Preparação da Sessão (Lista de Verificação)

Imprima e utilize, de cima para baixo, em todas as sessões

Seis secções que abrangem o ambiente, a configuração do software, o consentimento, a passagem na sala, o decorrer da sessão e o balanço final.

Criado por Gareth Walkom | gareth@withvr.app | withVR | withvr.app

Versão 1.0 | abril de 2026 | CC BY-SA 4.0

Sobre esta lista de verificação

Como utilizar

Uma página. Avance de cima para baixo. Procure concluir as secções 1 a 3 antes da chegada do indivíduo e as secções 4 a 6 com ele na sala.

Imprima uma cópia por sessão ou duplique a página na sua ferramenta de edição. O ato de assinalar fisicamente cada quadrado reduz a carga cognitiva durante a própria sessão e mantém a consistência das passagens entre colegas.

Lista de Verificação de Preparação da Sessão

Data: _____ Indivíduo: _____ Clínico(a): _____

1. Antes da sessão - ambiente

☐ Sala reservada para a duração da sessão mais 10 minutos de margem (balanço, preparação, arrumação).

☐ Espaço livre no chão à volta da cadeira - sem riscos de tropeçar dentro do limite Guardian do headset.

☐ Cadeira estável e confortável; de preferência com braços.

☐ Portátil carregado ou ligado à corrente.

☐ Ligação à Internet testada (o software de VR está ligado à nuvem).

☐ Headset carregado e limpo.

☐ Capa facial de silicone colocada (se for partilhada entre indivíduos; vendida em separado por retalhistas terceiros - a withVR não comercializa material de higiene).

☐ Água disponível para antes e depois da sessão.

2. Antes da sessão - configuração do software

☐ Perfil do indivíduo selecionado na aplicação web.

☐ Objetivo da sessão registado no perfil (uma linha: o que vamos praticar hoje?).

☐ Situação selecionada (Cafe, Classroom, Meeting Room, etc.).

☐ Avatar(es) posicionado(s) e emoções predefinidas ajustadas ao ponto de partida pretendido.

☐ Voz(es) configurada(s) - idioma, tipo de voz, tom e velocidade quando disponíveis (os ajustes de tom e velocidade só estão disponíveis para as vozes WAVENET e STANDARD).

☐ Grupos de frases preparados no separador Sentences - frases iniciais, enunciados planeados, frases para começar a conversa.

☐ Maximum Duration definida em função do indivíduo (a predefinição é 15 minutos; numa primeira sessão recomenda-se 5 minutos ou menos).

☐ Objetos ativados ou desativados conforme necessário (por exemplo, Laptop visível se pretender mostrar texto dentro do ambiente VR).

☐ Tenha em mente um perfil ou situação de reserva mais simples, caso seja necessário reduzir a complexidade do que foi planeado. Os sons são acionados em direto durante a sessão e não escolhidos previamente na configuração.

3. Antes da sessão - consentimento e triagem

☐ Formulário de consentimento assinado e arquivado (consulte o Informed Consent Template).

- ☐ Triagem de adequação para VR concluída (consulte a VR Suitability Screening Checklist). Quaisquer sinais de alerta devidamente abordados.
- ☐ Se pretender utilizar funcionalidades de IA nesta sessão, o indivíduo concordou com a utilização de IA no âmbito do seu consentimento. As funcionalidades de IA estão desativadas por predefinição - só active uma funcionalidade se existir consentimento específico arquivado.
- ☐ Plano da sessão de hoje partilhado previamente com o indivíduo (ou apresentado como recapitulação no início).

4. Com o indivíduo na sala - antes de colocar o headset

- ☐ Recapitule como vai decorrer a sessão de hoje e o que vão praticar.
- ☐ Confirme o sinal de “parar” acordado - verbal, gesto ou toque.
- ☐ Pergunte: “Aconteceu alguma coisa desde a última vez que mude o que vamos fazer hoje?”
- ☐ Avaliação de confiança pré-sessão registada (consulte a Goal Rating Sheet).
- ☐ Coloque o headset - confirme que está confortável, equilibrado e que o ecrã está nítido.
- ☐ Volume dos auscultadores verificado e aceitável.

5. Durante a sessão - pontos a ter em mente

- ☐ Comece abaixo do limite do indivíduo - mais fácil do que a sessão anterior ou no ponto de partida acordado.
- ☐ Faça pausas entre os estímulos. Dê tempo para pensar e para falar.
- ☐ Se quiser ver em direto o que se passa dentro do headset, configure o Meta Quest casting num ecrã separado antes do início da sessão. A aplicação web Therapy withVR não apresenta uma visão em direto da VR - mostra a situação que configurou e os controlos que está a utilizar.
- ☐ Esteja atento(a) a sinais de stress antes que o indivíduo fique angustiado - postura, respiração, velocidade da fala, hesitação verbal.
- ☐ Nomeie com delicadeza aquilo que observa (“parece que isto está a ser desafiante para si - quer fazer uma pausa?”).
- ☐ Não surpreenda o indivíduo com elementos novos a meio da sessão, salvo se previamente combinado.

6. Depois da sessão - balanço e registo

- ☐ Avaliação de confiança pós-sessão registada.
- ☐ Balanço breve: o que pareceu fazível, o que pareceu desafiante, o que experimentar da próxima vez.
- ☐ Pergunte ao indivíduo: “O que teria tornado a situação mais fácil?” Registe a resposta pelas suas próprias palavras.
- ☐ Pergunte ao indivíduo: “O que quer tornar mais desafiante da próxima vez?” Registe a resposta pelas suas próprias palavras.

- ☐ Traduza essas respostas em alterações concretas de Setup para a próxima sessão (por exemplo, menos avatares ou avatares diferentes, emoções diferentes, grupos de frases diferentes, disposição da sala). O ambiente muda; é a pessoa que decide o que muda.
- ☐ Palavras do próprio indivíduo registadas (na sua linguagem, sem parafrasear).
- ☐ Objetivo da próxima sessão acordado, ainda que provisório.
- ☐ Notas da sessão concluídas no seu sistema habitual de registo clínico.
- ☐ Headset, capa e comandos limpos de acordo com o protocolo do seu serviço.

Passagem. Se um(a) colega for assegurar a próxima sessão, acrescente um resumo de uma linha ao perfil do indivíduo: o que resultou hoje, o que não deve ser experimentado sem discussão prévia e o ponto onde retomar.

Recursos Complementares

Gratuitos, imprimíveis, com licença CC BY-SA

Todos disponíveis em withvr.app/resources:

VR Risk Assessment Template - a avaliação de risco do serviço que deve estar implementada antes do início das sessões.

VR Suitability Screening Checklist - a realizar antes da primeira sessão.

Informed Consent Template - arquivado antes do início das sessões.

Explaining VR to Clients and Families - introdução em linguagem simples para entregar ao indivíduo.

Goal Rating Sheet - para avaliações de confiança durante e depois da sessão.

IEP and EHCP Goal-Writing Template - para os objetivos mais amplos centrados no acesso para os quais cada sessão contribui.

Sobre a withVR

A Therapy withVR é uma plataforma de VR controlada pelo clínico para terapia da fala, criada por pessoas que gaguejam, em conjunto com os terapeutas da fala que a utilizam diariamente. Desenvolvida e mantida pela withVR BV (Bélgica); apoiada pela Google, Orange, NHS e pelo AR/VR User Research Panel da Meta.

Licença: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Livre para partilhar, adaptar e redistribuir com atribuição à withVR (withvr.app/resources). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Versão 1.0 - abril de 2026 - Versão inicial.