



Manual *da terapia*


Jéssica Elizeu

PSICÓLOGA, NEUROPSICÓLOGA E TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL
• CRP 06/181802





Bem vindo(a)!

Parabéns por iniciar seu processo terapêutico e dar um passo importante para melhorar sua qualidade de vida!

É um prazer poder estar contigo nesta jornada. Tenho como objetivo no meu trabalho ajudá-la(o) a alcançar uma vida com mais qualidade, bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, melhorar os relacionamentos sociais com a família e amigos, e, principalmente, o seu relacionamento com você mesmo(a)!

Estou muito feliz que vamos iniciar essa jornada juntos(as)! Para que você possa aproveitar ao máximo esse processo, fiz um **compilado de informações** importantes sobre a psicoterapia nas páginas seguintes.

Tomar a decisão de estar em psicoterapia é a oportunidade de se alcançar benefícios, como o fortalecimento pessoal para lidar com a ampliação de repertório emocional, comportamental e cognitivo para lidar com as adversidades.

***Conte comigo para as descobertas que fará.
Você não está só!***



O que é a Terapia cognitivo-comportamental?

Na Psicologia temos diversas abordagens e elas têm, por vezes, características muito diferentes.

Um dos principais elementos da Terapia Cognitivo-comportamental é que ela está baseada no **modelo cognitivo**.

O que é o modelo cognitivo? É a explicação que orientará o tratamento ou qualquer intervenção que seja feita.

Não são as situações que nos fazem nos sentirmos de uma determinada maneira, mas sim como pensamos sobre determinadas situações. É um pensamento automático relacionado com as nossas crenças, e tudo isso é objeto da terapia.

É uma terapia orientada por metas e objetivos, ou seja, definimos claramente o objetivo do tratamento/acompanhamento/terapia.

Por meio da terapia transformações para uma vida baseada em valores são mais prováveis de serem obtidas!



Como funciona o acompanhamento:

- Você terá encontros semanais, reservados no dia e horário combinados comigo, durante 50 minutos;
- Você terá suporte via Whatsapp para dúvidas pontuais;
- Terá acesso a sessões de feedback constantes para acompanhar seu progresso;
- Terá acesso ao material de apoio quando necessário para a psicoeducação e para a fixação das técnicas utilizadas.
- Poderá acessar as técnicas cognitivas comportamentais e a integração de outras técnicas que sejam necessárias para o tratamento das abordagens contextuais da TCC na prática baseada em evidências científicas (Terapia do Esquema; ACT; DBT; etc).
- Também terá acesso ao processo de encerramento quando você estiver se encaminhando para a alta, detalhando o progresso que aconteceu em todo o acompanhamento.



Atendimento online

Para os atendimentos online e/ou se houver a necessidade do atendimento online para modalidades presenciais, se fará necessário que nos atentemos às seguintes questões:

- Garanta que você esteja em um local tranquilo e, se possível, sem interrupção de terceiros;
- Utilize fones de ouvido para que possamos também cuidar do sigilo das informações que você irá compartilhar, caso necessário;
- Evite atrasos de forma a aproveitar o tempo da sessão em sua integridade.
- Sinta-se confortável durante as sessões e lembre-se de que você está em um ambiente seguro, livre de julgamentos.





Para o bom funcionamento da sua psicoterapia:

*Cláusulas do contrato terapêutico**

É necessário salientar que, para que o seu processo terapêutico seja bem aproveitado, será necessário o cumprimento do que foi acordado por meio do contrato terapêutico. Caso seja necessário, ajustes podem ser realizados diretamente com a psicóloga.

Cláusula 1 – Da duração e frequência do acompanhamento psicológico

1.1 A psicoterapia ocorrerá uma vez por semana, em dia e horário previamente agendados, o que implica regularidade e compromisso de ambas as partes. Porém, poderá ocorrer em mais de uma vez na semana mediante a necessidade, com acordo entre as partes e pagamento adicional acordado.

1.2 A duração de cada sessão de psicoterapia será de 50 minutos.

Cláusula 2 – Das faltas e das comunicações entre psicóloga e cliente

2.1 As faltas serão cobradas, com exceção dos casos em que a comunicação da ausência for realizada com até 24h de antecedência do horário marcado para atendimento, ocasiões em que a reposição da sessão de psicoterapia poderá ser repostada. Nos casos em que não houver comunicação tempestiva da ausência, a sessão deverá ser paga, sem reposição do atendimento pela psicóloga.

2.2 Em caso de faltas, a comunicação deverá ser feita com antecedência mínima de 24h do horário marcado para o atendimento. Em tais casos, o cliente e a psicóloga poderão reagendar outro dia e horário para a sessão de psicoterapia.

2.3 Conforme mencionado, o atendimento tem duração de 50 minutos, sendo realizado em horário antecipadamente combinado entre a psicóloga e o cliente. Durante todo o período do atendimento, a psicóloga estará à disposição do cliente.

2.4 O atendimento será considerado interrompido no caso de o cliente faltar 3 (três) vezes consecutivas durante os atendimentos. Após a terceira falta avisada ou não, o cliente perderá a vaga, devendo dar início a novo processo psicoterápico.

2.5 Uma vez que as sessões de atendimento ocorrem a partir de agendamento prévio, a pontualidade é fundamental, não sendo possível estender o horário para além dos 50 minutos previstos, mesmo em caso de atraso do cliente. Desse modo, estando o cliente atrasado, terá o seu horário reservado até os 50 minutos destinados ao serviço, utilizando-se, portanto, do tempo restante para tal atendimento, sem prorrogação. Em caso de atraso da psicóloga, ocorrerá a compensação para além do horário acordado ou em sessão subsequente (combinação a ser feita oportunamente).

2.6 É necessário informar as férias ou afastamentos por ambas as partes (com um mês de antecedência), exceto em casos excepcionais. Esse aviso prévio permite que a agenda do horário do cliente fique disponível pelo período necessário (até quatro semanas). Em casos de afastamento sem data de retorno, a agenda ficará disponível e não haverá possibilidade de reserva de horário.

*Cláusulas do contrato terapêutico**

Cláusula 3 – Das faltas e das comunicações entre psicóloga e cliente

As reposições ou mudanças de horário só serão possíveis quando houver disponibilidade. Caso haja atraso além de **15 minutos**, a sessão é dada como feita e cobrada normalmente.

Cláusula 4 – Do sigilo e da confidencialidade das informações

As informações levadas para o setting terapêutico (local onde as sessões ocorrem) serão mantidas em estrita confidencialidade. Os preenchimentos dos documentos serão de responsabilidade da psicóloga. O sigilo clínico protegerá o (a) paciente em tudo aquilo que a psicóloga ouve, vê ou de que tem conhecimento como decorrência do trabalho psicoterápico (art. 21 do Código de Ética Profissional).

Cláusula 5 – Dos honorários

5.1 O preço por uma consulta individual de terapia é norteado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), embora o tempo de duração e o custo de cada tratamento sejam definidos de acordo com as características individuais de cada caso. O pagamento é feito mensalmente. Os pagamentos terão a mensalidade acordada conforme orçamento previamente enviado, os quais deverão ser pagos à vista, mensalmente, até o **dia 10**, conforme acordo estabelecido neste contrato.

5.2 O pagamento será efetuado diretamente à psicóloga nas datas combinadas (ou seja, até o **dia 10** de cada mês, pagamento de todas as sessões que ocorrerão no mês vigente). Sessões em que o cliente desmarca ou não comparece serão cobradas normalmente, independentemente de qualquer justificativa. Pois se trata de uma reserva na agenda onde a psicóloga estará disponível para o cliente.

5.3 O pagamento será feito através de transferência bancária ou PIX (dados bancários):

[Banco 0260 - Nu Pagamentos S.A. - Instituição de pagamento \(Nubank\).](#)

[Agência 0001 - Conta 509633445-1.](#)

[CHAVE PIX CNPJ: 55.427.739/0001-76.](#)

5.4 Qualquer alteração no contrato ou reajuste de preço somente ocorrerá com o devido conhecimento do cliente.

Cláusula 6 – Do descumprimento dos pagamentos acordados

6.1 Nos casos de descumprimento dos pagamentos acordados, as sessões serão suspensas até que os pagamentos sejam regularizados.

6.2 Em caso de atraso nos pagamentos acordados será cobrado o valor integral de cada sessão, sem desconto, qual seja de R\$ 350,00 (trezentos e cinquenta reais), valor para psicoterapia individual segundo sugestão da tabela do CFP.

Cláusula 7 – Do reajuste de valores

Fica acordado entre as partes que, o valor da sessão será reajustado de acordo com o que previamente foi firmado na primeira sessão. E posteriormente, anualmente, as sessões sofrerão reajuste de 10%.

Cláusula 8 – Do telefone e dos contatos de urgência

Sempre que necessitar contato para assuntos urgentes, o cliente poderá ligar para o telefone disponibilizado para isso. Em caso de risco à saúde do (da) paciente ou de terceiros, o contato de emergência poderá ser contatado.

*Cláusulas do contrato terapêutico**

Cláusula 9 – Da liberdade de desistência, alta ou desligamento

9.1 O cliente tem o direito de dar pôr fim a psicoterapia, a qualquer momento, podendo, inclusive, trocar de terapeuta, caso desejar.

9.2 Faltas não justificadas e remarcações periódicas das sessões comprometem a regularidade e o compromisso para com o tratamento. Nesses casos, a própria psicóloga pode encerrar a psicoterapia.

9.3 É necessária uma preparação para que o cliente consiga seguir adiante sem o acompanhamento psicoterapêutico após receber alta ou desejar pôr fim a psicoterapia. Desta forma, quando houver a necessidade de interrupção do tratamento, é importante que o cliente avise o psicóloga antecipadamente para que o desligamento seja feito de forma cuidadosa e adequada.

Cláusula 10 – Dos atendimentos a menores de idade (acompanhados por pais e/ou responsáveis)

10.1 No caso de atendimentos realizados pela psicóloga a menores de idade, apenas na entrevista inicial será permitida a participação dos pais ou responsáveis, estando a psicóloga disponível para esclarecimentos posteriores e orientações em sessões de atendimento designadas à criança ou adolescente, uma vez tendo ele(a) consentido à exposição das sessões, bem como nos casos em que a psicóloga julgar necessária a presença dos pais ou responsáveis, sendo os pais ou responsáveis informados de que o conteúdo da conversa relacionada ao cliente será comunicada a ele(a).

10.2 Além disso, deve ser comunicado aos pais ou responsáveis o estritamente essencial, a fim de que medidas eventuais possam ser tomadas em benefício do paciente. Toda e qualquer informação referente ao menor deverá estar adicionada de seu consentimento prévio, sendo o cliente menor (criança ou adolescente) envolvido no processo psicoterápico.

Cláusula 11 – Das disposições finais

11.1 Tornam-se, portanto, acordadas todas as cláusulas acima mencionadas, estando as partes acordadas quanto aos seus respectivos conteúdos.

11.2 Para todos estes cumprimentos afirma-se em consentimento, a psicóloga e o cliente contratante.

*"Há mais na superfície do que
nosso olhar alcança."*

-Aaron Beck



Saúde Mental

A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que a saúde da mente e do corpo são áreas interdependentes, portanto, precisam da mesma atenção. O nosso estado emocional pode tanto acentuar condições já existentes quanto estimular o surgimento de outras doenças.

A ansiedade, por exemplo, pode trazer sintomas físicos (aceleração dos batimentos cardíacos, sudorese, falta de ar, calafrios e tontura...). A recorrência desses sintomas interfere no funcionamento regular do corpo. Problemas digestivos também são muito comuns em indivíduos com condições emocionais disfuncionais, e a falta de saúde mental pode, ainda, impactar o sistema imunológico.

O bem-estar físico, psicológico e emocional é alcançado quando cuidamos da saúde de forma integral.

Desenvolvendo um estilo de vida com hábitos saudáveis é possível alcançar esse cuidado por meio das:

- Prática de exercícios físicos.
- Ter uma alimentação adequada.
- Fazer o uso correto de medicações (caso prescritas).
- Dormir o suficiente e com qualidade.
- Praticar técnicas de relaxamento e meditação.
- Ter uma rotina de responsabilidades equilibrada com momentos de lazer.
- Manter a sua psicoterapia em dia.



Aproveitando a sua psicoterapia

Às vezes, as pessoas não sabem que podem ter determinadas atitudes ao longo da terapia e se frustram com a ausência de resultados positivos. O medo e a vergonha impedem que elas sejam totalmente sinceras com a psicóloga.

Existem muitas explicações para a dificuldade de aproveitar a terapia.

Pensando nisso, estas são algumas dicas que podem lhe ajudar:

- Lembre-se dos objetivos que veio alcançar na terapia.
- Tire dúvidas sobre a abordagem e sobre questões psicológicas.
- Fale abertamente das dificuldades no processo terapêutico.
- Detalhe sobre o que funciona ou não para você.
- Tenha o desejo e a coragem para sair da zona de conforto.
- Lembre-se de que a terapia é colaborativa na TCC, sendo um processo colaborativo entre o(a) paciente e a psicóloga. Ambos precisam caminhar juntos!
- A honestidade é importante. Como será possível a psicóloga lhe ajudar se você não compartilhar com ela o que realmente está lhe incomodando?
- Use seu caderno de terapia. Anotações são importantes para as reflexões e você poderá utilizá-las em momentos importantes.
- A eficácia da psicoterapia ocorre quando você pratica as técnicas que aprende fora da sessão.

Sigilo das Informações

O espaço da terapia, além de ser livre de qualquer julgamento, é um espaço seguro para expor qualquer situação.

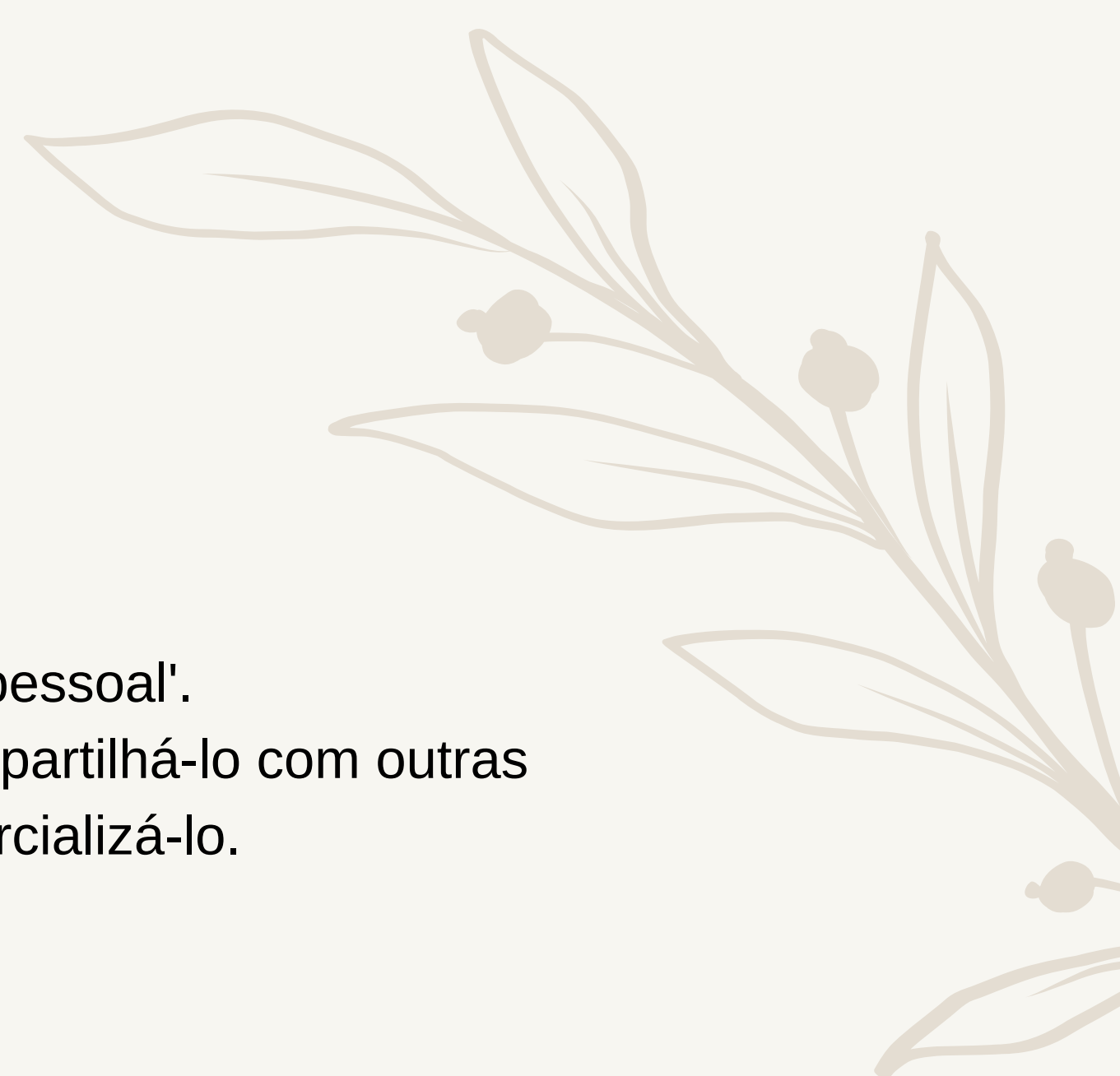
As informações compartilhadas em nossas sessões são confidenciais e protegidas.

Apenas em situações de risco de vida, ou seja, caso esteja colocando sua vida ou a de terceiros em risco essa quebra pode ocorrer, e, nesse caso, você será comunicado sobre a quebra do sigilo visando ao cuidado e à preservação da vida!

“A verdadeira viagem de descoberta não consiste em ver novas paisagens, mas em ter novos olhos.” – Marcel Proust

O seu acesso a este material configura uma 'Licença de uso pessoal'. Isso significa que apenas você pode usar o conteúdo. Você NÃO pode compartilhá-lo com outras pessoas, utilizar seu conteúdo sem prévia autorização ou comercializá-lo.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. 2024



Quem é a Psicóloga Jéssica Elizeu?



CRP 06/181802

Olá!

Sou **Psicóloga** Clínica, **Neuropsicóloga** pela UNESCO, especialista em Terapias Cognitivo-Comportamentais pela PUC e especializanda em Cantoterapia. Atualmente, estou cursando um aperfeiçoamento em Psicobiologia na USP-RP e uma formação no Beck Institute para Transtornos de Personalidade.

Atuo com psicoterapia, avaliações psicológicas e neuropsicológicas. Tenho grande prazer em ensinar, ministrar cursos e palestras, além de compartilhar constantemente o que aprendo. Também trabalho como supervisora de casos clínicos e já facilitei Grupos de Estudos sazonais, promovendo aprendizado e troca de experiências enriquecedores.

Meu objetivo é contribuir para que cada vez mais pessoas se interessem e tenham acesso ao cuidado com a saúde mental. É importante compreender que saúde mental vai muito além de não ter uma doença mental, como depressão ou transtorno de ansiedade. Ela está profundamente relacionada aos aspectos psicológicos, emocionais e comportamentais da nossa vida. Para entender a abrangência da saúde mental, reflita sobre questões como:

Como ter um bom relacionamento amoroso?

Como ser mais confiante e desenvolver uma boa autoestima?

Como lidar com frustrações e situações que não saem como planejado?

Como mudar hábitos?

Como ser mais assertivo e colocar limites saudáveis nas relações?

Como ser disciplinado(a) para alcançar objetivos (seja na área financeira, na dieta ou nos exercícios físicos)?

Como regular as emoções para lidar melhor com os desafios?

Como enfrentar as dificuldades inevitáveis da vida?

Um dos pilares centrais da TCC é entender que o que faz você sofrer não é a situação, mas sim o que você pensa e lida com a situação. Uma das minhas motivações é compartilhar o conhecimento que tenho por intermédio do meu trabalho como psicóloga, neuropsicóloga e terapeuta cognitivo-comportamental, auxiliando as pessoas a serem independentes, que pensem e ajam por elas mesmas, de forma mais funcional. Busco fazer isso, por meio de atendimentos (presenciais ou online), palestras, aulas e conteúdos compartilhados em vídeos e nas mídias sociais.

Para mais detalhes, fale comigo.
Ficarei feliz em poder auxiliar você!





*Obrigada pela confiança,
nos vemos na sessão!*



JÉSSICA TORRES R. DE MIRANDA ELIZEU

PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA • CRP 06/181802

TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

AVALIAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA | PSICOTERAPIA | SUPERVISÃO CLÍNICA

ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL



+55 (11) 99855-0202



@jessicaelizeu.psicologa



jessicatorreselizeu.psicologia@gmail.com



Edifício Center II - Rua Santo Antônio, 43
- (sala 706) - Centro - Guarulhos/SP



Gostou do conteúdo? Ficou alguma dúvida? Fale comigo.