

“O paradoxo curioso é que quando eu me aceito como eu sou,  
então eu mudo”.

Carl Rogers



Pagina Inicial (1)	Possibilidades de atendimento (2)	Sobre a psicoterapia Perguntas frequentes	Localização/Contato
--------------------	-----------------------------------	--	---------------------

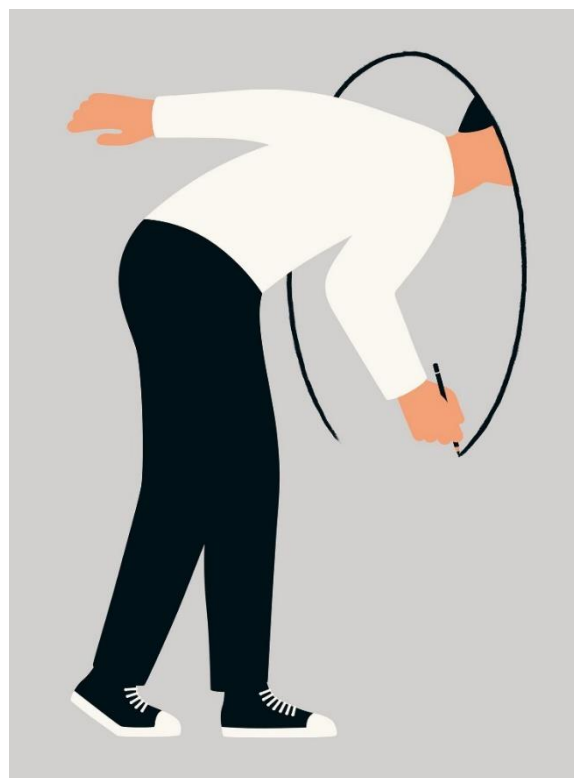
## Sobre - Aline Fernandes

Olá, me chamo Aline Fernandes, Psicóloga Clínica, CRP: 06/174552. Sou apaixonada pela psicologia e pelo o sujeito **biopsicossocial**, um ser em relação, um ser subjetivo e em constante transição.

### SOBRE O SUJEITO

No campo da psicologia, visamos a possibilidade do sujeito articular seu próprio modo de lidar com os acontecimentos da vida, dando-se sentido a questões como: “O que te motiva agir assim?” e “Como você vê o mundo?”, ou “Como você se vê no mundo”. Apesar de parecer ideias bastante simples, abrangem diversos temas distintos e complicados, que abrange emoções, processos mentais, memórias, percepções, personalidade, adoecimento e tratamento entre outros...

E, quando o sujeito dispõe de tempo para olhar e cuidar de si, é a maior demonstração de coragem, força e determinação na busca de entender as dificuldades e questões que lhe causam algum tipo de mal-estar, condição esta que é necessário mobilizar recursos internos inacessíveis diante do sofrimento. Nesta jornada, é importante que o sujeito reconheça e compreenda suas limitações pois, é na aceitação que se inicia o processo de restabelecimento de capacidades e habilidades para lidar com as circunstâncias da vida, gerenciando suas emoções e comportamentos, bem como a ter uma visão sobre si de uma forma que nunca soube ser possível e assim viver melhor consigo mesmo e em sociedade.



## Formação e Experiência:



### **Experiência em:**

Atendimento individual - Adolescentes e adultos/e, em grupo de adultos.

Monitoria em Habilidades Sociais - UNICID- Universidade Cidade de São Paulo

Tenho traçado um percurso na abordagem de Carl Rogers: Terapia Centrada na Pessoa

A abordagem de Carl Rogers coloca a pessoa como o ponto central de sua própria história. O enfoque é acolher o ser humano e estimular uma relação transparente entre profissional e cliente. Deste modo, a própria pessoa é capaz de encontrar soluções para os seus incômodos emocionais e traçar o seu próprio caminho em direção à autoaceitação. É o espaço que o ser humano tem total

liberdade para fazer as suas próprias reflexões e chegar a conclusões únicas. Ou seja, esta abordagem incentiva a autonomia no processo de busca pela verdade, tendo o psicólogo como guia.

Conhecimento em Investigar e avaliar o desenvolvimento emocional e social dos indivíduos, e os possíveis fatores que impedem o crescimento pessoal e de se autorrealizar, para que através da psicoterapia o indivíduo consiga entrar em contato com esses processos, entendê-los, ressignificá-los e se transformar na melhor pessoa que deseja e pode ser, tendo o psicólogo como facilitador para o alcance da autorrealização e a conquista de todo o potencial do indivíduo.

### **Formação acadêmica:**

Graduada em Psicologia pela UNICID- Universidade Cidade de São Paulo - CRP: 06/174552

Curso Redução de Danos como Política Decolonial - UNIFESP- Universidade Federal De São Paulo

Curso de Aperfeiçoamento em Psicologia e inteligência Social – Faculdade Metropolitana (FAMEESP)

Curso de Linguagem Corporal e Verbal - Renova Cursos e Eventos

### **Palestras, seminários e outros eventos:**

2022 – Workshop – Psicoterapias Baseadas em Evidências – Panorama atual

2021 – Aula: O Resgate da Saúde Mental | Com Drauzio Varella e Eduardo Moreira” – Instituto Conhecimento Liberta

2018 – Palestra - A Psicologia Psicossomática - Universidade Cidade de São Paulo

2018 – Palestra - Poliamor - Universidade Cidade de São Paulo

2018 – Palestra - Fadiga por compaixão - Universidade Cidade de São Paulo

2017 – Roda de conversa sobre a reforma psiquiátrica e a luta antimanicomial - Universidade Cidade de São Paulo

### **Possibilidades de atendimento (2)**

#### **On-line**

Através do atendimento online, é possível cuidar de sua saúde mental sem sair de casa. Para isso, é preciso garantir um espaço que o sigilo seja mantido. Por ser uma modalidade com a flexibilidade de horários e a possibilidade de realizar seu atendimento onde quer que você esteja, a psicoterapia online é uma ótima alternativa para quem não tem tempo para se deslocar até um consultório.

No atendimento Online, você consegue realizar sua consulta fazendo uso de um computador, notebook, tablet ou celular que tenha acesso aos aplicativos: Google Meet, Zoom ou WhatsApp.

Ter uma boa conexão com a rede de dados móvel ou WI-fi é fundamental para a qualidade do atendimento.

O local escolhido deve proporcionar privacidade para que possa falar sem ser interrompido.

O tempo de duração do atendimento online é o mesmo de um atendimento presencial: 50 minutos.



### *Presencial*

Os atendimentos presenciais acontecem no bairro Tatuapé, Zona Leste de São Paulo.

As instalações possuem acessibilidade para pessoas com necessidades especiais.

Recepção climatizada com sala de espera, lavabo e commodities.

Sala de atendimento climatizada, arejada, com isolamento acústico.

Ambiente com vigilância por câmeras de segurança.



### *Psicoterapia Individual para Adultos (3)*

A psicoterapia individual é para adultos que buscam compreender as razões de seu mal-estar e sofrimento, a fim de amenizá-los. Disponível na modalidade on-line e presencial.

### *Psicoterapia Individual para Adolescentes*

Por meio da psicoterapia individual para adolescentes, é possível compreender e esclarecer suas angústias e emoções. Disponível na modalidade on-line e presencial.



### Entenda como funciona uma primeira consulta

Na consulta inicial propicia uma troca, onde o cliente e o psicólogo se conhecem, possibilitando uma breve apresentação dos motivos que o levaram a procurar a psicoterapia, e na qual também, o profissional faz uma "pré-avaliação inicial", para analisar se a sua abordagem terapêutica é a mais apropriado e compatível para o cliente.

É um encontro que é explicado o processo terapêutico, com abertura para o posicionamento se realmente deseja começar a psicoterapia e para sanar dúvidas. Na primeira sessão também serão acordadas as datas e horários das próximas consultas, valores e formas de pagamento.

### AGENDAR SESSÃO

O primeiro atendimento é gratuito

# Sobre a psicoterapia

Perguntas frequentes

## O que é Psicoterapia?

A **psicoterapia** é uma grande aliada para quem busca a melhora de aspectos emocionais e comportamentais. Somos seres fascinantes e quanto mais olhamos internamente, mais nos vemos como realmente somos.

Com o auxílio terapêutico respaldado nos estudos e técnicas proveniente da psicologia, viabiliza-se oferecer maior compreensão daquilo que nos faz ser como somos, desde da compreensão da personalidade, à autoaceitação, a autoconfiança e, sobretudo, o autoconhecimento. A psicoterapia é um processo colaborativo, em que paciente e psicólogo trabalham juntos para resolver as questões desejadas dentro de um ambiente caloroso, sem julgamentos e com total confidencialidade. É um espaço de compartilhamento de sentimentos sem preocupações, não importando quão absurdos ou não-convencionais sejam, contanto que esteja inserido em um clima permissivo. A grande importância da psicoterapia é a intervenção do psicólogo com o intuito de trabalhar as questões trazidas ao processo, para que o sujeito possa refletir sobre suas ações, para enfrentar seus problemas e trabalhar as mudanças necessárias, construindo e avaliando estratégias voltadas para possibilidade de melhora. Durante a terapia, o psicólogo estimula o paciente a encontrar em si as respostas para os seus problemas. É importante destacar que quando a psicoterapia é utilizada como prevenção, auxilia no autoconhecimento e desenvolvimento do sujeito, ajudando no crescimento pessoal e relacionamento interpessoal.

**AVISO** – É natural que haja algumas sessões em que talvez o sujeito sairá da psicoterapia com a sensação de leveza, e em outros dias com a sensação de ter trabalhado muito conteúdo interno e reformulado muitos conceitos a seu próprio respeito ou a respeito do mundo. A propósito, apesar de que nem sempre a psicoterapia oferecerá a sensação de conforto, é notável que estes momentos estejam recheados de material importante e significativo para o processo psicoterapêutico.

## Quando devo buscar psicoterapia?

Procurar a psicoterapia é um ato de autocuidado. A partir do momento em que temos dificuldade para lidar com o nosso cotidiano e as circunstâncias inseridas independente da nossa vontade, e na qual percebe-se que pode haver

prejuízos em alguma área de sua vida devido a questões internas, emocionais, psicológicas ou comportamentais, a psicoterapia torna-se aconselhável. Também pode ser buscada pelo desejo de nos conectarmos com nós mesmos e na busca por autoconhecimento. Logo, a busca por atendimento psicológico, pode ser pelos mais variados motivos.

Buscar a psicoterapia é um ato de coragem, significa superar os **julgamentos e os equívocos sociais acerca dos tratamentos psicológicos**. É a maior prova de amor próprio, é a luta pelo próprio bem-estar.

Sem entrar em questões patológicas, ou questões que não sejam considerados “normal”, apresentamos aqui alguns motivos para se procurar um psicólogo: autoconhecimento, curiosidade ou vontade, sentimentos constantes de tristeza ou de solidão, preocupação excessiva, insônia, ansiedade, estresse, , desânimo, medo, um vazio ou falta de sentido, situações difíceis que não consegue enxergar sozinho uma solução, sentimento de culpa, dificuldade de lidar com o passado, traumas, separações, lutos, perdas, dificuldades de relacionamento, manias, comportamentos alterados...

## Duração do processo terapêutico? Frequência dos atendimentos?

Depende muito da situação, podendo ser a curto prazo, trabalhando questões imediatas. Já se a intenção ou necessidade for para um acompanhamento psicológico ou terapia para um problema maior, o tratamento pode demandar mais tempo. Além do mais, também depende muito da disposição, do esforço e da capacidade do paciente em assimilar e contribuir com a terapia.

Normalmente, as sessões acontecem semanalmente ou quinzenalmente. O ideal é não espaçá-las muito para não perder o ritmo do tratamento. Cada atendimento é específico de acordo com a demanda apresentada. Por isso, o entendimento de seus objetivos é essencial para definir se os atendimentos serão realizados semanalmente ou quinzenalmente.

## Como saber a hora de parar a terapia?

Não há como prever um tempo preciso de duração da terapia, e, é preciso esclarecer que não há uma receita pronta. Isso porque a evolução do sujeito depende de uma série de fatores. É claro, que o tratamento pode durar o tempo que o cliente quiser. Ele tem autonomia sobre a duração do processo terapêutico e pode parar no momento que desejar. Mas o melhor é que os objetivos já tenham sido alcançados, para que seja uma decisão em conjunto, ambos, concordando que a terapia foi muito bem utilizada, e que é chegada a hora.

**Sucesso:** É a melhor razão para encerrar a terapia, com os atingimentos dos objetivos propostos. Em que o sujeito se percebe de maneira mais clara e mais confiante, com novos recursos internos que possibilitam o manejo mais adequado para si mesmo e sua vida, sentindo-se no controle das “rédeas” da própria vida, sabendo tomar decisões mais assertivas e com plena autoaceitação.

## Benefícios do acompanhamento com psicólogo?

Benefícios mesmo após o término da terapia. Veja alguns deles:

- Apoio e incentivo a mudanças comportamentais;
- Incentivo a busca por realizações, sejam pessoais ou profissionais;
- Melhora do relacionamento com as pessoas;
- Segurança para agir;
- Alterações de hábitos;

- Enfrentamento de medos, traumas e outras situações;
- Queda da ansiedade;
- Melhora da depressão.

## Qual é a diferença entre psicólogo e psiquiatra?

Ambos são profissionais que buscam promover e preservar saúde mental. Entretanto, há importantes diferenças! O psiquiatra é um profissional graduado em medicina e com residência em psiquiatria. É responsável por diagnosticar e tratar todas as questões de ordem mental, como dependência química, depressão e ansiedade. É importante ressaltar que somente com esse tipo de especialista pode prescrever medicamentos.

Já o psicólogo é um profissional com graduação em psicologia, cuja habilitação permite que ele atue em problemas de ordem psicológica ou comportamental. É mediante o processo da psicoterapia que acontece a intervenção do psicólogo com a finalidade de ajudar o indivíduo a se conhecer melhor e resolver questões que lhe geram angústia e tristeza.

## Quanto custa uma sessão de psicoterapia?

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) recomenda que o valor seja acordado diretamente com o paciente. Me coloco à disposição para conversarmos sobre através do meu WhatsApp: [clique aqui](#) para me contatar.

## Sobre minha abordagem?

### Carl Rogers: Terapia Centrada na Pessoa

## Informações básicas sobre profissão de psicólogo.

Psicologia é a ciência que trata dos estados e processos mentais, do comportamento do ser humano e de suas interações com um ambiente físico e social. A psicologia busca compreender o ser humano.

No dia 27 de agosto de 1962 foi aprovada a Lei nº 4.119, que regulamentou a profissão de psicólogo.

A Lei nº 5.766, de 20 de dezembro de 1971, criou os Conselhos Federal e Regionais de Psicologia.

O primeiro Código de Ética dos psicólogos foi criado em 1975, através da Resolução nº 8, de 02 de fevereiro, do Conselho Federal de Psicologia. Um ano depois esse código foi revisto. Em 1977, o segundo Conselho Federal (1976-1979) fixou normas de orientação e fiscalização do exercício profissional de psicólogo.

Em 21 de julho de 2005 foi aprovado a revisão do código de ética profissional do psicólogo, terceira versão, pela resolução CFP nº 010/2005.

A organização de conselho de ética tem a finalidade de padronizar condutas, punindo os pares e ampliando sua aceitação junto à comunidade

O Código de Ética é o instrumento básico para a auto-regulação de qualquer profissão, uma vez que através de seus princípios os profissionais são levados a adotar determinadas normas de conduta. Isto garante uma maior credibilidade com a clientela, uma vez que está se sente protegida contra qualquer dano.

\*Fonte: <http://www.crpso.org/site/index.php>

Lembrando que não há julgamentos ou pré-conceitos, e que há um sigilo profissional a ser respeitado. Isto permite que a pessoa se sinta à vontade para se expressar e falar sobre os medos e angústias que muitas vezes não tem outros momentos para expressar.

## Localização/Contato

Estou aqui para uma escuta  
síncrona.

### AGENDAR SESSÃO

[alinefernandespsic@gmail.com](mailto:alinefernandespsic@gmail.com)

Espaço Vita Santana

R. Restinga, 113 - Tatuapé, São Paulo - SP, 03065-020 (Adicionar o Maps)