
GUIA GRATUITO · PSICOTERAPIA

Pensando em começar terapia?

Um guia para entender o processo, preparar suas perguntas e dar o primeiro passo no seu tempo.

No seu tempo.

Pedro Lira

Psicólogo · CRP 01/24410

opedropsi.life

POSSIBILIDADES DE CUIDADO

Quando considerar terapia

Nem sempre existe um acontecimento marcante. Às vezes, é o cotidiano que começa a pedir atenção.

As relações podem estar difíceis: conversas que se repetem, conflitos, distanciamentos ou a sensação de não conseguir expressar o que importa. A terapia pode ser um espaço para olhar para essas experiências e para a sua participação nos vínculos.

Mudanças, perdas e transições também podem mobilizar a procura. Um novo trabalho, o fim de uma relação, um luto ou uma alteração na rotina podem trazer sentimentos diferentes, até contraditórios.

Pode haver um sofrimento difícil de nomear, um cansaço persistente ou perguntas sobre como você tem vivido. Não é preciso chegar com uma explicação pronta para conversar sobre isso.

Você também pode procurar terapia sem estar em crise, pelo desejo de se conhecer, compreender escolhas ou dedicar atenção à própria vida. A experiência de cada pessoa acontece em relações e em condições sociais concretas — e esse contexto importa.

Essas situações são exemplos, não uma lista de sintomas ou um teste. Elas não permitem concluir um diagnóstico nem determinam, sozinhas, a necessidade de atendimento.

UMA CONVERSA INICIAL

O primeiro encontro

A primeira sessão abre espaço para falar sobre o que motivou a procura, suas dúvidas e suas expectativas.

Você pode começar pelo que estiver mais presente: um acontecimento recente, uma preocupação ou apenas a dificuldade de saber por onde começar. Não precisa preparar um discurso nem contar toda a sua história de uma vez.

O profissional pode fazer perguntas para compreender seu momento. Você pode dizer que ainda não consegue falar de um assunto, pedir esclarecimentos ou sinalizar que precisa de mais tempo. O diálogo não exige um relato perfeito.

Esse encontro também é uma oportunidade para conhecer o profissional: sua forma de trabalhar, a abordagem que utiliza e como serão construídos os combinados do atendimento.

Duração, frequência, honorários, pagamentos, cancelamentos e remarcações são assuntos que podem ser esclarecidos. Perguntar faz parte de uma decisão informada; não é um incômodo nem um compromisso de continuar.

Observe como você se sente na conversa. É possível levar dúvidas para outro encontro e avaliar se esse acompanhamento faz sentido para você.

Como escolher um profissional

Além de conhecer a proposta de trabalho, vale observar se existe respeito, clareza e abertura para conversar.

Formação e registro

Ao buscar atendimento com uma psicóloga ou um psicólogo, confira a formação em Psicologia e a inscrição no Conselho Regional de Psicologia (CRP). O Cadastro Nacional de Profissionais de Psicologia permite consultar o registro.

Clareza sobre o atendimento

Você pode perguntar sobre a experiência profissional, a proposta do acompanhamento e os combinados. Explicações compreensíveis ajudam a decidir sem depender de promessas de resultados.

O papel da abordagem

A abordagem terapêutica orienta como o profissional compreende a experiência e conduz o trabalho. Você não precisa dominar seus conceitos: pode pedir exemplos de como ela aparece nas sessões.

Respeito durante o processo

Dúvidas, desconfortos e mudanças nas suas necessidades podem ser conversados ao longo do acompanhamento. Respeito às suas experiências, aos seus valores e ao seu contexto é parte do cuidado.

O sigilo é um dever profissional, mas não é absoluto: há situações previstas em lei e no Código de Ética. Peça ao profissional que explique seus limites e como a privacidade é cuidada.

[Consultar registro profissional](#)

CUIDAR DAS CONDIÇÕES DO ENCONTRO

Preparação para uma sessão online

Alguns cuidados simples podem favorecer a privacidade e deixar a conversa mais confortável.

Um ambiente reservado

Procure um lugar onde possa falar sem ser ouvido por outras pessoas. Se não houver privacidade, converse com o profissional sobre as condições possíveis, sem se cobrar uma estrutura perfeita.

Conexão e áudio

Confira a conexão, o microfone e o acesso à plataforma antes do encontro. Se puder, deixe o aparelho carregado ou conectado à energia.

Fones, quando forem úteis

Fones de ouvido podem melhorar o áudio e reduzir o som da conversa no ambiente. Use-os se forem confortáveis; eles não substituem a necessidade de um local reservado.

Conforto e menos interrupções

Escolha uma posição confortável, ajuste o aparelho e reduza notificações e interrupções quando possível. Combine com quem mora com você um tempo de maior privacidade, se isso for viável.

Se a conexão cair ou o áudio falhar, tente restabelecer o acesso e avise o profissional pelo canal de contato combinado. Pergunte previamente como lidar com dificuldades técnicas; as condições devem ser conversadas, não presumidas.

VOCÊ PODE LEVAR ESTAS SUGESTÕES

Cinco perguntas para levar

Escolha as perguntas que fizerem sentido e acrescente outras. Não é necessário perguntar tudo no mesmo encontro.

- 01 Como funciona o processo terapêutico e sua abordagem?
- 02 Como funciona o sigilo e quais são seus limites?
- 03 Como são combinadas a duração e a frequência das sessões?
- 04 Como funcionam honorários, pagamentos, cancelamentos e remarcações?
- 05 Como podemos conversar sobre dúvidas, desconfortos ou mudanças nas minhas necessidades?

As respostas dependem do profissional e dos combinados do atendimento. Este guia não define preços, regras de cancelamento ou condições de pagamento.

UM ESPAÇO SÓ SEU

Espaço para reflexão

Se quiser, use estas perguntas para anotar algumas ideias. Preencher é opcional, e suas anotações não precisam ser enviadas a ninguém.

O que me trouxe até aqui?

O que gostaria de compreender?

Que dúvidas quero levar?

Não há respostas certas nem obrigação de terminar. Você pode escrever, desenhar, deixar em branco ou voltar em outro momento. Essas respostas não são coletadas pelo site.

DECIDIR NO SEU TEMPO

Um próximo passo possível

Você pode dar tempo às suas perguntas. Conhecer o atendimento não obriga a iniciar um acompanhamento.

Começar terapia é uma possibilidade de cuidado, não uma exigência de resolver tudo agora. O que você vive merece ser considerado junto às suas relações, à sua história e às condições da sua vida.

Se decidir conversar com um profissional, leve o que fizer sentido para você. Se preferir esperar, este guia pode continuar por perto.

O atendimento com Pedro Lira

Meu atendimento é online, para adultos a partir de 18 anos, com sessões semanais de 50 minutos, por Google Meet ou Zoom.

Pedro Lira · Psicólogo · CRP 01/24410

Se quiser conhecer meu atendimento, você pode conversar comigo pelo WhatsApp.

[Conhecer o site · opedropsi.life](https://opedropsi.life)

[Conversar pelo WhatsApp](#)

Este guia é informativo e não substitui atendimento profissional. O WhatsApp indicado não é um serviço de emergência. Em risco imediato, procure um serviço de urgência ou o SAMU (192).

Referências para as orientações profissionais

[CFP · Código de Ética Profissional \(arts. 1, 9 e 10\)](#)

[CFP · Cadastro Nacional de Profissionais de Psicologia](#)