

CARTILHA VIRTUAL

Psicoterapia On-line



SUMÁRIO

Legalização do atendimento.....	03
Ética.....	03
O que é Psicoterapia On-line?.....	04
Como funciona?.....	04
Meios de comunicação.....	05
Tem resultados?.....	05
Benefícios.....	06
Quando devo procurar a Psicoterapia On-line?.....	06



LEGALIZAÇÃO DO ATENDIMENTO:

O Conselho Federal de Psicologia publicou a Resolução CFP Nº 11/2018, sobre atendimento psicológico on-line. Para oferecer consultas e serviços de Psicologia mediados por Tecnologias da informação e comunicação, a psicóloga ou psicólogo deve realizar seu cadastro do site e-Psi e mantê-lo atualizado anualmente.

ÉTICA:

O Psicólogo deverá cuidar do ambiente físico no qual se conecta com o paciente. Devem se atentar a variáveis específicas como: o excesso de ruídos, circulações de pessoas e etc. Também é importante manter a segurança e o sigilo da sessão, cuidar da qualidade do atendimento, utilizar de vestimentas adequadas e ter cuidado para construir um ambiente neutro e adequado ao paciente.



O QUE É A PSICOTERAPIA ON-LINE:

A psicoterapia on-line é um processo que ajuda o paciente com as suas questões e sentimentos, assim como a psicoterapia presencial. A psicoterapia on-line é realizada por meio de computadores, tablet ou celular, e por meios de comunicação que permitem ter total sigilo e segurança durante o atendimento.

COMO FUNCIONA?

O paciente entra em contato com o psicólogo, é marcado um horário e o dia da semana de acordo com a disponibilidade do psicólogo e do paciente. Normalmente a sessão ocorre uma vez por semana, podendo ser até duas vezes por semana. Não tem um número de sessão definida.



MEIOS DE COMUNICAÇÃO:

- **Google Meet:** É uma ferramenta que pode ser utilizada para sessões individuais ou para psicoterapia familiar. Nele você habilita a câmera e o microfone, podendo também ocorrer a comunicação por texto.
- **Skype:** Auxilia no contato on-line por chamada de vídeo.
- **Ligação telefônica:** Ferramenta utilizada por pessoas que não têm acesso ao recurso de vídeo.

TEM RESULTADOS?

A psicoterapia on-line é tão eficiente quanto a psicoterapia presencial. Nela você poderá obter resultados no seu processo de forma segura e eficaz, basta você se engajar nesse processo e levar para o psicólogo quais são seus pensamentos e sentimentos relacionados ao que lhe causa sofrimento.



BENEFÍCIOS:

- É regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia;
- É tão eficiente quanto a psicoterapia presencial;
- Evita gastos de deslocamento;
- Poderá escolher seu local de sua preferência, você só precisa estar em um lugar com privacidade e livre de interrupções;
- Praticidade;
- Sigilo;
- Flexibilidade de horários.

QUANDO DEVO PROCURAR A PSICOTERAPIA ON-LINE?

A psicoterapia on-line é indicada pelos tempos de pandemia que estamos passando, quando há limitações físicas devido à alguma doença, mudanças de cidade ou país, hospitalização, dificuldades de sair de casa pela ansiedade, fobia ou quando seus sentimentos te impedem de agir no cotidiano.



Autoras:



Dalila Adria Castro Ximenes
CRP: 11/15812
@psidalilaadria

Jamille Andrade Ribeiro
CRP: 11/15575
@jamilleandradepsi

