Como funciona a sessão inicial

Um encontro de até 1h50 para entender sua história e sua rotina e definir os próximos passos do cuidado.

O que acontece na sessão

- Escuta da sua queixa e da sua história de vida.
- Avaliação de Rotina e Estilo de Vida: sono, alimentação, atividade física, exposição ao sol, uso de telas, trabalho e relações familiares.
- Leitura de exames recentes, se você tiver. Eles ajudam e não são obrigatórios.
- Definição das prioridades e do plano de acompanhamento.

Como me preparar

- Anote como foi seu sono nos últimos 7 dias.
- Pense em como são suas refeições e seu dia típico.
- Liste remédios e suplementos que usa hoje.
- Se tiver exames recentes, leve ou envie.

Formato

- Online, no Brasil e no exterior.
- Presencial em Pompeia, Marília e Bastos.
- Atendimento em português e espanhol.
- Seguimos com sessões de acompanhamento, com frequência combinada com você.

Sigilo e organização

Tudo o que você conta fica protegido pelo sigilo profissional e pelo Código de Ética do Psicólogo. O atendimento é particular. Emito recibo para você solicitar reembolso ao seu plano, conforme as regras dele. Meu trabalho é psicológico e não substitui avaliação médica ou psiquiátrica. Quando houver indicação, oriento a busca por esses profissionais.

Para agendar

WhatsApp (14) 98114-9404 · samuelcostapsicologo.com.br