

Consultas em Psicoterapia

Porque Saúde Mental Importa

Alexandre Shimura

Psicólogo

CRP 06-63024



Primeiras Consultas em Psicoterapia

Índice

1. Primeiras Consultas
2. Seus Objetivos
3. Abordagem Terapêutica
4. Trajetória Profissional
5. Acolhimento e Empatia
6. Isenção, Julgamentos e Promessas
7. Aspectos Práticos e Financeiros
8. Checagem de Dados



Primeiras Consultas



APÓS O CONTATO INICIAL, QUE É
FEITO POR TELEFONE OU
VIDEOCHAMADA, SÃO AGENDADAS
AS PRIMEIRAS CONSULTAS

CONSULTAS INICIAS

É o momento em que você fala para o(a) profissional as razões que te fizeram buscar terapia. Mas é também o momento de conhecer a forma como o trabalho terapêutico se desenvolve, fazer perguntas e tirar todas as suas dúvidas.



Seus Objetivos

*Está deprimido? Ansioso?
Relacionamentos difíceis?*

*Às vezes não é fácil ter clareza
dos seus objetivos na
psicoterapia, mas é
importante conversar sobre
suas motivações e
expectativas.*

*O(a) profissional irá colher
informações sobre sua vida,
relacionamentos, hábitos, etc.*

SAÚDE MENTAL IMPORTA

60% dos
brasileiros

que fazem terapia começaram na pandemia



Abordagem Terapêutica

Como é realizado o trabalho e com que frequência? Quais as ferramentas utilizadas? Como o(a) profissional se comporta e age nas sessões? É importante fazer perguntas sobre como o processo se desenvolve.

Trajectoria Profissional

Não tenha vergonha de perguntar sobre a experiência profissional, formação e eventuais especializações. Peça o numero de registro no CRP.*

**Conselho Regional de Psicologia*

Acolhimento e Empatia

**PERCEBA-SE
AO LONGO DA
CONSULTA**

Acolhimento

Sente-se confortável falando sobre si? Percebe acolhimento ao falar sobre seus sentimentos, pensamentos e atitudes?

Empatia

Sente-se compreendido(a) quando expressa o seu ponto de vista? As perguntas e colocações que o(a) profissional faz são cuidadosas e respeitam a sua visão?

Não julgamento e Isenção

É fundamental que o(a) profissional não faça qualquer julgamento.

O papel do psicólogo(a) não é apontar o certo e o errado, mas fomentar a reflexão.

Além disso fuja dos profissionais que rapidamente tomam partido, dando razão a você ou ao outro.



A psicoterapia não é uma ciência exata e sua evolução depende de uma diversidade de fatores. Não acredite em promessas de cura e soluções mágicas

**CUIDADO
COM
PROMESSAS**

Aspectos Práticos e Financeiros

- *Defina o valor e frequência das sessões.*
- *Forma e frequência dos pagamentos.*
- *Férias e faltas: haverá reposição? Serão cobradas? Acerte os detalhes.*
- *Caso se sinta mais confortável peça a elaboração de um contrato escrito.*

Checagem de Dados

Verifique a situação
do(a) profissional
no site CRP

CLIQUE AQUI

Faça buscas nas
internet / redes sociais
por eventuais
comentários positivos
ou negativos



OBRIGADO!

Espero que com essas dicas a sua jornada na psicoterapia seja mais tranquila e efetiva!

Alexandre Shimura

Psicólogo Clínico

Whatsapp

11 98131-5970

E-mail

ashimura@gradivapsicologia.com.br



Fale Comigo