

**Pequeno  
guia para**

**quem está começando**



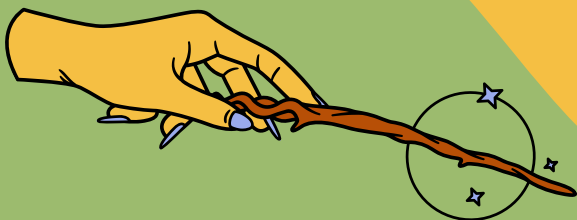
**Breves dicas clínicas**

**@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**

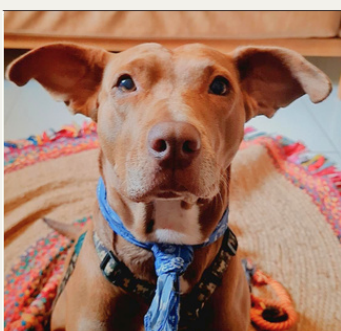


**@psicologiagaia**

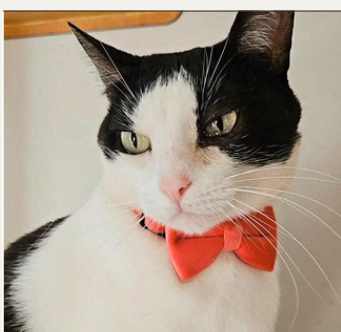
# **Eu sou apenas a gerente da clínica Gaia, mas aqui somos em 5 terapeutas:**



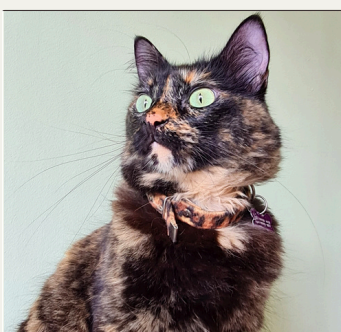
**Caipora**



**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 publico**

- **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.**



**@psicologiagaia**



# **Abordagem teórica**

**Você não é todo mundo!**

É muito comum ouvir por aí 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 encaminhá-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 incluídos como valores que você precisa pagar para trabalhar: como o aluguel de um lugar, internet, impostos, água, 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 tem 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, número 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 clínica (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 encaixá-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 “nosso 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 precificar. 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.**

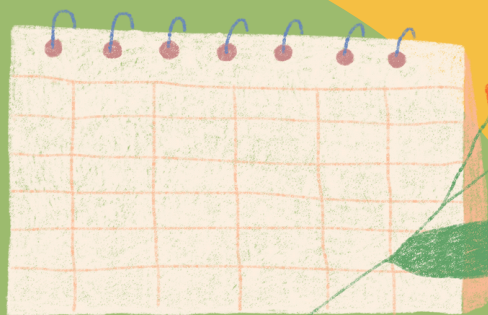
**Da mesma forma o reajuste, avise que a partir do mês tal o valor será reajustado para tantos reais. Seja coerente com o aumento, por exemplo: você cobrava 100 reais a sessão, não faz sentido passar a cobrar 200.**



**@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 uteis de antecedência.**

**Por que dias uteis? pode ser que a pessoa me mande uma mensagem no domingo desmarcando a sessão de segunda-feira. E isso me fará perder o 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 precificar 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 terapêutico** – 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**