

DICAS PRÁTICAS

para os novos terapeutas



por Leonardo Rodrigues



O AUTOR

Aos 28 anos, Leonardo é pai do Joaquim, uma criança com TEA, e da Cecília. Formado pela UFGD, possui pós-graduação em Teoria Psicanalítica e uma sólida experiência acadêmica, tendo atuado como professor universitário de Psicanálise, Psicopatologia e orientador de estágio clínico.

Há cinco anos, Leonardo se dedica à prática clínica, mas foi a pandemia que o levou a expandir seus horizontes, criando conteúdo nas redes sociais. Com mais de 200 mil seguidores e milhões de visualizações, se dedica na democratização do conhecimento em saúde mental e psicanálise, buscando desmistificar mitos que cercam esses temas. Sua paixão por compartilhar conhecimento e promover um entendimento acessível sobre saúde mental faz dele uma voz, ácida, mas acolhedora na comunidade.

Sumário

Encontrando um lugar no mundo----- 4

Se formou, e agora?----- 9

Porque eu estou fazendo isso?----- 17

Por que você está fazendo isso?-----21

“Olá, qual o valor da sessão?”----- 25

Os (meus) primeiros 15 pacientes----- 36

Os (teus) primeiros 15 pacientes-----41

Como usar as Redes Sociais para atrair pacientes-----54

Um último conselho?----- 60

"A terapia é um diálogo entre duas solidões."

Irvin Yalom

Encontrando um lugar no mundo

Na minha infância teve uma coisa que minha mãe falava que não saía da minha cabeça. Ela dizia que eu tinha que encontrar meu lugar no mundo. Nunca elaborou muito isso e eu sentia no começo da fase rebelde idiota de adolescência que era só frase de efeito vazia e sem sentido.

Talvez por isso eu tenha começado a trabalhar muito cedo. Achava que meu lugar no mundo era no trabalho. Minha mãe tinha um trabalho. Meu pai tinha um trabalho. Então eu teria que ter um também. E eu me dei bem no trabalho. E continuava a me dar bem na escola.

Acho que a adolescência tem essa coisa de energia, daí quando você realmente quer fazer alguma coisa, você simplesmente consegue. Até mesmo ficar triste.

Como toda fase do desenvolvimento, antes da vida adulta, a adolescência acabou.

O trabalho não. Eu ainda teria que trabalhar a vida toda

Mas eu era inconstante. Saía de um trabalho pra outro, nunca estava satisfeito, nunca era o suficiente. Comecei a me dar mal com chefes, colegas de trabalho, comigo mesmo. Eu fiz o máximo de coisas que dava pra fazer por diária. Mas eu não estava disposto a viver assim.

Não tinha achado meu lugar no mundo.

Então eu fiz faculdade. Confesso que na época eu não sabia o peso dessa escolha. Eu estava prestes a dedicar cinco anos da minha vida a uma profissão. Meses atrás você precisava pedir pra fazer xixi agora você está escolhendo um lugar no mundo e pode ser preso.

mas eu não fui preso nesse meio tempo.

A faculdade acabou e o trabalho nem tinha começado. Agora eu tinha uma opção. Não era mais um trabalho ao acaso, que pagasse alguma coisa que me ajudasse a terminar a faculdade sem precisar sobrecarregar (mais) a vida da minha mãe. Havia um lugar no mundo (do trabalho) pra mim.

Então eu tentei me tornar um psicólogo.

Descobri que o diploma de bacharel não vale muita coisa. Então eu fiz uma pós-graduação. Me tornei um especialista clínico. Graças a pós eu tive

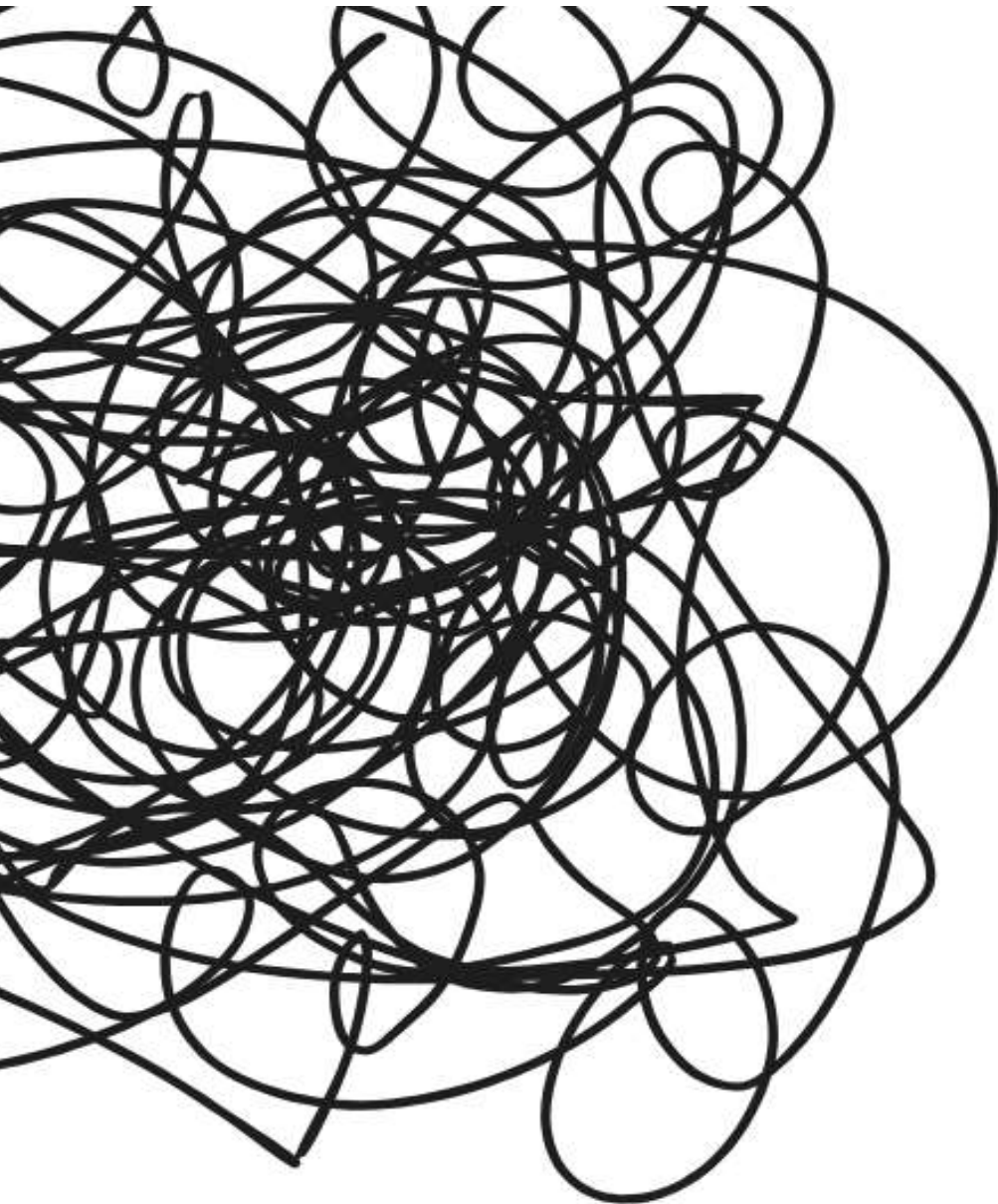
acesso a vários cursos. Dei aula em uma universidade, fui supervisor clínico em psicanálise, administrei uma clínica presencial com 20 pacientes no primeiro ano de funcionamento ao mesmo tempo que criei uma página do instagram que alcança mais de dois milhões de pessoas por mês. Tudo isso falando e (re)pensando a saúde mental. Hoje atendo exclusivamente on-line. Costumo viajar pelo país para entrevistas, palestras, programas de TV.

Trajetória incrível né?

E se eu te contar que durante a pós eu trabalhava em uma fábrica e carregava diariamente uma produção de 14 toneladas de tecido nas costas? Se eu te falar que nessa época eu perdi 15 kg e quase desenvolvi uma úlcera no estômago? Que eu tinha um filho autista que demandava um cuidado especial e quando eu consegui sair da fábrica e me engajar na clínica, cada paciente era uma hora distante do meu filho?

Acredito que, mesmo determinado de que a psicologia era meu lugar no mundo, eu estava perdido e não sabia qual era o caminho para me tornar um psicólogo. Sabia quais eram as áreas, sabia qual era meu foco, mas não imaginava como fazer um monte de coisas que a faculdade nunca ensinou. Me vi perdido e senti que perdi anos da vida, que me distanciei desnecessariamente da minha família por pressa e aprendi de uma forma muito desagradável que fazer o trabalho de psicólogo focado em rendimentos financeiros é o primeiro passo para a desgraça mental, sua e dos seus pacientes.

Então vamos fazer o seguinte. Eu vou tentar te ajudar a pensar algumas coisas. Você fica livre para estudar o e-book conforme você quiser. Mas eu recomendo uma leitura sem pressa, como uma conversa entre você e eu. Espero poder te ajudar até o final.



SE FORMOU, E AGORA?

Se formou, e agora?

Eu me lembro do dia da minha formatura. Eu estava usando uma beca alugada, preta com um cetim azul, que eram as cores do curso, um all star vermelho, um cavanhaque ralo e um bigode fininho. Eu estava tão feliz comigo mesmo. Era um daqueles momentos em que parece estar tudo no lugar. A jornada foi longa e, finalmente, eu consegui: me formei!

As horas de estudo, os estágios, as noites sem dormir, o tratamento de câncer da minha avó... Tudo aquilo tinha culminado naquele dia. Minha mãe e irmãos estavam no auditório. Meu filho, que ainda não havia nascido, também estava lá. Por um momento o mundo estava a meu favor.

Conforme os dias passaram a euforia daquele momento começou a dar espaço para um tipo de inquietação que eu não esperava. Apesar da celebração e da sensação de conquista, algo dentro de mim começou a surgir – uma sensação de incerteza. Eu olhava para o futuro e me perguntava: "E agora?". Aquela pergunta, que parecia simples, começou a incomodar. Havia uma mistura de excitação e medo do desconhecido, como se a estrada à minha frente fosse coberta por uma névoa.

Ao longo da minha formação, eu sempre soube o que vinha a seguir: mais disciplinas, mais estágios, mais aprendizado. Mas, agora que o diploma estava em minhas mãos, parecia que todas as certezas haviam evaporado. O mundo profissional, que antes eu via com tanta clareza, agora parecia um labirinto cheio de opções, mas sem nenhuma direção clara.

O que eu realmente queria fazer com o diploma? Eu estava preparado para lidar com as exigências da vida profissional? Será que eu sabia o suficiente? As inseguranças surgiram como nunca antes. E se eu não encontrasse trabalho na área? E se eu não fosse bom o bastante para atender pacientes ou lidar com situações complexas? Eu sabia da importância do que estudei, mas a transição da teoria para a prática parecia assustadora.

Me vi diante de uma realidade que ninguém nos conta na faculdade. Aquele sentimento de segurança, construído ao longo dos anos de formação, agora parecia desmoronar. A vida profissional não era como nos livros ou nas aulas. Havia algo de imprevisível e caótico. Eram tantas decisões a serem tomadas, tantas dúvidas a serem respondidas, que eu não sabia por onde começar.

Nesse momento, as expectativas começaram a pesar sobre mim. O que minha família esperava? O

que a sociedade esperava? O que eu mesmo esperava? As respostas não eram fáceis e cada passo adiante parecia incerto. Era como se eu estivesse de frente para um enorme oceano de possibilidades, sem saber nadar.

O medo do fracasso, a insegurança sobre minhas habilidades e o desafio de me inserir no mercado de trabalho começaram a se misturar com a empolgação de começar uma nova fase. Eu estava empolgado, mas também assustado. Sabia que aquele era um ponto crucial da minha vida – e que as decisões que tomaria a partir dali teriam um impacto duradouro.

A verdade é que a faculdade te prepara para o conhecimento técnico, mas ninguém fala sobre o que você realmente vai enfrentar quando coloca os pés no mundo real. A cobrança, as dúvidas e o medo de falhar são tão reais quanto qualquer teoria aprendida nas aulas.

E foi nesse momento que eu percebi: eu estava prestes a começar a verdadeira jornada.

Logo após a formatura, questões que nunca foram abordadas nas aulas começaram a surgir.

Imposto de renda. Como recém-formado, não fazia ideia de que precisaria declarar rendimentos, organizar documentos, guardar recibos e entender como a Receita Federal funciona. De repente, tudo se tornou sobre números, prazos e alíquotas. Faltava conhecimento prático para lidar com a parte burocrática, e percebi que não bastava ser bom na minha área; eu precisaria aprender a gerenciar minha própria carreira.

Outro desafio que apareceu logo em seguida foi o **aluguel de uma sala** para atendimento. O ideal de ter um consultório veio acompanhado de uma série de decisões práticas: qual a melhor localização? Qual o custo-benefício? Será que eu conseguiria pagar as contas nos primeiros meses sem muitos pacientes? As dúvidas surgiam em avalanche, e a segurança que eu tinha na minha formação parecia insuficiente diante da complexidade do mercado.

Para tudo isso eu precisava me registrar no **Conselho Regional de Psicologia** (CRP). Uma taxa a mais e um procedimento que envolvia mais papelada. Era obrigatório, claro, mas foi só a primeira de muitas formalidades que eu teria que cumprir. junto disso, veio a necessidade de contribuir com o **INSS**, já pensando em garantir aposentadoria no futuro.

A vida como psicólogo recém-formado também envolve coisas simples, mas igualmente complicadas: como **emitir recibos** adequados para os pacientes, por exemplo.

Era preciso ser criterioso para evitar problemas fiscais no futuro. Para que essas consultas existissem, ainda era preciso contatar pacientes, **fazer meu nome do zero** e conquistar uma base de clientes. Esse, talvez, tenha sido o aspecto mais desafiador. Não havia garantia de que os pacientes viriam até mim; eu precisava construir uma reputação. Devo investir em marketing? Devo me associar a algum grupo de psicólogos? Cada escolha trazia novas questões.

Além disso, havia a pergunta crucial sobre **em que área atuar**. Ser clínico era o que a maioria dos colegas almejava, mas havia tantas outras opções: atuar em **hospitais**, onde a pressão e a demanda emocional são intensas, mas o impacto é direto e profundo; trabalhar no **ambiente escolar**, ajudando crianças e adolescentes a lidarem com as dificuldades de desenvolvimento e aprendizagem; ou ainda, em **recursos humanos (RH)**, onde o foco estaria no bem-estar e desenvolvimento de profissionais nas empresas; quem sabe me tornar um **palestrante**, difundindo conhecimentos em eventos e empresas? Cada caminho era tentador e assustador ao mesmo

tempo, porque cada um exige novas habilidades e investimentos em formação continuada.

Falando nisso, logo percebi que a graduação, por mais importante que tenha sido, era apenas o começo. O campo da psicologia é vasto e sempre em evolução. Para realmente me destacar, seria necessário investir em **formação continuada**, como cursos de especialização, mestrado, ou até mesmo certificações em áreas específicas, como terapia cognitivo-comportamental, psicanálise e neuropsicologia. E, claro, tudo isso custa tempo e dinheiro.

A vida pessoal também não podia ficar de lado. Ao mesmo tempo que eu tentava construir minha carreira, ainda precisava equilibrar isso com os relacionamentos, com a família e com minhas próprias demandas emocionais. A transição para o mercado de trabalho trouxe uma nova pressão: gerenciar não apenas minha vida profissional, mas também a pessoal. Afinal, como cuidar da saúde mental dos outros se eu mesmo não estivesse bem?

Cada dia parecia trazer uma nova decisão, e a responsabilidade de cada escolha parecia enorme. No fim das contas entendi, que esse é o verdadeiro

desafio de ser psicólogo – e de qualquer profissão. **Ser psicólogo não é só sobre ouvir, aconselhar ou interpretar o que os outros estão dizendo;** é sobre construir um equilíbrio entre a prática profissional e os desafios da vida pessoal.

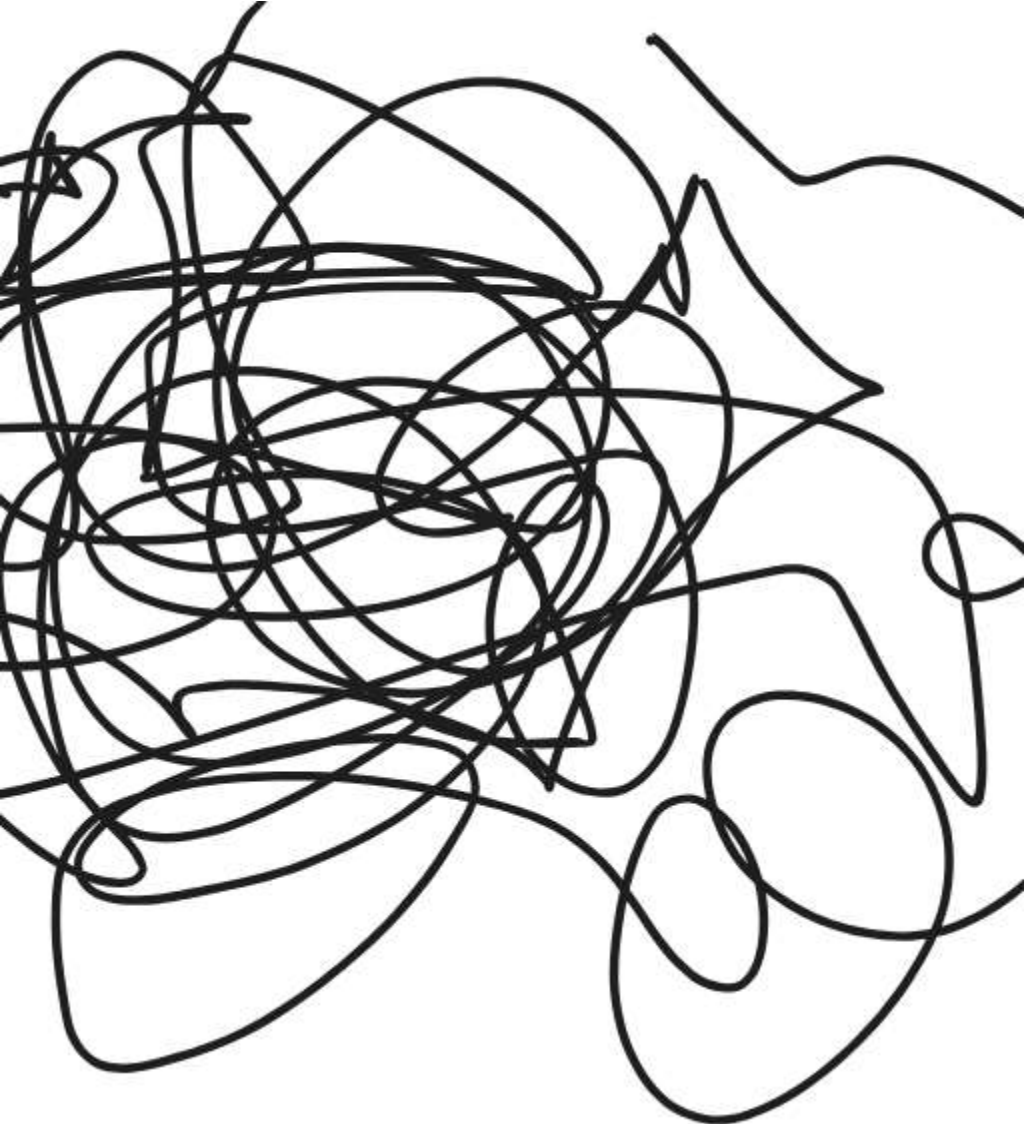
Confesso que, nos meus primeiros anos como profissional, descobri que sou um péssimo equilibrista.

Isso foi uma das melhores coisas que poderia ter me acontecido. Tive que aprender, do meu jeito, a manter as coisas funcionando.

Este e-book é uma conversa direta com você, recém-formada ou recém-formado, para ajudar a refletir sobre algumas questões de forma acolhedora e afetuosa. Não espere encontrar aqui respostas prontas ou fórmulas mágicas. O que vou compartilhar é o meu caminho, como lidei com alguns desafios e o que aprendi ao longo da jornada.

Acredito que, em meio a isso, meu lado mais cuidadoso, diria até mesmo paternal, vai acabar querendo te dar alguns conselhos e dicas. Cabe a você avaliar se eles são úteis ou fazem sentido para a sua realidade.

Espero que aproveite a leitura!



PORQUE EU ESTOU FAZENDO ISSO?