

Popularizado durante a pandemia, o atendimento psicológico on-line tornou-se uma realidade para muitos e permite que mais pessoas tenham acesso ao cuidado com a saúde mental

# Terapia na palma da mão

Unsplash/Reprodução

POR AILIM CABRAL

**A** pandemia deixou muitas cicatrizes, e muitas delas nunca vão se curar. Foram, ao todo, 715.610 mortes. Os dados, disponíveis no portal Coronavírus Brasil, do Ministério da Saúde, também mostram que houve 39.232.810 casos acumulados da doença. Entre os sobreviventes, além das possíveis sequelas físicas, ficaram também as psicológicas.

E essas marcas emocionais e na saúde mental não se limitam aos contaminados, elas se estendem à maioria das pessoas que viveram a pandemia, seja os que ficaram completamente isolados por anos, seja os que tinham que sair todos os dias para trabalhar e nunca viveram reclusos. Além, é claro, dos que perderam pessoas amadas.

A pandemia do coronavírus foi seguida por uma explosão de novos casos de desequilíbrios na saúde mental. Nesse cenário, uma resolução que já existia sem despertar tanto interesse da população em geral se transformou em uma tábua de salvação. Regulamentada há cerca de seis anos pela Resolução CFP nº 11/2018, do Conselho Federal de Psicologia, a terapia on-line foi o que permitiu que pessoas que já

lutavam com questões de saúde mental continuassem seus tratamentos de psicoterapia sem se colocar em risco de contaminação.

A psicóloga da rede de clínicas Meu Doutor Novamed, Gabriela Braga acrescenta que a modalidade também atraiu muitos novos pacientes, que pela rotina atribulada do dia a dia não encontravam tempo para o cuidado ou que passaram a precisar desse tipo de terapia justamente em função das questões trazidas pelo coronavírus.

E como já existia antes da pandemia, a terapia on-line continuou existindo depois do fim da crise sanitária, com o adendo de que, agora, é amplamente conhecida pela maioria da população e passou a ser mais ofertada pelos profissionais e serviços de saúde.

Sílvia Oliveira, psicóloga e psicanalista em Brasília, comenta que, durante o isolamento, a opção se consolidou como essencial, e tanto os pacientes quanto os profissionais de saúde perceberam suas vantagens, o que garantiu sua continuidade.

A psicóloga comenta que grande parte dos pacientes que optou por permanecer na modalidade é formada por aqueles com rotinas muito intensas, que valorizam a praticidade e o

conforto de serem atendidos de qualquer lugar. "Além disso, pessoas que moram em cidades menores ou locais sem acesso a profissionais especializados também se beneficiam muito."

Gabriela Braga acredita que o fácil acesso à terapia, a comodidade e a facilidade de inclusão na rotina diária, assim como a redução do deslocamento são pontos fundamentais quando se fala na alta procura pelas sessões de psicoterapia a distância.

## Alternativa ao medo de sair de casa

Voltando para antes da pandemia, a terapia on-line já era uma carta na manga para o tratamento de pessoas com condições como agorafobia, síndrome da cabana e síndrome da gaiola, em que o medo de sair de casa é um dos principais sintomas, ou até mesmo a Hikikomori, um tipo de isolamento autoimposto em que o indivíduo prefere viver no ambiente virtual. Pessoas com dificuldade de locomoção também estão entre os beneficiados. Além, é claro, de condições de depressão e ansiedade severa.