



ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DA PSICOTERAPIA ONLINE



Sumário

1. Boas-vindas
2. Termo de responsabilidade
3. Horário
4. Espaço físico
5. Recursos tecnológicos
6. Afeto
7. Check list
8. Contatos



Olá, que bom ter você por aqui!

A Psicoterapia Online é regulamentada pela *Resolução Nº 11/2018* do Conselho Federal de Psicologia (CFP). Além disto, os serviços prestados pela Psicóloga devem estar em consonância com o *Código de Ética Profissional (Resolução CFP Nº 010/05)*.

Para que o atendimento online funcione, são necessários alguns cuidados, tanto por parte da profissional, quanto da/o cliente.

São medidas simples, mas de suma importância para garantir a continuidade do cuidado independentemente da sua localização.

Se você teve acesso a esse guia, provavelmente dará início ao seu processo de terapia na modalidade online, ou dará continuidade ao seu acompanhamento por meio desse formato, então te desejo as boas vindas ou voltas.

Fique tranquila/o, neste guia separei tudo o que você precisa fazer para que o seu acompanhamento ocorra da melhor forma possível!

Termo de responsabilidade

É importante, tanto para psicóloga quanto para a/o cliente, deixar acordado os termos necessários para a realização dos atendimentos.

Em nosso *contrato de psicoterapia* está explicitada as informações pertinentes para dar início ao acompanhamento, como compromisso ético, abordagem teórica, honorários, entre outros aspectos.

Sempre que houver alguma dúvida ou questão em relação ao processo, além de recorrer ao documento, pode falar comigo. Afinal, a terapia também é para falar sobre a terapia.

Horário

Em nosso contato inicial foi agendado um dia e horário para os atendimentos, considerando a disponibilidade de todas as pessoas envolvidas nesse processo.

Esse horário fica reservado, ou seja, as sessões semanais ocorrem sempre no mesmo dia e horário, enquanto as sessões avulsas no horário combinado entre nós a cada encontro.

Por isso, caso não possa comparecer, para não ser considerado falta, peço o aviso prévio com antecedência assim como combinado em nosso contrato, e a tolerância de atraso de 15 minutos.

Este é o *seu compromisso com você*, então evite marcar outras atividades no mesmo dia e horário.

Espaço físico

No momento da sessão é importante que, tanto a psicóloga quanto a/o cliente, estejam em um espaço reservado e silencioso, garantindo a privacidade necessária para que as informações sejam mantidas em sigilo.

Assim, sugiro que escolha um local confortável e livre de ruídos e se houverem pessoas que dividem o ambiente contigo, as avise que estará ocupada/o e não poderá ser incomodada/o nesse período.

Evite interrupções externas, elas podem tirar sua concentração.

Recursos tecnológicos

As sessões ocorrem por meio de videoconferência e para isso é importante ter acesso a uma *internet de qualidade*.

Para garantir a segurança das informações, será utilizada a plataforma *Google Meet* que oferece proteção de dados.

Para evitar incidentes que possam romper com o sigilo terapêutico, evite utilizar aparelhos de uso coletivo. Independente de utilizar celular, tablet ou computador, o *fone de ouvido* é um recurso primordial, pois ele diminui o contato externo.

Um outro recurso que você pode utilizar para trazer mais conforto é o suporte para celular, assim não será necessário passar todo o tempo da sessão segurando o aparelho.

Em caso de sessões em casais, trisais, famílias ou grupos, vocês podem escolher se irão dividir o mesmo aparelho ou não, esse aspecto fica a critério do que julgarem ser possível e mais confortável.

Lembre de verificar se o aparelho possui *bateria* suficiente e retire as notificações e alarmes para não ser incomodada/o nesse momento.

Afeto

Tenha um carinho especial por esse momento de cuidado. Esteja atenta/o ao espaço e no que é necessário para o seu bem-estar.

Esteja pronta/o uns *dez minutos* antes da sessão, ouça uma música que gosta, organize seu espaço de atendimento, certifique-se de que o local está ventilado, pegue uma água e separe um lenço de papel para o caso de precisar.

Para cuidar bem da sua mente, esteja atenta/o às necessidades do seu corpo.

Check list

- Espaço reservado para o atendimento;
- Local confortável, arejado;
- Internet conectada;
- Aparelho carregado, configurado e apoiado em local cômodo;
- Fone de ouvido testado;
- Água e lenço de papel;
- Ouvir uma música que goste, se preparar para a sessão começar.

Para mais informações



(87) 9.9926-6592



psicologavirginiacarvalho@gmail.com



@psicologa.virginiacarvalho



www.virginiacarvalho.com



A "vida boa" é um processo, não um estado. É uma direção, não um destino.

Carl Rogers