

SAÚDE MENTAL

Terapia online: saiba como funciona



JÉSSICA REIS



A terapia online não foi uma novidade que surgiu com a pandemia do coronavírus. Ela já existia, de forma mais discreta, a diferença é que durante o período da quarentena imposto pela doença, as pessoas precisaram se adaptar a uma nova realidade e o teleatendimento foi incluído na rotina de muita gente que busca por atendimento psicológico.

Se você sempre arranjava uma desculpa para não ir à terapia, por causa de outros compromissos, falta de tempo ou qualquer outro imprevisto, saiba que agora ficou mais fácil cuidar da mente. A terapia online facilitou o acesso a profissionais da área de psicologia.

A psicoterapeuta Karina Younan, Mestre em Ciências da Saúde, afirma que o teleatendimento é uma tendência. “Eu acho que vai permanecer como uma tendência. Existem muitas vantagens, é muito prático você não precisar sair de casa, estacionar, ter dificuldade mesmo de locomoção e conseguir se comunicar com o seu médico, com o seu psicólogo. Basta que você esteja num lugar à vontade, privado, tenha um fone de ouvido e a gente tem uma hora de bate-papo, porque pelo vídeo existe a mesma proximidade que você consegue no atendimento presencial, você consegue estabelecer um contato”, diz.

Para Karina, o grande desafio do teleatendimen-

to é as pessoas conseguirem romper a barreira de imaginar que é apenas no atendimento presencial que a outra pessoa vai poder te conhecer realmente. Entre as vantagens, ela cita que os bons profissionais conseguem agora atingir mais pessoas. “Você pode fazer terapia hoje com um bom profissional, aquele que você tem uma empatia, ou já tem um conhecimento, mesmo que ele não seja da sua cidade, você pode fazer terapia com um profissional de Campinas pelo vídeo, por exemplo. O vídeo fez isso, nós rompemos as barreiras, as distâncias”, afirma.

A psicoterapeuta cita ainda outras facilidades de fazer a terapia online. “Com o atendimento online você tira suas dúvidas, tem a possibilidade de se conectar com uma pessoa, sem sair de onde está. Com a pandemia isso foi muito importante, porque algumas pessoas ficaram preocupadas e isoladas dentro das suas casas, e elas não deixaram de ter o atendimento psicológico. Achei fundamental isso, quem é do grupo de risco não precisa sair, pode ficar em casa, quem está com muita aflição ou um problema muito sério também, pode ter esse atendimento na mão, no celular.”

A psicóloga, Diane Prates, terapeuta de casal e família, e consteladora sistêmica, explica que a sessão online mantém os padrões de uma sessão presencial. “A gente reserva o mesmo tempo, que é uma hora,

para a sessão. Como eu trabalho também com recursos de meditação, com o pilar da constelação familiar, então, nós vamos trabalhando no esquema de fala e escuta ao longo desse período com os recursos que cada sessão pode ter disponível”, explica.

Em relação aos resultados, Diane diz que depende também do comprometimento da pessoa que está fazendo a terapia. “Hoje, o foco do meu trabalho são os atendimentos online. A cada dia mais percebo o quanto essa modalidade pode ser uma benção que traz oportunidades, elimina barreiras e está a serviço da vida, facilitando o acesso para uma quantidade maior de pessoas”, diz.

Segundo a psicóloga Meire Pandim Ravezzi, uma das preocupações sobre a eficácia deste método está na relação terapeuta-paciente, que é a base de todo o desenvolvimento do trabalho e o atendimento presencial sempre colabora para que a relação seja de uma qualidade diferente, mais próxima fisicamente e por isto talvez mais afetiva. “No atendimento presencial também temos acesso a muitas informações ligadas a postura do paciente, seus gestos, a forma como se comportam estando com o terapeuta, enfim sua linguagem corporal, são informações preciosas no tratamento. É preciso garantir o setting terapêutico, que significa o espaço no qual a relação entre paciente e terapeuta acontece”, explica.

Entre as vantagens, psicoterapeuta cita que os bons profissionais conseguem agora atingir mais pessoas