

Terapia online: como começou essa tendência?

Não é novidade que a tecnologia mudou todas as nossas práticas sociais. Até mesmo as mais tradicionais, como os assuntos que tratam da nossa saúde.

Hoje, há plataformas de [telemedicina](#) - como a [Conexa Saúde](#) -, aplicativos que monitoram o ciclo menstrual, vídeo aulas de musculação, e é claro que psicologia também passaria por essa adaptação às novas demandas.

A terapia online já é uma realidade. Entretanto, a prática é cercada de polêmicas entre os profissionais e os pacientes.

Este não é um artigo opinativo. O objetivo aqui é explicar mais sobre essa tendência para que você possa formar a sua própria opinião sobre. Continue a leitura.

O que a legislação prevê?

Após muitas discussões, o Conselho Federal de Psicologia permitiu que os mais de 300 mil profissionais cadastrados fossem autorizados a consultar via plataformas online - seja por vídeo chamada ou ligação - sem restrição de assunto ou tempo.

A diferença é que a resolução anterior, de 2012, previa apenas orientações pontuais online, e não o atendimento propriamente dito.

As polêmicas

Pode-se dizer que há duas grandes polêmicas ao redor da terapia online.

A primeira e mais óbvia é o próprio meio virtual. A questão levantada é: será que a ausência de contato físico entre o terapeuta e o paciente afeta o tratamento?

Outro ponto é sobre a ausência de restrição de tempo. Consultas presenciais costumam ter de meia até uma hora. Sem limitação, podem surgir problemas, como: Alguns pacientes terão mais tempo que outros? Como será feita a cobrança? A consulta online deve ser mais barata que a presencial? E a consistência ao longo das consultas? O que e quem vai definir o tempo?

As defesas

Na defesa da terapia online, a doutora em psicologia pela [Universidade Federal do Rio Grande do Sul](#) Maria Adélia Minghelli Pieta é autora de um estudo que comprova a eficácia das consultas virtuais.

Entre julho e novembro de 2012, ela coordenou uma equipe de oito psicólogas que atenderam 24 pacientes - metade por Skype, metade presencialmente. Os resultados saíram em 2014 e comprovaram que não houve diferenças relevantes entre os métodos.

Outra pesquisa é do diretor do [Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo](#), o psiquiatra Wagner Gattaz.

O estudo realizado em 2014 observou 104 pacientes diagnosticados com depressão. 52 deles foram tratados com terapia online e 55 com consultas presenciais. O resultado não apresentou diferenças entre os métodos na evolução clínica dos pacientes.

O meio do caminho

Ao invés de ser completamente contra ou a favor da terapia online, muitos profissionais defendem que a melhor ideia é o meio do caminho.

Ou seja, pacientes que se consultam presencialmente, mas quando viajam ou ficam doentes, fazem o atendimento virtual sem problemas.

Dessa forma, você não precisa interromper o tratamento por causa de adversidades.

Texto: [Manoela Caldas](#).

Qual é sua opinião sobre terapia online? Conte para nós nos comentários!