

Pequeno
guiá para
quem está começando



Breves dicas clínicas

@psicologiagaia
Alethéia Skowronski Vedovati

Muito prazer!

Aqui você encontra algumas dicas que gostaria de ter recebido quando iniciei na clínica particular!



Fiz esse e-book com muito carinho a partir das demandas de psis recém formadas que me procuram pedindo orientações básicas, as quais não tiveram em suas graduações – e que eu também não tive. Tudo que está aqui vem da minha prática clínica, experiência pessoal, e baseada em estudos.

Não estou prometendo formulas mágicas, nem agenda cheia e não trago mil seguidores em três dias (e tudo que te promete isso, desconfie). São breves orientações para ajudar um pouco na ansiedade e medo do novo: começar uma clínica particular.



Tem conteúdo meu sobre isso:

CLICK HERE



@psicologiagaia

Me conheça primeiro:

**Me chamo Alethéia e gosto de falar que
cuido de bicho, de planta e de gente.
(sou psicóloga, supervisora,
coordenadora de grupos de
estudos, professora
e pesquisadora)**

**Acho importante trazer
um pouco das minhas
formações para que
vocês possam confiar no
conteúdo desse e-book:**

- Psicóloga CRP 08/23964;
- Mestre em Psicologia Social;
- Especialização em Psicologia Clínica Junguiana;
- Especialista em arteterapia junguiana;

**E tenho mais um tanto de outros estudos. Você
pode conferir tudo, juntamente com as minhas
produções, nesse link:**

CLICK HERE



@psicologiagaia

Eu sou apenas a gerente da clínica Gaia, mas aqui somos em 5 terapeutas:



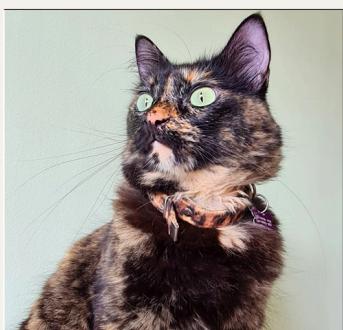
Caipora



Cuca



Luci



Alcione

Todas elas foram adestradas e, literalmente, atendem junto comigo, tanto online quanto no presencial.

Já dando uma dica: isso faz parte do meu diferencial e também seleciona meu público. Por isso faço questão de deixar claro, em todos os lugares, que elas fazem parte da clínica – desde te receber na recepção até pedir um colinho no sofá.

“Mas e se a pessoa não gosta de animais?” Bem, a maioria das clínicas não tem, o público pode escolher onde se sente melhor.

Aqui é assim, é o que posso oferecer. Mas cá entre nós, elas são mais procuradas que eu mesma.



@psicologiagaia



O que você vai encontrar aqui?

Abordagem teórica

- A minha é analítica, a sua não precisa ser, mas precisa existir – pag. 7
- Você não é todo mundo – pag. 8
- Mas estou completamente perdida, como escolher? – pag. 9

Suas obrigações

- Supervisão, um grupo é sempre bom! – pag. 10
- Sim, você tem muitas! – pag. 11
- Vamos falar de terapia! – pag. 12

Primeiro contato

- Mensagens prontas otimizam muito o tempo – pag. 13
- É aqui que já estabeleço um contrato? – pag. 14

Contrato terapêutico

- Burocracias, e agora? – pag. 15



@psicologiagaia



O que você vai encontrar aqui?

Gerenciando a agenda

- Se organize, por favor! – pag. 16
- Sem saúde física e mental? Sem trabalho! – pag. 17
- Limites são importantes! – pag. 18
- É sempre melhor combinar – pag. 19
- Alguns exemplos – pag. 20

Escolha do público

- Você não precisa agradar todo mundo – pag. 21

Precificação

- Quanto cobrar? – pag. 22

Cobranças e reajustes

- Normalizando falar sobre dinheiro – pag. 23

Faltas sem aviso

- O que fazer? – pag. 24

Considerações finais – pag. 25



@psicologiagaia





Abordagem teórica

A minha é analítica, a sua não precisa ser, mas precisa existir

Existem muitas abordagens teóricas, ela representa sua visão de mundo.

Pense que a pessoa que você atende é o mar, a abordagem é bússola que irá te orientar nessa jornada. Mas se você tem várias bússolas, apontando para lados diferentes, não tem como saber para onde ir.

Por isso é importante escolher uma abordagem para seguir. E preciso ressaltar, estamos falando de abordagens teóricas, com estudos que as validam, não pseudociências.

“Mas e se eu quiser mudar de abordagem?” Sem problemas, mudar é sempre bom. E muito diferente de fazer uma salada mista teórica! Pense que você trocou de bússola, porque o caminho que essa nova te aponta, faz mais sentido.



@psicologagiagaia



Abordagem teórica

Você não é todo mundo!

É muito comum ouvir por ai que “mas tal abordagem funciona melhor para esse paciente” e pode ser que sim. Nem todas as abordagens são para todo mundo.

Isso não quer dizer que por esse motivo nós, profissionais, precisamos dominar todas para escolher qual é a melhor abordagem para aplicar.

Pense assim: se você vai a um cardiologista, e ele descobre que você tem um problema na tireoide, ele logo te encaminhará para um endócrino, afinal, as especializações dele são outras.

Se uma pessoa chega até você e, seja pela abordagem ou por outros motivos, não combina com sua forma de atender, o correto é encaminha-la.

Tem conteúdo meu sobre isso:

[CLICK HERE](#)



@psicologiagaia



Abordagem teórica

**Mas estou
completamente
perdida, como
escolher?**

**Grupos de estudos, cursos livres,
podcasts, páginas com conteúdos sérios
e referenciados. E não sensacionalistas
que só buscam likes.**

**A faculdade é só o começo dos
seus estudos, você precisa se
aprofundar muito!**

**Siga por onde te faz sentido, combina
com você, sua personalidade e visão de
mundo, e, se no caminho, outra
abordagem te brilhar os olhos, siga por
ela, mas estude!**

**Invista também em boas
especializações, e boas mesmo,
não só pelo diploma. Uma abordagem já
requer muito estudo, imagine várias...**

Tem conteúdo meu sobre isso:

CLICK HERE



@psicologiagaia





Suas obrigações

Supervisão, um grupo é sempre bom!

Por mais que você estude, sempre haverá muitas coisas que a prática, é bem diferente da teoria.

É comum sairmos da faculdade cheias de inseguranças e nada melhor que uma pessoa com mais experiência para te ajudar nesse processo.

Quando estamos atendendo, é comum ter pontos cegos no caso, e a visão de uma supervisora ou de um grupo, pode te abrir muitos horizontes e desenvolver muito aquele caso.

Esses espaços devem ser locais de acolhimento para suas inseguranças e até mesmo erros, afinal, todos erram. E para troca de indicações também!

A psicologia clínica é uma profissão solitária, não se isole!



@psicologiagaia





Suas obrigações

**Sim, você tem
muitas!**

**É imprescindível e inegociável que
você faça terapia e supervisão!**

**Não existe nada que oficialmente te
obrigue a isso. Mas veja, se você não faz
por não acreditar, achar supérfluo, fazer
só quando “sobrar um dinheirinho”, ou
por achar caro, qual valor você está
dando a sua própria profissão?**

**Você, antes de qualquer outra pessoa,
precisa aprender o valor, que não é
monetário, do processo terapêutico.**

**Como esperar que alguém te dê valor,
enquanto profissional, que fique anos em
análise, se você mesma nunca suportou
mais que 6 meses em um processo?**

Tem conteúdo meu sobre isso:

CLICK HERE



@psicologiagaia





Suas obrigações

Vamos falar
de terapia!

Os custos do seu processo terapêutico e sua supervisão devem ser inclusos como valores que você precisa pagar para trabalhar: como o aluguel de um lugar, internet, impostos, agua, luz...

Do mesmo modo que não faz sentido querer cobrar 200 reais na sua sessão, ou seja, esperar que alguém te pague 800 reais por mês. Mas achar caro pagar 150 para o profissional que te atende, e por isso só fazer quinzenal para “gastar” apenas 300 reais, não é mesmo?

Também não adianta ficar brava com paciente que para a terapia para juntar dinheiro para ir em um festival, se você também para a sua terapia para economizar para uma viagem, por exemplo. É a mesma coisa.

Pense nisso e valorize sua profissão!



@psicologiagaia



Primeiro contato

**Mensagens prontas
otimizam muito o
tempo**

É importante que sua foto seja você, sua logo, ou algo que transmita sua marca. Sim, você é uma marca, é uma empresa, seja profissional. E por profissional, não estou dizendo que precisa de fotos de terninho, por exemplo. Sua expressão profissional pode ser divertida e isso não ter nada a ver. Ela tem que transmitir você!

Eu prefiro usar o whatsapp business, meu exemplo: deixo uma mensagem de boas vindas pronta, que é entregue automaticamente.

Depois é só responder de forma educada, clara e assertiva.

Faça do seu jeito, esse é apenas um exemplo.

Olá, aqui é a Alethéia, responderei assim que possível.

Mas para adiantar, escreva na mensagem o que deseja, por exemplo: "gostaria de saber sobre os atendimentos"

Aproveite e dê uma olhada no instagram da @psicologiagaia <https://instagram.com/psicologiagaia>

Horário de resposta: seg-sex das 8h às 19h

12:48 ✓



@psicologiagaia

Primeiro contato

**É aqui que já
estabeleço um
contrato?**

Depende! Existem pessoas que preferem estabelecer regras e contato na primeira sessão. Não tem jeito certo ou errado, tem seu jeito.

O que eu prefiro? Para otimizar meu tempo e o de quem me procura, deixo um pequeno texto pronto, com todas as informações que julgo mais importantes. E envio logo nos primeiros contatos, antes da primeira sessão.

O que tem no meu texto:

- Frequência e duração;**
- Valores e formas de pagamento;**
- Uma breve explicação da minha forma de trabalho;**
- Regras sobre desmarcar, remarcar e faltas na sessão**

Você pode, e deve, acrescentar ou tirar, o que mais achar necessário.



@psicologiagaia



Contrato terapêutico

Burocracias, e agora?

O contrato não é um bicho de 7 cabeças. No meu exemplo, ao passar esse texto antes da primeira sessão, nos primeiros contatos, já estabeleço um contrato. E apenas reforço todas as questões que pontuei nesse texto também na primeira sessão, e quando for necessário (na primeira falta, por exemplo).

No site do conselho federal de psicologia (CFP) você encontra o código de ética e outras diretrizes com orientações completas para essa parte!

Não se esqueça de anotar os dados completos da pessoa que te procurou: nome, data de nascimento, numero de documentos, endereço, contato de emergência, e o que mais achar importante.



@psicologiagaia



Gerenciando a agenda

Se organize,
por favor!



Cada pessoa usa a ferramenta que melhor lhe convém: agendas de papel, notion, planners digitais, aplicativos, tem um mundo de coisas que te oferecem organização. Teste vários modelos até achar o que você gosta.

O meu preferido é o google agenda. É importante que você tenha definido a quantidade de horas que você planeja trabalhar por dia, quais períodos e quantos dias da semana.

Lembre-se que horas trabalhadas não é só atender paciente. É também atualizar prontuários, estudar casos, cuidar das redes sociais, gerir as finanças e o que mais for de sua responsabilidade na sua clínica.



Já vi casos onde a pessoa atendia por mais de 9 horas cada dia e depois reclamava de não ter tempo para as outras obrigações e estudar os casos. Muito me admiraria se conseguisse...



@psicologiagaia

Gerenciando a agenda

**Sem saúde física e
mental?
Sem trabalho!**



**Não se esqueça de incluir na sua
agenda horários para você: horários
inegociáveis de auto cuidado.**

**Eu, por exemplo, gosto de usar meus
primeiros horários da manhã para me
exercitar e estudar. Logo em seguida
faço os “trabalhos invisíveis” da clinica
(cuidar das redes sociais, produzir
conteúdos, atualizar a parte burocrática,
etc).**

**Você adequa os horários ao que for
melhor na sua rotina e estilo de vida.**

**É fundamental que você tenha em
mente suas necessidades, para ter uma
boa saúde física e mental, afinal sem elas
você não fará um bom trabalho.**

**No exemplo que citei, a pessoa estava em um
quadro de burnout, com muitas dores físicas, e
outros sintomas que só melhoraram após a
conscientização dos seus próprios limites.**



@psicologiagaia





Gerenciando a agenda

**Limites são
importantes!**

“Mas e se alguém quiser atendimento no horário das 7h da manhã?”

Se você quer muito uma roupa que viu na vitrine, mas a loja ainda não está aberta, sua única opção é esperar.

Ofereça outras possibilidades e explique que esse horário não está disponível. Pode ser que você altere toda sua agenda e faça um tremendo esforço para encaixar aquela pessoa e ela simplesmente desista do processo. As pessoas não costumam valorizar profissionais que tem todos os horários disponíveis, e ela não saberá do esforço que você fez para encaixa-la.

E me conta, quando você vê um restaurante vazio, você não se pergunta o motivo?

Priorize o horário que você estipulou para seu trabalho!



@psicologiagaia



Gerenciando a agenda

**É sempre melhor
combinar**



As pessoas que você atende precisam entender e respeitar seus horários, e quem dá esses limites é você.

Inclusive, tome cuidado para não extrapolar muito o tempo da sessão. Existem pessoas que testam esses limites. Se o combinado foi 50 minutos, siga. Claro que existem sessões que são exceção, as vezes algum assunto não pode ser cortado. Fique atenta, alguns minutos antes do fim, para começar a encaminhar a sessão para fechamentos.

Você pode dizer algo como “nossa horário está chegando ao fim e não podemos estender, mas esse assunto é muito importante e poderíamos começar por ele na nossa próxima sessão, tudo bem?”. Fale com suas palavras.

Se você tem dificuldades em impor limites, trate em sua terapia!



@psicologiagaia



Gerenciando a agenda

Alguns exemplos

Certa vez uma pessoa me procurou, queria atendimentos na segunda-feira 23h, ou seja, terminaríamos meia noite. Isso é inviável para mim e meu estilo de vida, atrapalharia toda minha agenda do dia seguinte. Sem contar que eu estaria com tanto sono que jamais conseguiria fazer um bom trabalho. Eu ofereci outros horários, mas a pessoa não quis.

Já uma psi conhecida minha, gosta de atender até tarde da noite. Nesse horário certamente ela estaria bem para atendimentos, sugeri o nome dela para a pessoa. Claro que ela não acorda cedo para realizar atendimentos.

Perceberam que estou batendo bastante nessa tecla? É pela quantidade de quadros de esgotamento de psis que ando observando. Justamente pela sobrecarga de trabalho.

Entendo que é uma demanda do mundo que vivemos, é difícil equilibrar tudo, mas é necessário!



@psicologiagaia



Escolha do público



**Você não precisa
agradar todo
mundo**

Eu entendo que muitas vezes na faculdade sofremos preconceitos e ouvimos aquela clássica “psicóloga tem que ser neutra, desde a roupa até a clínica”. E isso é só mais um preconceito!

As pessoas vão escolher profissionais que se identificam, ou seja, se é uma pessoa mais alternativa, é provável que procure uma psi assim. O contrário também. E tudo bem!

Tem público para todo mundo!

Quando você se expressa, seja no vestir, nas tatuagens, ou o que for, além de ser mais confortável, você está selecionando seu público. Assim os atendimentos ficarão muito mais interessantes e confortáveis para todos.

Tem conteúdo meu sobre isso:

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)



@psicologiagaia



Precificação

Quanto cobrar?

Não estou aqui para colocar preço no seu trabalho. Quando estabelecemos um preço devemos levar em conta todos os gastos que você tem para oferecer aquele serviço (já falamos de vários).

Mas o que acredito que seja o mais importante é: seu preço é justo com o quanto você se especializou?

Já observei profissionais incríveis, com muito estudo cobrando valores muito baixos. E o contrário também, profissionais sem especialização nenhuma, que investiam apenas em marketing cobrando valores altíssimos.

Troque informações com colegas que tem o mesmo tempo de formação e um nível próximo de estudos, assim será mais fácil precisar. Sei que falar de dinheiro muitas vezes parece um assunto tabu, e deveria ser normalizado.



@psicologiagaia





Cobranças e reajuste

Normalizando falar sobre dinheiro

Eu, particularmente, cobro antecipadamente. A pessoa pode me pagar uma, duas ou quatro sessões antecipadas. Assim evito os famosos calotes.

Você pode oferecer diversas formas de pagamento, inclusive maquininhas de crédito. Fica a seu critério!

Combine o dia do pagamento com cada pessoa, ou estipule uma data para você. Por exemplo: eu faço as cobranças até o dia 10. E quando chegar o dia, você pode mandar uma mensagem simples, não existe segredos quando a isso.

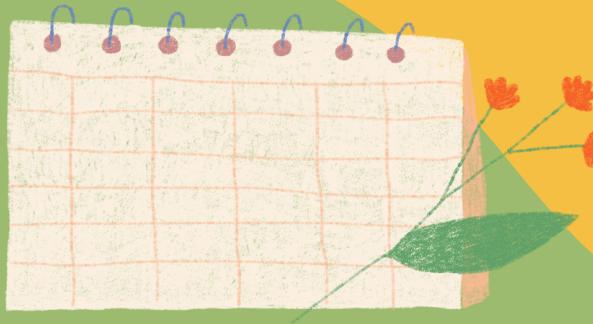
Da mesma forma o reajuste, avise que a partir do mês tal o valor será reajustado para tantos reais. Seja coerente com o aumento, por exemplo: você cobrava 100 reais a sessão, não faz sentido passar a cobrar 200.



@psicologiagaia

Faltas sem aviso

O que fazer?



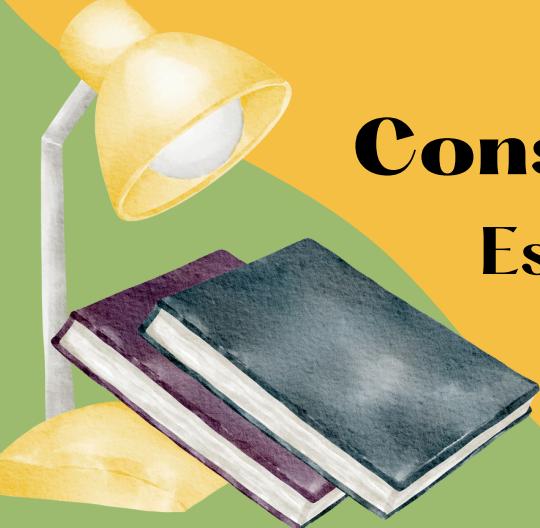
Você deve deixar claro no contrato terapêutico o que acontecerá com faltas sem aviso prévio. Novamente aqui não tem uma regra definida. Então, vou me usar de exemplo: no meu contrato, lá nas primeiras mensagens, deixo claro que as faltas precisam serem avisadas com dois dias úteis de antecedência.

Por que dias úteis? pode ser que a pessoa me mande uma mensagem no domingo desmarcando a sessão de segunda-feira. E isso me fará perder o horário sem possibilidade de fazer nada com ele.

Então, sempre na primeira falta eu costumo retomar o combinado que estava no contrato. Claro que pode haver exceções, isso depende de você, apenas tome cuidado para não virar bagunça!



@psicologiagaia



Considerações finais

Espero ter ajudado!

Entendo que muitas vezes o falar sobre dinheiro é mal visto.

Principalmente pelo fato da psicologia estar nesse lugar de “ajudar”. E não é bem assim. A psicologia é uma profissão como qualquer outra e precisa ser vista dessa forma.

Muitas vezes a dificuldade em cobrar e especificar está relacionada a sua auto estima, e tudo isso também deve ser tratado na sua terapia. Mas trarei muito sobre esse assunto no curso completo!

Claro que você pode desenvolver projetos com valores acessíveis. Aqui mesmo tem o projeto “clínica acessível” com formulários e explicações no site: <https://www.psicologiagaia.com.br>

Nesse mesmo link você consegue conhecer mais sobre meu trabalho e entrar em contato comigo!



@psicologiagaia

Considerações finais

Muito obrigada!



Com esse breve guia espero ter ajudado, um pouquinho vocês!

Mas ele é só começo de um curso que montei para psis iniciantes. O curso terá:

- Modelos de mensagens prontas, como: cobranças, contrato, e tudo mais que falamos.**
- Tabela de excel**

Mais de 20 vídeo aulas abordando mais a fundo sobre todos os temas discutidos e outros tantos, com exemplos clínicos da prática cotidiana.

O índice do curso completo está nas 3 páginas finais desse e-book!



@psicologiagaia



Link para compra:

CLICK HERE

Qualquer dúvida, entre em contato!

***Para quem faz terapia ou supervisão comigo, tem desconto, me chame no whats!**



@psicologiagaia

O que você vai encontrar aqui?



- **Aula surpresa: Adestramento e dia-a-dia – pag. 8**

Abordagem teórica – pag. 9

- **Aula surpresa: breve introdução à abordagem analítica – pag. 9**
- **A minha é analítica, a sua não precisa ser, mas precisa existir – pag. 10**
- **Você não é todo mundo – pag. 11**
- **Mas estou completamente perdida, como escolher? – pag. 12**

Suas obrigações – pag. 13

- **Aula surpresa: exemplos de casos onde profissionais foram irresponsáveis – pag. 13**
- **Supervisão, um grupo é sempre bom – pag. 14**
- **Sim, você tem muitas – pag. 15**
- **Vamos falar de terapia – pag. 16**

Primeiro contato – pag. 17

- **Check-list da mensagem de saudação, com exemplos de mensagens – pag. 18**

Contrato terapêutico – pag. 19

- **Check-list dos itens do contrato com exemplos de mensagens – pag. 19 e 20**



@psicologiagaia



O que você vai encontrar aqui?



- Modelos editáveis – pag 21 e 22
- Contrato terapeútico – pag. 23
- Burocracias, e agora? – pag. 24
- Aula surpresa: diferença entre prontuário e relato de sessão – pag. 25

Gerenciando a agenda – pag. 26

- Aula surpresa: alguns exemplos cotidianos de como a questão do horário e do limite foi importante terapeuticamente – pag. 26
- Aula surpresa: formatos de atendimentos – pag. 26
- Aula surpresa: tutorial sobre como usar a agenda google – pag. 26
- Se organize, por favor! – pag. 27
- Sem saúde física e mental? Sem trabalho! – pag. 28
- Limites são importantes! – pag. 29
- É sempre melhor combinar – pag. 30
- Alguns exemplos – pag. 31

Escolha do público – pag. 32

- Você não precisa agradar todo mundo – pag. 33



@psicologiagaia



O que você vai encontrar aqui?



Precificação – pag. 34

- **Bônus:** tabela de excel editável – pag. 34

Alugar ou sublocar? – pag. 35

Convênios – pag. 36

Clinica Social – pag. 37

Cobranças e reajustes – pag. 38

- **Aula surpresa:** dicas para calcular aumentos – pag. 38
- **Psicologia por amor?** – pag. 38
- **Normalizando falar sobre dinheiro** – pag. 39

Faltas sem aviso – pag. 40

- **Aula surpresa:** exemplos clínicos – pag. 40
- **O que fazer?** – pag. 41

Mídias Sociais – pag. 42

Impostos – pag. 43

- **Bônus:** exemplo de recibo – pag. 43

Como encaminhar pacientes? – pag. 44

Psicologia por amor e para ajudar? – pag. 45

A clínica no cotidiano – experiências e casos clínicos delicados – pag. 46

Considerações finais – pag. 47



@psicologiagaia



Link para compra:

CLICK HERE

Qualquer dúvida, entre em contato!

***Para quem faz terapia ou supervisão comigo, tem desconto, me chame no whats!**



@psicologiagaia