

Qual é a vida que vale a pena
ser vivida (para você)?

Dúvidas frequentes
sobre a Psicoterapia



Psicólogo Fábio Domingues Pereira
(CRP 06/108362)

1

Qual o Objetivo da psicoterapia?

O objetivo final de um processo de Psicoterapia pode ser resumido em: **Desenvolver a capacidade de fazer as escolhas necessárias em direção a vida que idealizamos.**

Independentemente de quais problemas você possa estar enfrentando (ansiedade, depressão, insegurança, etc.), eles não precisam impedir que aja de uma forma que traga **significado e propósito** à sua vida.

2

EU preciso de psicoterapia?

Todos podem fazer psicoterapia, desde que **queiram**.

Psicoterapia é uma oportunidade para que você se aproprie de quem você é, entenda suas fragilidades e potencialidades, tome consciência dos seus processos internos, das suas possibilidades e tenha maior clareza dos **seus valores**, ou seja, daquilo que realmente é relevante e **vale a pena** genuinamente na sua vida.

Somos o que fazemos e porque fazemos.

-Steven C. Hayes

3

Como Funciona?

A psicoterapia é um **espaço seguro** em que você pode expressar o que sente e pensa. As suas **necessidades e objetivos** serão centrais na elaboração do plano terapêutico. Suas informações pessoais e identidade estarão seguras comigo, devido a ética e sigilo profissional.

O **processo de psicoterapia** depende de diversos fatores como, objetivo e problemática, o seu tempo de elaboração e desenvolvimento. Por isso, não temos como definir um número exato de sessões.

Conforme você desenvolve suas habilidades e a psicoterapia avança, se tornará cada vez mais autônomo no processo





4

De quanto é o Investimento?

As sessões acontecerão uma vez por semana, realizaremos em média 4 sessões por mês e cada uma terá, em média, 50 minutos.

O valor de cada sessão é de R\$250,00. As sessões são pagas mensalmente (com antecedência). Quanto às formas de pagamento: pix, transferência ou depósito.

Não atendo por convênios.

Atendimento Online

Os encontros ocorrem na modalidade **on-line** (videochamada), é importante que você esteja em um ambiente em que se sinta confortável.

O dia e horário das sessões serão combinados previamente, de acordo com a sua e a minha **disponibilidade**.

A sessão presencial e a on-line tem o mesmo resultado e funcionamento.



Vamos Começar?

Agende uma
conversa inicial



(11) 98794-3150



Se quiser saber um pouco mais sobre mim

Vale conferir meu canal no YouTube sobre Psicologia

SOBRE NÓS

O **Além do Consultório** foi fundado por uma dupla de psicólogos, que deseja ir além dos limites tradicionais do consultório, para ajudar as pessoas a fazerem **melhores escolhas** e então, viverem uma vida **mais significativa**.



ALÉM DO CONSULTÓRIO



[alemdoconsultorio](#)



[@alemdoconsultorio](#)



Lembre-se: nenhum vídeo, livro ou conteúdo de autoajuda, substitui o processo de psicoterapia.