



Guia
**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. Outro 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.