



Debora Lopes

PROPOSTA DE PSICOTERAPIA

CRP 08 23652 | PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA | DEBORALOPES.COM



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Olá!

Fico feliz que você esteja buscando apoio comigo a partir da psicoterapia ONLINE.

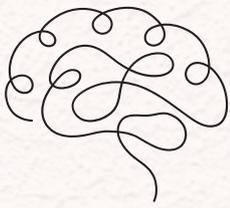
Sou Debora, apaixonada pela mente humana e novas tecnologias. Como mulher, filha, profissional, esposa, aprendi a importância de cultivar relações saudáveis e nutrir o crescimento pessoal.

Minha jornada profissional na psicologia começou a quase uma década, onde trabalhei como psicóloga clínica atuando principalmente na área da neuropsicologia e reabilitação neuropsicológica. No mestrado, me aprofundo no estudo da dependência tecnológica, ciberpsicologia e no uso terapêutico dos jogos digitais, especialmente para adultos neurodiversos. Acredito firmemente no poder transformador da tecnologia quando aliada à prática clínica, e estou empenhada em explorar todas as suas nuances terapêuticas., minha prática é fundamentada em conhecimento sólido e experiência prática.

Minha jornada na Psicologia é ampla e diversificada. Atualmente, estou imersa em meu mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde (UneAtlantico – Espanha em parceria com Queen’s University – Canadá). Mas também sou Bacharela em Psicologia (UniDomBosco) sendo com Verified International Academic Qualifications – Canadian equivalency. Sou especialista em Neuropsicologia Clínica e Educacional (UniBagozzi), formação em Terapia NeuroCognitiva (Institut de NeuroCognitivisme – INC França), tenho experiência sólida e pós graduada Terapia Cognitivo-Comportamental (FAMEESP), Avaliação Psicológica (FAMEESP) e Psicologia Cognitiva (FAMEESP). Além disso, trago comigo uma paixão pela criação de jogos, especialista em Game Designer (Universidade Positivo) dedicada especialmente na Narrativa para Jogos Digitais e Comportamento do Jogador. Também tecnóloga em Design Gráfico (Universidade Cruzeiro do Sul), trago outras habilidades como especialista em Teoria da Cor (FAMEESP), em Docência do ensino Superior (FAMEESP), em Neuromarketing (FAMEESP) e Formação em Psicolinguística (FAMEESP).

Acredito na importância de uma abordagem integrativa para promover o bem-estar mental e emocional. Meu objetivo é fornecer um ambiente seguro e empático, onde cada indivíduo possa se sentir compreendido e apoiado em sua jornada de autodescoberta.

Se você estiver em busca de suporte psicológico ou simplesmente quiser discutir questões relacionadas ao desenvolvimento humano, estou aqui para ajudar.



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Trabalho com demandas voltadas para:

Dependências online

Transtorno do Jogo pela Internet

Dependências em Mídias sociais

Transtornos Depressivos

Transtornos Ansiosos

Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)

Altas Habilidades/Superdotação

Maturidade e Inteligência Emocional

Autoestima

Autoconhecimento

Neuropsicologia, dificuldades de memória, atenção, planejamento, foco, entre outros.

Intervenções psicológicas online, uso da gamificação e jogos na prática terapêutica

Supervisão Clínica para Psicólogos

Demandas que não são atendidas:

Crianças e adolescentes **abaixo** de 16 anos

Risco eminente de suicídio

Vício em álcool e outras drogas

Luto

Terapia de casal

Avaliação Psicológica e Neuropsicológica (testes padrão ouro não possuem disponibilidade para serem aplicados de forma online)



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

O meu objetivo é te ajudara viver uma vida mais alinhada com seus valores e aspirações. Isso significa uma maior qualidade de vida integral.

A abordagem que me baseio é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Para qualquer tipo de atendimento, sempre sigo linhas e estudos na área da psicologia cognitiva, psicologia do comportamento, neuropsicologia e neurociência. Que se baseiam em conhecimentos científicos e prática baseada em evidência, uma abordagem que tem apresentado notoriedade para melhorar a efetividade clínica e apoiar o profissional de saúde nas suas condutas, utilizando três elementos: evidências científicas, a experiência clínica e as preferências do paciente.

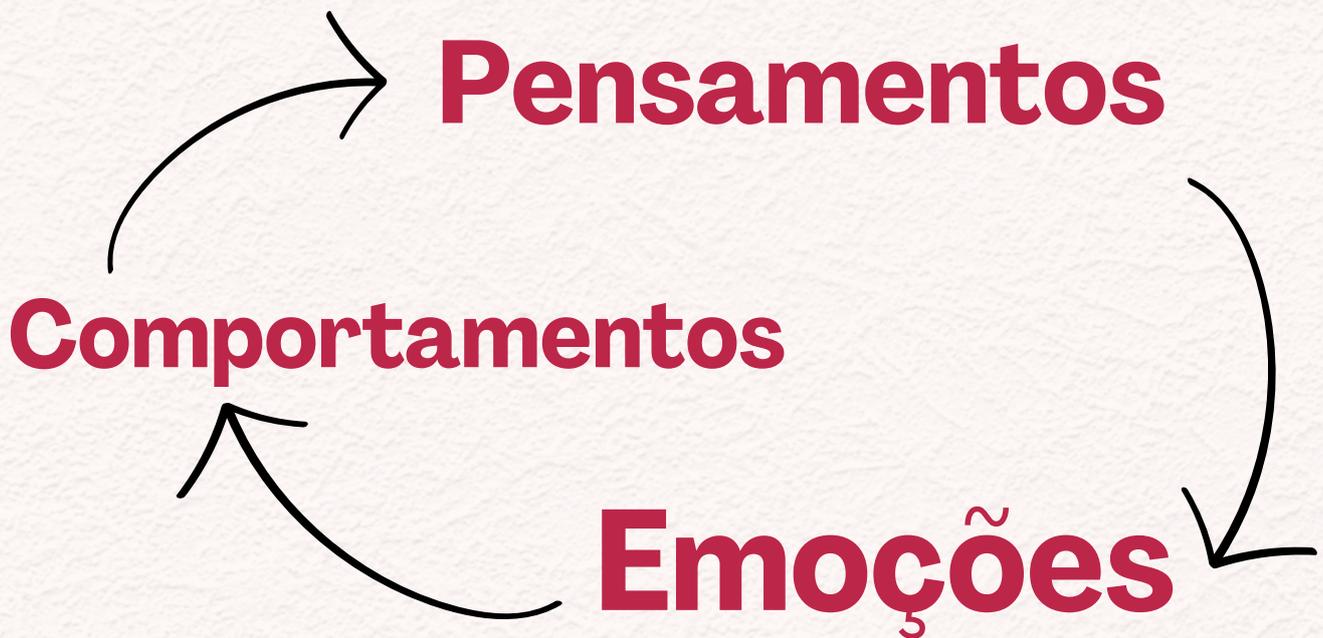


Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

A Terapia Cognitivo Comportamental diz que a forma como interpretamos as situações, muitas vezes, é mais importante do que a situação em si.

A TCC leva em consideração os seus:



E procura entender como se relacionam com a sua história, personalidade, aspirações, traumas, heranças familiares e culturais, etc (sim, muita coisa!).

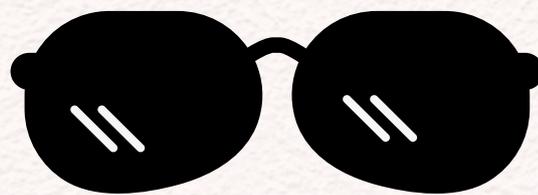


Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Em muitos momentos, interpretamos as situações ao nosso redor de **maneira distorcida**.

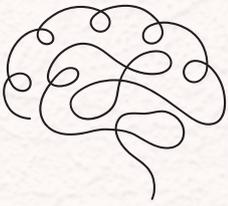
É como se estivéssemos usando óculos escuros.



Eles modificam a cor do mundo real e distorcem os acontecimentos (fica tudo mais escuro, ou mais colorido, dependendo da lente escolhida).



Às vezes, o que precisamos para nos sentirmos melhor é simplesmente mudar os óculos: modificar nossa forma de pensar e interpretar o que acontece, entender nossos sentimentos com clareza e buscar novos padrões de comportamento, para agirmos de maneira diferente e colhermos novos resultados.



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

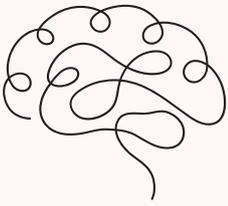
Por onde Começar ?

De acordo com a sua queixa ou demanda, crio um plano terapêutico personalizado para o seu caso. Vou te ouvir e te ajudar a entender os seus problemas e pensar em conjunto alternativas para lidar com eles.

O trabalho da psicoterapia é em dupla: paciente e psicoterapeuta estabelecem objetivos e caminham rumo a eles. Se uma das partes não está alinhada, é difícil ter mudança.

Por outro lado, quanto mais você sentir liberdade, acolhimento e empolgação com a terapia, maior é a nossa chance de alcançar essa nova vida!

Nós vamos em conjunto, no seu tempo.



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

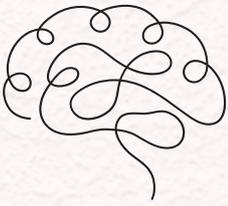
Como vai funcionar

Atualmente, faço atendimentos ONLINE de 50/60 minutos para qualquer lugar do mundo através de plataforma que iremos combinar previamente.

As sessões são semanais, sendo essa a frequência mínima. No caso de questões menos urgentes, é possível combinarmos o atendimento quinzenal.

O valor das sessões **PSICOTERAPIA**, a partir de janeiro de 2024 fica em *200 reais*. Se pago antecipadamente o pacote mensal de 4 sessões fica *720 reais* (cada sessão ficará *180 reais*).

Independente do valor pago, você receberá um ótimo atendimento. Emitimos nota fiscal (CNPJ do Paraná) ou recibo.



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Dúvidas

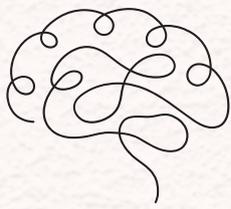
Se tiver alguma dúvida, fique à vontade para me procurar, estou à disposição para conversar e esclarecer qualquer questão que tenha surgido no processo! Enquanto psicóloga, meu trabalho é estar ao seu lado nos momentos de dificuldade e na potencialização do seu crescimento pessoal rumo a uma vida melhor, com menos sofrimento e mais significado. Estou aqui para você!

Obrigada pela atenção!
Vamos iniciar essa caminhada juntas(os)?

Com carinho,

Debora Cristini Lopes

Psicóloga | CRP 08/23652



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Se você fez a leitura até aqui e acredita que faz sentido para você e sente que é a hora certa de iniciar seu processo terapêutico comigo. Fique a vontade para continuar lendo nossos termos do contrato terapêutico disponível no outro PDF.

O contrato terapêutico é um combinado entre terapeuta e paciente que garante as condições básicas para a realização da psicoterapia.

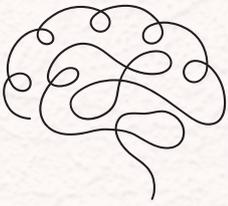
Este contrato deve evidenciar os direitos e deveres tanto do profissional quanto do cliente, mas não é apenas um conjunto de regras, e sim um compartilhamento da responsabilidade para que a psicoterapia possa acontecer da melhor forma possível.



Debora Lopes

CONTRATO TERAPÊUTICO

CRP 08 23652 | PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA | DEBORALOPES.COM



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

Olá!

Que bom que está procurando ou continuando na busca de apoio neste momento. Estou contente de te receber no meu consultório e aberta para iniciar ou dar continuidade na nossa jornada em conjunto em direção a uma vida que vale a pena ser vivida de acordo com seus valores

O processo terapêutico

Nosso processo de avaliação clínica e psicoterapia será baseado em evidências. O que é isso? Basicamente, existem uma série de estudos com diferentes populações e grupos com problemas distintos, que são testados com metodologia rigorosa para garantir que o tratamento funcione. Uma prática baseada em evidências pega esse conjunto de pesquisas e aplica no setting terapêutico de forma personalizada para as necessidades de cada paciente. O modelo de psicoterapia baseado em evidências que eu domino é a terapia cognitivo-comportamental que é um tipo de terapia com fortes evidências de efetividade para inúmeras questões de saúde mental.



Compromissos

Para que a terapia funcione de uma maneira mais efetiva, adequada e proporcione os resultados esperados, é importante que alguns pontos sejam observados.

1. Nossas sessões duram aproximadamente 50/60 minutos. Não é possível definir previamente a duração da psicoterapia, sendo que esse processo varia de acordo com cada pessoa, demanda e contexto. As frequências possíveis são semanal, quinzenal e mensal (finalizando o tratamento).

2. O engajamento nos combinados, acordos e tarefas propostas durante a terapia é fundamental para a melhora e o funcionamento do processo terapêutico de maneira geral. Formaremos uma dupla terapêutica que trabalhará em conjunto em prol da sua melhora. O processo flui melhor quando ambos estamos engajados.

3. A frequência na terapia é um elemento essencial no tratamento, pois torna o processo mais rápido, profundo e efetivo. Caso haja necessidade de desmarcar uma sessão, vamos procurar remarcar-la para a mesma semana, evitando interrupções. Caso não possa comparecer, peço aviso com pelo menos 24 horas de antecedência. Sessões faltadas e/ou não avisadas com antecedência são contabilizadas e cobradas. Quando a desmarcação é feita em cima da hora, tento ao máximo possível repor em encontros mais curtos. Nem sempre isso será viável, sendo que nesses casos a cobrança acontecerá de toda forma.

4. Caso falte três sessões seguidas, sem aviso prévio, o combinado é que encerraremos o processo para, eventualmente, retomá-lo com compromisso de pontualidade.

5. O pagamento das sessões foi acordado dentro de uma faixa de valor por sessão individual. O pagamento deve ser feito de forma antecipada conforme combinado. Caso não haja pagamento, encerraremos o processo.



6. O sigilo terapêutico é resguardado de forma rigorosa e só será quebrado caso você se coloque em risco ou então outras pessoas. Seu caso pode vir a ser discutido por mim em supervisão clínica ou estudo de caso, de modo a garantir que esteja recebendo o melhor tratamento possível. De toda forma, você não será citado por nome ou identificado.

7. Existe a possibilidade de recorrer ao contato fora da sessão por meio do WhatsApp ou ligação para solicitar ajuda quando for necessário. Pode acontecer de eu não responder imediatamente; assim que tiver condições darei um retorno. Peço que explicita quando a demanda for urgente, para que eu possa te dar atenção especial nesses momentos.

8. Em 01 de Janeiro de 2025, será feito um reajuste do valor de sessão em cerca de 10% do cobrado anteriormente para pacientes que estão em terapia a mais 1 (um) ano.

9. Se você iniciou a psicoterapia há menos de 1 (um) ano, esse reajuste será realizado apenas quando completar (um) ano.

10. Caso você decidida, durante o processo de psicoterapia, tirar férias ou recessos de mais de 1 (um) mês de duração, é importante que isso seja avisado com ao menos 1 (um) mês de antecedência. Isso garante a manutenção da vaga e do horário atual.

11. Na eventual situação da pausa exceder 2 (dois) meses, o horário ou vaga não poderá ser garantido, salvo situações imprevistas ou incontroláveis.

12. Nas sessões iniciais serão realizadas algumas entrevistas e avaliações clínicas e de personalidade. Por conta disso, algumas sessões servirão para a aplicação dos testes - isso é importante para planejarmos as intervenções posteriores, montarmos um plano terapêutico e medirmos progressos, mesmo que seja um pouco monótono. Você receberá relatórios referentes a cada avaliação realizada.



Debora Lopes

PSICOLOGIA E NEUROPSICOLOGIA

13. O processo de alta terapêutica inclui o espaçamento das sessões (para quinzenal e eventualmente mensal), como uma preparação para o fim da psicoterapia. A ideia é que ela ocorre quando estamos prontos para caminhar sozinhos e adquirimos as habilidades necessárias para viver com bem-estar e qualidade de vida, mesmo sem o apoio do terapeuta.

14. Você pode continuar vindo às sessões mesmo após a alta clínica, se assim desejar. Também pode optar por fazer sessões extras, pontuais, em momentos de necessidade, mesmo após o fim do processo terapêutico.

15. Semestralmente, os horários podem ser modificados em virtude dos novos compromissos, seus e meus. Todos que estavam em processo terão um horário - ele apenas pode ser em outro dia da semana ou período (diurno, matutino ou noturno).

16. Se eventualmente sentir algum desconforto ou outra questão em relação à terapia, a mim ou às questões trabalhadas durante as sessões, é importante que possa trazer isso para discussão pessoalmente. A confiança no vínculo com o terapeuta e uma relação terapêutica positiva são fundamentais para o bom andamento da terapia.

Se tiver alguma dúvida, fique à vontade para me procurar para que possamos esclarecer. Meu trabalho é estar ao seu lado nos momentos de dificuldade e na potencialização do seu crescimento pessoal rumo a uma vida melhor, com menos sofrimento e mais significado. Estou aqui para você! Vamos juntos.

Debora Cristini Lopes

Psicóloga | CRP 08/23652