



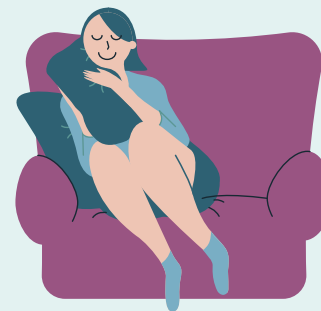
O que esperar na primeira sessão com um/a psicólogo/a

Em primeiro lugar, se decidiu procurar e/ou marcar uma primeira sessão com um/a Psicólogo/a já fez a parte mais difícil!

1. Preparação

Muitas vezes, surgem dúvidas antes da 1ª sessão

Está pronto para iniciar?



2. Explorando a 1ª sessão

O início de uma relação terapêutica onde se explora o que o/a trouxe à consulta.



3. Acolhimento e Compreensão

Ser ouvido/a e compreendido/a é crucial. O/A psicólogo/a está aqui para oferecer um espaço de apoio sem julgamentos.



4. A Dinâmica da Conversa

Fale sem receios. Aqui, pode falar com total honestidade, como se sente, as suas preocupações, medos ou desafios sem medo de ser julgado. O que disser será confidencial*



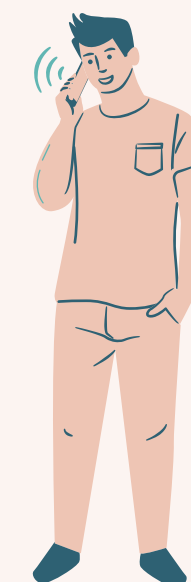
5. Participação Ativa

Participe ativamente na sua sessão. O seu envolvimento é fundamental. Quanto mais ativamente participar, mais eficaz pode ser o processo.



Comece a sua jornada hoje mesmo!

Construa uma experiência terapêutica positiva



• 928 092 535* | 960 264 802* | 289 075 778** | 300 068 416**

geral@psifaro.pt /clinica@psifaro.pt

*chamada para rede móvel nacional | **rede fixa nacional

**salvo em circunstâncias muito específicas*