

10 Perguntas Essenciais

para fazer antes da primeira sessão de terapia online

Escolha o psicólogo ideal com segurança e confiança

Guia elaborado por Celina Nogueira · Terapeuta

© 2025 · Todos os direitos reservados

Por que este guia é importante?

Escolher um psicólogo para atendimento online é uma decisão importante que impacta diretamente o sucesso do seu tratamento. Diferente do que muitos imaginam, a primeira sessão não é apenas uma conversa inicial — é também o momento em que você avalia se aquele profissional é adequado para você.

Pesquisas em psicoterapia mostram que a **aliança terapêutica** (o vínculo de confiança entre paciente e terapeuta) é um dos principais fatores responsáveis pelos resultados positivos no tratamento. E essa aliança começa a se formar já no primeiro contato.

Este guia reúne as **10 perguntas essenciais** que você deve fazer antes ou durante a primeira sessão de terapia online. Elas foram elaboradas para ajudar você a avaliar a qualificação do profissional, a segurança do atendimento, a adequação da abordagem terapêutica e, principalmente, se há a conexão necessária para um processo bem-sucedido.

Leve este guia com você no primeiro contato. Anote as respostas e confie na sua percepção.

✦ **Antes de começar, lembre-se:**

- O psicólogo também está te avaliando — é uma via de mão dupla.
- Você tem todo o direito de esclarecer dúvidas sobre o processo.
- Se não sentir confiança, pode e deve procurar outro profissional.

As 10 Perguntas Essenciais

Anote as respostas e use este guia como referência durante sua busca.

1 **Você tem registro ativo no CRP e cadastro no e-Psi?**

Esta é a pergunta mais importante. No Brasil, todo psicólogo precisa ter registro no Conselho Regional de Psicologia (CRP). Para atendimento online, é obrigatório o cadastro no sistema e-Psi do Conselho Federal de Psicologia.

Por que perguntar: Garante que o profissional está legalmente habilitado e segue as normas éticas da profissão.

💡 **Dica:** Você pode consultar a situação do CRP no site do conselho do estado. O número do registro é público e deve ser fornecido sem hesitação.

2 **Qual é a sua abordagem terapêutica e como ela funciona?**

Existem diversas abordagens: TCC, Psicanálise, Humanista, Junguiana, Sistêmica, entre outras. Cada uma tem características, métodos e objetivos diferentes.

Por que perguntar: Para entender se a forma de trabalhar do profissional se alinha com o que você busca (ex: mais direta e focada em problemas

atuais, ou mais profunda e voltada ao autoconhecimento).

 **Dica:** Peça para o psicólogo explicar, em termos simples, como ele conduz as sessões e o que você pode esperar do processo.

3 Qual é sua experiência no tratamento de questões como a minha?

Se você busca ajuda para ansiedade, depressão, luto, relacionamentos ou qualquer outra questão específica, é relevante saber se o profissional tem experiência na área.

Por que perguntar: Profissionais com vivência em determinadas demandas tendem a ser mais eficientes e assertivos.

4 Qual plataforma você utiliza e como garante a segurança e o sigilo das sessões?

O psicólogo deve utilizar plataformas com criptografia de ponta a ponta (Zoom com configurações de segurança, Google Meet, ou plataformas especializadas).

Por que perguntar: Para garantir que suas conversas estão protegidas contra acesso de terceiros.

 **Dica:** Desconfie se o profissional propuser atendimento apenas por WhatsApp ou chamadas comuns sem videoconferência.

5 Qual o valor da sessão e quais as formas de pagamento?

Esclareça valores, possibilidade de pacotes, formas de pagamento (PIX, transferência, cartão) e política de cancelamento ou remarcação.

Por que perguntar: Para evitar surpresas e planejar financeiramente o tratamento.

6 Qual a duração das sessões e qual a frequência recomendada?

A maioria das sessões dura 50 minutos. A frequência mais comum é semanal, mas pode variar conforme o caso.

Por que perguntar: Para alinhar expectativas e organizar sua agenda.

7 Como funciona o contato entre as sessões em caso de emergência?

É importante saber se o profissional oferece algum canal para situações de crise entre as sessões e quais são os limites desse contato.

Por que perguntar: Para ter segurança em momentos de maior necessidade.

8 Qual a sua formação acadêmica e especializações?

Além da graduação, muitos profissionais têm especializações, mestrado, doutorado ou formações complementares.

Por que perguntar: Quanto mais qualificado, maior a probabilidade de um atendimento de qualidade.

9 Como você avalia o progresso do tratamento?

Alguns profissionais utilizam escalas, questionários ou fazem devolutivas periódicas sobre a evolução.

Por que perguntar: Para entender como você e o terapeuta saberão se o tratamento está funcionando.

10 Como você descreveria seu estilo terapêutico?

Alguns psicólogos são mais diretivos, outros mais contemplativos. Alguns fazem mais perguntas, outros ouvem mais.

Por que perguntar: Para saber se o estilo do profissional combina com sua personalidade e expectativas.

Checklist: Antes da Primeira Sessão

Use esta lista para garantir que você está preparado técnica e emocionalmente.

- ☐ Testei minha conexão de internet e equipamentos (câmera, microfone)
- ☐ Escolhi um ambiente privado, silencioso e com boa iluminação
- ☐ Separei fones de ouvido com microfone
- ☐ Desliguei notificações do celular e computador
- ☐ Verifiquei o link de acesso à videoconferência com antecedência
- ☐ Anotei minhas principais dúvidas e expectativas para a sessão
- ☐ Confirmei o horário e valor da sessão com o profissional
- ☐ Verifiquei o CRP do profissional no site do conselho



Fale com um especialista

Tire suas dúvidas diretamente com a terapeuta Celina Nogueira.

Atendimento humanizado e acolhedor.



Conversar no WhatsApp



(19) 97108-7253 · Respostas rápidas e sigilosas

Minhas Anotações

Use este espaço para registrar as respostas, impressões e dúvidas que surgirem durante o contato com os profissionais.



Profissional 1



Profissional 2



Profissional 3

Dicas Finais para uma Escolha Consciente

- **Confie na sua intuição:** A primeira impressão é importante. Se algo não parece certo, considere buscar outro profissional.
- **Não tenha pressa:** A escolha do psicólogo é uma decisão importante. Permita-se testar mais de um se necessário.
- **O vínculo se constrói:** Dê algumas sessões para avaliar a relação terapêutica, a menos que haja algo muito desconfortável.
- **Questione sempre:** Um bom profissional acolhe suas perguntas e não se sente ameaçado por elas.
- **Lembre-se:** Terapia é um investimento em você. Busque qualidade, não apenas preço.



Leitura complementar recomendada:

[Como funciona terapia online: guia completo](#)

[Quando procurar terapia: 7 sinais de alerta](#)

[Diferença entre psicólogo, psiquiatra e coach](#)

Este guia é de distribuição gratuita e pode ser compartilhado livremente.

Desenvolvido por Celina Nogueira · Terapeuta

 celinanogueira.com.br ·  **(19) 97108-7253**

 **Em caso de crise, ligue para o CVV (Centro de Valorização da Vida) pelo 188.**