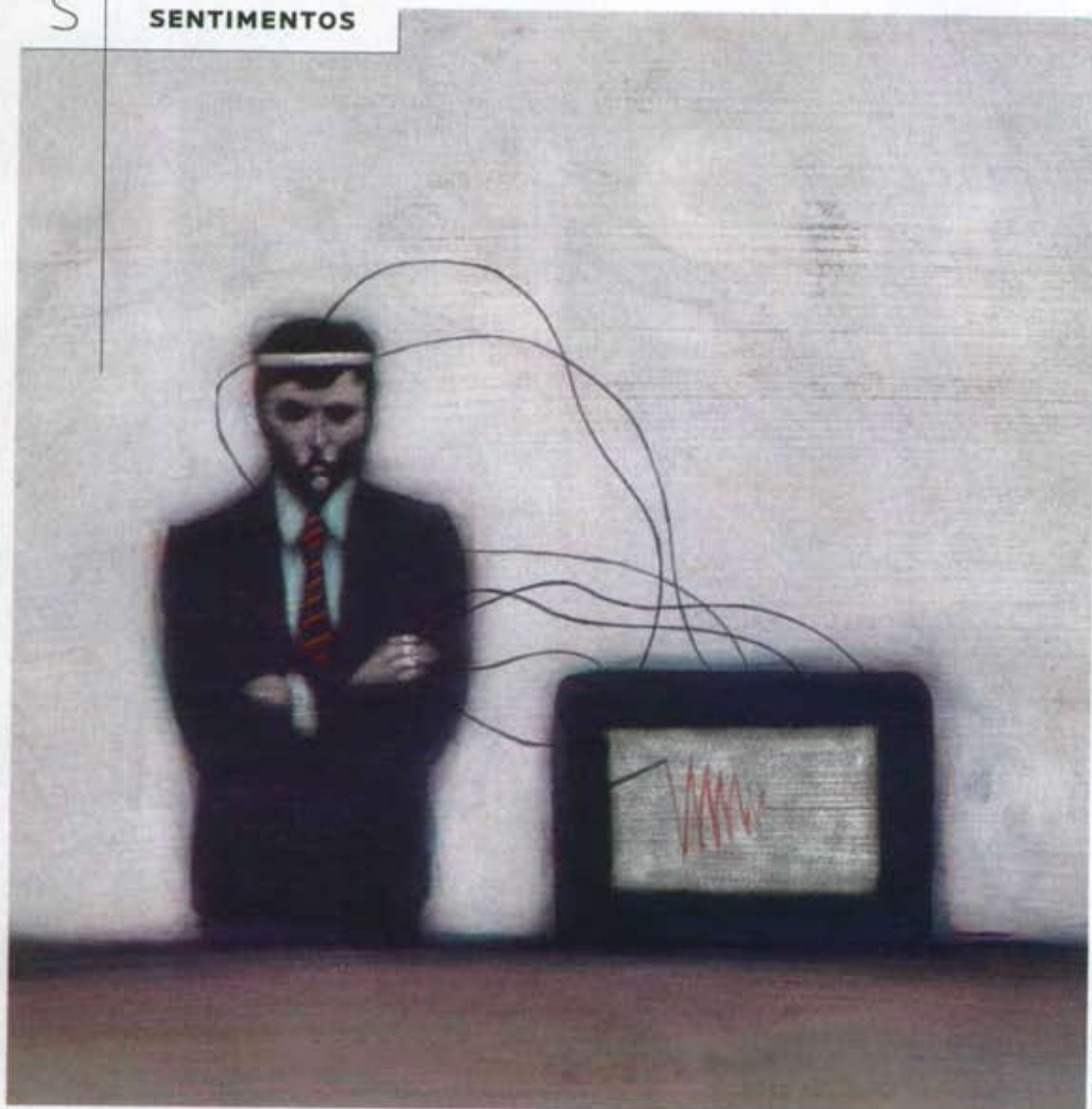




S

SENTIMENTOS



GETTY IMAGES

PSICOTERAPIA

## O Skype é o novo divã

*Há cada vez mais pessoas a procurar o conselho de psicólogos ou psiquiatras através da Internet.* TEXTO DE JOANA FLORA

**U**m divã com um candeeiro de pé alto ao lado é a primeira imagem que nos vem à cabeça quando pensamos em consultas de psiquiatria ou psicologia. Com a terapia *online*, este conceito muda. O divã é substituído pela janela do Skype, um sistema de comunicação gratuito entre dois computadores que permite a realização de videoconferências. A ferramenta é cada vez mais utilizada por terapeutas para chegar a muitas pessoas que, por pudor ou por uma qualquer incapacidade, não iriam antes a uma consulta.

No estrangeiro, ainda vão mais longe. Os técnicos de saúde mental invadiram a plataforma *Second Life* e fobias com voos, por

exemplo, podem ser ultrapassadas *online*, através da recriação de cenários reais. Os terapeutas acreditam que, desta forma, é possível chegar a indivíduos mais tímidos ou ajudar pessoas em condições de paralisia cerebral ou autismo, por exemplo.

O fenómeno chegou a Portugal há quatro anos. Os psiquiatras Cláudio Morais Sarmiento e Ana Sofia Nava criaram a primeira clínica de saúde mental *online*, a Nova Tágide, que realiza aconselhamento nas áreas da psicologia, psicoterapia, neuropsicologia, sexologia e outras especialidades. Não se trata, porém, de uma consulta, esclarecem os fundadores. "A consulta psiquiátrica baseia-se na relação médico-doente, onde existe a copresença e responsabilização

completa de ambas as partes. O que prestamos é um serviço de aconselhamento e informação. Só se poderia fazer uma consulta *online* se já se tivesse observado e medicado o paciente. Aí seria possível, por exemplo, ajustar a medicação. Nada que não se faça por telefone ou por *email*", explica Morais Sarmiento.

Já o ramo da psicologia teve maior liberdade. Como não existe prescrição de medicação e a terapia é através da palavra, é possível realizar consultas mesmo que paciente e clínico não partilhem o mesmo espaço físico. Apesar de a Ordem dos Psicólogos não ter uma posição oficial em relação a este assunto, o bastonário, Telmo Mourinho Baptista, acredita que as consultas *online* "têm razão de existir nos dias de hoje e devem ser cuidadosamente aplicadas", dados os riscos associados à manutenção da privacidade e confidencialidade.

**Ultrapassar inibições.** Devem ser vistas como um meio e não um fim, e podem ser uma rampa de lançamento para um primeiro encontro pessoal, defende o psicólogo Rui Manuel Carre-

teiro, membro do Conselho Científico do Instituto Nacional de Psicologia e Neurociências. "Muitas vezes as pessoas ainda pensam que quer o psicólogo quer o psiquiatra são 'só para malucos' e apresentam uma forte resistência em agendar uma consulta fisicamente." Após um primeiro contacto à distância deve-se prosseguir para um contacto presencial, já que "psicoterapia fora do consultório é quase como realizar uma cirurgia fora do bloco operatório". Já o psiquiatra José Gameiro defende que o primeiro contacto entre médico e paciente deve dar-se face a face. "É necessário estabelecer-se uma certa empatia com o paciente. Não digo ficarmos amigos, mas que se crie alguma ligação. Tenho um casal que





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

acompanho, com quem estive pessoalmente, mas que foi para fora. Agora conversamos via Skype”.

Para Ana Marques, diretora da Clínica Psicologia Lisboa, que também faz consultas *online*, a exposição num consultório real pode ser mais inibidora do que através da Internet. “Uso o Skype nas minhas consultas. Continuo a poder analisar a linguagem não verbal através do silêncio e das lágrimas, por exemplo”.

Madalena Lobo, psicóloga fundadora da Oficina de Psicologia, outra empresa a atuar na área da psicoterapia *online*, acrescenta que as consultas via Internet justificam-se para todos aqueles que não tenham tempo para se dirigir a um consultório, ou morem longe das clínicas, em zonas recônditas de Portugal ou no estrangeiro. E ainda para os que, por algum motivo, físico ou mental, não se conseguem deslocar de casa. É o caso de todos aqueles que sofrem de agorafobia, onde o paciente desenvolve o medo de estar em espaços abertos ou em multidões, pelo que é mais fácil contactá-lo através da Internet.

De um modo geral, os terapeutas na área da saúde mental concordam que este tipo de tratamento é desaconselhado a menores de 18 anos, uma vez que estas consultas são das mais complexas e exigem estimulação presencial. Outros casos, como os relacionados com stress pós-traumático, entre outros, exigem também um contacto físico inicial. Só depois os terapeutas podem decidir se o paciente está ou não apto para uma consulta *online*.

Apesar da possível perda de confidencialidade das informações entre paciente e terapeuta, via *online*, do empobrecimento da linguagem não verbal, e dos entraves que surgem numa relação via Internet, com perda de som ou imagem, a psicoterapia *online* pode ser uma janela que se abre para uma futura consulta no divã, mas não a substitui. ■

unica@expresso.imprensa.pt

## A terapia chega à rede

As seguintes clínicas oferecem, nas suas instalações, vários serviços nas áreas da psicologia, psiquiatria, neuropsicologia, sexologia, terapia familiar, entre outras. Todas desenvolvem o serviço *online* de psicoterapia, via Skype, com um atendimento especializado e um técnico de saúde formado na área.

### Nova Clínica Tágide Online

€55 – 60 min  
[www.novaclinicatagide.pt](http://www.novaclinicatagide.pt)

### Oficina de Psicologia

€25 – 45 min  
[www.oficinadepsicologia.com](http://www.oficinadepsicologia.com)

### Clínica Psicologia Lisboa

€30 – 50 min  
[www.clinicapsicologialisboa.com](http://www.clinicapsicologialisboa.com)



© Skype é o novo divã