

Um começo com mais clareza.

Boas-vindas ao processo terapêutico

“Você não precisa chegar com tudo organizado. A gente começa de onde você está.”

Italo Gustavo Cosme
PSICÓLOGO CLÍNICO · CRP 02/29109



PRESENÇA, MÉTODO E CUIDADO

— ANTES DE COMEÇARMOS

Que bom ter você aqui.

Começar terapia costuma trazer expectativa e também algumas dúvidas. Preparei este guia para deixar os primeiros passos mais claros.

Aqui você encontra informações sobre as primeiras sessões, o sigilo, o atendimento online e os principais combinados do processo.

Sem pressa.

Você pode voltar a estas páginas sempre que precisar.

A NOSSA FORMA DE TRABALHAR

A psicoterapia é colaborativa e baseada em evidências. Meu papel é ajudar você a entender o que está acontecendo, definir objetivos e acompanhar o que funciona - ou precisa mudar - ao longo do tratamento.

SE HOUVER UMA URGÊNCIA ENTRE AS SESSÕES

A psicoterapia não funciona como serviço de emergência. Em uma crise intensa, procure apoio imediato: o CVV atende gratuitamente pelo 188, 24 horas por dia. Em situação de urgência médica, risco iminente ou tentativa de suicídio, ligue para o SAMU 192 ou procure o pronto-socorro mais próximo.

— COMO O CUIDADO COMEÇA

Primeiro, entendemos o que está acontecendo.

Nas primeiras sessões, conversamos sobre a sua história, o momento atual e o que você espera da terapia. A partir daí, definimos o foco do trabalho.

50

MINUTOS POR SESSÃO

01 Conhecer o seu contexto

Falamos sobre o motivo da procura, a sua história, a rotina e os efeitos do problema no dia a dia.

02 Avaliar com cuidado

Quando ajudam na avaliação, uso entrevistas e instrumentos clínicos para compreender melhor o caso.

03 Definir uma direção

Com base no que levantamos, definimos objetivos e um plano de trabalho que pode ser revisto durante a terapia.

O plano não é uma fórmula. Ele precisa fazer sentido para você e para o momento que está vivendo.

COMBINADOS IMPORTANTES

Os principais combinados do atendimento.

Estes combinados evitam dúvidas e protegem o tempo reservado para a sessão.

01 Sigilo profissional

O que você compartilha nas sessões é confidencial. As exceções seguem a legislação e o Código de Ética e se limitam ao que for estritamente necessário.

02 Cancelamentos

Para cancelar ou remarcar, avise com pelo menos 24 horas de antecedência. Ausências sem aviso são cobradas, conforme o contrato.

03 Pagamento e recibo

O atendimento é particular. Emito recibo, que pode ser usado para solicitar reembolso ao plano e para a declaração do Imposto de Renda, conforme as regras aplicáveis.

04 Postura clínica

Explico o que estou observando, por que proponho uma estratégia e como ela se relaciona com seus objetivos. Se algo não fizer sentido, conversamos.

Se algum combinado precisar mudar, conversamos antes. Prefiro que nada importante fique implícito.

— ATENDIMENTO ONLINE

Como funciona o atendimento online.

As sessões acontecem por videochamada no Zoom Meeting. No horário marcado, envio o link pelo WhatsApp. Atendo em um ambiente reservado e preparado para evitar interrupções.

PARA CUIDAR DA PRIVACIDADE

Da minha parte

Uso um ambiente reservado, equipamento protegido e plataformas adequadas ao atendimento.

Da sua parte

Escolha um lugar onde possa falar sem ser ouvido ou interrompido. Se puder, use fones.

01 Aplicativo do paciente

Pelo aplicativo, você acompanha sessões, registra informações úteis para o tratamento e consulta pagamentos.

02 Instrumentos de avaliação

Quando forem úteis, os questionários chegam por uma plataforma de avaliação, com link no WhatsApp.

CONTRATO TERAPÊUTICO

Ao receber o formulário de cadastro, leia os termos do contrato terapêutico. Ali estão os demais combinados administrativos, as responsabilidades e as condições do atendimento. Se tiver dúvida, fale comigo antes de assinar.

FORMAS DE PAGAMENTO

PIX

CARTÃO

BOLETO

O CAMINHO DO TRATAMENTO

Como o tratamento se organiza.

O tratamento costuma passar por três momentos. Eles não têm fronteiras rígidas e podem se sobrepor.

FASE 01

Avaliação e acolhimento

Em geral, ocupa as primeiras três a cinco sessões. Conhecemos sua história, esclarecemos o que mantém o problema e definimos o foco inicial.

FASE 02

Trabalho colaborativo

É a parte principal do tratamento. Usamos estratégias com respaldo científico e, quando fizer sentido, exercícios entre as sessões.

FASE 03

Consolidação e fechamento

Quando as metas forem alcançadas, podemos espaçar os encontros e preparar o encerramento, incluindo prevenção de recaídas e revisões posteriores.

SOBRE O TEMPO

A duração depende dos objetivos, da evolução do tratamento e das suas necessidades.

ANTES DA PRIMEIRA SESSÃO

Você não precisa chegar pronto.

Não há um jeito certo de começar. Estas orientações só ajudam a deixar o primeiro encontro mais confortável.

01

Escolha um lugar reservado

Procure um ambiente tranquilo, onde possa falar sem ser ouvido ou interrompido.

02

Cuide da conexão

Se puder, use fones e deixe o aparelho carregado. Isso melhora a privacidade e evita interrupções.

03

Entre alguns minutos antes

Cinco a dez minutos são suficientes para testar o áudio e a conexão com calma.

04

Venha sem roteiro

Você não precisa organizar tudo nem saber por onde começar. Dúvidas, pausas e silêncios também fazem parte.

PODE AJUDAR TER POR PERTO

Um copo de água, fones de ouvido e o carregador do aparelho. Só isso já é suficiente.

PARA GUARDAR

Pode chegar como você está.

Você não precisa saber explicar tudo nem ter certeza do que sente.
Começamos pelo que for possível dizer na sessão.

Obrigado pela confiança.

Se alguma parte deste guia não ficou clara, fale comigo. Tiramos a dúvida antes da sessão.

FALAR PELO WHATSAPP

Italo Gustavo Cosme

PSICÓLOGO CLÍNICO · CRP 02/29109

(87) 98174-7695 · italogcosme.com



Instagram @psi.italogcosme



YouTube @psi.italogcosme

IMPORTANTE

Este guia é uma apresentação geral; os termos do contrato terapêutico prevalecem. Em crise intensa, ligue 188 para o CVV. Em urgência médica ou risco iminente, acione o SAMU 192 ou procure um pronto-socorro.