

Manual de Terapia



Sthé Meneses
Psicologia Infantil e Adulto
CRP 04/77134

Oi, eu sou a Sthé, é um prazer te conhecer!



Eu sou Sthéfanny Meneses Costa Gomes, psicóloga registrada no CRP 04/77134.

Meu trabalho é acolher e apoiar, oferecendo um espaço onde cada indivíduo se senta ouvido e respeitado. Dedico-me a ajudar tanto crianças, que enfrentam os desafios próprios da infância e estão desenvolvendo suas emoções e habilidades, quanto adultos, que buscam equilíbrio, autoconhecimento e uma vida mais plena e satisfatória.

Tenho experiência no atendimento de crianças, típicas e atípicas, auxiliando no desenvolvimento emocional e na superação de desafios. Também trabalho com questões de saúde mental, apoiando adultos na busca por equilíbrio e bem-estar.

Baseio meus atendimentos na Terapia Cognitivo-Comportamental, proporcionando abordagens eficazes e adaptadas às necessidades de cada paciente, e possuo formação em Aplicador Técnico - ABA.

Contatos:

Telefone: (35) 98889-7278

Email: sthemeneses.psi@gmail.com

Instagram: @sthemenesespsi



Por trás do meu trabalho

Ao longo da minha trajetória, venho me aprofundando em abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental e possuo formação em Aplicador Técnico ABA, voltada para crianças atípicas. Essas práticas me ajudam a oferecer um atendimento ético e personalizado, respeitando as necessidades únicas de cada paciente.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem baseada na identificação e reestruturação de pensamentos e comportamentos que causam sofrimento. Ela auxilia os pacientes a desenvolverem estratégias práticas para enfrentar desafios emocionais e alcançar mudanças positivas.

Minha formação em Aplicador Técnico ABA enriquece meu olhar profissional, permitindo compreender melhor os desafios de crianças atípicas e trabalhar de forma estratégica no desenvolvimento de habilidades e na promoção de comportamentos positivos, sempre respeitando as necessidades individuais.



Como funcionam meus atendimentos?

Infantil:

O atendimento infantil é exclusivamente presencial, com as primeiras sessões dedicadas à avaliação da criança para compreender suas necessidades e traçar estratégias eficazes. Também realizo orientações parentais a cada quatro sessões e, quando necessário, reuniões com a escola para alinhar o suporte e oferecer um acompanhamento mais completo.

Adulto:

As sessões são realizadas em um ambiente acolhedor, proporcionando espaço para explorar emoções e desafios com segurança e respeito. Podem acontecer presencialmente ou online, sempre adaptadas às suas necessidades e rotina.



Sobre o que falamos nas sessões?

No início, vamos apenas conversar. Quero entender como você e/ou seu filho estão se sentindo e o que motivou a busca por terapia. **Não se preocupe** em dizer “a coisa certa” — o importante é se sentir confortável.

“E se eu não souber o que dizer?” Tá tudo bem! **Minha função é te ajudar** a encontrar as palavras, ou até mesmo entender o silêncio, porque ele também comunica muito.

Com as crianças, tudo acontece de forma lúdica e leve. Uso brincadeiras e uma linguagem que faça sentido para elas. Além disso, em alguns casos, realizo reuniões com a escola para alinhar estratégias e garantir que a criança receba todo o suporte necessário.

Ah, e não hesite em me dizer o que achar importante! O seu feedback é essencial para que possamos ajustar o processo e construir **algo que realmente faça sentido para você!**



Faltas, agendamento e reagendamentos

As sessões são agendadas pelo WhatsApp, onde combinamos o dia e horário que será fixo para todas as consultas. Esse horário será exclusivamente seu e estará sempre reservado na semana.

Faltas ou remarcações não comunicadas com ao menos 24 horas de antecedência poderão ser cobradas, pois sua ausência me impede de atender outro paciente ou realizar outras atividades.

Por isso, em casos de atraso, faltas ou necessidade de reagendar, peço que me avise com antecedência para que possamos organizar tudo da melhor forma possível.



Quando encerramos nosso processo terapêutico?

A terapia é um processo único e o tempo de duração varia para cada pessoa. No entanto, o encerramento geralmente ocorre em três situações:

Por decisão do paciente: Você tem total liberdade para encerrar ou retornar quando achar necessário. Lembre-se: este espaço é seu e estarei aqui caso decida voltar. Se for partir, peço apenas que me avise para realizarmos um último encontro e organizar tudo direitinho.

Alta clínica: Quando percebo que você alcançou os resultados desejados e não está mais se beneficiando das sessões, conversaremos sobre a alta. Ainda assim, fique à vontade para retornar se sentir necessidade no futuro.

Falta de compromisso: Em situações como faltas frequentes, atrasos constantes, descumprimento de pagamentos ou conflitos, o processo pode ser encerrado.



Valores e pacotes

O valor **por sessão** é R\$ 120,00, mas ao fechar um pacote, cada sessão sai por apenas R\$ 100,00 (geralmente **4 sessões por mês, totalizando R\$ 400,00**).

A primeira sessão, dedicada à anamnese, deve ser realizada sem a presença da criança. Esse momento inicial é essencial para conhecer suas demandas ou as de seu filho, estabelecer confiança e alinhar expectativas para o processo terapêutico.

Esse formato foi pensado para oferecer um acompanhamento contínuo e acessível, garantindo um espaço acolhedor para você ou seu filho trabalharem suas emoções e desafios.

O pagamento pode ser realizado em mãos ou via PIX, garantindo maior praticidade e flexibilidade para você.

Chave PIX: sthemeneses.psi@gmail.com
Nome: Sthefanny Meneses Costa Gomes
Banco: Caixa Econômica Federal

Após realizar o pagamento, por gentileza me **enviar o comprovante via WhatsApp**. Os pagamentos deverão ser realizados antes da sessão

Muito obrigada pela atenção!





Muito obrigada!

Se restou alguma dúvida, não pense duas vezes antes de me chamar! Espero ter a chance de te conhecer em breve e começar essa jornada com você.

Parabéns pela sua iniciativa de olhar para a sua saúde mental ou a de quem você ama. Esse passo é essencial para uma vida mais equilibrada e tranquila, e será uma honra estar ao seu lado nesse processo.

Aguardo seu retorno com carinho! E, por favor, me dê um feedback, mesmo que seja uma negativa. Ele é muito importante para que eu possa continuar evoluindo e oferecendo o melhor atendimento possível.



Sthé Meneses
Psicologia Infantil e Adulto
CRP 04/77134