

VOCÊ

[Emoções](#)
[Espiritualidade](#)
[Esoterismo](#)
[Colunistas](#)
[Faça um pedido!](#)
[Vigilantes da AutoEstima](#)

Terapia online

Os prós e contras de uma nova realidade que tem ajudado muita gente



Por Cláudia Ramos
 Fonte: Revista UMA/ed.106
 Foto: Símbolo imagens

Pelo menos uma vez por semana, a pedagoga Daniele Peixoto senta-se à frente do computador para tratar de sua vida. Por longos minutos, ela relata em um e-mail o seu dia, suas angústias e inquietações. Parece algo rotineiro, mas, na verdade, trata-se de uma sessão de terapia

online e com um detalhe a mais: Daniele nunca esteve frente a frente com sua analista, Elizabeth Mednicoff. Ela só conhece a aparência da sua psicóloga por meio de entrevistas dadas em programas de TV. Se isso faz diferença? Nenhuma, ela garante. "Desde o primeiro contato, minha analista me passou muita segurança. Toda vez que trocamos e-mails, eu me sinto muito bem". A falta de tempo, o trabalho e uma filha pequena foram as motivações que a fizeram buscar um tratamento diferenciado.

A terapia online ganha cada vez mais espaço, principalmente entre aqueles que não têm tempo de frequentar consultórios ou mesmo os que estão fora da cidade ou do país. Há também uma parcela que enfrenta a limitação de profissionais em determinados locais do Brasil, buscando ajuda na Internet. Nos Estados Unidos, onde a terapia online é regulamentada desde 2002, um estudo publicado na revista The Lancet concluiu que essa terapia funcionou para pessoas em depressão.

Eles pegaram grupos aleatórios e dividiram em dois: um recebeu o tratamento tradicional e o outro virtual. Todos passaram por 10 sessões de 55 minutos. No final, das 113 pessoas que fizeram terapia online, 38% se recuperaram da depressão depois de quatro meses em comparação com 24% do grupo de controle. Conclusão: o nível de benefício obtido foi praticamente igual.

No Brasil, vários psicólogos e terapeutas já trabalham desta forma. Basta fazer uma busca na rede para encontrar as páginas deles. Mas somente dez em todo o País estão oficialmente regulamentados pelo Conselho Federal de Psicologia a fazer este tipo de atendimento. Outros ainda aguardam a autorização. Se levarmos em conta que o País tem um universo vasto de pessoas conectadas de casa – de acordo com o Ibope/NetRatings, no início deste ano, eram quase 30 milhões – imagine o potencial que este mercado tem por explorar.

A psicóloga e sexóloga Maria Luiza Cruvinel Moretti auxiliava pacientes que estavam com problemas pontuais, mas não podiam ir ao consultório. "Eles já eram meus pacientes, que precisaram viajar e não queriam largar o tratamento. Então, eu os ajudava com pequenas intervenções via e-mail, MSN ou Skype, até que pudessem retornar", diz. Muitas vezes, conta a psicóloga, pacientes a procuram quando ela está online e pedem uma ajuda rápida para uma determinada questão.

Foram experiências assim que a motivaram a entrar com um pedido no Conselho. O site dela, vivendomelhor.com.br, está sendo reformulado para se adequar às exigências.

O que diz o Conselho?

A terapia online é regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) por meio da resolução CFP 012/2005. Mas, para que isso acontecesse, foram muitas as discussões envolvendo representantes da área de todo o Brasil. Pela resolução, ficou decidido que o atendimento psicológico pode ser mediado pelo computador, sem caráter psicoterapêutico, que pode ser realizado pela Internet.

Os sites deste tipo de serviço e de pesquisas devem ser cadastrados no endereço www.cfp.org.br/selo e receber um selo digital para ser incluído nos respectivos websites. Os protocolos recebidos, se aprovados após análise

SHOPPING ITODAS

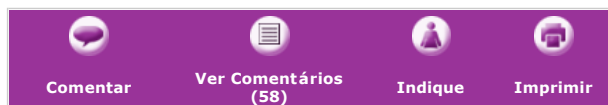
[Alimentos e Bebidas](#)
[Arte e Antiguidades](#)
[Bebês](#)
[Cama, Mesa e Banho](#)
[Casa, Construção e Jardinagem](#)
[CDs](#)
[Cine e Foto](#)
[DVDs](#)
[Eletrodomésticos](#)
[Eletrônicos](#)
[Flores e Cestas](#)
[Informática](#)
[Jóias e Relógios](#)
[Livros](#)
[Moda e Acessórios](#)
[Móveis e Decoração](#)
[Perfumaria e Cosméticos](#)
[Turismo](#)
[Utensílios Domésticos](#)

feita pela Comissão e pelos respectivos Conselhos Regionais, receberão um selo certificador emitido pelo Conselho Federal de Psicologia. O usuário de serviços de psicologia online pode verificar se o site está cadastrado clicando no selo para o carregamento da página do CFP, onde estão listados os serviços e pesquisas em situação regular.

Prós X Contras

O psicólogo Erick Itakura, do Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática da PUC-SP, e coautor do livro *Relacionamentos na Era Digital*, diz que a Internet tem um enorme potencial em termos de relações humanas. Ele faz parte do grupo pioneiro no assunto, um serviço de atendimento através de e-mails, que formou as bases para discussões e eventos acadêmicos sobre o assunto. "As pessoas descobriram a praticidade da Internet. A tecnologia pode ser uma grande aliada nesses casos, pois existem à disposição recursos multimídia que ajudam a criar uma proximidade que antes não era possível", diz.

Mas, mesmo fazendo parte deste núcleo pioneiro, ele reconhece que este tipo de atendimento tem suas falhas. É que, segundo o psicólogo, por trás da praticidade tecnológica, existe a impressão da disponibilidade total de um serviço de terapia, ou seja, a pessoa pode acreditar que vai encontrar respostas a qualquer hora do dia. Porém, um processo terapêutico envolve questões como dedicação, entrega e envolvimento de modo geral. "Há casos que, efetivamente, necessitam de encontros presenciais, como pacientes com problemas mais sérios, que necessitam de um acompanhamento psiquiátrico".



CANAIS | Em Foco | Você | Amor e Sexo | Beleza e Moda | Corpo e Dieta | Saúde e Bem-Estar | Casa e Comida | Mãe | Carreira | Diversão | Mundo do Bem

INTERATIVIDADES | Cadastre-se | Newsletter | iTodas TV | Shopping | Revistas

ITODAS | Anuncie aqui | Fale Conosco | Termos de uso | Política de Privacidade