

“É fundamental garantir o acesso ao acompanhamento psicológico. No início, esse suporte é essencial para que a pessoa se sinta segura para buscar e receber ajuda. Com o avanço do tratamento, essas dificuldades podem ser trabalhadas e reduzidas gradativamente”, comenta Gabriela.

Afinal, embora seja importante garantir o cuidado para a saúde mental e emocional dessas pessoas, é necessário trabalhar para que elas consigam, eventualmente, voltar a viver em sociedade. A psicóloga explica que somos seres sociáveis, de forma que temos a necessidade de manter algum nível de relação interpessoal.

Sílvia também chama atenção para a necessidade de que o tratamento psicológico, mesmo on-line, tenha como objetivo uma melhora nas condições que impedem os pacientes de sair de casa, ressaltando que ela deve funcionar como um apoio e não um fator que contribua para o isolamento. “É essencial encontrar um equilíbrio. O terapeuta pode trabalhar estratégias para que o paciente volte a se expor gradualmente, sem forçar, mas

também sem reforçar a evitação. A conexão humana e as interações presenciais são importantes para o bem-estar emocional”, completa.

Democratização terapêutica

Considerada um luxo por muitas pessoas, o cuidado com a saúde mental por meio da psicoterapia também se tornou mais acessível. Muitos profissionais passaram a atender sem a necessidade de ter um espaço físico, o que diminui os custos e permite manter um valor mais baixo para os pacientes que precisam.

“A democratização do acesso à terapia é um dos maiores benefícios desse modelo. Em regiões onde há escassez de profissionais qualificados, a terapia on-line permite que mais pessoas recebam apoio psicológico, reduzindo desigualdades no acesso à saúde mental”, acredita Sílvia.

Aline Thomasi, superintendente sênior de Gestão de Rede da Bradesco Saúde, que criou a plataforma Psicologia Viva para atender

pacientes remotamente, defende que a saúde mental é um pilar essencial para uma vida plena e equilibrada, influenciando diretamente o bem-estar emocional, físico e social.

“Em tempos em que o estresse, a ansiedade e outros transtornos são cada vez mais comuns, cuidar da saúde mental é um investimento em qualidade de vida e poder fazer isso de casa, com mais conforto e menos custos é um grande benefício”, afirma.

Apesar de todos os benefícios que a terapia on-line pode trazer e de pacientes que não teriam acesso a esse tipo de tratamento em outras modalidades, é importante mencionar também as limitações inerentes ao atendimento remoto.

Questões como instabilidade da conexão de internet e dificuldades para encontrar um ambiente privado podem interferir na qualidade das sessões. “A falta de um contato mais direto entre terapeuta e paciente pode dificultar a leitura da linguagem corporal e outros sinais sutis. Para alguns casos mais complexos, o atendimento presencial ainda pode ser a melhor opção”, completa Sílvia.

fastescova

Mulher, você merece se sentir linda!

A fast escova está de domingo a domingo, sem hora marcada, disponível para cuidar de você.

Venha até a unidade mais próxima e garanta o seu desconto

fastescova
308 SUL



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

308 Sul
Bloco D Loja 24

fastescova
LAGO NORTE



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

Shopping Deck Norte
Lago Norte

fastescova
VICENTE PIRES



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

Rua 5, Chácara 181,
Ed. Talismã

clube
CORREIO BRAZILIENSE

20%
DE DESCONTO*

Obs: Desconto apenas para serviços capilares