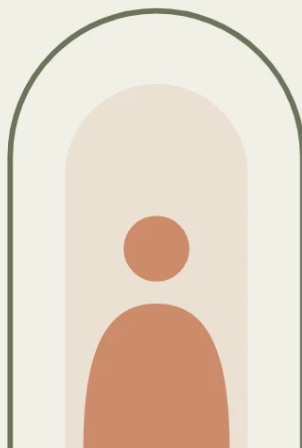




Deep Saúde

GUIA GRATUITO



BIBLIOTECA DE CUIDADO

Sua primeira sessão

O que é bom saber antes de começar a terapia.



BIBLIOTECA DE CUIDADO

Sua primeira sessão

O que é bom saber antes de começar a terapia

Biblioteca de cuidado · Deep Saúde



Sumário

Uma carta para você	5
Como usar este guia	6
Parte 1. Antes de começar a terapia	7
Parte 2. Escolher com calma	13
Parte 3. Na prática	22
Para quem quer ajudar alguém a começar	27
Quando procurar ajuda	29
Pra lembrar	32
Contatos importantes	33

Antes de começar

Este guia é um material educativo e gratuito. Ele ajuda a entender como a terapia funciona, mas não é uma avaliação psicológica e não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Também não é um contrato: ler até o fim não cria nenhum compromisso.

Se você está em crise ou pensando em tirar a própria vida, ligue para o CVV no 188 (ligação gratuita, 24 horas; também há chat em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br), nos horários indicados no site). Em emergência médica, ligue para o SAMU no 192.

Uma carta para você

Começar a terapia pode dar um frio na barriga. O que eu falo? E se eu não souber por onde começar? E se eu chorar logo nos primeiros minutos? E se eu não gostar?

Essas dúvidas são mais comuns do que parece. Elas não querem dizer que ainda não é a hora. Querem dizer só que é um passo novo.

Escrevi este guia para responder a elas com calma. Não vou dizer como a sua terapia vai ser, porque cada processo tem o seu jeito. Posso contar o que costuma acontecer e o que você pode perguntar, para que o primeiro passo fique mais leve e você chegue sabendo que pode fazer esse caminho no seu ritmo.

Com cuidado,

Equipe Deep Saúde

Como usar este guia

Leia na ordem que fizer sentido para você. Cada parte foi pensada para caber num momento curto do seu dia. Para os exercícios, tenha à mão papel e caneta ou o celular.

- Ainda decidindo? Comece pelo capítulo 1.
- Sessão marcada? Vá para o capítulo 2 e o Exercício 1.
- Já tentou e não se sentiu à vontade? Leia o fim do capítulo 1 e o capítulo 5.
- Quer ajudar alguém? Vá para “Para quem quer ajudar alguém a começar”.



PARTE 1

Antes de começar a terapia

CAPÍTULO 1



Terapia é para mim?

Muita gente acha que terapia é só para quem está no limite. Não é. Você pode buscar ajuda porque algo está pesado, porque quer se entender melhor ou simplesmente porque sente que é hora.

Alguns motivos que levam pessoas à terapia:

- uma tristeza, uma ansiedade ou um cansaço que estão durando mais do que você gostaria;
- uma mudança grande, como um término, uma perda, um emprego novo ou a chegada de um filho;
- conflitos que se repetem, em casa, no trabalho ou nas relações;
- a vontade de entender a própria história com mais calma;
- e, às vezes, nenhum motivo que caiba numa frase.

Não é preciso saber explicar o que você sente. Encontrar as palavras faz parte do processo, e a psicóloga está ali justamente para ajudar nisso.

Você também não precisa de um diagnóstico nem de um problema “grave o bastante”. Comparar a sua dor com a de outras pessoas (“tem gente passando por coisa muito pior”) costuma só adiar o cuidado. Sofrimento não é concurso.

Algumas ideias ainda circulam por aí:

“Terapia é coisa de quem está louco.” A terapia é um espaço de cuidado para qualquer pessoa que queira olhar para a própria vida com mais atenção.

“Para que terapia, se eu posso desabafar com amigos?” Amigos são preciosos, e a terapia não ocupa o lugar deles. A diferença é que a psicóloga tem formação para escutar de outro jeito, não tem interesse pessoal nas suas escolhas e guarda sigilo sobre o que você conta.

“Vou ter que contar tudo logo de cara.” Não vai. Você decide o que contar e quando. A confiança se constrói com o tempo.

“Se eu começar, nunca mais vou sair.” A frequência e a duração do processo são conversadas ao longo do caminho. Você também pode decidir encerrar, e o mais cuidadoso é conversar sobre isso com a psicóloga antes.

Se você já tentou terapia e não se sentiu à vontade, essa experiência também conta. Talvez a abordagem não combinasse com você, talvez o momento não fosse aquele, talvez a relação com aquela profissional não tenha encaixado. Nada disso quer dizer que terapia “não é para você”. Numa nova tentativa, conte essa história logo no começo: o que não deu certo antes é uma informação valiosa.

Para levar com você: você não precisa estar no limite para merecer cuidado, nem saber explicar o que sente. Começar é um gesto de cuidado com você. Não precisa ser perfeito, só precisa ser possível.

CAPÍTULO 2



Como é uma sessão online

Você recebe um link, escolhe um canto tranquilo e, do outro lado, encontra alguém que está ali para ouvir você. O começo pode ter um pouco de silêncio, e tudo bem.

Na Deep Saúde, o atendimento é exclusivamente online, pelo celular, pelo notebook ou pelo tablet. Vale conhecer o caminho antes do primeiro dia.

Antes da sessão

Em geral, você recebe o link ou as orientações de acesso com antecedência. Algumas coisas ajudam a chegar com mais calma:

- Salve o link num lugar fácil de achar e, se der, teste um dia antes.
- Confira câmera, microfone, internet e bateria.
- Escolha um lugar onde você possa falar à vontade: o quarto com a porta fechada, o carro parado, uma sala reservada. Muita gente usa o espaço que tem, e está tudo bem.
- Se você mora com outras pessoas, fones de ouvido ajudam a manter a conversa só entre você e a psicóloga.
- Silencie as notificações.
- Deixe um copo de água por perto, e um lenço, se quiser.
- Entre alguns minutos antes, para não começar correndo.

Vale combinar também o que fazer se a conexão cair: tentar de novo pelo mesmo link, mandar uma mensagem ou passar para uma ligação. Esse plano B tira um pouco do medo de a tecnologia atrapalhar.

Os primeiros minutos

A psicóloga se apresenta e, muitas vezes, explica como trabalha. Depois, costuma abrir espaço para você com uma pergunta simples, como “o que trouxe você até aqui?”.

E aí pode vir o silêncio. Você abre a boca, e nada sai. Ou sai tudo de uma vez, fora de ordem. As duas coisas são comuns. Não existe jeito certo de começar.

Se travar, você pode dizer exatamente isso: “Não sei por onde começar.” Essa frase já é um começo. Também vale ler o que anotou no Exercício 2.

Silêncios aparecem no meio da sessão também. Não são falha nem constrangimento: muitas vezes é ali que um pensamento está se formando. Você não precisa preencher cada pausa.

Durante a conversa

- Você pode chorar. Pode rir também. As duas coisas cabem ali.
- Você não precisa contar tudo. Se algum assunto ainda for difícil, dá para dizer “sobre isso eu ainda não quero falar”.
- Você pode pedir um minuto, pedir que repitam uma pergunta ou dizer que algo incomodou.
- Se alguém entrar no cômodo, é só avisar e pausar.

A primeira sessão também é um momento de se conhecer: a psicóloga vai entendendo o que você busca, e você vai percebendo como é conversar com ela.

O fim da sessão

Perto do fim, a psicóloga costuma combinar com você os próximos passos: se vão seguir, com que frequência, em que horário e como funciona remarcar. Se algo não ficou claro, pergunte.

Depois que a tela fecha

Há quem sinta alívio, cansaço, estranheza ou nada de especial. Todas essas reações são comuns. Se der, reserve uns minutos antes de voltar à rotina. Beba água, respire, anote o que ficou: uma frase, uma sensação, uma pergunta para a próxima vez.

Para levar com você: link salvo, canto tranquilo, fones e um plano B para a conexão. O silêncio do começo é comum, e “não sei por onde começar” já é um começo.



PARTE 2

Escolher com calma

CAPÍTULO 3



Abordagens em palavras simples

Na psicologia, existem diferentes linhas de trabalho, chamadas de abordagens. Cada uma tem a sua forma de entender o sofrimento e o seu jeito de conduzir a conversa.

Na Deep Saúde, as psicólogas trabalham com duas: a Psicanálise e a Terapia Cognitivo-Comportamental, conhecida como TCC. Cada profissional tem o seu estilo, então pense nisto como um retrato geral.

Psicanálise

A Psicanálise nasceu com o médico austríaco Sigmund Freud, no fim do século 19, e foi desenvolvida por muitos autores depois dele. Ela parte da ideia de que nem tudo o que sentimos e fazemos passa pela consciência. Uma parte do que nos move aparece de jeitos indiretos: num sonho, num esquecimento, numa frase que sai diferente do planejado, num tipo de relação que se repete.

Na sessão, a proposta costuma ser falar livremente, do jeito que as coisas vierem à cabeça, sem precisar organizar nem escolher o que é “importante”. A psicóloga escuta com atenção ao que se repete e ao que fica nas entrelinhas. Ela tende a falar menos e a intervir em momentos específicos, com uma pergunta ou uma frase que faz pensar.

Pode fazer sentido se você tem vontade de entender a própria história e o sentido do que sente, e se sente bem num espaço mais aberto, sem roteiro definido.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A TCC foi desenvolvida a partir dos anos 1960, e o psiquiatra americano Aaron Beck é um dos seus principais nomes. Ela olha para a ligação entre o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos. Uma mesma situação pode ser vivida de jeitos muito diferentes, dependendo de como a interpretamos, e certas interpretações repetidas por anos podem aumentar o sofrimento.

Na sessão, a conversa costuma ter mais estrutura. Você e a psicóloga definem objetivos em conjunto e trabalham com situações concretas do dia a dia. É comum haver exercícios entre uma sessão e outra, como anotar pensamentos ou experimentar, aos poucos, algo que vinha sendo evitado. O foco costuma estar no presente, sem deixar a história de lado quando ela ajuda a entender o hoje.

Pode fazer sentido se você gosta de objetivos claros, de entender o “como” das coisas e de ter algo para praticar entre as sessões.

E qual escolher?

Uma abordagem não é melhor que a outra. São caminhos diferentes, que podem fazer sentido para pessoas diferentes, ou para a mesma pessoa em momentos diferentes. Além da abordagem, conta muito como você se sente com a profissional.

Se você não sabe qual escolher, tudo bem. Na Deep Saúde, o questionário de 7 perguntas em deepsaude.com sugere psicólogas compatíveis com o que você busca, e a equipe conversa com você antes de encaminhar para a psicóloga mais adequada.

Existem ainda outras abordagens na psicologia, como a Gestalt-terapia, a abordagem centrada na pessoa, a terapia sistêmica e a análise do comportamento, entre outras.

Para levar com você: a Psicanálise convida a falar livremente e a escutar o que se repete. A TCC trabalha a ligação entre pensamentos, emoções e ações, com objetivos combinados. São jeitos diferentes de cuidar.

CAPÍTULO 4



Perguntas que você pode fazer

Perguntar também é parte da terapia. O Código de Ética Profissional do Psicólogo inclui, entre os deveres da psicóloga, informar sobre o trabalho que vai ser realizado. Então suas perguntas são esperadas e bem-vindas.

Marque as que fazem sentido e leve para o primeiro encontro. Ninguém precisa fazer todas de uma vez.

Sobre o processo

- ☐ Como vão funcionar as nossas sessões?
- ☐ Com que abordagem você trabalha, e como ela aparece na prática?
- ☐ Como vou saber se estou avançando?
- ☐ Quando eu quiser parar, como fazemos?

Sobre o sigilo

- ☐ O que eu falo aqui fica só entre nós?
- ☐ Em que situações o sigilo pode ter exceção?
- ☐ Que plataforma você usa, e como ela protege a nossa conversa?
- ☐ Você faz anotações sobre as sessões? Como elas são guardadas?

Sobre a frequência e os combinados

- ☐ Com que frequência vamos nos encontrar?

- ☐ Quanto tempo dura cada sessão?
- ☐ O que faço se precisar remarcar ou faltar?
- ☐ Como funcionam os valores e o pagamento?

Sobre a profissional

- ☐ Qual é a sua formação, e há quanto tempo você atende?

Uma pergunta que é só minha:

Um pouco mais sobre o sigilo

O sigilo é uma das bases da terapia. O Código de Ética Profissional do Psicólogo, do Conselho Federal de Psicologia, coloca como dever da psicóloga respeitar o sigilo profissional, para proteger a intimidade das pessoas atendidas.

O próprio Código prevê exceções, para situações específicas e sérias, como risco à vida, além dos casos previstos em lei. Nessas situações, a decisão busca o menor prejuízo possível, e a psicóloga compartilha só as informações estritamente necessárias. Como isso funciona na prática é uma ótima pergunta para a primeira conversa.

Sobre a frequência e o registro

A frequência das sessões é combinada entre você e a psicóloga e pode mudar ao longo do processo. Você também pode conferir se a psicóloga tem registro no Conselho Regional de Psicologia. A consulta é pública, pelo

nome ou pelo número do CRP, no Cadastro Nacional de Profissionais de Psicologia, em cadastro.cfp.org.br.

Para levar com você: perguntar é esperado. Sigilo, frequência e combinados podem ser conversados desde o começo.

CAPÍTULO 5



E se não houver conexão?

Conexão, aqui, não é a da internet. É a sensação de que, com aquela psicóloga, existe escuta, respeito e espaço para ser quem você é.

As primeiras sessões podem ser meio estranhas mesmo. Você está contando coisas íntimas para alguém que acabou de conhecer, através de uma tela. Criar confiança leva um tempo, e tudo bem. Se a dúvida for leve, pode valer dar mais algumas sessões antes de decidir.

Há um desconforto que faz parte do processo: tocar num assunto difícil, ouvir uma pergunta que mexe, sair da sessão com muita coisa na cabeça.

E há o desconforto que pode indicar que a combinação não está boa:

- você sente julgamento com frequência;
- sente que a sua fala não é ouvida ou levada a sério;
- tem medo de discordar ou de dizer que algo incomodou;
- o jeito de conduzir não combina com o que você busca, mesmo depois de conversar sobre isso.

Se você se sentir à vontade, comece falando com a própria psicóloga. Algo como: “Tenho sentido que não estou conseguindo falar aqui, e queria entender isso com você.” Essa conversa faz parte do trabalho. Às vezes, um ajuste resolve. Outras vezes, a conclusão é que outra profissional vai combinar mais.

Se não quiser ter essa conversa, tudo bem também. Trocar de profissional é permitido, e faz parte. Não é ingratidão nem fracasso seu. É cuidado com o seu processo. Se quiser avisar, uma mensagem simples basta: “Agradeço pelas sessões até aqui. Decidi seguir com outra profissional.”

Na Deep Saúde, você pode falar com a equipe pelo WhatsApp (21 99656-1994) e contar o que não funcionou, ou ver todas as psicólogas em deepsaude.com.

Existe ainda uma situação diferente da falta de conexão: a conduta inadequada. Desrespeito, preconceito, pressão para tomar decisões ou exposição do que você contou fora das exceções previstas não são uma questão de afinidade. A denúncia sobre a conduta profissional de uma psicóloga é feita no Conselho Regional de Psicologia (CRP) do seu estado.

Para levar com você: criar confiança leva um tempo, e falar sobre o desconforto faz parte. Quando não encaixa, trocar de profissional é permitido, e faz parte.



PARTE 3

Na prática

EXERCÍCIO 1

Pronta para a primeira conversa

PARA QUANDO na véspera ou no dia da primeira sessão.

TEMPO cerca de 10 minutos.

POR QUE AJUDA resolver os detalhes práticos antes deixa a cabeça mais livre para a conversa. E ter as perguntas anotadas evita lembrar de tudo só depois que a tela fecha.

PASSO A PASSO

1. Na véspera, marque na lista o que já está pronto e resolva o que faltar.
2. Escolha até três perguntas do capítulo 4 e copie no seu espaço.
3. No dia, entre alguns minutos antes e deixe as anotações por perto.

SEU ESPAÇO

- ☐ Um lugar onde eu possa falar à vontade
- ☐ Fones de ouvido
- ☐ Um copo de água por perto
- ☐ O link da sessão salvo
- ☐ Câmera, microfone e internet testados
- ☐ Celular, notebook ou tablet com bateria
- ☐ Notificações silenciadas

Data e horário da sessão:

Onde vou estar:

Plano B se a conexão cair:

Minhas três perguntas:

Se ficar difícil: se não houver um lugar sem gente por perto, use fones e combine com a psicóloga um jeito de avisar se alguém entrar. Se a ansiedade subir na véspera, lembre que não existe jeito certo de começar. Você pode até abrir a sessão dizendo que está com receio. Isso já é assunto de terapia.

EXERCÍCIO 2

O que me trouxe até aqui

PARA QUANDO enquanto você decide se começa, ou alguns dias antes da primeira sessão.

TEMPO de 15 a 20 minutos.

POR QUE AJUDA escrever organiza o que está espalhado por dentro. Você não precisa ler nada disso para a psicóloga. A ideia é chegar com um fio para puxar, caso o silêncio do começo apareça.

PASSO A PASSO

1. Escolha um momento tranquilo, longe de interrupções.
2. Responda do jeito que vier. Frases soltas valem. Pule o que não fizer sentido.
3. No fim, sublinhe uma ou duas frases que você gostaria de dizer na primeira sessão.
4. Guarde o que escreveu. Mais adiante, pode ser interessante reler.

SEU ESPAÇO

Data: _____

O que me fez procurar terapia agora:

Onde isso aparece no meu dia a dia (trabalho, casa, relações, sono, corpo):

O que eu já tentei para lidar com isso:

O que eu gostaria que fosse diferente:

O que me dá receio na terapia:

Se já fiz terapia antes, o que ajudou e o que não ajudou:

As frases que quero levar para a primeira sessão:

SE FICAR DIFÍCIL se alguma pergunta mexer demais, pare, beba água e faça uma pausa. Você não precisa ter todas as respostas antes de começar. Algumas vão aparecer justamente na terapia. Se vierem pensamentos de tirar a própria vida, ligue para o CVV no 188.

Para quem quer ajudar alguém a começar

A vontade de resolver logo é compreensível. Mas a decisão de começar terapia é da própria pessoa. Respeitar isso é parte do cuidado.

O que costuma ajudar:

- Escolher um momento calmo e conversar a sós, sem plateia.
- Falar do que você percebeu e do seu carinho, sem rótulos. Por exemplo: “Tenho notado você mais para baixo nos últimos meses, e me importo com você”, em vez de “você está com depressão”.
- Contar que terapia não é só para quem está no limite. Se fizer sentido, envie este guia para ela ler com calma.
- Oferecer ajuda prática, se ela quiser: pesquisar opções em conjunto ou ficar por perto enquanto ela manda a primeira mensagem.
- Aceitar um “agora não” e deixar a porta aberta: “Se um dia quiser, eu ajudo a procurar.”

O que costuma atrapalhar:

- Marcar a sessão escondido ou insistir até a pessoa ceder.
- Usar a terapia como ameaça ou castigo.
- Pedir que ela conte o que foi falado nas sessões. Aquele espaço é dela, e a psicóloga guarda sigilo.
- Cobrar mudanças rápidas.

Se a pessoa fala em querer morrer ou sumir, não espere: ligue para o CVV no 188 junto com ela, ou para o SAMU no 192 se houver perigo imediato, e não a deixe sem companhia.

E cuide de você também. Acompanhar alguém que sofre cansa, e você pode buscar apoio.

Quando procurar ajuda

Procure ajuda hoje mesmo se:

- aparecem pensamentos de morte, de sumir ou de tirar a própria vida, principalmente se vierem com um plano;
- você se machucou ou sente uma vontade forte de se machucar;
- existe risco de você machucar outra pessoa;
- o sofrimento ficou tão intenso que você não consegue se manter em segurança.

Nesses casos, ligue para o CVV no 188 (gratuito, 24 horas) ou para o SAMU no 192, ou vá a uma UPA ou a um pronto-socorro. Se puder, conte a alguém de confiança o que está acontecendo.

Sem urgência, vale buscar acompanhamento se você se reconhece em algum destes sinais (a lista não é um diagnóstico):

- tristeza, ansiedade ou irritação que duram semanas e atrapalham o trabalho, os estudos, o sono ou as relações;
- uso de álcool ou de outras substâncias para aguentar o dia;
- uma perda, um término ou uma mudança que parece impossível de atravessar;
- a sensação de que precisa de ajuda, mesmo sem saber dizer por quê.

Se houver mudanças importantes no sono, no apetite ou na energia, vale conversar também com um médico ou psiquiatra.

Caminhos possíveis:

- psicoterapia, presencial ou online;
- UBS, o posto de saúde, que é a porta de entrada do SUS e pode encaminhar você para outros serviços;
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), serviço gratuito do SUS para sofrimento psíquico intenso, de porta aberta (não é preciso marcar consulta para o primeiro acolhimento);
- serviços-escola de psicologia das universidades, onde estudantes dos últimos anos atendem a comunidade com supervisão de professores; as condições de atendimento e de inscrição variam de uma instituição para outra, então vale procurar o curso mais perto e perguntar como funciona.

Na Deep Saúde

A Deep Saúde é uma clínica de psicologia que atende exclusivamente online, pelo celular, pelo notebook ou pelo tablet. Desde o primeiro contato, você fala com pessoas reais. A equipe conversa com você antes de encaminhar para a psicóloga mais adequada ao seu momento. As profissionais passam por uma avaliação que considera formação, experiência, ética e escuta acolhedora, e trabalham com Psicanálise e TCC.

Se fizer sentido para você, há três jeitos de começar:

- responder ao questionário de 7 perguntas em deepsaude.com, que sugere psicólogas compatíveis com o que você busca;
- ver todas as psicólogas no site;

- falar com a equipe pelo WhatsApp: 21 99656-1994.

E, se outro caminho desta página servir melhor agora, ele também é um bom começo.

Pra lembrar

- Não existe jeito certo de começar.
- Você pode perguntar tudo sobre o processo.
- O que você conta na sessão é sigiloso, e a psicóloga explica as exceções.
- Criar confiança leva um tempo, e tudo bem.
- Trocar de profissional é permitido, e faz parte.
- Pensamentos de tirar a própria vida: CVV 188, 24 horas.

Contatos importantes

CVV, Centro de Valorização da Vida: 188, ligação gratuita, 24 horas.
Chat em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br), nos horários indicados no site.

SAMU: 192, emergência médica. Ligação gratuita, 24 horas.

Pronto-socorro ou UPA 24h mais perto de você:

UBS (posto de saúde) da sua região:

CAPS da sua cidade:

Uma pessoa de confiança para avisar:

Consulta de registro de psicólogos: [cadastro.cfp.org.br](https://www.cfp.org.br)

Deep Saúde: 21 99656-1994 · deepsaude.com.br



Biblioteca de cuidado · Deep Saúde · 2026

Este material tem caráter educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.



O que é bom saber antes de começar a terapia



Deep Saúde

BIBLIOTECA DE CUIDADO