

Como tirar o máximo proveito do Therapyside?

Instruções de utilização da terapia online

5 sessões de terapia sem custo

Estée Lauder valoriza o teu bem-estar e, por isso, une-se ao Therapyside, a plataforma líder em psicologia online em Espanha, para te oferecer acesso a **5 sessões por ano de terapia online**, com um serviço de qualidade, confortável e adaptado às necessidades de cada pessoa.



Espaço seguro e 100% confidencial

A tua privacidade é a nossa prioridade.

Apenas tu e o teu psicólogo terão acesso ao que partilhares nas videochamadas, que são encriptadas de ponta a ponta.

Ninguém da tua empresa terá acesso às tuas informações, preferências ou atividade no Therapyside a nível pessoal.



Como aceder passo a passo

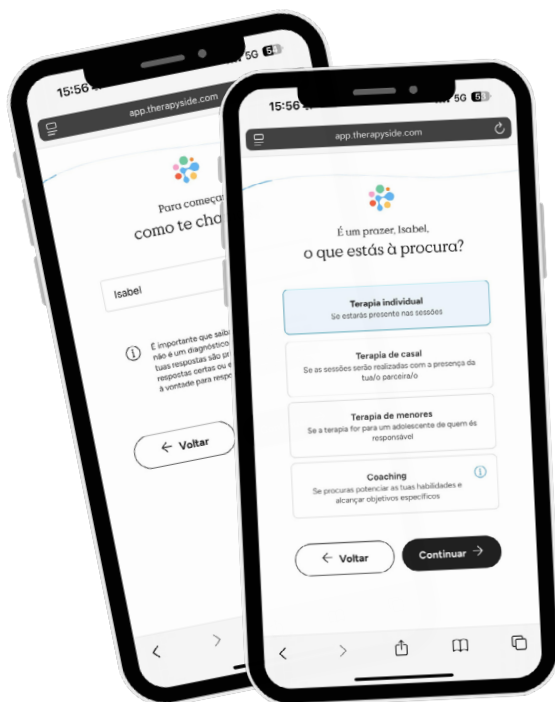
Acesso privado para Estée Lauder:

Accede [aqui](#) através do site. Clica no botão "Começar agora" e preenche o formulário com as tuas preferências.

01

O teu plano empresarial está disponível em **português e espanhol** (catalão, basco, galego).

Escolhe o idioma com que te sentes mais confortável e, em seguida, clica em **"Começar"**.



02

Preenche o formulário com os teus **dados e preferências** (disponibilidade horária, motivo da consulta, etc.).

Lembra-te de que as tuas respostas são confidenciais e, em nenhum caso, os teus dados privados serão partilhados com a tua empresa. Por isso, sente-te totalmente à vontade para responder com sinceridade.

Como aceder passo a passo

03

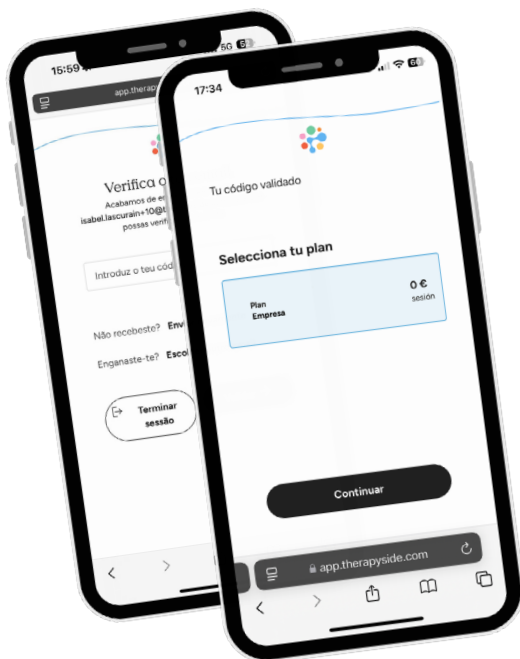
Depois de completares o formulário, regista-te com o teu **e-mail corporativo** para criar a tua conta.



04

Por fim, verifica a tua caixa de entrada e confirma a tua conta **com o código que te enviaremos**.

Seleciona o teu **plano empresarial Estée Lauder** e... já está! Tudo pronto para começar!



Já podes começar!



01. Atribuição de psicólogo

Iremos atribuir-te o **profissional mais adequado** com base nas tuas preferências.

Aproveita as tuas **5 videochamadas gratuitas** de 50 minutos, além de um chat privado para comunicares com o teu psicólogo a qualquer momento.

02. E se precisar de mais sessões?

Assim que terminares as tuas 5 sessões, terás acesso a uma tarifa fixa de 37€ por sessão em espanhol ou português.

Importante: para poderes aceder a este desconto, terás 3 dias úteis para introduzir um método de pagamento e usufruir deste plano especial para Estée Lauder.

03. Queres ajudar a tua família e/ou amigos a cuidar do seu bem-estar?

Partilha o código **ESTEEFAMILIARES** com eles para que também possam usufruir da tarifa fixa de 37€ por sessão em espanhol ou português.



Antes de começares... Lembra-te!

- As videochamadas são agendadas automaticamente para semanas consecutivas. Se precisares de mais espaçamento entre elas, pede uma PAUSA ao teu psicólogo!
- Se não puderes comparecer a uma sessão, avisa o teu terapeuta com 24 horas de antecedência para não a perderes. É simples!
- Para qualquer dúvida, entra em contacto com a nossa equipa de suporte através deste [formulário](#).



A Therapyside facilita o acesso a apoio psicológico de qualidade através da terapia online. O nosso principal objetivo é colocar a saúde mental em primeiro lugar, aproximando a psicologia do dia a dia das pessoas e contribuindo para acabar com o estigma que ainda existe à sua volta. Trabalhamos para eliminar os obstáculos que dificultam o acesso à terapia e ser um ponto de encontro entre profissionais de psicologia e quem procura melhorar o seu bem-estar emocional.

