



COMO FUNCIONA A TERAPIA

Aqui está tudo o que importa saber antes
de começarmos.

João Marcos Oliveira Figueredo Barroso
Psicólogo · CRP 16/11071

A ABORDAGEM

TRABALHO COM TCC

A Terapia Cognitivo-Comportamental olha para o que está acontecendo agora e sai da sessão com coisa prática para você testar durante a semana.

É a minha formação e é o que uso na maior parte das vezes. Quando o seu caso pedir outra ferramenta, eu busco, desde que tenha evidência atrás. O que manda é o que funciona para você.

DE ONDE EU FALO

EU TAMBÉM SOU NEURODIVERGENTE

TDAH diagnosticado e altas habilidades identificadas. Conheço isso de dentro.

Quando você contar como é, eu reconheço. A gente começa de um ponto mais à frente.

OS ENCONTROS

TODA SEMANA, NO MESMO HORÁRIO

Cada sessão dura **50 minutos**, pelo **Google Meet**. Eu te mando o link, e ele é o mesmo toda semana. O horário fica reservado para você, sempre o mesmo dia e a mesma hora.

Ter um horário fixo tira de você a tarefa de decidir tudo de novo toda semana, e isso costuma pesar mais do que parece.

ANTES DE COMEÇAR

VOCÊ NÃO PRECISA PREPARAR NADA

Chegue do jeito que estiver. Botar ordem no que está acontecendo já faz parte do trabalho, e a gente faz isso junto.

Boa parte do que importa aparece justamente quando a gente não estava procurando.

VALORES

200 REAIS POR SESSÃO

O pagamento é por Pix, até o dia da sessão.

Minha chave é o telefone: **+55 27
99659-2123**

Para copiar a chave ou ler o QR:
pix.jmpsic.com.br

Comprovante de pagamento eu passo quando você pedir. O atendimento é particular, sem reembolso de plano.

SE PRECISAR DESMARCAR

ME AVISE COM 24 HORAS

Nesse caso remarcamos na mesma semana, se houver horário, ou o valor fica como crédito. Abaixo de 24 horas, a sessão é cobrada, porque o horário ficou reservado.

Imprevisto acontece com todo mundo. Se acontecer com você, me fala e a gente resolve.

SIGILO

O QUE VOCÊ DIZ FICA COMIGO

É obrigação prevista no Código de Ética da profissão, e vale inclusive depois que a terapia terminar.

Existem dois limites, e eles valem em qualquer psicoterapia: risco de vida, para você ou para outra pessoa, e situações em que a lei obriga a comunicar, como violência contra criança, idoso ou pessoa com deficiência. Se algum aparecer, converse com você antes.

SEUS REGISTROS

O PRONTUÁRIO É SEU

Guardo um registro das sessões, como exige a resolução do Conselho Federal de Psicologia. Ele fica cifrado, em equipamento sob meu controle, e ninguém além de mim acessa.

Você pode pedir acesso ao conteúdo quando quiser.

ENTRE UMA SESSÃO E OUTRA

PODE ME ESCREVER

Para horário, pagamento e avisos, é só mandar mensagem. Questões clínicas ficam para a sessão, onde dá tempo de cuidar direito.

Para marcar ou remarcar sozinho,
agenda.jmpsic.com.br.

Não faço atendimento de urgência. Em crise, o CVV atende no 188, de graça, 24 horas por dia. Também existem os CAPS e a emergência hospitalar.

COMEÇO, PAUSA E FIM

A GENTE COMBINA COMO SEGUE

Os primeiros encontros servem para a gente se conhecer. Depois disso conversamos sobre seguir.

Se decidir parar, marca uma última sessão comigo. Encerramento conversado faz parte do trabalho.



FICOU ALGUMA DÚVIDA?

Me pergunta. Qualquer coisa daqui pode ser conversada, e é melhor esclarecer agora do que carregar dúvida para dentro da terapia.

Para marcar, agenda.jmpsic.com.br