

Manual para Sessões de Psicoterapia Online

Bem-vindo ao seu processo terapêutico online! Para garantir que você tenha a melhor experiência possível em suas sessões, criei este manual com orientações simples e práticas. Aqui você encontrará dicas para organizar seu espaço e seu momento de terapia, garantindo um ambiente acolhedor e propício para reflexão e crescimento pessoal.



1. Teste sua conexão - Antes de tudo, garanta que você tem uma boa conexão à internet, preferencialmente wifi. Dados móveis podem oscilar e fornecer uma experiência com menos qualidade.



2. Use fones de ouvido - Se você não possui um sistema de microfones sofisticado, fones de ouvido são altamente recomendados. Eles melhoram a qualidade do áudio, ajudam na sua concentração e permitem que o terapeuta te ouça com maior clareza e dão mais privacidade.



3. Reinicie seu dispositivo antes da sessão - Antes de iniciar, reinicie o aparelho que utilizará (computador, celular ou tablet). Isso ajuda a evitar travamentos e melhora o desempenho geral durante a sessão.



4. Feche programas e aplicativos - Certifique-se de que não há programas abertos no computador ou aplicativos em segundo plano no celular. Feche abas do navegador para melhorar a conexão com a internet e o desempenho do dispositivo.



5. Ajuste a iluminação - Evite fontes de luz atrás de você, como janelas ou lâmpadas. Prefira uma iluminação que esteja à sua frente ou acima de você, para que seu rosto fique bem visível e o terapeuta possa enxergar suas expressões com clareza.



6. Tenha as mãos livres - Utilize um suporte para seu dispositivo, como livros ou um tripé. Isso permite que você mantenha as mãos livres para relaxar e expressar suas emoções de forma natural.



7. Teste o enquadramento - Antes do início da sessão, ajuste o ângulo da câmera. O ideal é que seu rosto e a parte superior do tronco estejam visíveis, em um enquadramento similar ao de um apresentador de jornal.



8. Evite interrupções - Coloque seu dispositivo em modo avião com Wi-Fi ligado, se possível, para evitar notificações e chamadas e procure ir ao banheiro antes da sessão.

- Avise as pessoas que moram com você sobre o horário da sessão e peça para não ser interrompido.

- Crie um ambiente tranquilo, onde você possa se concentrar totalmente na sessão.



9. Prepare-se com antecedência - Reserve alguns minutos antes da sessão para desconectar-se das atividades do dia a dia. Respire fundo, reflita sobre o que deseja abordar na sessão e permita-se entrar no "modo terapia".



10. Tenha itens essenciais por perto - Deixe à mão itens que possam ser úteis durante a sessão, como lenços, água, uma almofada para apoio ou uma blusa extra, caso o ambiente esteja frio.

Dicas para um ambiente acolhedor

- Escolha um local silencioso e privado, onde você possa falar com liberdade.

- Use uma cadeira ou assento confortável que favoreça sua postura.

- Se possível, personalize o espaço com objetos que tragam calma e bem-estar, como plantas ou velas.

Considerações finais

A psicoterapia é um momento seu, dedicado ao autoconhecimento e ao cuidado com sua saúde emocional. Seguindo estas orientações, você poderá aproveitar ao máximo cada sessão online.

Caso tenha dúvidas ou precise de mais informações, não hesite em entrar em contato comigo antes da sessão. Vamos construir juntos um espaço seguro e acolhedor para sua jornada terapêutica.