



## Checklist para Escolher um Profissional de Saúde Mental

Nem todo profissional será o ideal para você — e tudo bem. Esta lista é um apoio para te ajudar a refletir se você se sente escutada, respeitada e segura no processo terapêutico. Use como guia, não como regra.

### 1. Primeiras impressões

- Senti que o profissional me escutou com atenção, sem interromper.
- Houve acolhimento e interesse real pela minha história.
- Não senti julgamento, pressa ou impaciência.
- Me senti minimamente à vontade durante a conversa.

### 2. Abordagem e postura

- O profissional explicou sua abordagem de forma clara.
- Respeitou meus limites e não forçou temas delicados.
- Mostrou-se disposto a adaptar o ritmo às minhas necessidades.
- Fez perguntas pertinentes, sem parecer mecânico ou distante.

### 3. Custo e frequência

- Os valores foram apresentados com transparência.
- Existe flexibilidade ou alternativas em caso de dificuldade financeira.
- A frequência proposta faz sentido para meu momento e disponibilidade.



## 4. Sensação geral

- Saí da sessão com a sensação de alívio ou possibilidade.
- Senti que posso construir confiança com o tempo.
- Gostaria de voltar.

## Reflexão final

Como você se sentiu ao preencher essa lista?

Algo chamou sua atenção sobre o processo terapêutico?

---

---

---

---

---

Você não precisa continuar com um profissional que não combina com você.

Confiança, segurança e conexão importam tanto quanto técnica.

A terapia é sobre você e seu bem-estar deve estar em primeiro lugar.