

Terapia presencial X online: quais são as diferenças?

O acompanhamento psicológico é tão essencial para todos como qualquer outra área da medicina. Foi-se o tempo em que era comum acreditar que ir em um psicólogo era sinal de "loucura".

Você não precisa ser diagnosticado com um transtorno mental para querer **cuidar da sua saúde mental**. Trata-se de uma questão básica de saúde. Ter um psicólogo de confiança não se difere da relação que você pode ter com um endocrinologista, ginecologista ou dermatologista, por exemplo.

Todos têm [estresses](#), inseguranças e traumas a serem trabalhados a fim de ampliar a [inteligência emocional](#). Para tal, é necessário um tratamento psicológico frequente. A terapia pode acontecer com diferentes frequências, metodologias e formatos.

Entre os formatos, há opção de fazer **terapia online e presencial**. Para saber mais sobre tais modelos e suas semelhanças e diferenças, continue lendo o artigo.

Como é a terapia presencial?

O tratamento psicológico tradicional acontece a partir de sessões de terapia presencial.

O paciente deve se deslocar até o consultório do psicólogo em um horário previamente combinado. As sessões costumam durar de 30 até 60 minutos.

O ambiente do consultório varia de acordo com os métodos do profissional. Não é necessário ter o famoso divã! Para o tratamento de crianças, por exemplo, muitos psicólogos usam jogos e brincadeiras como metodologia.

Como é a terapia online?

O Conselho Federal de Psicologia autoriza os mais de 300 mil profissionais cadastrados a consultar pacientes via **plataformas online**.

Não há restrição de formato – vídeo chamada ou ligação e plataforma usada. E também não há regras sobre os assuntos a serem tratados, a duração da consulta e o preço a ser cobrado.

A ausência de regras específicas divide opiniões dos profissionais e dos clientes. Portanto, sugerimos que aqueles que têm interesse em fazer terapia online alinhem todos os detalhes relacionados à duração e valor da hora antes de iniciar as sessões para evitar futuros desentendimentos.

O [blog da Conexa Saúde](#) já tem um artigo que explica mais sobre como começou a tendência da terapia online. Você pode conferir [clikando aqui](#).

Quais são as semelhanças?

Por ser algo relativamente novo, muitos pacientes ainda têm um pé atrás com a eficácia da terapia online.

Existem diferentes opiniões de profissionais e teóricos enquanto a isso. Muitos deles defendem que o contato presencial, olho a olho, entre o paciente e o psicólogo é essencial. Mas é preciso enfatizar que este argumento não anula a **eficiência** da terapia online.

Por outro lado, são muitas as pesquisas que afirmam que ambos os métodos apresentam os mesmos resultados aos pacientes. Novamente, vamos linkar [este artigo](#) em que detalhamos dois estudos em defesa da terapia online.

Quais são as diferenças?

Obviamente, todo o ambiente da consulta é diferente. Por isso, pacientes que optam por terapia online devem ter alguns cuidados que aqueles que vão até o escritório do psicólogo não precisam pensar sobre.

Você pode usar o celular ou computador para o atendimento, mas é necessário estar em um local que te ofereça privacidade e conforto. Nada de se consultar em uma fugidinha no banheiro do trabalho ou no meio da sala de casa com a sua família ao lado. Este é um momento só seu, de **autocuidado**.

Outra diferença é os momentos pré e pós consulta. Na terapia presencial, o momento de deslocamento de e para o consultório já é terapêutico, porque o paciente já costuma pensar sobre as questões que o afligem, tornando a experiência mais imersiva e intensa.

Na terapia online, você pode se ocupar com outras tarefas e portanto, outros pensamentos, literalmente cinco minutos antes e depois da consulta.

Mas também é possível manobrar estas desvantagens com planejamento. Assim como quem faz terapia

presencial precisa se deslocar, os pacientes do online podem reservar a meia hora que antecede e precede a consulta para desacelerar e sentir os efeitos no psicológico.

Gostou do artigo? Então siga a página da [Conexa Saúde no Instagram](#) para nos acompanhar mais de perto!

Texto: [Manoela Caldas](#).

[Agora que você já sabe as principais diferenças entre terapia presencial e online, que tal ficar por dentro dos benefícios da modalidade para o colaborador?](#)