

Psicoterapia é bom e eu faço, saiba por que

Psicólogos e pacientes falam dos benefícios da psicoterapia e das inovações tecnológicas implementadas pela plataforma Vittude

29/09/2016 10:18:22

"Faço terapia porque vivo num mundo grande demais para me jogar de uma vez. Eu faço terapia para aproveitar o banho em vez de me afogar", afirma Jonathan Melo, cliente da VITTUDE, uma plataforma que conecta psicólogos e pacientes, de acordo com suas preferências de horário e localização.

O ambiente atual é muito diferente do que nossos pais e avós viveram. Tudo é precoce e acelerado, ampliando as sensações de ansiedade, medo, tristeza, pressão e estresse. Estar apto a lidar com essa realidade exige um esforço adicional, que pode ser facilitado pela psicoterapia. No cenário caótico do século XXI, ir ao psicólogo é um hábito saudável, afirma Paulo Vaz, especialista em psicologia analítica e parceiro da Vittude.

A psicoterapia permite que cada pessoa torne-se mais consciente de si e dos outros, permitindo que melhore suas escolhas e realize suas ações. Paulo comenta que as queixas iniciais vão sendo elaboradas ao longo das sessões, o paciente se desenvolve e atinge novos patamares de crescimento em sua vida, aproveitando ainda mais a terapia.

Tatiana Pimenta, uma das fundadoras da Vittude, fala sobre sua experiência pessoal:

"Há alguns anos descobri que a terapia está entre os melhores investimentos que posso fazer por mim. Costumo dizer que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo, e deve ter a mesma atenção. Muitos, equivocadamente, ainda costumam associar a ida a um psicólogo como "coisa de gente maluca" mas, eu posso afirmar que as pessoas mais brilhantes que conheço já passaram ou passam por algum processo psicoterapêutico ou psicanalítico.

Sabe por que eu faço terapia? Porque amplia minha consciência. Quanto mais eu me conheço, mais consigo elaborar minhas decisões de forma assertiva. Consigo praticar a empatia e me colocar no lugar do outro com mais facilidade, ter relações mais saudáveis e fazer o que realmente gosto, sem culpa, sem preocupação. Todos nós temos problemas, precisamos tomar decisões diariamente, precisamos enfrentar nossos medos, nossas angústias e seguir caminhando. Contar com o trabalho especializado de um psicólogo é muito importante na maioria dos momentos. Acreditem, minhas

melhores sessões costumam ocorrer quando chego ao consultório sem saber exatamente o que falar. Naquela uma hora, o mundo se abre."

A psicoterapia foi um dos gatilhos que motivou Tatiana a empreender e estruturar uma startup focada em psicologia. A Vittude aproxima psicólogos e pacientes, tornando o processo terapêutico mais acessível, com a utilização de ferramentas de geolocalização.

Paulo Vaz, psicólogo, comenta que a tecnologia envolvida permite que os agendamentos e as transações financeiras sejam efetivadas na plataforma. A Vittude proporciona ao paciente uma forma fácil de visualizar a formação dos profissionais e sua experiência clínica. Além dos critérios estabelecidos para ingresso na plataforma, a própria comunidade de pacientes avalia a experiência terapêutica, proporcionando uma referência de qualidade.

João Caetano, um dos pacientes, afirma que a plataforma é super-rápida e prática. "Escolhi a psicóloga, fiz uma primeira consulta e gostei da profissional que me atendeu, desde a proximidade da minha casa até como fluiu a consulta (problemas que tive com algumas indicações de amigos no qual a profissional não tinha uma linha de trabalho legal)."

O resultado desses e de outros pacientes demonstra o sentido e importância do trabalho de um psicólogo e traz significado para a criação da Vittude.

Encontre seu psicólogo e agende sua consulta já.