

# Telepsicologia e bem-estar aos funcionários

O melhor investimento que uma empresa pode fazer é na **saúde física e mental dos funcionários**.

Entretanto, ainda hoje, muitas corporações agem de forma reativa e não preventiva quando o assunto é o bem-estar dos colaboradores.

Quando ocorrem danos físicos, a empresa sente no bolso, com o aumento do uso do plano de saúde e das taxas de absenteísmo. Mas quando o assunto é psicológico, é mais fácil fechar os olhos e fingir que nada será afetado.

Quem ainda pensa assim em pleno 2020 está destinado a ter equipes menos produtivas e satisfeitas com o trabalho. Está mais do que na hora de priorizar o cuidado com o bem-estar mental dos colaboradores.

Para isso, a telepsicologia é uma excelente aliada. Para entender mais sobre, continue a leitura do artigo.

## O que é telepsicologia?

O nome já é bastante autoexplicativo.

Chama-se de telepsicologia o atendimento psicológico feito por meios virtuais, como ligação de áudio ou vídeo. O formato é permitido para os profissionais cadastrados no **Conselho Federal de Psicologia**.

Não há restrições legais sobre o formato, assunto ou tempo da consulta. Portanto, cabe apenas ao profissional e ao paciente decidirem sobre a plataforma usada, frequência, custo, entre outros fatores.

## Telepsicologia é uma aliada

Vale ressaltar que a telepsicologia não precisa ser a sua única forma de se consultar.

Um formato que é cada vez mais comum por ser muito conveniente é **mesclar** o atendimento presencial com o virtual. Você vai rotineiramente ao consultório, mas quando estiver doente, viajando ou apenas

quando o trânsito da cidade não colaborar, você pode recorrer à tecnologia o seu tratamento psicológico não precisa ser interrompido.

Por isso, a tecnologia é uma enorme aliada do mundo moderno. Ela permite que você mantenha a sua saúde mental em dia mesmo com as adversidades.

Fora que a geração **millennial** tende a querer ter rotinas menos óbvias e não se fixar em uma cidade. E como o ideal é se tratar a longo prazo com um só profissional que já conhece e acompanha o seu histórico, com a telepsicologia, isso é possível de qualquer lugar do mundo.

## Telepsicologia e bem-estar dos funcionários

A empresa deve entender que a hora da consulta com o psicólogo é um compromisso tão importante quanto pegar o filho na escola, por exemplo. Não existe "deixar pra lá, fazer outro dia, cancelar dessa vez".

Além de custar caro no bolso do colaborador que é o paciente, os resultados do tratamento vão afetar positivamente a presença dele no trabalho. Portanto, é preciso **valorizar os funcionários que fazem terapia**.

A lógica é simples: trabalhador bom é trabalhador saudável. Quem está com a mente sã produz melhor e cria um ambiente mais positivo com os colegas da equipe.

Em todas as áreas da vida, ter [inteligência emocional](#) é um imenso destaque. Ainda mais no trabalho, com a tensão dos prazos, cobranças e relações interpessoais.

O autoconhecimento psicológico é sinônimo de um colaborador de sucesso e a telepsicologia te ajuda nessa jornada.

Gostou do nosso post? Para ficar por dentro de assuntos como esse, siga o nosso perfil no [Facebook](#)!

[Você já sabe a relação entre telepsicologia e bem-estar dos colaboradores, mas afinal, como falar sobre saúde mental no trabalho? Confira aqui!](#)