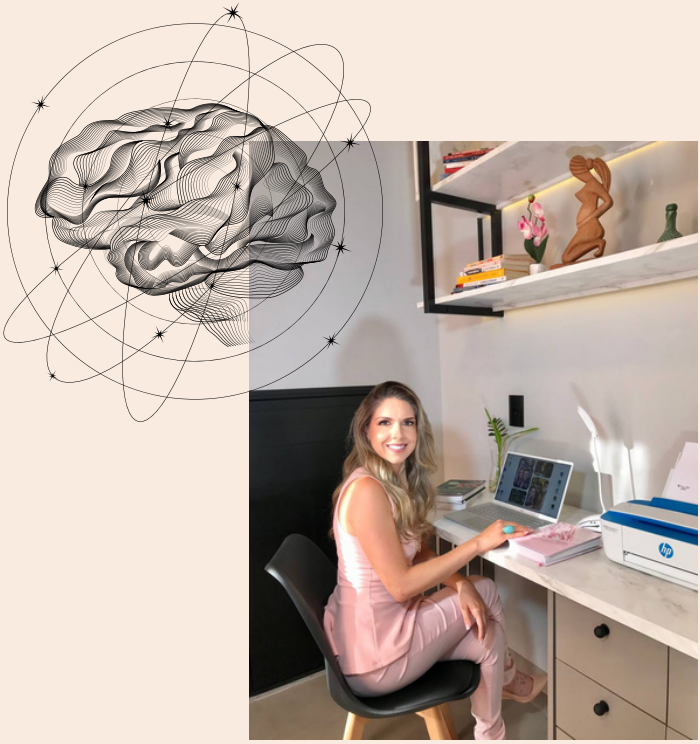
Laísa Faina

PSICÓLOGA

Psicoterapia on-line na prática



Laísa Faina
CRP 06/100582
@psicologalaisafaina

Muito bem-vindo



Este e-book tem a finalidade de orientar a todos que tenham interesse em saber como é o funcionamento da Psicoterapia on-line ou que deseja realizar atendimento através dessa nova modalidade, que chegou para ficar.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Quem sou eu?

Eu sou a Laísa, Psicóloga formada em 2010 pela UNIUBE Universidade de Uberaba, CRP 06/100582, Pós-Graduada em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulnes pela PUC, formação em Terapia Cognitivo Comportamental com a Doutora Fernanda Landeiro, entre outros cursos de extensão e aprimoramento, gosto muito de estudar e adquirir novos conhecimentos.

Escolhi a Psicologia pois acredito que o ser humano através do autoconhecimento é capaz de despertar e renascer mais forte, para conquistar sua liberdade emocional.



Realizo atendimentos presenciais e on-line, para te ajudar através do autoconhecimento adquirir sua liberdade emocional, tratando os transtornos emocionais relacionados a ansiedade, depressão, emagrecimento, estresse pós-traumático, amor-próprio e autoestima.

Laísa Faina
PSICÓLOGA

Wifi a seu favor

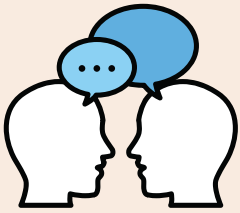


Nunca foi tão fácil fazer psicoterapia, agora você não precisa mais enfrentar um mega trânsito, perder tempo com seu deslocamento, desmarcar a sessão devido uma viagem a trabalho ou férias, a sua psicóloga pode estar com você, na hora e local que você desejar.

Os diversos recursos digitais vai dar total apoio para que o atendimento psicoterápico seja realizado com excelência, podendo ter auxílio de compartilhamento de tela durante a sessão, apoio através de mensagens de textos e envio de documentos quando necessário.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

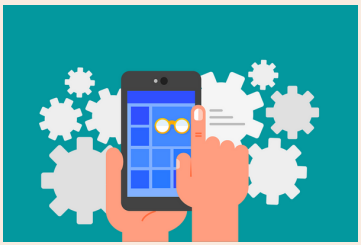
Comunicação
síncrono x assíncrono



Existem dois tipos de atendimento psicoterápico on-line, o de comunicação **síncrona** que acontece em tempo real, onde o cliente e o psicólogo estão interagindo ao mesmo tempo entre si, através de vídeo conferência e chat com mensagens instantâneas. Na comunicação **assíncrona** o atendimento não acontece em tempo real, sendo o e-mail, uma das ferramentas utilizadas.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Psicólogo na palma da mão



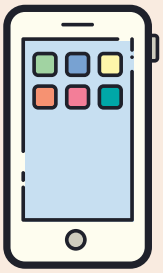
A psicoterapia on-line te dá total liberdade para fazer sua sessão, de qualquer lugar do mundo, desde que tenha conexão com a internet e o local seja tranquilo e seguro, pois durante o período do seu atendimento você evita ser interrompido.

Planeje o local da sua sessão com um pouco de antecedência, para poder se acalmar e restabelecer uma conexão com você, não se esqueça que esse momento de autocuidado é íntimo e precioso.

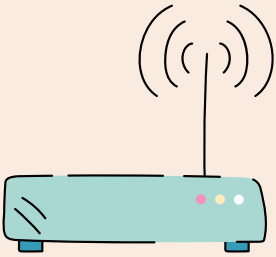


Laisa Faina
PSICÓLOGA

Equipamentos necessários para o atendimento on-line







Você pode escolher fazer sua sessão com um dos seguintes aparelhos:

- Celular;
- Notebook;
- Computador;

Também vai precisar de:

- Fone de ouvido;
- Microfone se necessário;

É necessário que o notebook ou computador tenham câmera integrada ou webcam, o fone de ouvido ajuda na qualidade do áudio e a não dispersar a atenção. Alguns computadores precisam de microfone.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

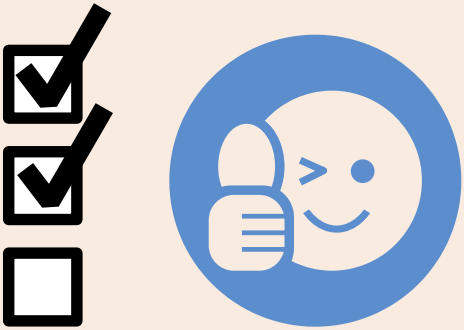
Aplicativos utilizados



Existe uma diversidade de aplicativos para serem usados em chats e reuniões on-line, tanto individualmente ou em grupo, os programas mais seguros são os de criptografia de ponta-a-ponta (recurso que protege os dados) segue alguns exemplos de app's utilizados: Telegram, WhatsApp, Google Meet, Zoom, Teams, Skype, entre outros.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Antes da sessão começar **verifique:**



- Local privativo adequado, sem interrupções;
- Conexão de internet;
- Certifique-se os equipamentos que serão utilizados;
- Bateria do celular ou notebook suficiente;

Se possível desacelere alguns minutos antes da sessão dar início, respire, se acalme e conecte-se consigo mesmo, se desejar, pegue uma água para se hidratar durante o atendimento.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Não tenho habilidade com as ferramentas digitais



Não se preocupe, o Psicólogo responsável pelo seu atendimento, vai te orientar quanto ao uso dos equipamentos e aplicativos, respondendo suas dúvidas e explicando o que for necessário para que realize da melhor maneira sua sessão.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Diferenças da Psicoterapia presencial x on-line





A única diferença do atendimento presencial para a modalidade on-line, é que no presencial as duas pessoas estarão juntas frente a frente, no mesmo espaço físico.

O tempo de sessão permanece o mesmo e as ferramentas utilizadas como testes psicológicos, inventários, entre outros, também podem ser aplicados de forma virtual.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Psicoterapia on-line

Indicações:



- Pessoas com timidez ou fobias;
- Brasileiros que moram no exterior;
- Pessoas com dúvidas diante uma determinada situação e que desejam auxílio para trabalhar tomada de decisão;
- Pessoas que desejam resolver conflitos pontuais como: dificuldades com relacionamentos, medos, transtornos emocionais, ansiedade, insegurança, luto, baixa autoestima, estresse, tristeza, depressão, emagrecimento, entre outros.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Psicoterapia on-line

Contra-indicações:



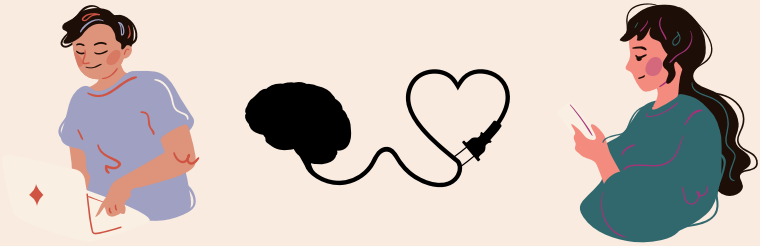


- Menores de 18 anos sem a autorização dos pais;
- Pessoas que apresentam transtornos mentais graves;
- Casos de suicídio.

Casos mais graves não são permitidos pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) o atendimento psicoterápico on-line, tornando uma exigência nesses casos o atendimento presencial, para avaliar de forma incisiva o cliente, podendo ser solicitado se necessário, o acompanhamento e orientação familiar, conforme a urgência ou delicadeza do quadro emocional.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Requisitos necessários para o Psicólogo atender on-line



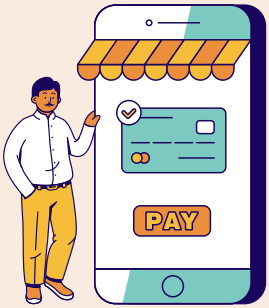
Além da ética e segurança, o psicólogo precisa seguir algumas regras criadas pelo Conselho Federal de Psicologia para estar apto a realizar atendimento psicológico on-line:

- O profissional precisa estar devidamente inscrito em um Conselho Regional de Psicologia (CRP), estando adimplente no seu conselho.
- Realizar um cadastro no E-Psi, plataforma responsável por cadastrar os profissionais que atendem on-line no Brasil.
- Contrato terapêutico escrito e um termo de autorização de atendimento para menores de 18 anos. Essa exigência está prevista na Resolução 11/2018, que regulamenta o atendimento online no Brasil. Você pode optar pela assinatura física do contrato, que implica enviar os documentos via correio, ou para facilitar a vida de ambos, utilizar serviços de assinatura digital, que também são seguros.

Laisa Faina
PSICÓLOGA

Valores e formas de pagamento





Os valores para a psicoterapia on-line variam conforme o profissional, o Conselho Regional de Psicologia (CRP) possui uma tabela com valor mínimo estipulado, para que os psicólogos possam se embasar. Alguns profissionais atendem através de planos de saúde, nessa modalidade geralmente o tempo de sessão gira em torno de 30 minutos.

Para os atendimentos particulares existem várias formas de pagamento por meio virtual, como pix sem cobrança de taxas para ambos, transferência bancária, envio de boleto através de link, mercado pago, paypal, entre outras plataformas.

Laisa Faina
PSICÓLOGA



Se gostou do conteúdo, compartilhe com quem tem dúvidas ou gostaria de se informar sobre o atendimento psicológico on-line, se precisar de ajuda ou mais informações, entre em contato:

(11) 9 8394-7909

@psicologalaisafaina

laisaf.goncalves@gmail.com

Laisa Faina
PSICÓLOGA
CRP 100/582