

GUIA PARA A ANÁLISE ONLINE

Um espaço de escuta, onde você estiver

Como construir o seu próprio espaço para que a análise aconteça com profundidade, de qualquer lugar.



Patrícia Vaz

PSICÓLOGA · PSICANALISTA



Você deu o primeiro *passo*.

Em outra cidade, em outro país ou com a rotina corrida, você escolheu **reservar um tempo para olhar para si**. A distância não precisa ser um obstáculo para isso.

Este guia mostra como preparar o seu espaço para que a análise aconteça com a mesma entrega e o mesmo cuidado.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

Neste guia

01 A escuta que atravessa a distância

02 O que sustenta o processo

03 Preparando o seu espaço

04 Antes e depois da sessão

05 Sigilo e segurança

06 Caminhando juntos

01 · A ESCUTA QUE ATRAVESSA A DISTÂNCIA

A análise acontece na escuta

O que torna um processo terapêutico não é o endereço, mas **a escuta e o vínculo**. Falar livremente, ser escutado com atenção, perceber o que se repete e dar sentido ao que se vive: tudo isso também acontece pela tela.

A base é a mesma da psicanálise de Freud e Winnicott — o que muda é o caminho até a sessão.

01 • O QUE A CIÊNCIA MOSTRA

12 *estudos*

sobre terapia por vídeo foram reunidos em uma revisão científica. A redução dos sintomas foi **comparável à do atendimento presencial** — e todos relataram uma boa relação terapêutica.

Norwood, C. et al. (2018). Clinical Psychology & Psychotherapy, 25(6).

01 • QUEM VAI TE ESCUTAR

Patrícia Vaz Corrêa

Formação	Psicologia pela PUC-SP
Especialização	Psicanálise Infantil pelo Instituto Sedes Sapientiae
Trajetória	Hospital das Clínicas da FMUSP e Instituto de Reabilitação Lucy Montoro
Clínica	Mais de 15 anos · consultório em Ribeirão Preto e atendimento online para adultos
Registro	CRP 06/108902

O enquadre é construído a dois

Na psicanálise, chamamos de **enquadre** (ou setting) tudo o que se mantém constante para que o processo possa acontecer: o horário, a frequência, o sigilo, o lugar.

No consultório, o espaço já está pronto. No online, **cada um cuida de uma parte**: eu, do meu lado da tela; você, do seu. É esse cuidado que transforma uma chamada de vídeo em uma sessão.

03 · PREPARANDO O SEU ESPAÇO

Um lugar só seu, durante a sessão

1

Reservado

Um cômodo com a porta fechada, onde ninguém possa ouvir.

2

Sempre o mesmo

Quando possível, o mesmo lugar a cada semana — ele passa a ser o seu "consultório".

3

Confortável

Sentado(a), com água por perto e sem pressa de sair.

03 · ANTES DE CONECTAR

Um checklist simples

Pequenos cuidados que evitam interrupções:

- ✓ **Internet estável** e aparelho carregado.
- ✓ **Fone de ouvido**, para mais privacidade.
- ✓ **Câmera na altura dos olhos**, com luz de frente.
- ✓ **Notificações desligadas** no celular e no computador.
- ✓ **O link combinado** já aberto, alguns minutos antes.

03 · O QUE EVITAR

Para proteger a sua sessão

- ✕ **No carro ou dirigindo** — pela sua segurança e pela sua entrega.
- ✕ **Em lugares públicos** ou caminhando na rua.
- ✕ **Com outras pessoas** no ambiente.
- ✕ **Fazendo outras tarefas** ao mesmo tempo.

04 · ANTES E DEPOIS DA SESSÃO

Crie o seu próprio trajeto

No presencial, o caminho até o consultório ajuda a entrar e a sair da sessão. No online, vale **criar esse intervalo**:

- **Antes:** alguns minutos em silêncio, sem tela.
- **Depois:** evite emendar em uma reunião ou tarefa. Dê-se um tempo para o que ficou.

04 · CONSTÂNCIA

Mesmo dia, mesmo horário

A constância é parte do processo. Combinamos um **horário fixo**, que respeita o seu fuso — esteja você em Portugal, na França, nos Estados Unidos ou em qualquer lugar.

Esse encontro semanal se torna uma referência na sua rotina: um tempo que é **só seu**.

04 · PARA QUEM VIVE FORA

Falar na própria língua

Quem vive longe do Brasil sabe: há coisas que só conseguimos dizer em português. Expressões, lembranças, afetos que ficam pela metade em outro idioma.

Na análise online, você é escutado(a) **na sua língua e na sua cultura** — por alguém que entende de onde você vem.

05 · SIGILO E SEGURANÇA

O sigilo continua em primeiro lugar

O atendimento online é regulamentado pelo **Conselho Federal de Psicologia** (Resolução nº 9/2024), que exige da psicóloga informar quais recursos tecnológicos garantem o sigilo das sessões.

- Use um **aparelho pessoal** e uma rede de internet privada.
- As sessões **não são gravadas**, por nenhuma das partes.

05 · IMPREVISTOS

E se a conexão cair?

Acontece — e tudo bem. Combinamos juntos, logo no início, o que fazer: tentar **reconectar pelo mesmo link** e, se não for possível, falar pelo **WhatsApp** para retomarmos.

Um imprevisto técnico não interrompe o processo. O que importa é o vínculo que se constrói semana a semana.

06 · CAMINHANDO JUNTOS

Sinais de que algo está se movendo

Cada pessoa percebe no seu ritmo. Alguns sinais que costumam aparecer:

- ✓ **Você reconhece padrões** que antes se repetiam sem perceber.
- ✓ **Reage de outro jeito** a situações que antes paralisavam.
- ✓ **Espera pela sessão** como um tempo seu.
- ~ **Nem sempre é linear** — sessões difíceis também fazem parte.



“Não se trata de um bate papo, uma conversa apenas. Se trata de um *ambiente seguro*, uma troca livre de julgamentos, uma escuta acolhedora.”

Patrícia Vaz Corrêa



*A distância não diminui
o que precisa ser dito.
Estou aqui para escutar.*

Atendimento online para adultos

Patrícia Vaz Corrêa

Psicóloga e Psicanalista · CRP 06/108902

www.patriciavazcorrea.com.br · @patriciavazpsi

PARA SE APROFUNDAR

Referências

- Norwood, C., Moghaddam, N. G., Malins, S. & Sabin-Farrell, R. (2018). **Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: a systematic review and noninferiority meta-analysis.** Clinical Psychology & Psychotherapy, 25(6), 797–808.
- Conselho Federal de Psicologia. **Resolução CFP nº 9/2024** — serviços psicológicos mediados por tecnologias digitais.
- Freud, S. (1913). **Sobre o início do tratamento.**
- Winnicott, D. W. (1965). **O Ambiente e os Processos de Maturação.**
- Bleger, J. (1967). **Psicanálise do enquadramento psicanalítico.** In: Simbiose e Ambiguidade.

Material educativo. Não substitui a avaliação individual em consulta.