

Consultas On-line

Vantagens das consultas online

As consultas de psicologia online são muito semelhantes às consultas presenciais. Simplesmente mudam os canais de comunicação, o que confere mais flexibilidade e rapidez ao processo. Os resultados são tão bons ou até melhores em muitos casos.

Para quem?

As consultas de psicologia e psicoterapia online são uma alternativa válida para quem:

- Tem dificuldades em aceder a um gabinete presencial devido à distância geográfica ou um impedimento físico;
- Viaja com frequência ou mudou de residência e quer continuar o acompanhamento;
- Tem algum problema que dificulta a ida a uma consulta psicológica presencial;
- Sente alguma dificuldade no contacto social e em falar presencialmente das questões que o preocupam;
- Esteja familiarizado com as novas tecnologias e se sente à vontade a usar ferramentas como o chat ou o skype;
- Tem pouca disponibilidade horária para ir a uma consulta presencial ou quer poupar tempo nas deslocações;
- Tem acesso a consultas de psicologia ou psicoterapia mas prefere receber a consulta na comodidade do seu lar ou trabalho;
- Simplesmente prefere as sessões online.

Quais as vantagens?

- **BONS RESULTADOS:** O nível de eficácia das sessões online é idêntico ao das sessões presenciais, havendo até melhores resultados em algumas situações em que existe dificuldade no contacto social;
- **MAIS ECONÓMICO:** Optar pelas consultas online é uma solução com um custo menor do que a deslocação a uma consulta presencial;
- **RAPIDEZ:** Evita deslocações e listas de espera, pois a sessão online pode ser feita em qualquer lugar com acesso à internet e onde haja privacidade;
- **FLEXIBILIDADE:** Permite um contacto terapêutico mais frequente e usando diferentes canais de acesso, consoante as necessidades do cliente;
- **PRIVACIDADE:** As sessões de psicologia são privadas e totalmente confidenciais, pois seguem as mesmas obrigações éticas que a terapia tradicional inerente ao exercício profissional do psicólogo;

Como pode uma consulta ajudar?

A Psicologia é uma área da ciência que procura ajudar o indivíduo na prevenção e promoção do bem-estar psicológico, bem como dar resposta a problemas pessoais e relacionais face aos desafios do mundo atual. Procura também ajudar o indivíduo na exploração e promoção de si próprio, identificando potencialidades, recursos e novos projetos de vida.

Uma sessão online de psicologia pode ajudar de diversas formas:

- Procura do nosso "caminho";
- Desenvolvimento pessoal e profissional;
- Exploração do nosso potencial enquanto seres humanos;

- Realização pessoal e profissional;
- Enriquecimento da auto-consciência;
- Tornar a vida num processo de integração, aprendizagem e realização;
- Descobrir talentos e aptidões;
- Encontro da espiritualidade e sentido da vida.

Artigos científicos de interesse que demonstram a eficácia da intervenção à distância:

1. <https://www.media.uzh.ch/en/Press-Releases/archive/2013/psychotherapie-via-internet-wirkt-gleich-gut-oder-besser-wie-im-sprechzimmer.html>
2. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15228835.2012.728508>
3. <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/telemental-health-videoconferencing-in-mental-health-services/424724F9E6DD88BD7E1026163D267EBC>