



Termo de Compromisso PSICOTERAPÊUTICO E LUDOTERAPÊUTICO

Antes de mais nada, seja bem-vindo(a) ao meu consultório de Psicologia. Parabéns por tomar a decisão de se dedicar ao seu crescimento pessoal. O conteúdo que você está prestes a ler é essencial para entender a parceria que estamos prestes a estabelecer.

Por favor, leia-o com atenção.

Depois de ler tudo, se você concordar com as políticas e procedimentos descritos, favor assiná-lo e devolvê-lo para mim em nosso primeiro encontro.

Se você tiver alguma dúvida sobre o que está escrito aqui, por favor me avise no início da sessão para que possamos discuti-la. Quando você assinar este documento, ele representará um acordo entre nós e se tornará parte da História Clínica de seu atendimento.

Psicoterapia e seus Benefícios

É relevante destacar que a definição de Psicoterapia varia conforme os problemas específicos trazidos por você, o cliente, e também de acordo com a orientação e abordagem teórica do psicoterapeuta. Portanto, é essencial escolher um profissional que se alinhe com seu estilo e metas.

No meu caso, minha prática se baseia na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Ela é uma abordagem de psicoterapia desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 1960. Ela se concentra na identificação e modificação de pensamentos negativos e comportamentos disfuncionais para tratar uma variedade de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e transtornos de humor. A TCC é baseada na ideia de que nossos pensamentos influenciam nossos sentimentos e ações, e ao mudar os padrões de pensamento disfuncionais, podemos promover uma melhor saúde emocional e mental. É uma abordagem amplamente utilizada e eficaz na psicologia clínica.

Embora cada caso seja particular, em geral, os benefícios que você pode esperar de processo psicoterápico são:

- **Mais autoconhecimento e melhor entendimento sobre suas emoções e comportamentos;**
- **Melhoria na autoestima e sensação de satisfação com a vida;**
- **Mais facilidade em lidar com situações relacionais no dia a dia;**
- **Resolução de conflitos e/ou dificuldades relativos a áreas específicas;**

Atenção: Não há certezas de resultados em um processo de psicoterapia, já que cada indivíduo responde de maneira única. No entanto, podemos afirmar que os resultados comuns e esperados, quando o processo está progredindo bem, incluem as descrições mencionadas anteriormente.

Se você concorda com essa abordagem e decidirmos iniciar a terapia juntos, sugiro inicialmente uma sessão semanal de 50 minutos. Conforme avançamos, e à medida que observamos progressos, poderemos considerar a possibilidade de reduzir a frequência.

Importante:

Uma vez que a psicoterapia frequentemente aborda aspectos difíceis e complexos de sua vida, é possível que você vivencie, em algum momento, sentimentos desconfortáveis, como tristeza, ansiedade ou raiva.

Esses sentimentos fazem parte do processo e muitas vezes são indicativos de progresso em direção à resolução das questões em foco. Portanto, é importante compreender que essas reações são normais e podem ser esperadas durante a terapia.

Duração do Processo

A duração da terapia varia significativamente de pessoa para pessoa e depende da natureza dos problemas abordados. É difícil, se não impossível, prever com precisão o tempo necessário para obter resultados. Vários fatores influenciam esse cronograma, incluindo:

- A complexidade do problema em questão.
- Há quanto tempo o problema existe (se é recente ou de longa data).
- O nível de apoio social disponível (família e amigos).
- Seu comprometimento e envolvimento no processo.

Em última instância, você tem o poder de encerrar a terapia quando desejar, e eu encorajo a tomar essa decisão em conjunto comigo sempre que possível. Saiba que nunca será forçado a continuar na terapia se decidir que é o momento de encerrar o processo, ou se percebermos que não há mais benefícios a serem alcançados.



Honorários

Para sua comodidade, você poderá fazer o pagamento dos honorários do serviço para o **Aleph Psicoterapia**, das formas disponibilizadas no site, ou ainda via chave pix número **(73)99183-4405**, transferência bancária, cartão, através do pagamento avulso por sessão, ou de um pacote de sessões:

1-Pagamento Avulso

Para o pagamento avulso, o valor para cada sessão de ____ minutos corresponde a R\$_____(reais). Este pagamento pode ser feito das formas disponibilizadas no site.

2-Pagamento por Pacote

No caso de um pacote de ____ sessões, você pagará o valor total de R\$_____(reais) nessa modalidade, você pode pagar à vista no início do processo, ou dividir o valor das formas disponibilizadas no site.

Favor digitar aqui sua modalidade preferida:

Caso, a qualquer momento, você sinta que tem dificuldades em quitar os honorários, me avise para que possamos encontrar uma alternativa juntos.

Cancelamentos e Atrasos

Nosso processo psicoterápico é uma relação profissional, por isso, peço bastante atenção e cuidado com o compromisso quanto à sua presença.

As sessões em que você faltar deverão ser pagas, a não ser que você me avise com pelo menos 24 horas de antecedência.

Quando você se atrasar, a não ser que haja um horário livre após o seu, provavelmente vamos encerrar no mesmo horário pré-agendado.

De minha parte, pode esperar compromisso total com nossos encontros. No caso de alguma possível falta ou emergência, você será devidamente avisado com antecedência, ou compensado, se o aviso não puder ser feito a tempo.

Saiba que farei todos os esforços para iniciar as sessões na hora certa.



Quanto ao término da sessão, em geral, embora ele deva ocorrer em torno de 50 minutos, eventualmente pode se estender um pouco, ou até mesmo acontecer antes, tudo vai depender do que acontecer durante o processo naquela sessão específica.

Entrando em contato comigo

Busco estar sempre disponível para meus pacientes, e você pode entrar em contato comigo através do telefone: (73) 99183-4405 ou pelo site alephpsicoterapia.com.br

Obviamente, nem sempre vou estar imediatamente disponível, mas meu telefone irá registrar a chamada, e retornarei assim que possível.

Redes Sociais

Em breve estaremos em outras plataformas produzindo conteúdos incríveis para saúde mental, você pode checar se já iniciamos esse projeto nos cantos superiores e inferiores do site nos ícones das redes sociais.

Sigilo das informações

Fique totalmente tranquilo quanto a isso.

A privacidade de todas as comunicações entre um cliente e um psicólogo é protegida pelo **Código de Ética** da categoria. Só irei liberar informações sobre o nosso trabalho para os outros com sua autorização por escrito.

Na maioria das situações, não posso nem confirmar a terceiros que você está no processo, a menos que você concorde com isso.

No entanto, há uma situação em que, mesmo sem sua autorização, tenho que liberar o acesso às informações: no caso de mandado judicial por envolvimento em alguma causa específica.

Mesmo assim, você será comunicado.

Reclamações

Se você estiver infeliz com o que acontecer na psicoterapia, ou tiver alguma dúvida ou reclamação sobre o processo, por favor me fale sobre isso para que eu possa responder às suas questões.

Esteja certo de que vou levar sua crítica a sério.

Qual a razão do uso deste contrato?

Este contrato tem dois objetivos bem claros:

Selar o compromisso entre nós e servir como uma fonte instrução sobre o processo.

Você pode, e deve, consultá-lo futuramente caso tenha qualquer dúvida, bem como pode me perguntar a qualquer momento sobre alguma parte que não tenha ficado clara na primeira explicação.

Por favor, não encare este contrato como uma “amarração”, algo que te obriga a permanecer no processo. Ele é simplesmente uma evidência material do início de uma colaboração profissional que pode trazer muitos frutos positivos.

Mais uma vez, seja bem-vindo(a)!

Sua assinatura abaixo indica que você leu as informações contidas neste documento e concordam com seus termos.

Nome do cliente impresso:
RG:
CPF:

Christian Aleph - CRP-03/24942

Assinatura cliente

Assinatura Christian Aleph

“Grato por escolher meus serviços.”