

CONTRATO TERAPÊUTICO

Acompanhamento Psicológico

Sê bem-vind@ ao Espaço Sobre Nós!

A vida está a acontecer e onde ficamos NÓS?

Este é um Espaço que acredita que quem somos vai muito além do individual, estando também nas relações que integramos e nos contextos em que estamos inseridos, no fundo nos "Nós" de que fazemos parte. Contudo, temos como missão lembrar que antes de qualquer "Nós" existe um "Eu" que não pode ficar esquecido, merecendo um Espaço de cuidado e atenção.

Obrigada por nos escolheres para sermos esse Espaço! Estamos aqui para acolher o Eu, o Tu e o Nós.

Levamos muito a sério este processo e a confiança que depositas em nós. Por isso, em baixo estão informações que gostávamos que soubesses sobre os acompanhamentos.

Como funcionam as sessões?

As sessões podem decorrer em formato presencial ou online.

Para as sessões em formato online recorreremos a plataformas como Google Meets, WhatsApp, Teams ou Zoom.

Para garantir um ambiente adequado para as sessões deves estar sozin@ para que te possas expressar livremente e garantir a confidencialidade. É importante que estejas num local com uma ligação estável à internet, que permita ver a tua imagem e ouvir-te com clareza. As sessões podem ser tidas no carro, desde que este esteja parado, garantindo as condições anteriormente mencionadas!

Qual a duração e a periodicidade das sessões?

As sessões individuais têm a duração de 50 minutos, à exceção da primeira sessão que é mais longa, podendo durar um máximo de 1h30, com o objetivo de te conhecer melhor e perceber o que te traz à consulta.

É importante o cumprimento do horário das sessões para evitar atrasos nas sessões seguintes.

A periodicidade das sessões será definida em conjunto com o profissional. Contudo, de forma geral, numa primeira fase, as sessões deverão ter um espaçamento máximo de 2 semanas (regime quinzenal), sendo a periodicidade ideal a semanal, para garantir o estabelecimento da relação terapêutica e para que possas comprometer-te com este processo. Com o decorrer do processo as sessões poderão ser mais espaçadas, mediante o acordo com o profissional.

Idealmente, no final da primeira sessão, são agendadas todas as sessões do mês corrente, processo que se deverá repetir todos os meses, consoante as disponibilidades de todos os envolvidos.

Quantas sessões preciso para me sentir melhor?

O processo de acompanhamento psicológico não tem fórmulas mágicas, nem soluções que funcionem com toda a gente. Será um processo com o seu próprio ritmo e que estará dependente de várias coisas, nomeadamente da relação terapêutica, da tua motivação e comprometimento com a terapia, assim como a natureza do pedido de consulta.

O que inclui o processo terapêutico?

As primeiras duas a três sessões, dependendo do caso, serão dedicadas à avaliação clínica e ao traçar de um plano de intervenção considerando os objetivos terapêuticos que iremos definir conjuntamente. A intervenção inclui:

Consultas online ou presenciais, com a duração anteriormente mencionada;

Acompanhamento via email para esclarecimento de dúvidas e questões, nos limites do que é aceitável, com uma resposta num período máximo de 24 horas;

Desafios e exercícios entre sessões quando assim fizer sentido para aplicar o que é conversado em sessão;

Envio de materiais úteis para o processo em questão.

Quais são os preços das sessões?

Para o acompanhamento individual, a primeira sessão, de maior duração e de caráter avaliativo, tem um preço de 60€. As restantes sessões de acompanhamento têm um preço de 55€.

A elaboração de Relatórios de Avaliação e Intervenção Clínica têm o custo adicional de 35€ (cada) pago na entrega do mesmo. Documentos pontuais com breve informação que sejam necessários não serão cobrados.

Como funcionam os pagamentos?

Para acompanhamentos presenciais: se o pagamento for realizado em dinheiro pode ser realizado no final da consulta. Pagamentos por mbway devem ser realizados no início da mesma para não atrapalhar o finalizar da sessão. Pagamentos por transferência devem ser feitos no dia anterior à sessão com envio de comprovativo!

Para acompanhamentos online: o pagamento da primeira sessão deve ser realizado 24 horas após a marcação para garantir esta vaga! Os pagamentos das consultas avulso devem ser realizados até 24 horas antes do momento acordado para a sessão.

Métodos de pagamentos:

MBway – **916 271 413** – com o teu nome na descrição do pagamento;

Transferência bancária para o IBAN **PT50 0007 0000 0081 0769 9422 3**;

Após qualquer pagamento, deves enviar um comprovativo para o email (sobrenos.espaco@gmail.com).

Qual é a política de faltas e remarcações?

Para garantir um bom funcionamento do processo, é crucial garantir assiduidade e responsabilidade com este Espaço. Assim, é necessário um aviso prévio com 24 horas de antecedência para cancelamentos ou reagendamentos.

Cancelamentos ou pedidos de reagendamento feitos a menos de 24 horas da sessão, por razões que não sejam de doença aguda ou outras situações efetivamente

inesperadas e urgentes, levarão a um não reembolso do valor já pago (para consultas que já tenham sido pagas) ou ao pagamento da sessão não realizada para que a próxima possa ser agendada.

Caso seja o profissional a ter de desmarcar alguma das sessões, a desmarcação irá ser feita com a maior antecedência possível e caso já tenha sido realizado o pagamento, esse dinheiro será devolvido ou mantido, cobrindo a próxima sessão.

Em casos de desmarcações frequentes e repetitivas, poderá ser repensado o futuro do processo terapêutico.

Será também importante evitar atrasos, para atrasos superiores a 15 minutos, estes poderão não ser repostos para evitar atrasos em sessões seguintes. Em caso de atrasos da nossa parte, os minutos serão repostos na mesma sessão, caso seja possível para ambas as partes, ou serão compensados na sessão seguinte.

O processo é mesmo confidencial?

A privacidade e confidencialidade dos dados partilhados durante o processo terapêutico é assegurada, garantindo que apenas informações estritamente necessárias são recolhidas. A quebra de confidencialidade ocorre apenas em situações excecionais de risco iminente, sendo sempre previamente discutida com a pessoa. Além disso, durante o processo, iremos criar registos clínicos sobre o teu processo, que serão documentos confidenciais aos quais apenas o profissional terá acesso, cujo objetivo é facilitar e ajudar na tua intervenção. Estes registos não são partilhados com terceiros sem o teu consentimento, sendo um dever do profissional zelar pela tua privacidade. Ainda que estejam na posse do profissional, tu és o legítimo proprietário desses registos. Qualquer partilha desses registos em contexto de supervisão clínica com outros psicólogos e sob o dever de manter a confidencialidade, serão feitos garantindo o teu anonimato.

Estamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida que tenhas. Se leste e concordas com o acima mencionado, convidamos-te a assinares este documento.



SOBRE NÓS

O profissional também o assina, comprometendo-se a dar-te um espaço seguro, que respeita os teus timings e individualidades, com uma avaliação e intervenção baseada em ciência e evidências, seguindo o código deontológico e ético da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Eu, _____, psicólog@ inscrita na Ordem dos Psicólogos Portugueses com a cédula profissional nº _____, confirmo que informei e expliquei de forma adequada e inteligível ao cliente as questões relacionadas com o funcionamento do processo terapêutico, assim como sobre a criação e guarda dos registos clínicos. Respondi a todas as questões que me foram colocadas pelo cliente.

Assinatura:

____/____/____ (data)

Eu, _____ (nome), cliente de _____, compreendi a forma como funciona o processo terapêutico e declaro livremente aceitar as condições acima mencionadas, assim como a criação dos registos clínicos e, conseqüentemente, autorizo o tratamento dos meus dados pessoais para esse fim, tendo tido oportunidade de colocar todas as questões que entendi pertinentes e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que, assino o presente consentimento informado.

Assinatura:

____/____/____ (data)

Obrigada pela tua atenção até aqui.

Parabéns pela tua coragem!

Vamos a isso 😊

- Equipa Sobre Nós-