



# G u i a

## para auxiliar no seu processo terapêutico



48 999588197



psicologabianca.com

## **Guia prática para um bom início no processo de psicoterapia:**

Se você está iniciando o processo de psicoterapia, é natural ter muitas dúvidas sobre como será essa experiência. A seguir, apresentamos alguns tópicos para que você compreenda os primeiros passos e se sinta mais seguro nesse processo.

### **Primeiro Contato**

O primeiro passo para iniciar o acompanhamento psicológico é o preenchimento de um formulário de cadastro, onde coletaremos informações gerais para sua identificação. Outros dados específicos como seu histórico de saúde, familiar, emocional e social, podem ser abordados na primeira consulta se fizer sentido para seu tratamento. Isso nos ajuda a compreender melhor suas necessidades e personalizar o atendimento.

### **Ambiente Seguro e Sigilo**

Você estará em um ambiente acolhedor, onde todas as informações compartilhadas serão tratadas com total sigilo. O Código de Ética do Psicólogo garante a confidencialidade, para que você se sinta confortável em falar abertamente sobre suas questões.

### **Definição de Objetivos**

É importante que seja conversado sobre suas expectativas e objetivos com o processo terapêutico. O que você espera alcançar com a psicoterapia? O foco pode ser a gestão de emoções, autoconhecimento, superação de traumas ou outros desafios. Estabelecer metas claras é essencial para um processo terapêutico eficaz.

## **Expectativas e Compromissos**

A psicoterapia exige comprometimento de ambas as partes. A frequência das sessões (geralmente semanais ou quinzenais) e a duração do processo serão definidas com base no que for mais adequado para você.

## **Contrato Terapêutico**

O contrato terapêutico é um acordo entre psicólogo e cliente que estabelece as bases do processo de psicoterapia. Ele define como o atendimento será conduzido, incluindo a frequência e duração das sessões, o valor dos honorários, as formas de pagamento, além da política de faltas e cancelamentos. Também reafirma o compromisso com o sigilo profissional, conforme o Código de Ética do Psicólogo, e esclarece as condições para o encerramento ou encaminhamento do atendimento, se necessário. Esse contrato tem como principal objetivo garantir segurança, transparência e fortalecer a relação de confiança entre terapeuta e cliente desde o início do acompanhamento.

## **Duração das Sessões**

Normalmente, cada sessão dura cerca de 40 – 60 minutos. Podemos ser reduzidas ou alongadas de acordo com necessidade particulares.

## **Encerramento**

O processo terapêutico não tem um prazo fixo, é específico e individualizado para cada pessoa e objetivo.

A psicoterapia é um **processo de escuta, reflexão e cuidado**, conduzido por um **profissional da psicologia**, com o objetivo de promover autoconhecimento, bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal. Ela acontece por meio de **encontros regulares**, geralmente semanais, em um ambiente seguro, **sigiloso e livre de julgamentos**, onde o cliente pode falar abertamente sobre suas questões, sentimentos, conflitos e histórias de vida.

Durante as sessões, o psicólogo utiliza **técnicas e abordagens específicas** — de acordo com sua formação teórica — para ajudar o cliente a **compreender** melhor seus **padrões de pensamento, comportamento e emoção**. O processo é colaborativo: **terapeuta e cliente constroem juntos caminhos** para lidar com sofrimentos, superar dificuldades, fortalecer recursos internos e buscar mudanças significativas.

**O ritmo e o foco da psicoterapia variam de pessoa para pessoa.** Em alguns casos, ela pode ter duração breve e foco pontual, em outros, pode ser mais profunda e contínua, acompanhando diferentes fases da vida. Mais do que oferecer respostas prontas, **a psicoterapia convida à escuta de si**, à elaboração da própria história e à construção de sentidos mais saudáveis para viver.

# Sobre informação do meu serviço com a psicoterapia:

**Modalidades:** Presencial em consultório no Centro de Florianópolis, ou online em plataforma de vídeo chamada (Google Meet).

**Duração:** 50-60 minutos.

**Investimento:** R\$ 120 reais (sendo o pagamento da 1ª sessão antecipado e demais combinado de acordo com necessidade individual).

- Psicoterapia com valor social: R\$ 60 reais (destinado a pessoas com condições de vulnerabilidade social/econômica).

**Cadastro inicial:** Utilizado GoogleForms com dados para identificação e prontuário. (clique aqui para acessar).

**Cancelamentos ou mudança de horários:** Para cancelar sessão sem custo é preciso que seja avisado com 12h de antecedência, sem aviso prévio será cobrado 50%.

**Abordagem terapêutica:** A terapia sistêmica surgiu com foco nas relações e dinâmicas familiares, considerando que o indivíduo não pode ser compreendido isoladamente, mas sim dentro dos sistemas aos quais pertence (família, cultura, sociedade). Valoriza a experiência subjetiva da pessoa no aqui e agora, suspendendo julgamentos e interpretações prontas. Ou seja, busca compreender o fenômeno como ele se apresenta, na perspectiva do próprio sujeito. O terapeuta se posiciona com escuta aberta, curiosidade genuína e sem pressupostos, buscando compreender a experiência vivida do cliente no contexto de seus vínculos.