

Orientações para uma boa sessão de **TERAPIA ONLINE**



CONEXÃO

Confira se a sua conexão com a internet está funcionando normalmente.

CONTATO ALTERNATIVO



Tenha sempre o contato por outros meios de comunicação, para caso haja queda ou interrupção da conexão.



ESCOLHA DO AMBIENTE

Certifique-se que você está em um local seguro, fechado e, de preferência, livre de ruídos.

Recomenda-se o uso de fones de ouvido para melhorar a qualidade do som e dar maior segurança de confidencialidade.

SIGILO



O sigilo é uma característica fundamental da terapia! Garanta que você estará em um local em que a sessão ocorrerá sem interrupções e sem ser ouvida por outras pessoas.



CÂMERA ABERTA

Mantenha a sua câmera aberta e bem posicionada, de uma forma que seja possível ver todo o seu rosto. É fundamental que a terapeuta possa te observar para acompanhar além da sua fala, também as suas expressões não-verbais.

PROGRAME-SE



Programe-se com antecedência, para aproveitar ao máximo o seu momento de sessão.

