CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · NEXSPSI

# Quando procurar um psicólogo

*Um guia para decidir, escolher o profissional e começar a psicoterapia*

**Caio Fábio Martins**
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

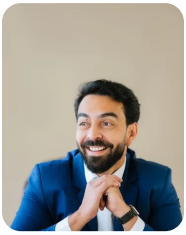
ALLNEXS CONHECIMENTOS · NEXSPSI

# Quando procurar um psicólogo

*Um guia para decidir, escolher o profissional e começar a psicoterapia*

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books



SOBRE O AUTOR

## Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

*Ciência, Sentido e Prosperidade Humana*

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

# Por que este e-book

Muita gente chega à primeira sessão de psicoterapia depois de meses, às vezes anos, pensando no assunto. Salva o contato de um profissional e não liga. Pesquisa "como saber se preciso de terapia" às duas da manhã. Ensaia a frase que vai dizer e desiste no último minuto. Entre o primeiro pensamento e a primeira sessão costuma existir um longo corredor de dúvidas: será que é para tanto, será que vão me julgar, será que eu consigo pagar, será que vai adiantar.

Sou psicólogo clínico, Gestalt-terapeuta e professor universitário. Escrevi este e-book para quem está nesse corredor, e também para quem olha alguém querido atravessá-lo e não sabe como ajudar. Não é um teste para você descobrir o que tem. É um guia para você **decidir com mais clareza** se é hora de buscar ajuda, **saber o que procurar** num profissional e **chegar à primeira sessão sabendo o que esperar**.

Vou falar de sinais sem transformar sinais em diagnóstico, de mitos que atrasam a busca, das diferenças entre psicólogo, psiquiatra e outros profissionais, de como conferir o registro de quem vai atender você, do que diz o Código de Ética sobre sigilo e de como apoiar um familiar sem empurrá-lo. No fim, há um exercício curto para transformar a leitura numa decisão.

EM CASO DE URGÊNCIA

Se você ou alguém próximo corre risco agora, não espere terminar a leitura. Ligue para o **SAMU 192** em urgência, inclusive psiquiátrica, ou procure o pronto-socorro mais próximo. Para conversar com alguém a qualquer hora, o **CVV atende pelo 188**, 24 horas e sem custo de ligação, e também por chat em cvv.org.br.

## Como usar

- Leia na ordem ou vá direto à parte que responde à sua dúvida de agora. As partes são independentes.
- As normas citadas foram conferidas nas fontes oficiais em 07/11/2026. Resoluções mudam: na dúvida, confira a versão atual no site do Conselho Federal de

Psicologia.

- Este e-book não faz diagnóstico nem substitui avaliação profissional. Ele ajuda você a chegar até ela.

ROTEIRO

# O caminho deste e-book

**01** **Como perceber que é hora**
Perguntas para olhar o que você vive, sem listas que viram autodiagnóstico.

**02** **Os mitos que atrasam a busca**
"Terapia é para louco", "fé basta", "é só ter força de vontade" e outros.

**03** **Psicólogo, psiquiatra e outros caminhos**
Quem faz o quê e por que, muitas vezes, os dois trabalham juntos.

**04** **Como escolher o profissional**
Registro no Conselho, abordagem, on-line ou presencial, valores e a rede pública.

**05** **O que esperar das primeiras sessões**
Contrato, sigilo e seus limites, a relação terapêutica e o direito de trocar.

**06** **Quando quem precisa é alguém que você ama**
Como conversar, o que evitar e como cuidar de quem cuida.

# 01

PARTE 1 · PERCEBER

# Como perceber que é hora

Quando alguém me pergunta "como eu sei se preciso de terapia?", a pessoa quase sempre espera uma lista. Cinco sinais, sete sintomas, um número a partir do qual a resposta é sim. Entendo o desejo: uma lista parece dar segurança. Mas listas de sintomas na internet costumam fazer duas coisas ruins ao mesmo tempo. Assustam quem está apenas atravessando um momento difícil e tranquilizam quem está sofrendo muito, mas não se reconhece nos itens.

Por isso, em vez de uma lista para você se enquadrar, proponho um jeito de olhar. Na Gestalt-terapia, abordagem em que me formei, começamos descrevendo antes de explicar. Não perguntamos primeiro "o que eu tenho?", e sim "o que está acontecendo comigo, e como?". É uma mudança pequena na pergunta e grande na experiência.

## Cinco perguntas para olhar o que você vive

**01 Há quanto tempo?**

Tristeza, medo, irritação e cansaço fazem parte da vida. O que pede atenção é quando um estado se prolonga e deixa de passar com o tempo, o descanso e as conversas de sempre.

**02 Com que força?**

O incômodo está ao lado da sua vida ou tomou o centro dela? Você ainda consegue sentir outras coisas além dele?

**03 O que deixou de acontecer?**

Trabalho, estudo, sono, alimentação, amizades, prazer em coisas que antes importavam. Repare no que foi ficando para trás, mesmo aos poucos.

04 **O que você já tentou?**

Descansar, conversar, mudar a rotina, rezar, fazer exercício. Quando o que costumava ajudar já não basta, isso é uma informação, não um fracasso.

05 **O que as pessoas próximas dizem?**

Às vezes quem está perto percebe antes. Se mais de uma pessoa que gosta de você comentou que você não parece bem, vale escutar.

Nenhuma resposta dessas fecha um diagnóstico, e não é para fechar. Elas servem para você perceber se o que vive está pedindo um espaço de cuidado que a sua rotina, sozinha, não está dando conta de oferecer.

## Não precisa estar no fundo do poço

Há uma ideia muito difundida de que terapia é para quando nada mais funciona. Não é. Muitas pessoas procuram psicoterapia diante de uma decisão importante, de uma mudança de fase, de um luto, do fim de um relacionamento, de um conflito que se repete no trabalho ou na família, ou simplesmente porque querem se conhecer melhor. Buscar ajuda cedo costuma ser mais leve do que buscar quando tudo já pesou demais.

Também não é preciso saber explicar o que se sente. Uma das frases mais comuns numa primeira sessão é "não sei bem por que estou aqui". É uma ótima frase para começar. Dar nome ao que se vive é parte do trabalho, não pré-requisito para ele.

## Quando não dá para esperar

Algumas situações pedem ajuda imediata, e não um processo que começa daqui a algumas semanas: pensamentos de tirar a própria vida ou de se ferir, risco de machucar alguém, sofrimento tão intenso que a pessoa não consegue se cuidar, perda do contato com a realidade, uso de álcool ou outras drogas que coloca a vida em perigo.

**AJUDA IMEDIATA**

Nessas situações, ligue para o **SAMU 192**, que atende urgências de natureza clínica e também psiquiátrica, ou vá a um pronto-socorro. O **CAPS** (Centro de Atenção Psicossocial) da sua região atende pessoas em intenso sofrimento psíquico e funciona em regime de porta aberta: não é preciso marcar consulta para o primeiro acolhimento. E o **CVV, pelo 188**, oferece escuta 24 horas, sem custo de ligação.

Se você está lendo isto num desses momentos, pare aqui e procure uma dessas portas agora. O resto do e-book continua disponível depois.

---

# 02

**PARTE 2 · MITOS**

# Os mitos que atrasam a busca

Se a decisão de procurar um psicólogo fosse só racional, ela seria mais rápida. O que costuma atrasar não é falta de informação, e sim um conjunto de ideias que circulam há gerações e que a gente absorve sem perceber. Uma revisão sistemática de Clement e colaboradores (2015), que reuniu estudos quantitativos e qualitativos sobre o tema, concluiu que o estigma associado à saúde mental tem um efeito negativo, de pequeno a moderado, sobre a busca de ajuda, e aparece entre as barreiras mais citadas. Vale olhar para algumas dessas ideias de frente.

## "Terapia é para louco"

Talvez o mito mais antigo. Ele carrega dois enganos de uma vez: o de que sofrimento psíquico é sinal de fraqueza ou de falha moral, e o de que só procura psicólogo quem perdeu completamente o rumo. Na prática, quem se senta na poltrona da frente é gente comum: estudantes, mães e pais, gestores, aposentados, profissionais de saúde, pessoas de fé. Procurar ajuda é um gesto de cuidado consigo, não um atestado de incapacidade.

## "Minha fé deveria bastar"

Escuto essa frase com respeito, porque a fé é, para muitas pessoas, uma fonte real de sentido e de apoio. Psicoterapia não compete com ela. O Código de Ética Profissional do Psicólogo proíbe o psicólogo de induzir convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas ou religiosas (art. 2º, b), e a Resolução CFP nº 13/2022 pede que a psicoterapia se baseie nos princípios da cientificidade e da laicidade. Na prática, isso significa duas coisas: o psicólogo não vai tentar mudar a sua fé, e também não vai usá-la como técnica.

Muitas pessoas religiosas encontram na terapia um lugar para pensar aquilo que não conseguem dizer na comunidade, sem medo de serem julgadas. Cuidar da saúde mental não é sinal de pouca fé, assim como ir ao médico com uma infecção não é.

## "É só ter força de vontade"

Força de vontade ajuda em muitas coisas, mas não resolve tudo. Ninguém diria a uma pessoa com o pé quebrado que basta querer andar. O sofrimento psíquico tem raízes na história, nas relações, no corpo, no trabalho, no contexto social. Exigir de si mesmo que "saia dessa sozinho" costuma acrescentar culpa a um sofrimento que já era grande.

## "Para que pagar alguém para me ouvir, se tenho amigos?"

Amigos são preciosos e continuam sendo. Mas a conversa terapêutica é diferente em pontos importantes. O psicólogo não faz parte da sua vida social, não tem interesse pessoal nas suas escolhas, está obrigado ao sigilo e tem formação para perceber padrões que se repetem. Você não precisa cuidar de como ele vai reagir, nem retribuir a escuta. Esse espaço, sem obrigação de reciprocidade, permite dizer coisas que ainda não foram ditas a ninguém.

### "Terapia é para sempre" e "vão me dar remédio"

**Sobre a duração**

Há processos breves e processos longos. A duração depende da demanda, da abordagem e do que vocês combinam. Você pode perguntar sobre isso já na primeira sessão, e pode encerrar quando decidir.

**Sobre medicamentos**

Psicólogos não prescrevem medicamentos. Quando o profissional avalia que um acompanhamento médico pode ajudar, ele encaminha. A decisão sobre remédio é sempre do médico com você.

Perceber qual desses mitos mora em você não é motivo de vergonha. É, muitas vezes, o primeiro passo para que ele perca a força.

---

# 03

PARTE 3 · QUEM FAZ O QUÊ

## Psicólogo, psiquiatra e outros caminhos

Uma dúvida que aparece em quase todo primeiro contato é "devo procurar um psicólogo ou um psiquiatra?". A resposta honesta é que depende, e que muitas vezes são os dois. As profissões são diferentes, têm formações diferentes e se complementam.

| Profissional | Formação | O que faz |
|---|---|---|
| Psicólogo | Graduação em Psicologia e inscrição no Conselho Regional de Psicologia (CRP) | Psicoterapia, avaliação psicológica, orientação. Trabalha com a palavra, a relação e a experiência. Não prescreve medicamentos. |

| Profissional | Formação | O que faz |
|---|---|---|
| Psiquiatra | Graduação em Medicina, com especialização em Psiquiatria, e inscrição no Conselho Regional de Medicina (CRM) | Avaliação médica, diagnóstico e tratamento, inclusive com medicamentos quando indicado. |
| Médico de família ou clínico | Medicina | Na UBS ou no consultório, costuma ser a porta de entrada: acolhe, avalia, cuida e encaminha. |
| Outros terapeutas | Formações variadas | Confira sempre a formação e o registro profissional antes de começar qualquer acompanhamento. |

## Quando os dois trabalham juntos

É comum que psicoterapia e acompanhamento psiquiátrico caminhem lado a lado. O psiquiatra cuida do que precisa de avaliação médica e, se for o caso, de medicação; o psicólogo acompanha o processo de compreender e transformar o que se vive. Com a sua autorização, os dois podem conversar. Um encaminhamento de um para o outro não significa que o caso é grave: significa que o profissional está reconhecendo o limite do próprio campo, o que é sinal de responsabilidade.

Se você não sabe por onde começar, comece por um dos dois, ou pela UBS do seu bairro. Um bom profissional vai ajudar a definir o caminho, inclusive indicando outro serviço se for o caso. A Resolução CFP nº 13/2022 inclui entre os deveres do psicoterapeuta fazer os encaminhamentos necessários, inclusive multiprofissionais.

## Psicoterapia é prática regulamentada

No Brasil, a psicoterapia exercida por psicólogos segue resoluções do Conselho Federal de Psicologia. A Resolução CFP nº 13/2022 define a psicoterapia como uma prática de intervenção sustentada por um campo de conhecimentos teóricos e técnicos, e pede que o psicólogo use abordagens admitidas cientificamente. Isso protege você: há critérios, há um Código de Ética e há um Conselho a quem recorrer se algo der errado.

**ATENÇÃO**

Muitas pessoas oferecem "terapias" nas redes sociais. Antes de começar, pergunte: qual é a formação de quem vai me atender? Há registro num conselho profissional? A quem posso recorrer se houver um problema ético? Se as respostas forem vagas, desconfie, sobretudo se houver promessa de cura rápida ou de resultado garantido.

### Abordagens: muitos caminhos sérios

Dentro da Psicologia existem diferentes abordagens: psicanalíticas, cognitivo-comportamentais, humanistas e fenomenológico-existenciais (como a Gestalt-terapia), sistêmicas e outras. Cada uma tem um modo próprio de compreender o sofrimento e de conduzir o trabalho. Para quem está começando, a boa notícia é que a pesquisa sobre psicoterapia mostra que diferentes abordagens sérias tendem a produzir resultados comparáveis, e que boa parte do que faz a diferença está em fatores comuns a todas elas, como a relação terapêutica (Wampold; Imel, 2015). Voltaremos a isso na Parte 05.

Não é preciso escolher a abordagem antes de procurar. Mas vale perguntar ao profissional qual é a dele e como ela funciona. A resposta diz bastante sobre o tipo de conversa que vocês vão ter.

---

# 04

**PARTE 4 · ESCOLHER**

# Como escolher o profissional

Escolher um psicólogo pode parecer uma tarefa enorme, com tantos perfis, sites e indicações. Proponho uma sequência simples, que começa pelo que é objetivo e termina no que só se descobre no encontro.

## 1. Confira o registro

Todo psicólogo precisa estar inscrito no Conselho Regional de Psicologia da sua região para exercer a profissão. Você pode conferir isso em poucos minutos no **Cadastro Nacional de Psicólogas(os)**, mantido pelo CFP em cadastro.cfp.org.br. A busca pode ser feita pelo nome, pelo CPF ou pelo número de registro, e mostra se a inscrição está ativa. Profissionais sérios informam o número do CRP na divulgação; se ele não aparece, pergunte.

## 2. Pense no que você procura

Algumas perguntas ajudam a filtrar: você prefere alguém que atenda adultos, adolescentes, casais, famílias? Há um tema que você gostaria de trabalhar com alguém que tenha experiência nele, como luto, trabalho, relacionamentos, maternidade? Você se sentiria mais à vontade com um profissional de determinado perfil? Essas preferências são legítimas e podem ser ditas no primeiro contato.

## 3. Presencial ou on-line

O atendimento psicológico por meios digitais é regulamentado pela Resolução CFP nº 9/2024, que substituiu as resoluções anteriores sobre o tema. Ela pede, entre outras coisas, que o contrato informe quais recursos tecnológicos serão usados e quais deles garantem o sigilo, e que o psicólogo considere os meios para atender ou encaminhar urgências que surjam durante o atendimento. Em situações de risco à vida ou à integridade, violência ou urgência, a resolução orienta o profissional a considerar o atendimento presencial.

**On-line pode ser bom quando**

Você mora longe de serviços, tem horários difíceis, mobilidade reduzida ou procura um profissional de uma abordagem que não existe na sua cidade. Exige um lugar reservado e uma conexão estável do seu lado também.

**Presencial pode ser melhor quando**

Você não tem privacidade em casa, sente que precisa de um espaço físico separado da rotina ou está vivendo uma situação de risco. Também favorece a articulação com serviços da sua cidade.

## 4. Converse sobre valores

Falar de dinheiro faz parte de começar bem. O Código de Ética pede que o psicólogo combine o valor antes do início do trabalho, considerando as condições de quem é atendido, e que garanta a mesma qualidade qualquer que seja o valor acordado. Pergunte com tranquilidade: quanto custa a sessão, como é o pagamento, o que acontece com faltas, se há reajuste. Algumas pessoas usam planos de saúde, que costumam ter regras próprias de cobertura; vale consultar o seu.

## 5. Conheça a rede pública e os serviços-escola

Quem não pode pagar uma psicoterapia particular tem caminhos. No SUS, a Atenção Básica, por meio das Unidades Básicas de Saúde, é a porta de entrada do cuidado, incluindo a saúde mental: ali você é acolhido e, quando necessário, encaminhado. Para sofrimento intenso, há os CAPS, com modalidades para crianças e adolescentes (CAPSi) e para questões com álcool e outras drogas (CAPSad). Muitos cursos de Psicologia também mantêm serviços-escola abertos à comunidade, em que estudantes atendem sob supervisão de professores. Informe-se nas faculdades da sua cidade sobre listas de espera e condições.

## 6. O primeiro contato

| Pergunta | Por que fazer |
|---|---|
| Qual é o seu número no CRP? | Para conferir o registro no Cadastro Nacional. |
| Qual é a sua abordagem e como ela funciona? | Para saber que tipo de conversa esperar. |
| Você atende a minha faixa etária e o meu tipo de demanda? | Para não começar com quem não é o profissional indicado. |
| Como são valor, frequência, faltas e duração das sessões? | Para combinar com clareza desde o início. |
| Se for on-line, qual plataforma e como fica o sigilo? | Porque a Resolução CFP nº 9/2024 pede que isso seja informado. |

Desconfie de quem garante resultado. O próprio Código de Ética veda ao psicólogo fazer previsão taxativa de resultados na divulgação do seu trabalho. Um bom profissional fala de possibilidades, de processo e de compromisso, não de cura garantida em poucas sessões.

---

# 05

PARTE 5 · COMEÇAR

# O que esperar das primeiras sessões

A ansiedade antes da primeira sessão é muito comum. Não saber o que vai acontecer, por onde começar, o que é "certo" dizer. Talvez ajude saber que não existe jeito certo de chegar. Você pode chegar falando muito, falando pouco, chorando, rindo de nervoso ou em silêncio. Tudo isso já diz algo, e um bom terapeuta sabe acolher.

## O contrato

Nas primeiras sessões, o psicólogo costuma conhecer a sua demanda e combinar com você as condições do trabalho. A Resolução CFP nº 13/2022 prevê que se estabeleça um contrato, verbal ou escrito, com a pessoa atendida ou com o responsável legal, que deixe claros as condições, os objetivos, os honorários, a frequência e o tempo de sessão. A mesma resolução pede que o psicoterapeuta disponibilize o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Você pode, e deve, perguntar o que não ficou claro.

## O sigilo e os seus limites

O que você diz na sessão é protegido. O artigo 9º do Código de Ética estabelece que é dever do psicólogo respeitar o sigilo profissional, a fim de proteger, por meio da confidencialidade, a intimidade das pessoas atendidas. Isso vale para a sua família, para o seu empregador, para a escola e para quem mais perguntar.

O sigilo, porém, não é absoluto, e é importante saber disso com honestidade. O artigo 10 prevê que, em situações de conflito entre o sigilo e os princípios fundamentais do Código, e ressalvados os casos previstos em lei, o psicólogo pode decidir pela quebra do sigilo, baseando a decisão na busca do menor prejuízo. Mesmo nesses casos, deve prestar apenas as informações estritamente necessárias. Na prática, são situações excepcionais, em geral ligadas a risco grave para a própria pessoa ou para outras.

**CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

No atendimento de crianças e adolescentes, o Código prevê que se comunique aos responsáveis apenas o estritamente essencial para promover medidas em benefício deles (art. 13). A Resolução CFP nº 13/2022 exige autorização por escrito de ao menos um responsável legal e propõe a participação dos responsáveis no acompanhamento. Pergunte ao profissional, logo no começo, como ele organiza essa relação entre o sigilo do filho e a participação da família.

## A relação é parte do tratamento

Se há algo que a pesquisa em psicoterapia repete há décadas, é a importância da relação entre quem atende e quem é atendido. Uma metanálise de Flückiger e colaboradores (2018), com 295 estudos e mais de 30 mil pacientes, encontrou associação consistente entre a qualidade da aliança terapêutica e o resultado da psicoterapia, tanto no atendimento presencial quanto no mediado pela internet. A força-tarefa organizada por Norcross e Lambert (2018) chegou a uma conclusão semelhante: a relação contribui de forma substancial e consistente para o resultado, independentemente do tipo de tratamento.

Carl Rogers, em *Tornar-se pessoa*, descreveu condições que favorecem a mudança: um terapeuta genuíno, que compreende empaticamente a experiência do outro e a acolhe sem julgamento. Na Gestalt-terapia, falamos de contato e de awareness, a consciência viva do que acontece aqui e agora, na relação. Por isso, nas primeiras sessões, além de prestar atenção ao que você diz, vale prestar atenção a como você se sente na presença daquela pessoa.

## Algumas perguntas para as primeiras semanas

- Eu me sinto escutado, ou sinto que estou sendo encaixado numa explicação pronta?
- Consigo dizer ao terapeuta quando algo me incomodou na sessão?
- Entendo, ao menos em linhas gerais, como vamos trabalhar?
- Saio das sessões com a sensação de que algo se moveu, mesmo quando foi difícil?

## Você pode trocar

Nem todo encontro funciona, e isso não é fracasso de ninguém. Se depois de algumas sessões você sente que a relação não está ajudando, o melhor caminho costuma ser falar sobre isso com o próprio terapeuta. Às vezes a conversa já transforma a relação. Às vezes deixa claro que é melhor procurar outra pessoa, e um bom profissional ajuda nessa transição. Também é importante saber: a terapia às vezes fica mais difícil antes de ficar mais leve, porque mexe em coisas que estavam guardadas. Desconforto não é, sozinho, sinal de que está dando errado.

Viktor Frankl, em *Em busca de sentido*, escreveu sobre a liberdade de escolher a atitude diante daquilo que não se pode mudar. A psicoterapia é, entre outras coisas, um lugar para descobrir onde essa liberdade ainda existe na sua vida.

---

# 06

PARTE 6 · APOIAR

# Quando quem precisa é alguém que você ama

Talvez você tenha chegado a este e-book não por você, mas por alguém: um filho que se fechou no quarto, uma mãe que não é mais a mesma desde o luto, um companheiro que passa as noites sem dormir, um amigo que sumiu. Ver alguém

que amamos sofrer e não aceitar ajuda é uma das experiências mais angustiantes que existem.

## Comece pela escuta, não pela solução

A tentação é chegar com a resposta pronta: "você precisa de terapia". Às vezes funciona. Mas, para muita gente, essa frase soa como "tem algo errado com você", e a conversa se fecha. Experimente começar descrevendo o que você percebe e perguntando como a pessoa está vivendo isso.

| Em vez de | Experimente |
| --- | --- |
| "Você está deprimido, precisa se tratar." "Isso é frescura, reage." "Você precisa de um psicólogo urgente." | "Tenho notado que você anda mais quieto, e fiquei preocupado. Como você está?" "Quer me contar o que está pesando?" "Posso ajudar a procurar alguém para você conversar?" |

Repare que a segunda coluna descreve em vez de rotular. Você não precisa saber o nome do que o outro tem. Precisa mostrar que viu, que se importa e que está disponível.

## Ofereça ajuda concreta

Para quem está sofrendo, tarefas simples podem parecer enormes. Pesquisar profissionais, conferir registros, ligar para marcar, descobrir onde fica o CAPS ou a UBS. Oferecer-se para fazer parte disso junto, sem tirar a decisão da pessoa, pode ser a diferença entre a intenção e o primeiro passo. Você pode usar a tabela da Parte 04 para ajudar na escolha.

## Respeite o tempo, sem abandonar

Adultos têm o direito de decidir sobre o próprio cuidado, e insistência demais costuma gerar mais resistência. Se a pessoa disser não, você pode respeitar a decisão e deixar a porta aberta: "tudo bem, se mudar de ideia, estou aqui". Voltar ao assunto com delicadeza, algum tempo depois, é diferente de pressionar.

Há uma exceção importante: quando existe risco à vida. Se a pessoa fala em se matar, em desaparecer ou em não aguentar mais, leve a sério, não deixe para depois e não guarde segredo sozinho. Fique com ela, procure ajuda imediata pelo

SAMU 192 ou num pronto-socorro, e acione outras pessoas de confiança. Nesse momento, proteger a vida vem antes de qualquer outro cuidado.

## Filhos crianças e adolescentes

Com filhos menores de idade, os responsáveis participam da decisão e autorizam o início do acompanhamento. Mesmo assim, vale incluir a criança ou o adolescente na conversa, explicando com palavras simples o que é a terapia e por que vocês pensaram nela. Lembre-se do que vimos na Parte 05: o psicólogo vai combinar com vocês como funciona o sigilo, e ele existe para proteger o vínculo do seu filho com o profissional, não para excluir a família.

## E você, quem cuida?

Cuidar de alguém em sofrimento cansa. Culpa, medo, raiva e impotência podem se misturar, e é comum que o familiar também precise de apoio. Procurar terapia para si enquanto o outro ainda não aceita ajuda não é desistir dele. Muitas vezes, é o que permite continuar perto sem adoecer junto.

EXERCÍCIO · 15 MINUTOS

# A sua decisão, por escrito

Responda com calma, num momento reservado. Não é um teste e não há resposta certa. Se decidir procurar um profissional, leve estas anotações para a primeira sessão.

1 **O que está acontecendo comigo, descrito como eu contaria a alguém de confiança?**

Descreva antes de explicar: o que você sente, desde quando, em que situações.

2 **O que deixou de acontecer na minha vida por causa disso?**

Sono, trabalho, estudo, relações, prazer, coisas que antes importavam.

3 **Qual dos mitos da Parte 02 mais fala em mim?**

Repare de onde veio essa ideia e se ela ainda faz sentido para você.

4 **O que eu gostaria que fosse diferente daqui a alguns meses?**

Não precisa ser uma meta: pode ser um desejo, uma imagem, uma sensação.

5 **Qual é o meu próximo passo concreto, e quando vou dá-lo?**

Conferir um registro, ligar para a UBS, mandar uma mensagem a um profissional, conversar com alguém.

SÍNTESE

# O que levar deste e-book

**01** **Olhar antes de rotular**
Duração, intensidade, o que deixou de acontecer e o que já não basta dizem mais do que listas de sintomas. Não é preciso estar no fundo do poço para buscar ajuda.

**02** **Mitos atrasam, não protegem**
Terapia não é para louco, não compete com a fé e não depende só de força de vontade.

**03** **Profissões que se complementam**
Psicólogo faz psicoterapia; psiquiatra é médico e pode prescrever medicamentos. Muitas vezes os dois trabalham juntos.

**04** **Escolher com critério**
Confira o registro no Cadastro Nacional do CFP, pergunte sobre abordagem, valores e sigilo, e conheça a rede pública.

**05** **A relação importa**
Sigilo, contrato claro e uma relação de confiança sustentam o processo. Se não estiver funcionando, converse e, se for o caso, troque.

---

*Procurar um psicólogo não é admitir derrota. É dar ao que você vive um lugar para ser escutado com cuidado. A decisão é sua, no seu tempo, e começa com um passo pequeno.*

PARA APROFUNDAR

# Referências


CLEMENT, Sarah et al. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Psychological Medicine, v. 45, n. 1, p. 11-27, 2015. DOI: 10.1017/S0033291714000129.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 10, de 21 de julho de 2005. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, DF: CFP, 2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 13, de 15 de junho de 2022. Dispõe sobre diretrizes e deveres para o exercício da psicoterapia por psicóloga e por psicólogo. Brasília, DF: CFP, 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 9, de 18 de julho de 2024. Regulamenta o exercício profissional da Psicologia mediado por Tecnologias Digitais da Informação e da Comunicação (TDICs) em território nacional e revoga a Resolução CFP nº 11/2018 e a Resolução CFP nº 4/2020. Brasília, DF: CFP, 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Como saber se uma pessoa é psicóloga(o)? Cadastro Nacional de Psicólogas(os). Brasília, DF: CFP. Disponível em: https://site.cfp.org.br/fale-conosco/outras-questoes/como-saber-se-uma-pessoa-e-psicologo/. Acesso em: 7 nov. 2026.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Relatório CVV: 2º trimestre de 2026. São Paulo: CVV, 2026. Disponível em: https://cvv.org.br/. Acesso em: 7 nov. 2026.

FLÜCKIGER, Christoph; DEL RE, A. C.; WAMPOLD, Bruce E.; HORVATH, Adam O. The alliance in adult psychotherapy: a meta-analytic synthesis. Psychotherapy, v. 55, n. 4, p. 316-340, 2018. DOI: 10.1037/pst0000172.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/caps. Acesso em: 7 nov. 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). SAMU 192. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192. Acesso em: 7 nov. 2026.

NORCROSS, John C.; LAMBERT, Michael J. Psychotherapy relationships that work III. Psychotherapy, v. 55, n. 4, p. 303-315, 2018. DOI: 10.1037/pst0000193.

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997.

ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

WAMPOLD, Bruce E.; IMEL, Zac E. The great psychotherapy debate: the evidence for what makes psychotherapy work. 2. ed. New York: Routledge, 2015.


Normas, resoluções e serviços públicos conferidos nas fontes oficiais em 07/11/2026.

PRÓXIMO PASSO

# Próximo passo

Se este e-book ajudou você a pensar na sua decisão, um próximo passo possível é olhar com calma para como você está hoje. Para isso, a ALLNEXS oferece gratuitamente o **Mapa de Bem-estar Emocional**, do NEXs SELF Saúde Mental, no NEXs TOOLS. Ele ajuda a organizar o que você está vivendo e pode ser um bom material para levar à primeira sessão. Quero ser claro: a ferramenta **não faz diagnóstico e não substitui o atendimento** de um psicólogo, médico ou outro profissional de saúde.

Se quiser continuar lendo e aprendendo sobre Psicologia e saúde mental, a área **NEXsPsi** reúne conteúdos, e-books e projetos da ALLNEXS sobre o tema, para quem busca se cuidar e para quem cuida de outras pessoas.

E, se você é estudante ou profissional de Psicologia e chegou até aqui pensando nos seus futuros pacientes, o e-book gratuito *Começando na clínica* fala do outro lado da poltrona: o primeiro ano do psicólogo clínico, com ética, prontuário, honorários e autocuidado. Sem pressa: conheça, compare e decida no seu tempo.

NEXsPsi | Mapa de Bem-estar Emocional (gratuito) | E-book Começando na clínica | Biblioteca de e-books

**Conhecer a NEXsPsi →**

**Está no celular?** Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
allnexs.com/nex-psi.html