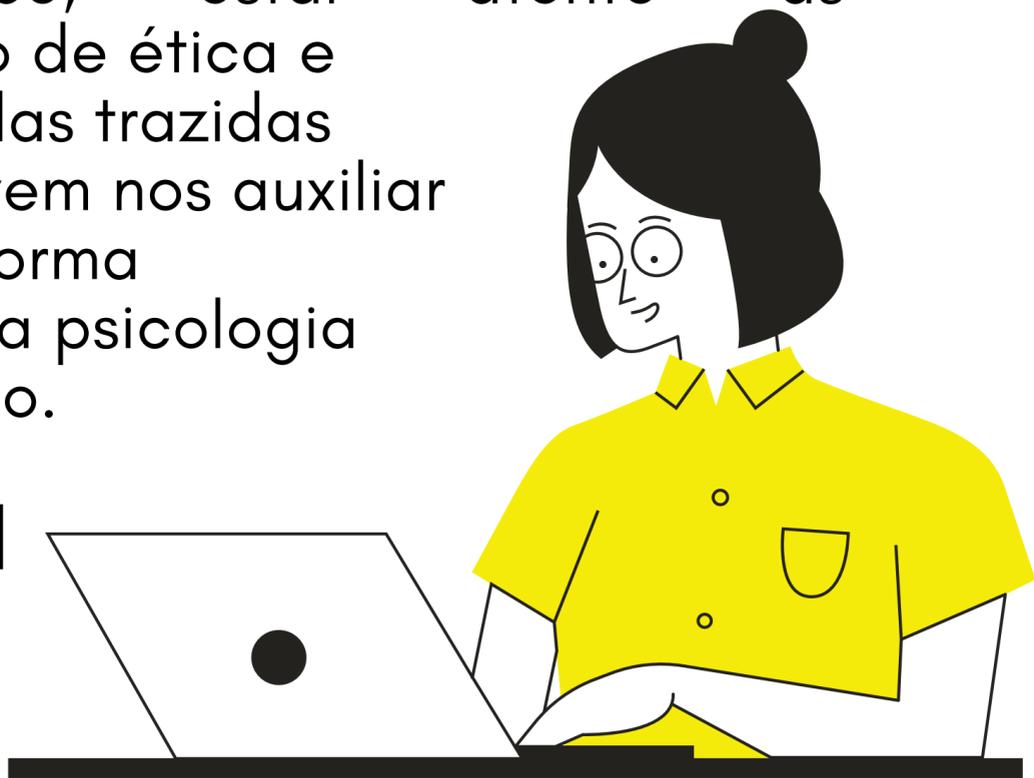
Podemos notar algumas informações que *devem* constar na divulgação, como nº de registro no Conselho Regional de Psicologia (CRP), títulos, qualificações em práticas e técnicas regulamentadas, e outras informações que *não devem* estar na divulgação, como preço do serviço como propaganda, previsão de resultados e prejudicar outras profissionais.

O Código orienta a (ao) profissional da psicologia não fazer uma “divulgação sensacionalista” nem propor atividades privativas de outras profissões. Marque agora os parágrafos do artigo que você considera terem sido ignorados pela divulgação apresentada (por termos retirado o nome e número por uma questão de sigilo, considere estes estando na divulgação).

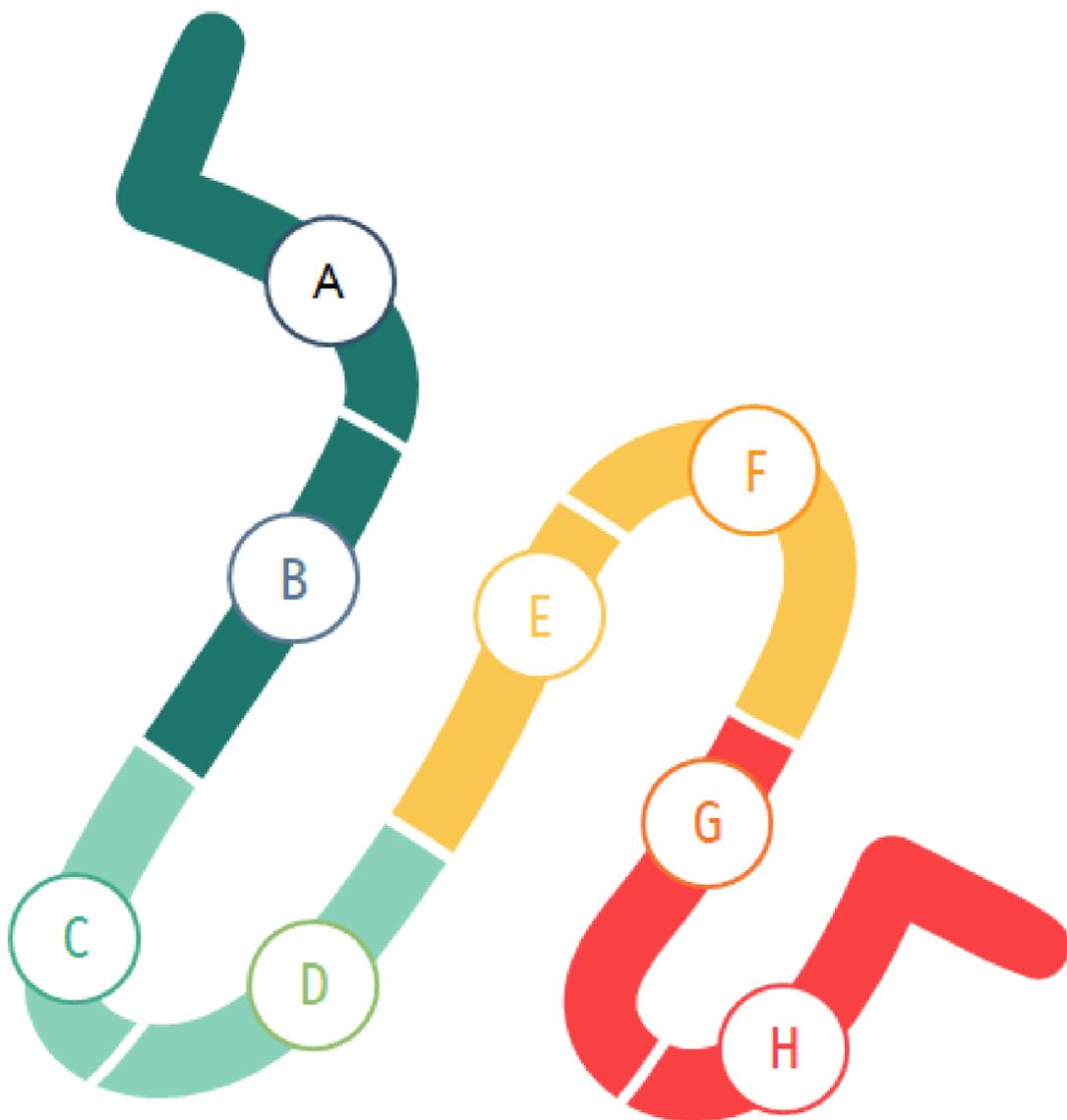
A pandemia trouxe questões para todos nós em relação aos atendimentos online. Em tempos de negacionismo científico, estar atento às regulamentações, código de ética e orientações, a exemplo das trazidas pela Fiocruz (2020), devem nos auxiliar a oferecer Serviços de forma responsável e a zelar pela psicologia como ciência e profissão.

Obs: Por indicar que “se trata [a psicoterapia] de uma atuação emergencial” e que esta “poderá ser suspensa a qualquer momento”,

desaparece o conceito de plantão psicológico, que poderia ser o mais indicado a uma atuação breve de acolhimento numa emergência.



Gabarito



A Não precisa marcar

B A pessoa não colocou nenhum título, então pode ser marcado

C Não colocou nenhuma qualificação, pode ser marcado

D Precisa ser marcado

E Por indicar que um objetivo da psicoterapia seria a "resolução dos seus problemas", pode ser marcado

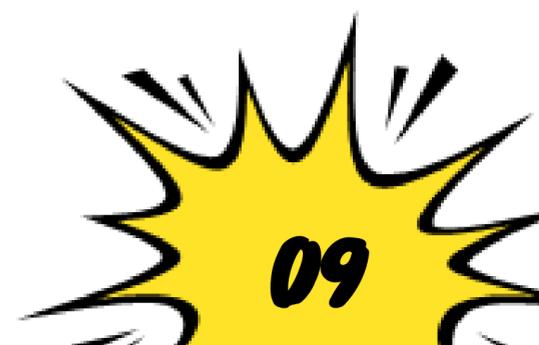
F Não precisa ser marcado

G Não trouxe atividades, inclusive psicológicas, não precisa ser marcado

H Por não trazer técnicas, objetivos e qualificações, mas trazer que "daremos juntos um novo significado a esse momento", a divulgação cria sensações e perspectivas sem trazer objetivamente o que e como o serviço será feito, pode ser marcado

NEGACIONISMO E REDES SOCIAIS

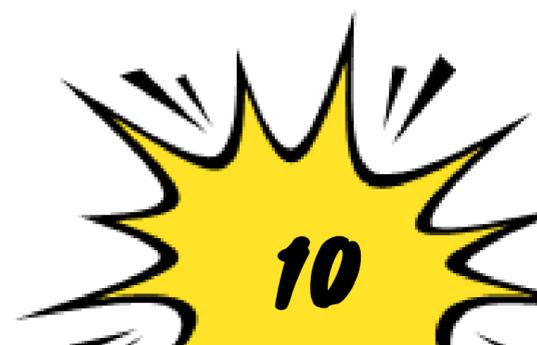
Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) nomeia como pandemia a contaminação do Sars-Cov-2, o que se refere a dispersão geográfica do novo vírus (UNASUS, 2020). Diante disso, países fecharam fronteiras, máscaras começaram aos poucos serem utilizadas pela população geral, a instrução da lavagem das mãos foi constantemente repetida e idas ao mercado para comprar álcool gel foram frequentes. Entre vulnerabilidades, vigilância e compras de respiradores, alguns governos preferiram simplesmente negar o que estava acontecendo sistematicamente, nós inclusos. A título de comparação, em dois meses a Argentina havia perdido 450 pessoas por causa da Covid-19, diferentemente de nosso país, com 21 mil óbitos (CAPONI, 2020). Um dos pontos que nos ajudam a pensar sobre esses acontecimentos recentes é o **negacionismo científico**.



Questionar o discurso científico, minimizar estratégias e pesquisas científicas sem trazer evidências são características do negacionismo científico há muito tempo existente (MARTINS, 2020). Questionar por si só não seria um problema porque dessa forma a ciência pode se desenvolver, mas sem argumentos científicos válidos, não impedir o avanço de um vírus até então pouco conhecido por indicar estratégias de isolamento vertical, medicamentos não eficazes e diminuir comportamentos de proteção produziu índices crescentes de morte e demonstra outros interesses ligados a essas decisões, como os econômicos.



Nesse momento que nos encontramos na pandemia, estudos para vacinas são divulgados e novas "fake news" são comunicadas, dúvidas são levantadas e pouco se faz para diminuir os números de infectados.



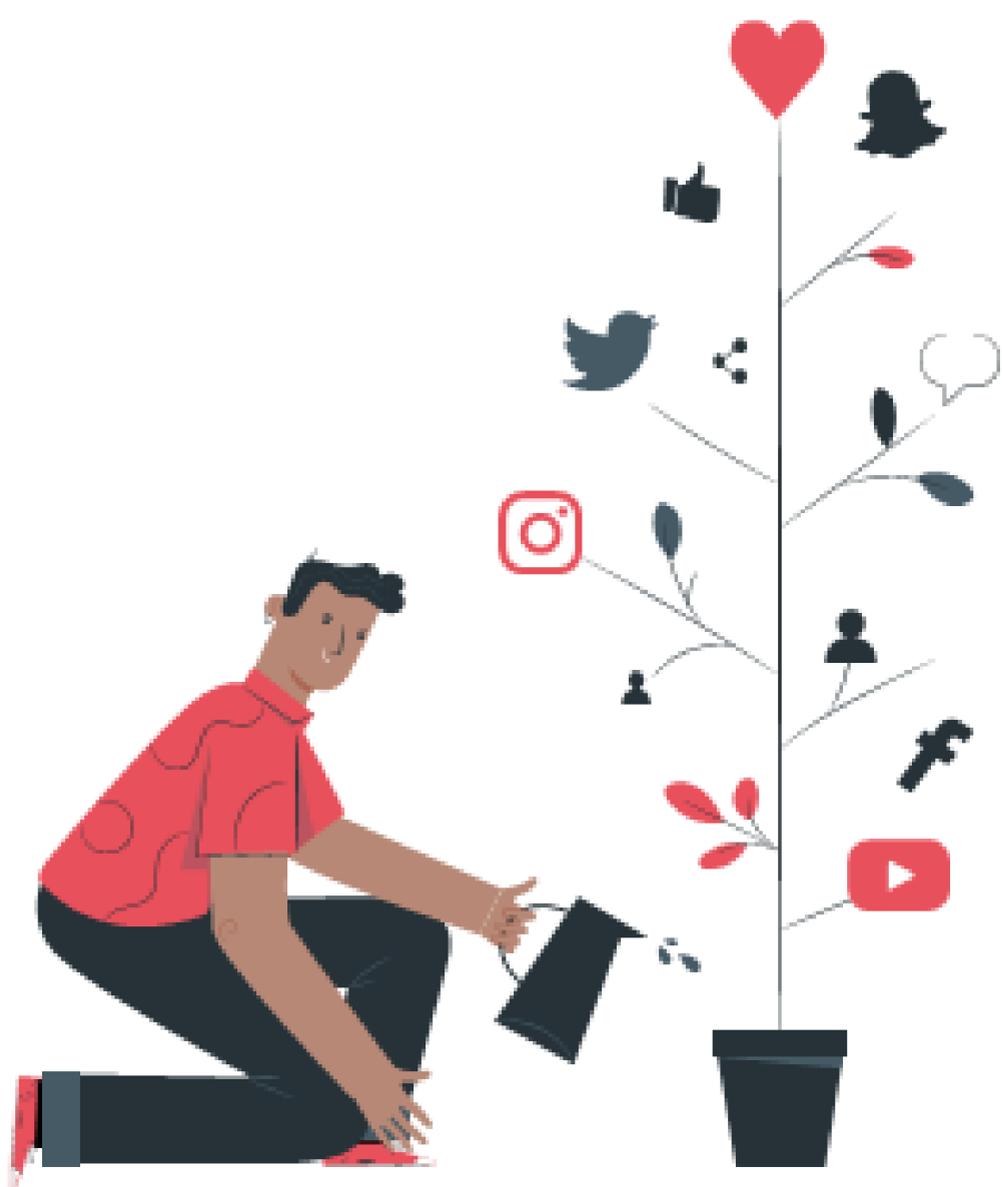
Nesse contexto, o que podemos fazer como psicólogas (os) em formação?

Podemos contribuir para a divulgação de saberes psicológicos que auxiliem as pessoas a passar por esse momento. Como Caponi (2020) relata, “não só epidemiologistas, infectologistas, sanitaristas, mas também cientistas sociais, educadores, psicólogos” devem contribuir com sua expertise. Ela mostra ainda um documento produzido por associação de bairros, coletivos, movimentos sociais e sindicatos que trouxeram suas experiências de enfrentamento da COVID-19 para pessoas em vulnerabilidade social.

A Sociedade Brasileira de Psicologia (2020), a partir do seu Grupo de Trabalho de enfrentamento da Pandemia COVID-19, soma nesse processo de divulgação científica por disponibilizar em seu site orientações gratuitas para psicólogas e psicólogos, divididas em tópicos com diversos temas, como minimizar estresse em profissionais de saúde, atendimento online e resolução de conflitos em famílias. Neles vemos recomendações que podem ser divulgadas nas nossas redes sociais, além de seguidas na própria clínica.



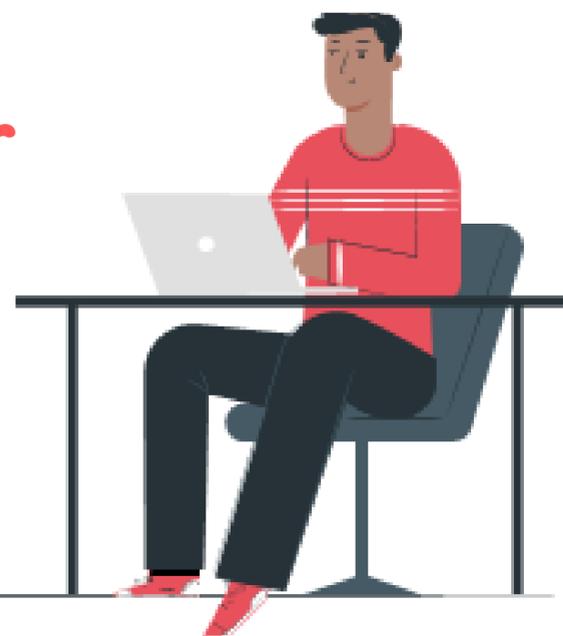
A União Pró-Vacina do grupo de divulgação científica Vidya Academics, da Universidade de São Paulo campus Ribeirão Preto contribui com oito artes produzidas para compartilhamento nas redes sociais que falam sobre como lidar com os negacionistas da ciência e sugestões de como responder a essas falas. Trazendo as vacinas, eles se basearam nas sugestões da OMS (CARDOSO, 2020).



Nesse capítulo abordamos sobre o negacionismo científico e trouxemos duas sugestões que poderão nos ajudar na proliferação de medidas preventivas e de como lidar com a pandemia. Esperamos que essas reflexões não terminem por aqui, então sugerimos como atividade pós leitura a divulgação de pelo menos uma ação que promova saúde em tempos de COVID-19.

Nos últimos anos, foi possível perceber de forma muito evidente o crescimento da divulgação, por meio das redes sociais, de perfis profissionais referentes a diversas categorias ocupacionais. Nesse contexto, a área da saúde também está contemplada nessa nova dinâmica e tem conquistado um espaço capaz de contribuir de maneira significativa.

No entanto, muitos profissionais ainda se percebem “perdidos” nessa nova realidade e, com isso, além de não avançarem em seus projetos, correm o risco de cometer alguns deslizes cruciais e determinantes nesse processo. A facilidade em encontrar conteúdos relacionados à saúde é cada vez maior nas redes. Dessa forma, muitos profissionais têm visto uma grande oportunidade de difusão do próprio trabalho através desse dispositivo.



Nesse contexto, é importante entender e analisar as características necessárias para se apresentar ao mercado. Inicialmente, é **fundamental que o profissional invista num bom planejamento. Este consiste em entender onde ele está e onde quer chegar. Com isso, deve-se definir um público alvo, suas metas e traçar as ações para o alcance dos objetivos.**

Em seguida, é importante que o profissional olhe em volta e entenda **de que forma o ambiente externo influencia no seu trabalho.** Isso pode ser concretizado por meio de uma investigação das entidades que o cercam - sejam concorrentes, fatores políticos, culturais, consumidores e outros -, ele conseguirá captar as melhores oportunidades e poderá lidar também com possíveis ameaças.

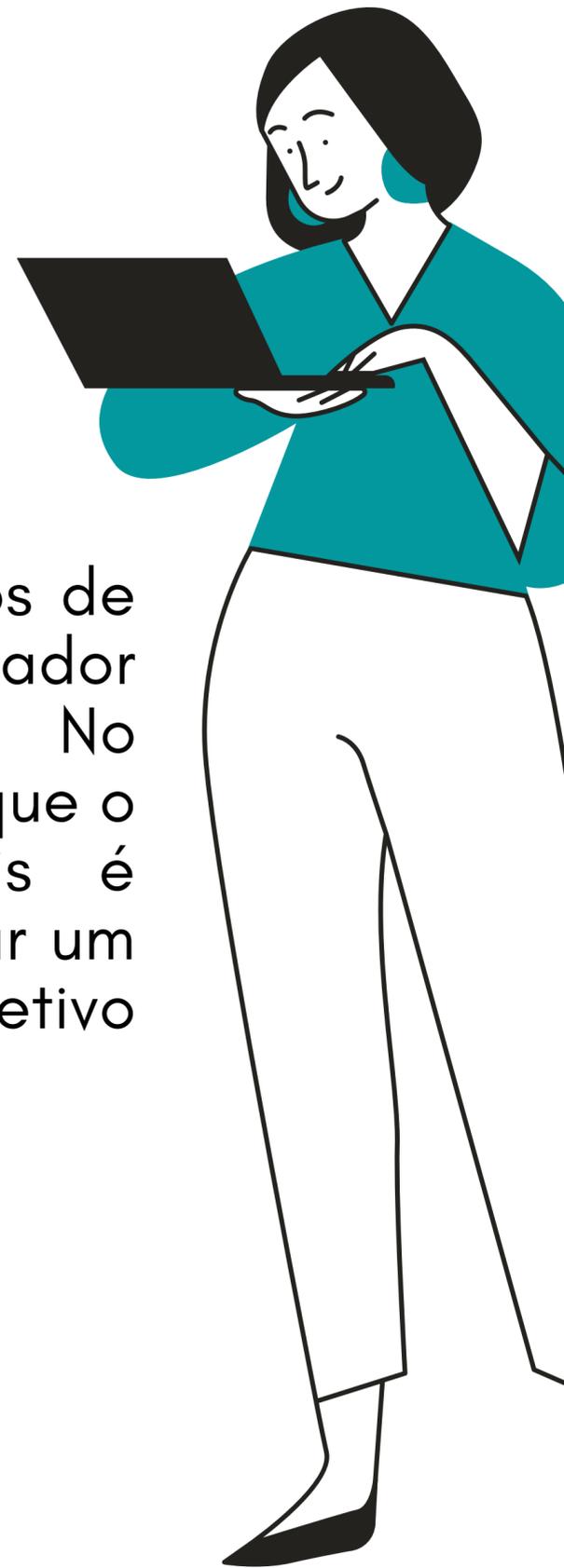
Dentre as oportunidades, **a conexão social e identificação com o público é fundamental e, para isso, é interessante que o profissional saiba se expressar de forma natural e espontânea,** além de se permitir a trocar ideias e conhecer novos posicionamentos e experiências. Além disso, o profissional também precisa saber se reinventar constantemente.

A partir do que traz Leite (2017, p. 52, apud Bauman, 2011, p. 15) “esse mundo, nosso mundo líquido moderno, sempre nos surpreende; o que hoje parece correto e apropriado, amanhã pode muito bem se tornar fútil, fantasioso ou lamentavelmente equivocado”. É necessário que o profissional busque continuamente diversificar seu conteúdo, além de diversificá-lo com conteúdo interdisciplinar que permita a reflexão do meio que nos cerca.



Outro fator que o profissional precisa se atentar é a busca por atitudes sempre éticas. Para isso, é necessário se manter atento às publicações e atualizações do Conselho Federal de Psicologia (CFP).

O Conselho regulamentou os serviços de psicologia mediados por computador através da Resolução CFP No 012/2005. Por fim, pode-se verificar que o posicionamento em meios digitais é imprescindível. No entanto, conquistar um público fiel não deve ser o único objetivo a ser conquistado.



Transmitir, por meio de tais veículos, informações que promovam a reflexão e a crítica contribuem também para a preservação da conduta ética do profissional.

E POR FALAR EM POLÍTICAS PÚBLICAS?

Mesmo em face do intenso processo de transformações que estamos vivenciando, é inegável que em algumas esferas, principalmente as do campo social e ambiental, está havendo pesado retrocesso.

Basta pensarmos na existência do SUS e como a luta para a sua manutenção e contra o seu desmonte e sucateamento é uma árdua e cotidiana.

Há um crescimento da visão liberal de homem e de ser humano, que prega que você é unicamente responsável pelas suas chances de sucesso e/ou fracasso, desconsiderando qualquer outra variável, visto que tudo depende unicamente do seu esforço. Uma consequente ideia reforçada por essa lógica liberal é que as causas conquistadas já estão garantidas, o que é um terrível equívoco.



Como já dizia a canção Divino Maravilhoso, composição de Gil, Teles e Veloso e interpretada por Gal: “[...]É preciso estar atento e forte.

Não temos tempo de temer a morte[...]”.

Uma ótima forma de se posicionar de forma sensata nas redes sociais em termos de políticas públicas é acompanhar o que está sendo discutido tanto em nível municipal, quanto estadual e federal. Por exemplo, o presidente Bolsonaro, através de publicação no Diário Oficial do Decreto 10.530 em 27 de Outubro do ano corrente, autorizava o Ministério da Economia a realizar estudos sobre a inclusão das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) no Programa de Parcerias de Investimentos da Presidência da República (PPI). As unidades básicas de saúde integram o Sistema Único de Saúde (SUS), público. O PPI é um programa de governo que trata de privatizações, em projetos que incluem desde ferrovias até empresas públicas. A justificativa do presidente

Muitas críticas foram feitas a respeito da inconstitucionalidade deste decreto, visto que quando se fala de negócio, de privatização e concessão, insere-se a lógica da iniciativa privada dentro do SUS o que não pode, é inconstitucional.

era a captação de recursos para finalizar obras inacabadas e aquisição de novos equipamento tanto nas UBSs, quanto nas Unidade de Pronto Atendimento (UPAs).



O decreto foi revogado no dia seguinte também através de publicação no Diário Oficial. Todavia, nas redes sociais do presidente, o mesmo já sinalizou que em outro momento, o decreto pode ser reeditado. A pressão popular exercida por meio das redes sociais, foi um ponto positivo nesse processo de revogação do decreto.

Visando a articulação com o público em geral através das redes sociais, é imprescindível que o psicólogo/psicóloga que queira se posicionar a respeito das políticas públicas adote alguns cuidados básicos a fim de um posicionamento

mais responsável e ético,

como 1) checar a fonte das notícias para evitar compartilhar fake news;

2) usar sempre que possível uma linguagem simples e acessível, para que

mais pessoas possam entender o conteúdo da

mensagem; 3) inserir recursos digitais que possibilitem o acesso a

pessoas cegas, como é o caso da #pracegover; 4)

divulgar serviços que estejam sendo oferecidos, eventos; 5) ressaltar a importância do voto popular, se

posicionando contra candidatos que propagam discurso de ódio, fake news ou que atacam a ciência.



Uma outra estratégia muito eficaz para psicólogos, é manter-se antenado com o que diz o Conselho Federal de Psicologia, bem como os Conselhos Regionais de Psicologia.

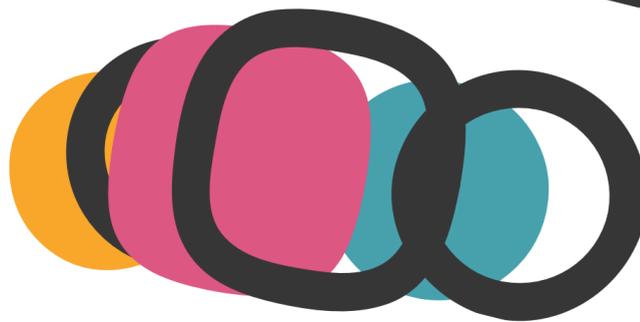
O Conselho Federal de Psicologia - CFP que é uma autarquia de direito público, com autonomia administrativa e financeira. Tem por objetivo regulamentar, orientar e fiscalizar o exercício profissional, como previsto na Lei 5766/1971, regulamentada pelo Decreto 79.822, de 17 de junho de 1977. Além de promover espaços de discussão sobre os grandes temas da Psicologia que levem à qualificação dos serviços profissionais prestados pela categoria à sociedade. O CFP já tem uma lista de materiais indispensáveis para orientar uma boa prática profissional. Como, por exemplo, os manuais de referências técnicas para atuação de Psicólogos com Povos Tradicionais, entre outros. Além dos manuais de Referências Técnicas, uma outra ferramenta muito didática são os Diálogos Digitais, que são um tipo de Webnário transmitido ao vivo pelas redes sociais do CFP, bem como seu canal na plataforma YouTube, onde o vídeo fica disponível para ser acessado quando o usuário quiser. Uma última dica que, na verdade, é mais um tipo de cuidado é para que os profissionais da Psicologia possam atuar nas redes sociais na defesa do SUS e que utilizem esse espaço com compromisso e responsabilidade. Quando for necessário fazer uma crítica, que seja feita uma crítica construtiva, propondo sugestões e novas formas de se empreender uma boa atuação profissional pautada na ética.

POR QUE SE POSICIONAR CONTRA DESIGUALDADES E INJUSTIÇAS SOCIAIS?

Atualmente, o mundo está enfrentando um dos maiores desafios da contemporaneidade – a pandemia de Covid-19 já atingiu aproximadamente 59 milhões de pessoas em todo o mundo e segue em curva ascendente. A pandemia pegou a ciência desprevenida e alterou o funcionamento do mundo. Escolas, shoppings centers, universidades, bares... tudo que não era serviço fundamental foi fechado. Para lidar com esse desafio que mudou nossa vida de diversas formas, seja ao sair de casa, seja nas demonstrações de afeto, seja no cumprimento das atividades escolares e acadêmicas que agora têm acontecido #emcasa, ou até mesmo no ritual de higiene a cada volta do supermercado.

O fato é: estamos em um período de adaptação (até que uma vacina seja encontrada) e adaptar-se é uma atividade repleta de desafios.

Durante o isolamento social, que diga-se de passagem ainda não acabou, uma montanha russa de sentimentos pode ser vivenciada por cada um de nós.



- 1) Como explicar para uma criança de 5 anos, que agora ela não pode brincar no parquinho ou ir à escola e precisa ficar em casa, por conta de um inimigo invisível que já levou à óbito cerca de 1,4 milhões de pessoas em todo o mundo?
- 2) Como lidar com as angústias a respeito do isolamento social que não tinha um tempo previamente definido e já estamos indo para o nono mês?
- 3) Como manter sua saúde mental, se ao ligar a TV, o cenário do Brasil evidencia ainda mais a desigualdade social que aqui existe?
- 4) Como não se afetar com o despreparo do atual governo em reconhecer terrível crise sanitária que estamos atravessando e a sua recusa em adotar as medidas cabíveis?
- 5) Para além disso, a Psicologia, o que ela tem a ver com isso? E nós, psicólogos e psicólogas qual o nosso papel diante disso tudo?

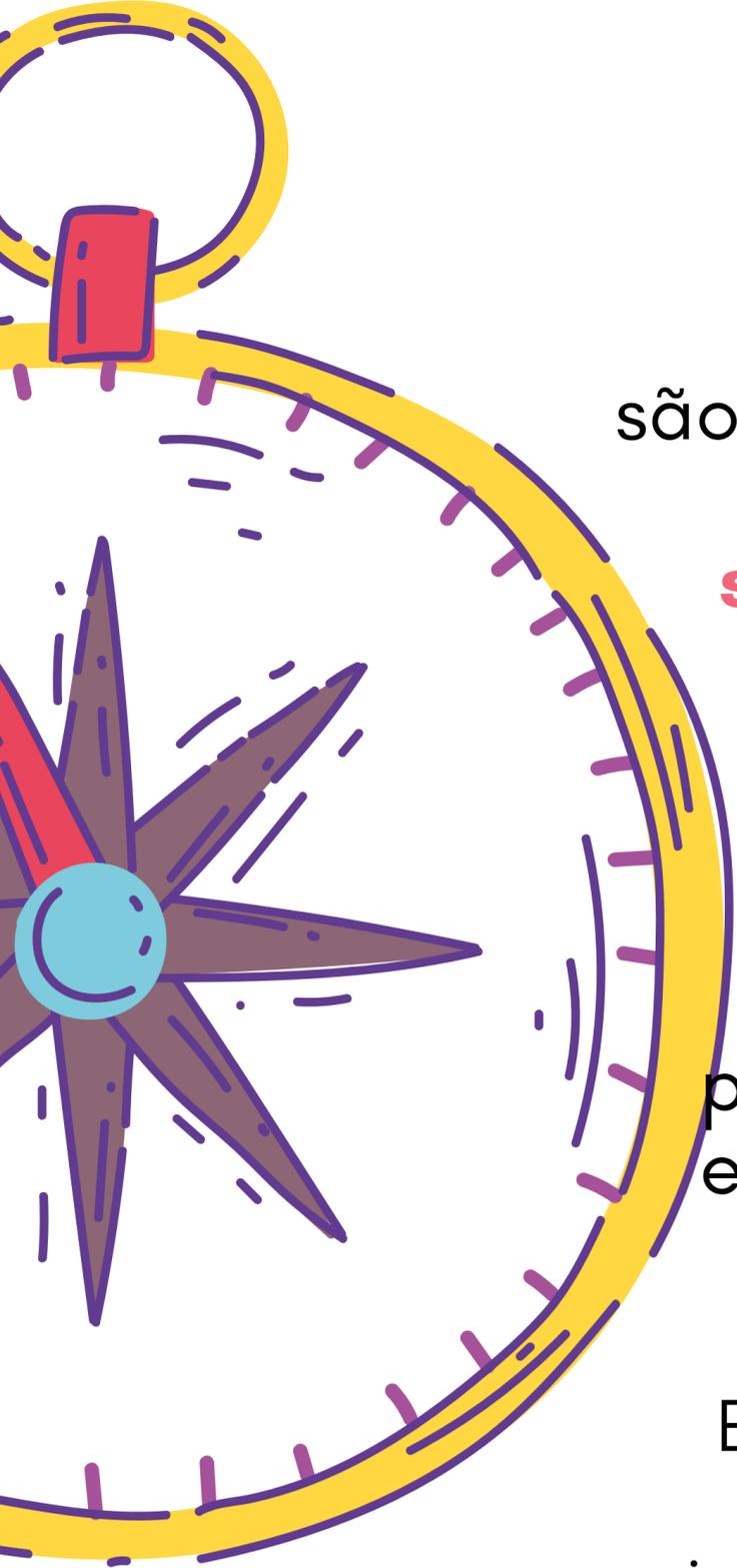




**Você conhece os
Princípios
Fundamentais da
atuação do
Psicólogo?**

- 1** O psicólogo baseará o seu trabalho no respeito e na **promoção da liberdade, da dignidade, da igualdade e da integridade do ser humano**, apoiado nos valores que embasam a Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- 2** O psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuirá para a **eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão**.
- 3** O psicólogo atuará com **responsabilidade social**, analisando crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural.

- 4 O psicólogo atuará com responsabilidade, por meio **do contínuo aprimoramento profissional**, contribuindo para o desenvolvimento da Psicologia como campo científico de conhecimento e de prática.
- 5 O psicólogo contribuirá para promover a **universalização do acesso da população às informações**, ao conhecimento da ciência psicológica, aos serviços e aos padrões éticos da profissão.
- 6 O psicólogo zelará para que **o exercício profissional seja efetuado com dignidade**, rejeitando situações em que a Psicologia esteja sendo aviltada.
- 7 O psicólogo **considerará as relações de poder nos contextos em que atua e os impactos dessas relações sobre as suas atividades profissionais**, posicionando-se de forma crítica e em consonância com os demais princípios deste Código.



Princípios norteadores são afirmações estabelecidas para **orientar profissionais em sua prática**, estando presentes desde o momento inicial em que acontece a análise do processo psicossocial envolvido e a escolha dos objetivos desejados, passando pelas reflexões e procedimentos escolhidos para intervenção até o fechamento do trabalho.

E o que os três primeiros princípios fundamentais do trabalho do psicólogo têm em comum? Todos eles expressam a importância de ter uma

prática profissional crítica e atuante contra toda e qualquer desigualdade, seja qual for a área escolhida ou o espaço que a psicóloga ocupe.

Num setting terapêutico, numa empresa, numa sala de aula, no hospital, num clube de futebol, numa escola, nas políticas públicas, na rua ou no nas redes sociais, é esperado que nós, psicólogas, façamos uma **análise crítica sobre o contexto que estamos inseridos e também atuemos norteados por esses princípios de justiça e equidade.**

Psicologia, enquanto profissão, tem em suas raízes o compromisso com uma atuação responsável, considerando além dos aspectos individuais, uma análise crítica sociohistórica. No código de Ética do Psicólogo, está explícito a sua preocupação com as questões de ordem social.

A saúde mental também deve ser encarada sob uma perspectiva social, visto que o sofrimento não é apenas individual, mas também social e político. Um ponto importante e enriquecedor para o nosso debate é pensar os Determinantes Sociais de Saúde (DSS), dentre as mais diversas definições, o conceito atual e bastante aceito, que diz respeito às condições de vida e trabalho dos indivíduos e de grupos da população que estão relacionadas com sua situação de saúde.

Dentre os DSS, pode citar, por exemplo, baixa estabilidade laboral, baixo nível de escolaridade, falta de acesso à moradia digna e à saneamento básico e suas reverberações negativas.

Os Determinantes Sociais em Saúde, podem também ser de ordem relacional, como capacitismo, machismo, misoginia, LGBTfobia, Racismo, entre outros.



O feminismo negro, por exemplo, frequentemente dialoga com pautas do racismo e do cisheteropatriarcado atravessados pela ordem econômica capitalista. Os resultados desse campo discursivo, precisa ser aprendido por pessoas da comunidade LGBTQIA+, pessoas com deficiência, populações indígenas e ribeirinhas, religiosos do candomblé, da umbanda, ou de outra denominação que difere da cristã, e por uma sorte de trabalhadores. E quando o Psicólogo/psicóloga não tem repertório para lidar com essas questões?

A saída é estudar. A colação de grau sem dúvidas é um momento muito simbólico e especial da vida profissional, mas a estrada de bons

para a formação profissionais vai muito mais além. Existem questões que não cabem na graduação e nós temos que correr atrás, pesquisar, aprender e democratizar o conhecimento.



Levando em consideração a pseudoneutralidade da ciência que num passado recente validava teorias racistas, como a do médico higienista Raimundo Nina Rodrigues que defendia a necessidade de haver códigos penais para raças diferentes. Para ele, negros e populações não brancas (em suas obras é utilizado o termo mestiços) se constituíam na causa da inferioridade do Brasil. Felizmente é uma teoria ultrapassada e os estudos sobre relações raciais, relações de gênero e as reflexões sociais têm ganhado terreno.

Para Grada Kilomba (2019), “o que encontramos na academia não é uma verdade objetiva científica, mas sim o resultado de relações desiguais de poder de ‘raça’”. Além da raça, acrescentamos aqui outras relações de poder que definem o que deve ser aprendido como o conhecimento científico como gênero, classe, ter uma deficiência ou não, entre outros.



Um fato visível nos cursos de psicologia é que os autores mais estudados durante os cinco anos de graduação são homens cis brancos europeus. Assim, não é possível falar de uma ciência psicológica universal e neutra, já que isto também é se posicionar a partir de um lugar social.

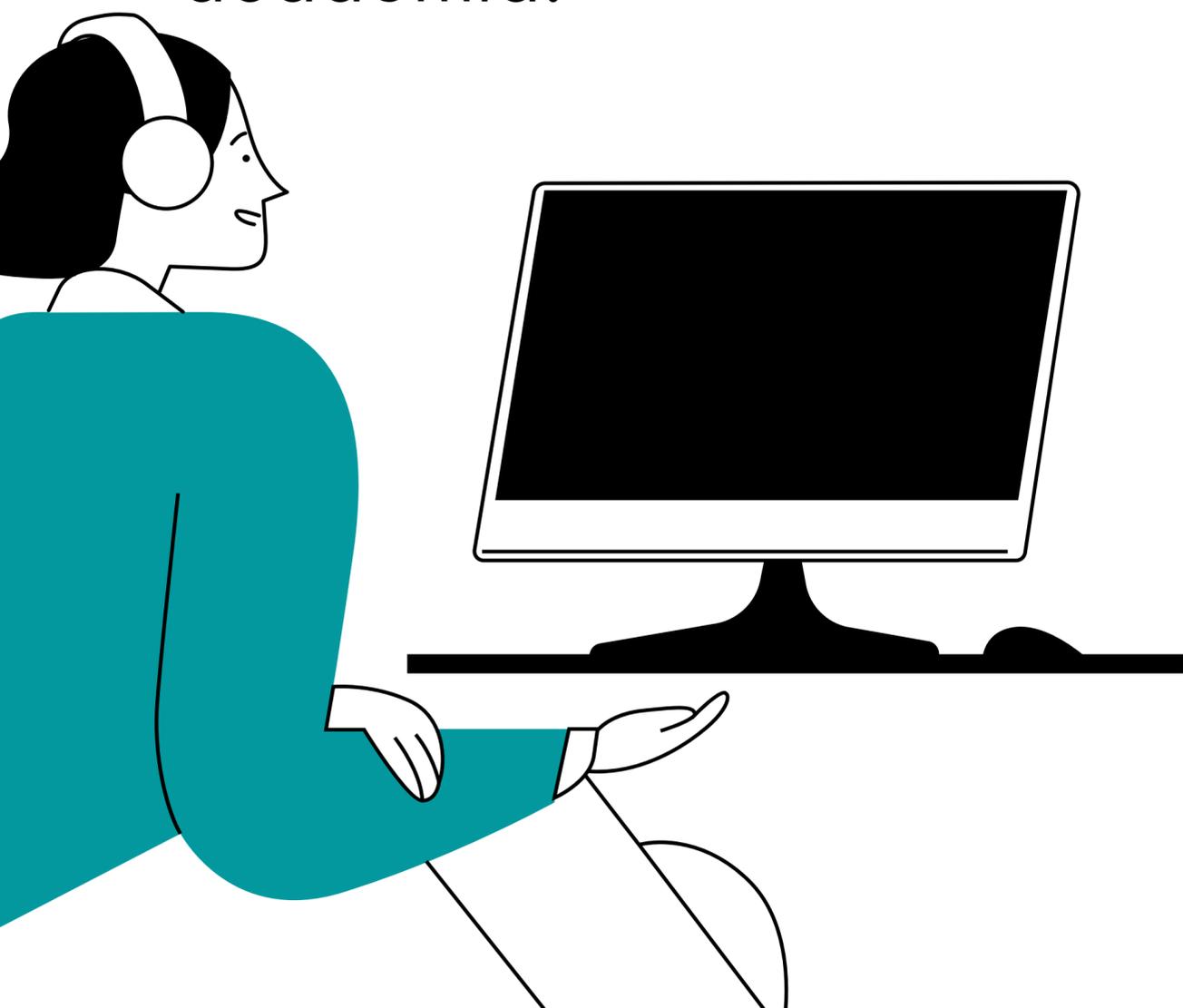


O quarto princípio fundamental da prática da psicologia expressa uma necessidade de ampliar o acesso ao conhecimento produzido por essa ciência e desmistificar a atuação. Nesse sentido, as redes sociais podem ser ferramentas importantes para divulgação científica e para propor uma nova narrativa, fora dos padrões desiguais já estabelecidos e tão compartilhados.



Assim, se psicólogas e psicólogos desejarem criar perfis profissionais, podem - e devem - influenciar reflexões sobre os determinantes sociais em saúde, compartilhar referências que prezam pelos direitos humanos e sobre o combate das desigualdades sociais já citadas neste capítulo.

Uma vantagem dessa estratégia é que, ao escolher levar esses debates para as redes sociais, essa discussão acessará um grande e diverso público que não necessariamente está dentro da universidade falando e pensando essa temática, e assim universalizar os conhecimentos produzidos na academia.

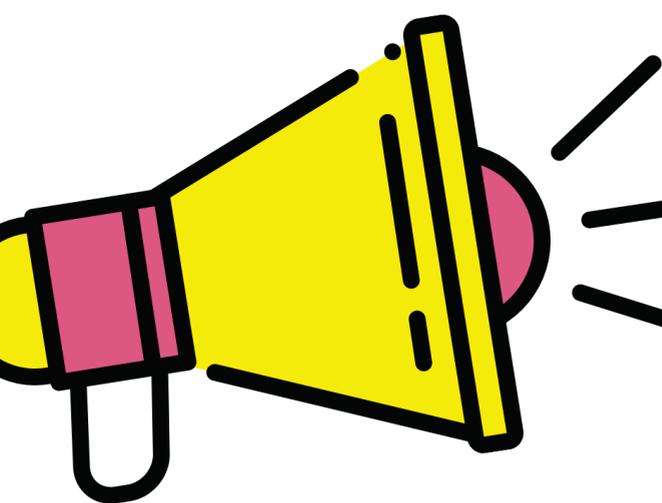


O QUE SE INSPIRAR É O QUE NÃO SE INSPIRAR

As redes sociais são uma ótima alternativa para a democratização do conhecimento. Além de ser também uma forma de aproximar psicólogas e psicólogos do público tal processo auxilia na desmistificação da profissão. Muito oportuno, visto que nos últimos anos, tem se presenciado uma ascensão do que no Brasil se conhece como coach. Termo que sugere alguém que realiza um trabalho de tutoria em diversas áreas, por exemplo, há coach de carreira, de emagrecimento, de liderança, de relacionamento, de negócios...enfim, uma categoria muito vasta. Todavia, essa "nova carreira" ainda não é uma profissão regulamentada e tem sido alvo de crítica da Psicologia.

Vale salientar que existem psicólogas e psicólogos que atuam como coach e que estabelecem suas práticas de acordo com os princípios éticos da profissão, porém como o coaching no Brasil não é uma profissão regulamentada, toda uma sorte de charlatões ou profissionais despreparados com formações rasas, encontram nesse segmento - apoiadas no ideal liberal de que as chances de sucesso e/ou fracasso são diretamente ligadas única e exclusivamente à força de vontade individual. O que se analisarmos sob uma perspectiva socioantropológica é uma crueldade. Porém, um problema emerge dessa relação nova e conflituosa. Alguns psicólogos e psicólogas, quando lançam mão de criar um perfil profissional, por vezes erram e cometem os mesmos erros que os coaches, oferecendo soluções rápidas, perfeitamente elegantes e completamente equivocadas.

A seguir, ilustramos alguns exemplos que você pode se inspirar e exemplos do que não é muito legal de se fazer.



Observação: os exemplos foram encontrados em perfis profissionais na rede social Instagram. A identidade dos profissionais foi preservada, contendo apenas o conteúdo da mensagem.



20 de Nov.
**Dia da
Consciência
Negra**

**O
enfrentamento
ao racismo
estrutural
também é
responsabilidade
da Psicologia.**



Conselho
Federal de
Psicologia



Curtido por

outras pessoas

Vamos aproveitar a data de hoje para refletir sobre o racismo estrutural, pensar em como esse conceito é visível nas nossas vidas, no dia a dia, e

1

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.



2

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.





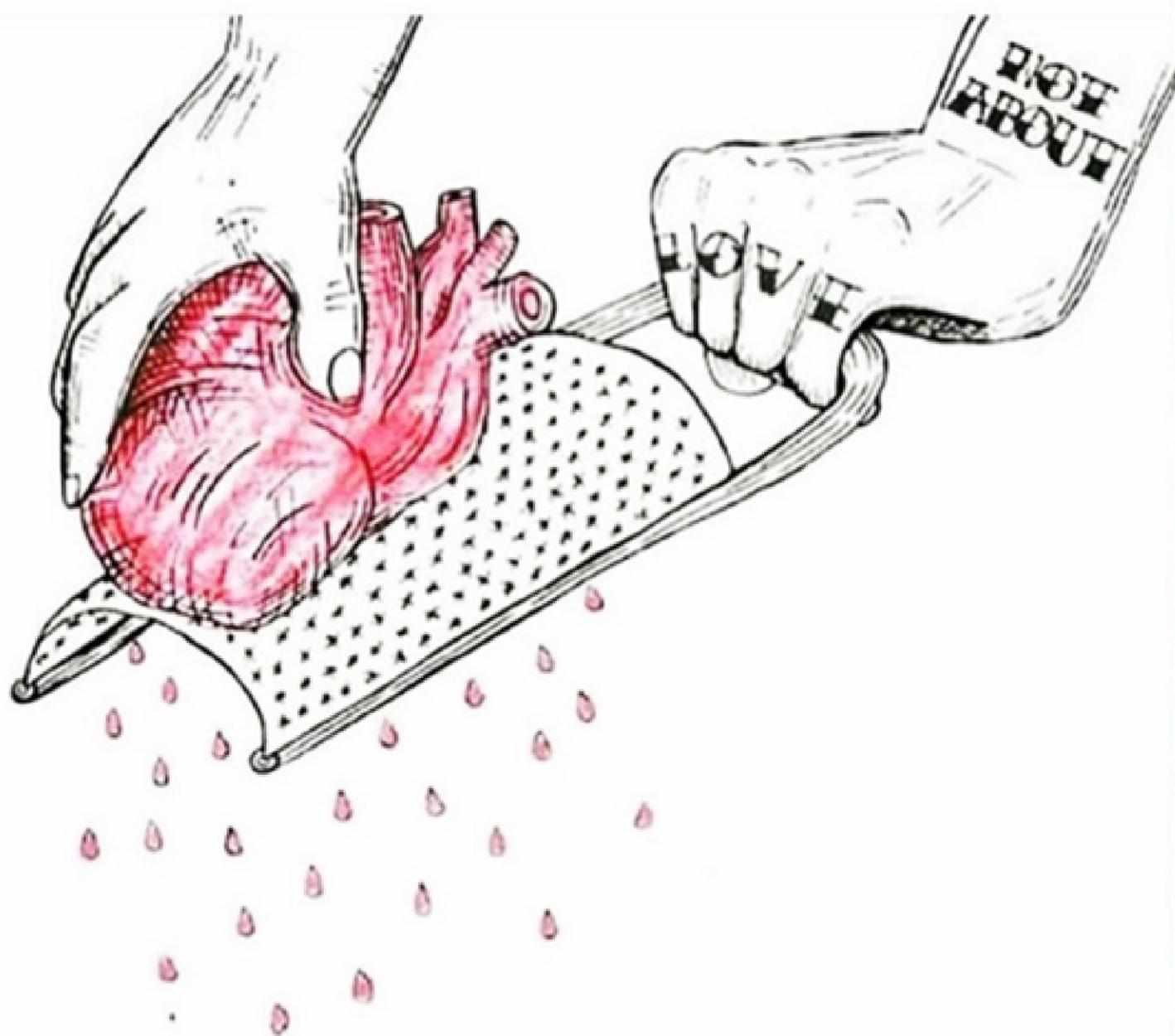
Curtido por **10** e outras pessoas

Vamos iniciar ou colocar mais energia no nosso letramento racial? Seguem acima algumas indicações preciosas para esse caminho. A **10** também enviou uma lista completa de livros e artigos que podem tornar nosso processo de letramento ainda mais rico. Como não consegui colocar aqui no feed, as pessoas que se interessarem mandem um pedido pelo direct e enviou tudo para vocês! **10**

3

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.





**Você perde um pedaço seu,
toda vez que você muda por
alguém.**



4

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.

“Se você não pertence a determinado lugar, pare de forçar o encaixe.”



5

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.

Pare de criar problemas que não existem



Curtido por [redacted] e outras pessoas

[redacted] Gente... quem nunca? 🤔😅

Sim... às vezes criamos tanta coisas e situações em nossa cabeça/mente, que passam a ser "reais" infelizmente.

Claro, que tudo isso acontece quando a pessoa não tem autoconhecimento ou não se permiti viver sua inteligência emocional.

É preciso parar, olhar no ambiente em que você está, respirar, contar até dez e conseguir enxergar com outra ótica, um olhar diferente para o seu "problema".

Essa atitude pode ser renovadora para a pessoa diante de um episódio de ansiedade por exemplo.

Mantenha a calma, respire e vai com tudo!!! ✨✨✨

6

Imagens retiradas de perfis públicos do Instagram.

As imagens **01**, **02** e **03**, são bons exemplos que podem servir de inspiração para posicionamentos nas redes sociais.

A imagem **01** foi veiculada pelo Conselho Federal de Psicologia e repostada por uma psicóloga em seu perfil pessoal, junto com um convite à reflexão.

A imagem **02** foi retirada do perfil profissional de um psicólogo e representa um esquema que tem por objetivo mostrar que a culpa do estupro é do estuprador, posicionamento ético e sensato num momento em que o julgamento do estupro da modelo Mari Ferrer pelo empresário André Camargo Aranha teve sentença favorável ao criminoso como “estupro culposo”.

Já a imagem **03**, é uma ótima indicação de livros para quem tem interesse em se aprimorar no letramento racial, com indicação de clássicos no campo das relações raciais. Esses três bons exemplos são ótimos para inspirar a atuação dos psicólogos e psicólogas nas redes sociais.

As imagens **04**, **05** e **06** representam exemplos que devem ser evitados. Ao utilizar as redes sociais com um perfil profissional, psicólogos e psicólogas devem se manter em acordo com o código de ética.

A imagem **04** aborda dois temas de uma forma um tanto quanto irresponsável: mudanças e relacionamentos. Relações abusivas existem e devem ser tratadas com respeito. Mudanças também podem ser um fator estressante, mas também podem cumprir uma função positiva na vida do sujeito, não se pode generalizar a forma que o autor do post fez.

A imagem **05** fala sobre parar de tentar se encaixar. Como a imagem está descontextualizada, não havia um texto, não dá pra sabermos qual mensagem ou reflexão o psicólogo pretendia passar. Algo que não é muito legal de se fazer nas redes sociais, onde há muitos ruídos na comunicação, pois, por exemplo, se essa imagem descontextualizada é vista por uma estudante de medicina negra, que está sofrendo racismo na universidade, esse é o tipo de postagem confusa e que pode provocar efeitos negativos.



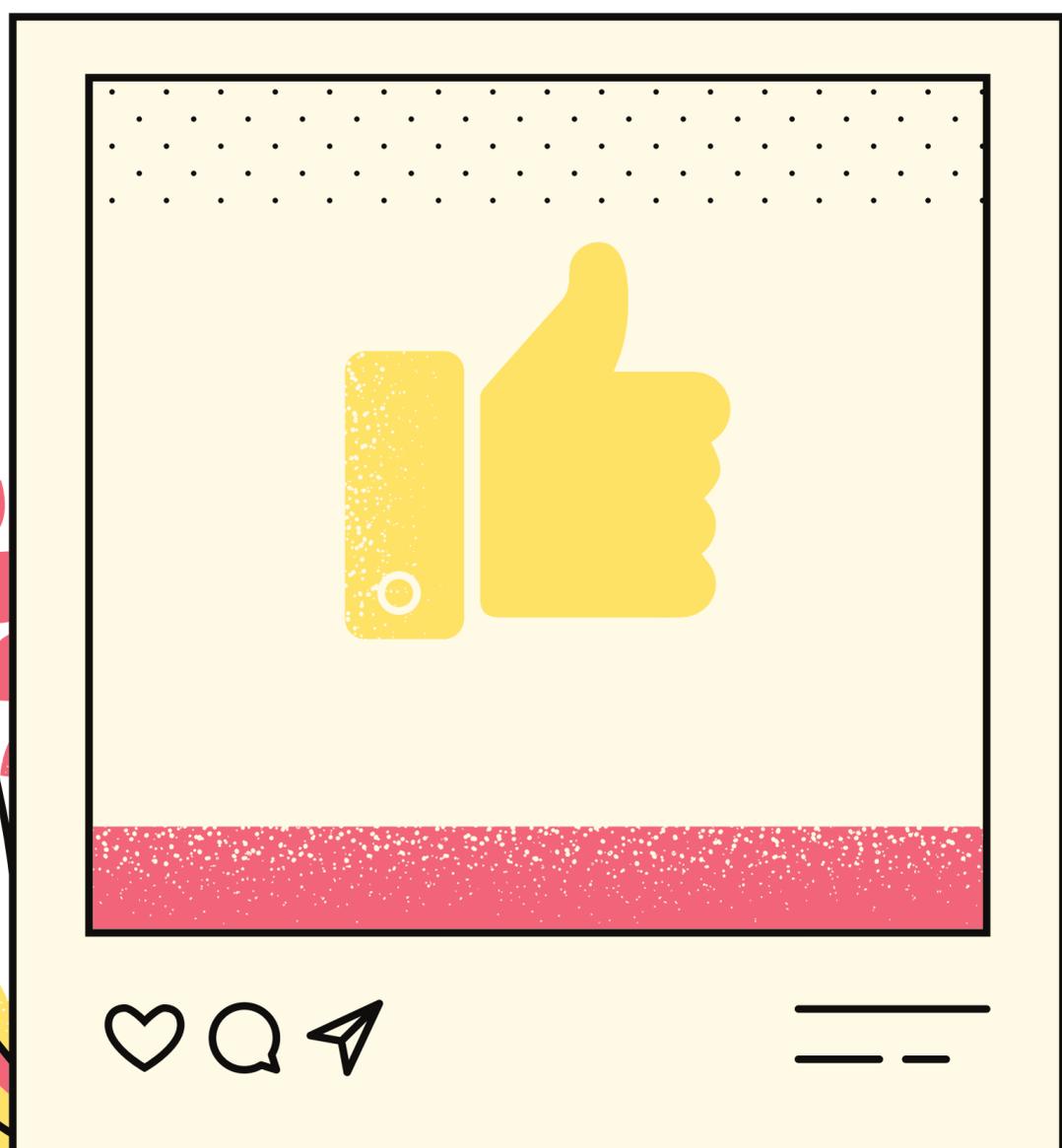
Ainda usando racismo como exemplo, o psicólogo que postou o texto e a imagem **06** nas suas redes, muito provavelmente não tem letramento racial, pois se tivesse teria mais responsabilidade ao postar um conteúdo que fala sobre lidar com dores inventadas, autoconhecimento e inteligência emocional.

Vale ressaltar, que o **objetivo da seção é unicamente ilustrar bons e maus exemplos e porque eles foram categorizados como exemplos a serem seguidos e exemplos a serem evitados.**

Tomou-se cuidado em preservar as identidades dos profissionais, para que ninguém fosse exposto. Não nos tornamos psicólogos ao pegar o diploma, o processo de formação se estende durante toda a vida

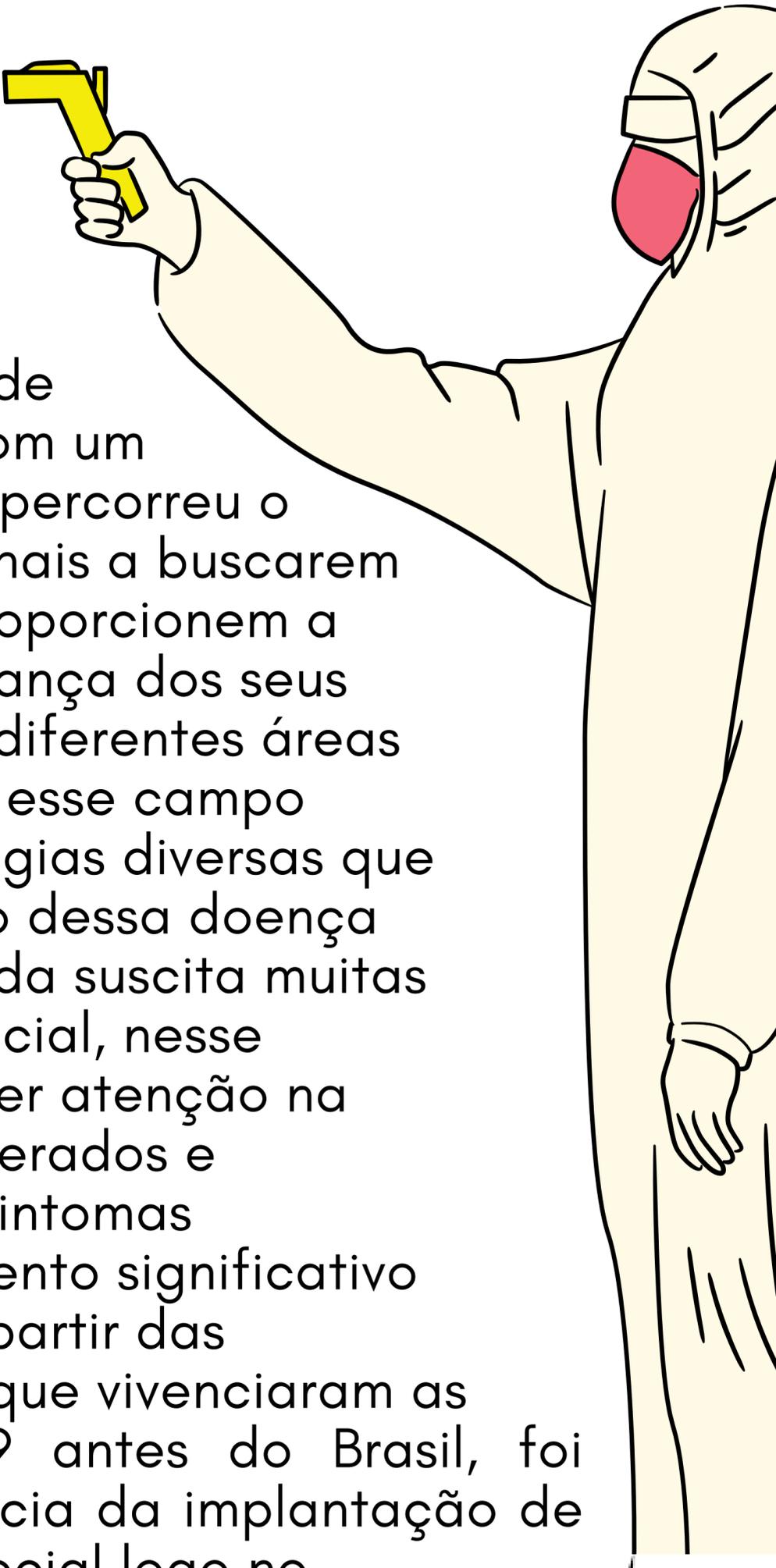
e todos nós

estamos sujeitos a erros e acertos, o importante é aprender com os erros para não repeti-los.



ATENDIMENTO ONLINE EM TEMPOS DE COVID

Com o advento da Covid-19, os profissionais de saúde se depararam com um grande desafio para lidar. O vírus com um alto poder de disseminação percorreu o mundo e impeliu os profissionais a buscarem mecanismos eficazes que proporcionem a própria segurança e a segurança dos seus pacientes. Dessa forma, as diferentes áreas ocupacionais que compõem esse campo estão desenvolvendo estratégias diversas que possibilitem o enfrentamento dessa doença recém descoberta e que ainda suscita muitas incertezas. A saúde psicossocial, nesse contexto de pandemia, requer atenção na distinção entre sintomas esperados e indicadores de risco, como sintomas persistentes e comprometimento significativo do funcionamento social. A partir das experiências de outros país que vivenciaram as consequências do Covid-19 antes do Brasil, foi possível verificar a importância da implantação de serviços de atenção psicossocial logo no início da disseminação do vírus com o objetivo de prevenir possíveis agravos no futuro.



Nesse sentido, é preciso atenção e agilidade no processo para abarcar as diferentes estratégias. Inicialmente é fundamental identificar e compreender as questões relativas à saúde mental e apoio psicossocial no atendimento para que seja possível reduzir o contágio e prevenir possíveis repercussões psicossociais. O atendimento online é um dos primeiros passos para contribuir com esse processo, pois segue as recomendações do distanciamento social. Tal atendimento, não deve deixar de seguir também o código de ética, apesar da adaptação do setting terapêutico.

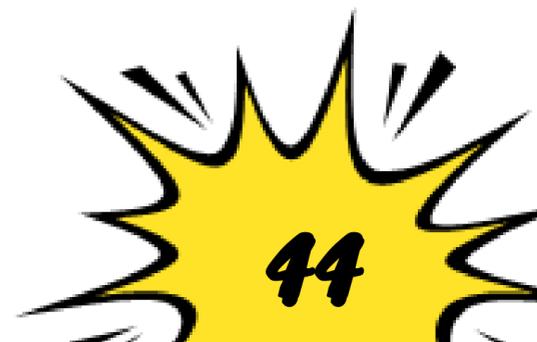
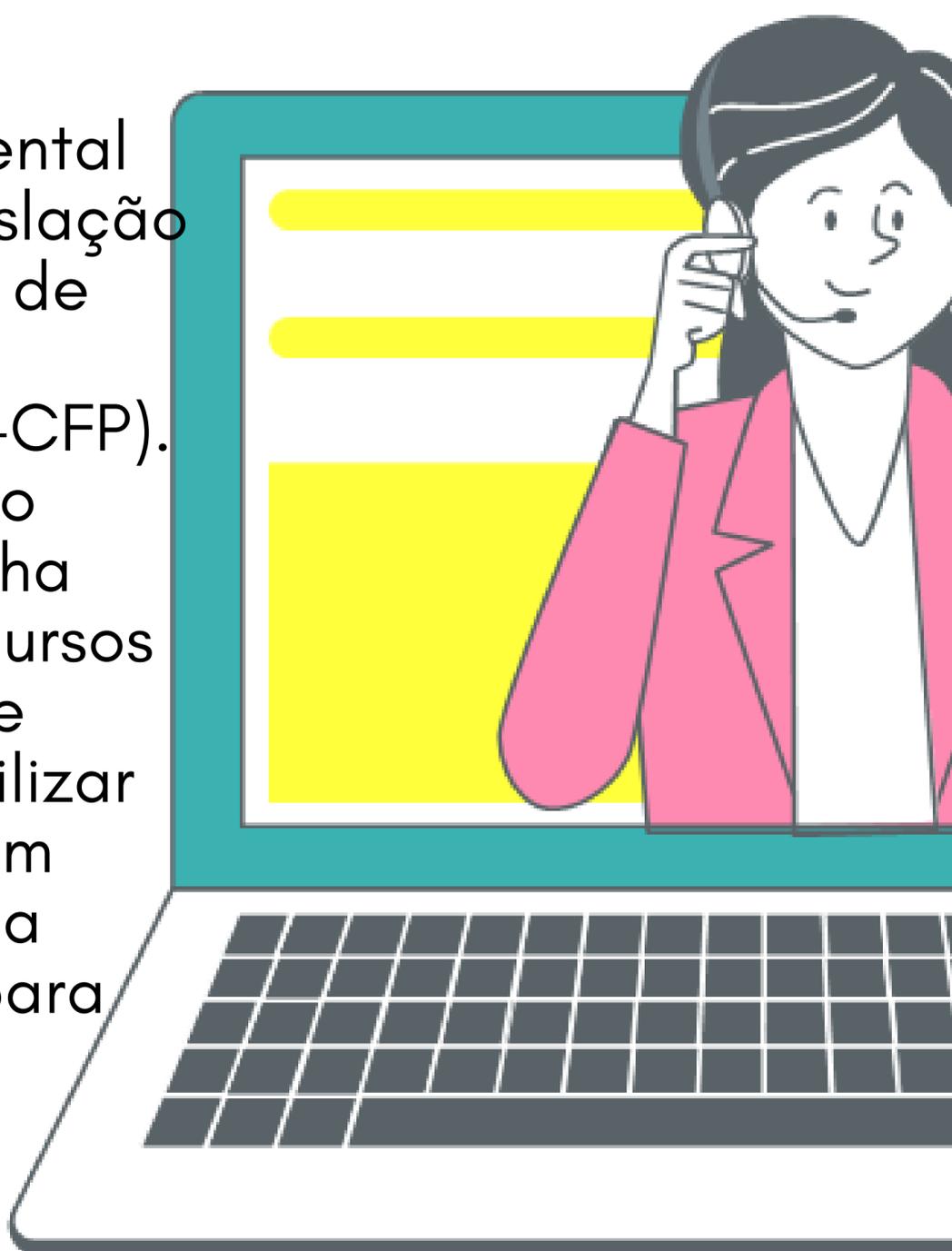
O **Conselho de Psicologia** decidiu, nesse momento, flexibilizar a atuação remota por meio da resolução 04/2020. A atuação desses profissionais, no contexto da Covid, deve ter, além de outras coisas, o intuito de promover o bem-estar psicossocial e redução do estresse agudo. Dessa forma, é fundamental que o profissional esteja a par das notícias relativas à

Pandemia para que possa oferecer orientações claras e informações confiáveis que contribuam com a redução da ansiedade e estresse.



Alguns cuidados que devem ser tomados pelo profissional em atendimento online devem ser relativos ao seu local de atendimento. O profissional deve possuir um bom equipamento, que garanta a segurança e o sigilo das informações. Além disso, é necessário assegurar a privacidade dos atendimentos, evitar ruídos ou outras perturbações. É importante também que seja definida uma estabilidade no local de atendimento, para os profissionais que utilizarem webcam e também uma regularidade nos dias e horários. O/A psicólogo/a deve verificar a possibilidade de adaptação de técnicas terapêuticas que outrora eram utilizadas de forma presencial.

Neste caso, é fundamental o atendimento da legislação específica do Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI-CFP). Por fim, é preciso que o profissional se mantenha sempre atento aos recursos externos e internos que podem ajudar a estabilizar situações de crise. Além disso, deve se atentar a gravidade dos casos para que possa analisar e buscar apoios disponíveis, como redes comunitárias, de apoio à saúde psicossocial e outras.



FALA, @PSICÓLOGX!

Depois de refletir sobre o posicionamento digital para psicólogos nas redes sociais, entramos em contato com três profissionais que estão ativos neste contexto para saber como é na prática e o que eles pensam sobre essa ferramenta.

Conheça um pouco das nossas entrevistadas:



1) **Alberto Filgueiras** (*@prof.filgueiras*) é professor do Instituto de psicologia da UERJ e doutor em psicologia clínica pela PUC-Rio.



2) **Gabriela Lembo** (*@oigabipsi*): é psicóloga clínica, analista do comportamento e mestre em psicologia pela PUC-SP.



3) **Lívia Arrelias** (*@liviaarrelias.psi*): psicóloga e supervisora clínica e gestalt-terapeuta

Propósitos e objetivos por trás da presença de psicólogas nas redes sociais:



@prof.filgueiras

“Criei a página com o objetivo de **divulgar informação científica de qualidade** porque eu vi uma enxurrada de informações de baixíssima qualidade principalmente falando do ponto de vista científico falando de psicologia no Instagram e nas redes sociais. Como professor de uma boa universidade, **era meu lugar tentar conversar e mostrar para as pessoas que a realidade era um pouco diferente quando estamos falando de pesquisa científica no Brasil**. Por isso criei o perfil no intuito de fazer divulgação científica.”



@liviaarrelias.psi

“Meu objetivo principal é **dividir algumas inquietações da prática profissional, pensando teoricamente o que me chega e atravessa no trabalho cotidiano**. Questionamentos acerca de práticas tradicionais da Psicologia sempre me incomodaram, e como sou muito inquieta sobre situações de existências humanas, tento colocar estes incômodos em pequenos textos que sempre podem ser aprofundados.”

“O propósito mesmo é **criar uma onda em que as pessoas falem sobre uma psicologia científica de forma natural, tão natural quanto nós falamos sobre mentalismos por aí**. Eu acho que essa ferramenta importante na minha prática profissional, sinto que me ajuda estudar, a me manter atualizada e desafiada a conhecer mais da minha área, a trabalhar uma linguagem de fácil acesso. **E isso mudou muito a minha relação com cliente na clínica.**”



@oigabipsi

Dicas para quem quer criar um instagram profissional:



@prof.filgueiras

“Posso eventualmente perguntar às pessoas que estão me seguindo qual o interesse delas ou **posso levar em consideração alguns aspectos circunstanciais como algo de importante que está acontecendo no país e que eu acho importante me posicionar academicamente, cientificamente**, eu acabo fazendo. Geralmente pego as referências que eu estou mais estudando e transformo em post.”

“**Escrever o texto é infinitamente mais fácil que produzir algum tipo de imagem para as publicações**, então tenho apostado na simplicidade delas. Acho que isso diminui o alcance e também as trocas, o que também me desestimula muitas a vezes a publicar com mais frequência. Então tenho modificado a minha própria percepção a respeito do que publico, **começo a me dedicar mais a divulgar reflexões pessoais, tipo 'de mim para mim mesma', diminuindo, assim as expectativas em relação às possibilidades de trocas.**”



@liviaarrelias.psi

“Tudo que eu vejo que eu gosto eu marco eu anoto, **assim que eu tenho uma ideia primeira coisa que eu faço anotar no meu bloco de notas do celular e eu sempre tento relacionar coisas que não tem nada a ver entre si**, estou sempre tentando relacionar um estímulo, achar alguma semelhança ou diferença que eu possa exaltar nas postagens. Não tenho um fluxo de criação muito regrado, não tenho cronograma de postagem. O que eu tenho é uma lista de ideias e aí eu vejo qual ideia tem a ver com qual. **Tento seguir um padrão de contar histórias então o que eu posto no feed, eu sempre tento amarrar com o que eu falo nos stories.**”



@oigabipsi

Tento falar de diversas situações existenciais humanas, seja a partir de teorias, seja a partir de situações práticas com que me deparo no consultório ou em publicações diversas das próprias redes. **Procuro falar de pessoas sem o protagonismo branco, então racializo no polo oposto da Psicologia tradicional** e, por isso, repito, a percepção é que só falo de racismo. Tem conteúdo sobre afetividade, ética, auto estima... Entender tudo isso apenas como racismo me mostra o quanto o discurso sobre identitarismo na Psicologia (não só nela) só cabe quando é o corpo branco que aponta. É a validação do discurso pretensamente universal e inquestionável.”



@liviaarrelias.psi

DICAS PARA UM POSICIONAMENTO DIGITAL ÉTICO:

"A gente tem que tomar alguns cuidados éticos mesmo para **não expor nenhum paciente/cliente, não falar de casos pessoais dos clientes nem escondendo o nome.** Eu acho que é uma coisa que não se fala, mesmo porque o cliente pode estar seguindo a gente ali naquela rede social. Então dar exemplo de cliente jamais, coisas que acontecem na clínica, sou radicalmente contra."



@oigabipsi

"A coisa de ética que a gente tem que ter muito cuidado na hora de divulgar o trabalho nas redes sociais é de chamar pessoas para psicoterapia. **Prometer coisas que não vão ser cumpridas, cair nessa coisa de ficar falando sobre "se livrar de ansiedade", "se livrar da depressão", prometer autoconhecimento para pessoa.** Qualquer coisa que eu soe como uma promessa do que vai acontecer na sessão de psicoterapia eu acho que é um dilema ético que a gente tem que tomar cuidado."

"**Utilizo exclusivamente imagens de pessoas negras e indígenas como posicionamento ético e político.** Por causa disso, as pessoas acham que falo apenas de racismo, o que já diz muito de quem lê o que escrevo e da Psicologia de maneira geral."



@liviaarrelias.psi

“Ainda na questão ética principalmente da primeira da primeira pergunta: **não tratar o cliente como um número**; acho que acontece muito ‘ai quero lotar minha agenda para ganhar dinheiro’. **Cara, é uma vida!** E a gente tem que tratar o cliente como uma vida e por tratar como uma vida eu quero dizer que ele não é um número que vai te pagar, ele é uma vida que está confiando em você, vai falar o nome de outras pessoas que estão envolvidas no contexto dele e você tem que se organizar para dar um atendimento mais individualizado e personalizado ali pra ele.”



@oigabipsi

“Muito comum os psicólogos causarem malefícios sim principalmente nessa questão de abordagem, de estabelecer verdades sobre as pessoas, sobre estilos psicológicos, sobre personalidade, falar o que uma pessoa é, uma pessoa deixa de ser. Eu acho que tudo isso é muito delicado, é muito perigoso. **A gente tem que tomar cuidado com essas definições de pessoas porque as pessoas sempre buscam estar em um grupo, é do ser humano isso. E se um psicólogo fala ‘tá falado’**”.



FALAR DE CIÊNCIA NAS REDES SOCIAIS



@prof.filgueiras

“A ideia é de alguma maneira que as pessoas saibam que **é um perfil que possui conteúdos que possuem referência, que possuem solidez científica principalmente do ponto de vista de fundamentação teórica.** Trago resultados de pesquisas para mostrar que o que eu to falando não vem da minha cabeça, não é um achismo ou eu invento um estudo. As pessoas inventam estudos para querer fundamentar aquilo que elas acreditam. É nesse sentido que eu tento construir essa trajetória tentando falar que é tudo muito bem fundamentado e **é possível fazer psicologia com base em evidências científicas.**”

“O objetivo central do perfil é o de fazer divulgação científica com material de qualidade, que as pessoas possam de fato confiar. Se você tem dúvida de uma notícia ou algo da natureza e que traga algum tipo de questionamento sobre a validade daquele conhecimento, se de fato funciona daquele jeito, eu faço questão de tentar elucidar isso através dos posts que eu faço. **Mostrar de que nem sempre o que sai no jornal, nas revistas, nem sempre o que as pessoas falam, que nossa cultura fala de fato tem comparativo com a realidade.**”

AGRADECIMENTOS

Obrigada por chegar até aqui!

Agradecemos pela sua leitura e pelo interesse em nossa revista. Esperamos que a tenha sido satisfatório e que várias indagações tenham surgido para que possamos continuar construindo uma psicologia com compromisso ético-social, político, científico e antirracista/sexista/capacitista/lgbtqia+fóbica.

Estamos disponíveis para contato:

Carolina Correia <carolinasouza7@hotmail.com>;
Carolina Monteiro <carolinamsferreira@gmail.com>;
Jardel Vidal <jardelvidal.2@gmail.com>;
Lawanda Almeida <lawanda.fa@hotmail.com>;
Marcos Santana <marcos-1005@hotmail.com>.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde Mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID-19. Brasília. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wpcontent/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-e-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemi-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-aos-psic%C3%B3logos-para-o-atendimento-online-1.pdf>> Acesso em: 21 nov 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. UNA-SUS - Universidade Aberta do SUS. Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. In: Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. [S. l.], 11 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-decoronavirus#:~:text=Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde%20declara%20pandemia%20do%20novo%20Coronav%C3%ADrus,-Mudan%C3%A7a%20de%20classifica%C3%A7%C3%A3o&text=Tedros%20Adhanom%2C%20diretor%20geral%20da,Sars-Cov-2>>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid-19: Recomendações para os psicólogos no atendimento online. Rio de Janeiro-RJ, 2020. Acesso em 4 nov 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-e-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-aos-psic%C3%B3logos-para-o-atendimento-online-1.pdf>>.

CAPONI, Sandra. Covid-19 no Brasil: entre o negacionismo e a razão neoliberal. Estud. av., São Paulo , v. 34, n. 99, p. 209-224, Aug. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142020000200209&lng=en&nrm=iso>. 2020. Epub July 10, 2020. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3499.013>.

CARDOSO, Thaís. União Pró-Vacina produz material sobre como lidar com o negacionismo científico. *Jornal da USP*, São Paulo, 24 de set de 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/uniao-pro-vacina-produz-material-sobre-como-lidar-com-o-negacionismo-cientifico/>>.

Conselho Federal de Psicologia.. Resolução CFP nº 010/2005. Código de Ética Profissional do Psicólogo, XIII Plenário. Brasília, DF: CFP. Acesso em 4 nov 2020. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>>.

Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 04/2020, dispõe sobre a regulamentação dos atendimentos psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação (TICs) durante a pandemia do COVID-19. Acesso em 4 nov 2020. Disponível em: <<https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao>>.

ENFRENTAMENTO COVID-19. Sociedade Brasileira de Psicologia. 2020. Disponível em: <<https://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>>.

FILHO, José B. Indo a Nina Rodrigues: as “premissas” de As raças humanas e a responsabilidade penal no Brasil. *Caderno Pós Ciências Sociais - São Luís*, v. 2, n. 4, jul./dez. 2005. Kilomba, G. (2019). *Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano* (1ª edição; Oliveira, Trad). Rio de Janeiro: Editora Cobogó.

MARTINS, PEDRO. Estratégias e perigos do negacionismo científico são debatidos em painel da Ágora Abrasco. *ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva*, 21 de julho de 2020. Disponível em: <<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/estrategias-e-perigos-do-negacionismo-cientifico-sao-debatidos-em-painel-da-agora-abrasco/50332/>>.

SEBRAE. Como Elaborar um Plano de Marketing. *Rede de Atendimento ao Empreendedor*, 2013. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/MG/Sebrae%20de%20A%20a%20Z/Plano+de+Marketing.pdf>>. Acesso em: 23 nov 2020.

SERVIÇO de psicólogo online cresce com a manutenção do home Office. *G1*, 2020. Acesso em 4 nov 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/pme/pequenas-empresas-grandes-negocios/noticia/2020/07/19/servico-de-psicologo-online-cresce-com-a-manutencao-do-home-office.ghtml>>.

