



bússola

Um manual sobre a prática clínica para psicoterapeutas

Ana Carolina Alencastro Curvo

@anaalencastro.psi

SOBRE MIM

Sou a Ana Alencastro, Psicóloga clínica desde 2017 e ao longo da minha prática idealizei espaços para psis se desenvolverem na prática clínica. Não aprendemos que o nosso trabalho precisa ser organizado e gerenciado como uma empresa e muitas práticas que fazem parte do nosso dia a dia são esquecidos ou somos pouco orientadas para lidar com elas.



Além disso a nossa profissão é carregada de estereótipos que nos atrapalham muito e pouco se fala sobre eles.

Aprendemos a olhar para a clínica a partir do tripé: estudos, análise e supervisão, certo? Mas ao longo da minha prática entendi que precisamos investir na gestão para que a nossa clínica se sustente, então trabalho hoje pensando nos seguintes pilares:

1. **Quem eu sou como pessoa e psicóloga**
2. **Eu como empresa**
3. **Divulgação**
4. **Dinheiro**

Esses pilares podem ser trabalhados de diversas formas, inclusive em grupos de estudos e supervisão, e no meu acompanhamento com psis desenvolvo com profundidade todos eles.

Acredito na clínica compartilhada, em trocar experiências, nos colocarmos no mundo. Não acredito em fórmulas mágicas e gurus. Acredito em pessoas, profissionais comprometidos em fazer um bom trabalho. Gosto de questionar, refletir, buscar caminhos, abrir possibilidades. Se quiser me conhecer mais, só seguir @anaalencastro.psi

INTRODUÇÃO

Eu me senti bem perdida quando me formei na faculdade. Tinha colocado na minha cabeça que ia me dar um tempo antes de começar a atender, mas fui ansiosa demais e quando me dei conta, lá estava eu tentando achar meus primeiros pacientes.

Além de "como tirar o CRP", eu **não tinha ideia do que fazer e quanto mais eu tentava, mais me sentia insegura.**



Na época, buscava em grupos do Facebook lugares para atender, ficava atenta para me divulgar, tinha muito medo e insegurança, mas com o tempo fui entendendo caminhos para achar esses pacientes.

Eu trabalhava em uma escola quando me formei e acabando esse ano saí para tentar a vida 100% como autônoma. Fui AT, atendi por convênio, me inscrevi em plataformas de atendimento e 5 meses depois de sair da escola eu já estava com um número considerável de pacientes e alugando o meu espacinho!

Uma coisa que me ajudou muito foi conversar com outras psicólogas e digo com a maior tranquilidade que **sozinha eu não conseguiria metade do que eu consegui** com tão pouco tempo de formada.

No mesmo ano eu idealizei a ÍRIS, que no começo era voltada para adolescentes e mulheres, público que eu tinha mais contato, mas com o tempo vi que falar sobre a clínica, ajudar colegas psicólogas e estudar cada vez mais sobre, me brilhava tanto os olhos! Foi aí que decidi que a ÍRIS seria um espaço de psi para psi, onde juntas poderíamos crescer cada vez mais!

Quando eu comecei a fazer rodas voltadas para psicólogos, descobri que estava grávida e tive que lidar com as instabilidades da clínica/ pandemia/ licença maternidade/organização financeira de uma vez só. Foi tenso, mas *sobrevivi bem porque tive espaços de troca e **ferramentas*** para lidar com imprevistos na clínica, o que faz muita diferença na nossa vida. A gente trabalha tanto com cenários ideais e esquece que a vida pessoal pode atravessar o nosso trabalho algumas vezes e ter estrutura para lidar com imprevistos é fundamental.

Bom, passado esse momento do nascimento da Maia voltei a me dedicar a esse projeto que faz tanto sentido pra mim e desde então fiz rodas de conversa, workshops, cursos, grupos e mentorias que auxiliaram diversas psicólogas nessa jornada tão intensa que é viver da nossa profissão.

Espero que a minha experiência, minhas ferramentas e a minha história possam te ajudar a se sentir menos sozinha e mais segura no seu trabalho.

Ser psicóloga exige muita dedicação, disponibilidade e estudo. Se a parte prática for leve e se você tiver uma boa orientação fica muito mais fácil, tenho certeza!



BOA LEITURA!



AS INSEGURANÇAS DO PSICÓLOGO

Com o tempo eu fui entendendo que o ser psicólogo é uma **construção** e a gente tem uma certa insegurança que nos acompanha ao longo da nossa prática.

Lidar com a saúde mental é desafiador demais e se colocar como sujeito que está em **constante aprendizado** é essencial para que a gente consiga lidar com todo o processo de trabalhar na clínica.

No começo existem algumas inseguranças como: não sei por onde começar, como me divulgar, se vou dar conta, se sei toda a teoria necessária, se vão descobrir que eu não tenho experiência...

Depois isso passa, com a prática você entende que não precisa saber tudo (o que é impossível!) e você, tendo uma boa rede (terapia, estudos, supervisão e espaços de troca com outros psis) consegue fazer um ótimo trabalho.

**VOU COLOCAR AQUI ALGUMAS INSEGURANÇAS COMUNS
ENTRE PSICÓLOGAS - PRINCIPALMENTE AQUELAS QUE
QUEREM COMEÇAR A CLINICAR E FALAR UM POUCO
MELHOR SOBRE ELAS!**

SERÁ QUE VOU DAR CONTA?

O que seria dar conta? O que você vai precisar é estar presente e atenta, criar vínculo com o seu paciente e ter uma base teórica - que é construída também com o tempo - para te guiar. Leve suas inseguranças para a terapia e supervisão e com o tempo você vai entender a dinâmica entre você e seu paciente e possíveis caminhos para esse processo.

E SE ME PERGUNTAREM ALGO QUE NÃO SEI RESPONDER?

Você estudou 5 anos, tem um diploma nas mãos. O estudo precisa ser constante, e você não precisa saber tudo! Quando não souber diga que não sabe, peça para a pessoa explicar se ela souber ou diga que irá pesquisar. Aliás, sempre teremos temas novos para aprender e nos aprofundar.

E SE DESCOBRIREM QUE COMECEI AGORA?

Está tudo bem! Você tem uma formação e todos os recursos necessários para ser uma boa profissional, todo mundo começa de algum lugar né?

Não tenho tanta base teórica, preciso estudar mais!

Crie uma rotina de estudos, faça cursos livres, participe de grupos de estudo e busque sempre mais conhecimento, isso é essencial, mas não deixe de atuar por medo de não ter toda a base, afinal, base teórica é algo que se constrói com o tempo também.

A CLÍNICA É MUITO SOLITÁRIA, ISSO ME DEIXA INSEGURA

A clínica pode ser solitária e pode proporcionar trocas maravilhosas. Se você tem um encontro constante com outras psicólogas eu tenho certeza que esse sentimento melhora muito!

Você pode montar grupos com amigas, entrar em grupos de estudos e supervisões e se em nenhum deles você se sente segura, fala comigo que posso te ajudar: a Íris foi criada exatamente para suprir essa falta que muitos de nós sentimos!

PRECISO ORGANIZAR MUITA COISA PARA COMEÇAR

Existem processos na clínica que você precisa saber para atuar de uma forma mais segura, outros que você vai construindo com a sua experiência.

É importante que você converse com um contador para te auxiliar nas questões burocráticas sobre impostos, é importante ler o código de ética (vou falar um pouco melhor sobre mais pra frente) e é importante você ter recursos estruturados para começar (uma sala para atender presencial ou um computador, fone e internet para atendimentos online), mas você não precisa ter tudo bonitinho definido desde o início, porque com o tempo você vai experimentando e entendendo o que é melhor pra você, no seu contexto! A ideia desse material é te ajudar a estruturar tudo isso para que você foque na parte teórica, nos atendimentos e na sua divulgação.

Para finalizar esse tópico, quero dizer que é super **normal** **você ter medos**: medo de não ter pacientes, medo de falar algo "errado", medo de vários pacientes saírem ao mesmo tempo, medo de não conseguir se bancar, medo de se expor, medo do conselho de ética, da malha fina, de cobrar, de não ser uma boa psicóloga...

Muitos medos acompanham a gente mesmo depois de muita prática, porque a gente vai esbarrando nos nossos complexos e nas nossas feridas ao longo da nossa trajetória.

Muito trabalho na terapia, muitas conversas e experiência vão te ajudar a lidar com esses medos.

TRABALHAR COM A CLÍNICA É SE REVISITAR O
TEMPO TODO, TENHA RECURSOS PARA LIDAR
COM ISSO QUE VAI DAR TUDO CERTO!





ORGANIZAÇÃO DO CONSULTÓRIO

Organizar o consultório parece algo muito fácil e prático, mas na verdade demorou bastante tempo para que eu entendesse o que funcionava melhor pra mim e o que facilitava a minha vida no geral. Vou fazer aqui uma lista do que acho importante:

- Um calendário/agenda acessível (eu uso o do google)
- Uma plataforma de atendimentos que funcione pra você (uso o google meet mas já testei várias)
- Uma planilha de controle de presença (já usei o google drive e notion)
- Um formulário ou arquivo para anotar os dados dos pacientes quando começarem a terapia (uso o google forms)
- Uma mensagem padrão para te direcionar quando te mandarem mensagem buscando terapia
- Um contrato terapêutico bem formulado
- A organização da sua agenda que contemple espaço para burocracias da clínica, atendimentos, compromissos e estudo
- Links que você utiliza na rotina fixados ou concentrados para você não ficar o tempo todo procurando por eles.

COMO MONTAR A SUA AGENDA

Eu acredito que a organização da sua agenda é de extrema importância na rotina da sua clínica. Mesmo recém-formada, com poucos ou nenhum paciente eu recomendo que você tenha uma rotina de trabalho para estudar sobre a clínica, teoria e dedique um tempo para a sua divulgação.



O que precisa estar na rotina de todo psicólogo?

- **Compromissos:** atendimentos, supervisão, terapia, cursos/estudos que tem uma data específica
- **Gestão da clínica:** controle financeiro e de presença, elaboração de prontuários, anotações, documentos, estudos, emissão de recibos ou notas fiscais, preenchimento do carnê-leão, pagamento de boletos referentes ao trabalho, investimento e divulgação...

Entenda que o tempo livre do autônomo fica escasso depois de um período de atuação e você vai precisar se organizar para que consiga fazer o necessário para viver da clínica. Entender que somos uma empresa e precisamos gerir o nosso trabalho é fundamental para vivermos da clínica. Tudo o que foi mencionado é parte do seu trabalho e considerar isso te dá uma visibilidade melhor do que precisa ser feito e te faz separar melhor a vida pessoal da profissional. **Precisamos olhar para trabalho e nossos limites também, para que ele não nos invada.** Além disso, é possível com o tempo delegar parte dessas funções para outras pessoas, como um contador ou um gestor de redes sociais, mas isso depende da sua *demand*a e *necessidade*.

IMPREVISTOS

Imprevistos acontecem e planejamentos não são perfeitos!

Quem nunca teve que remarcar um atendimento por estar doente, ter um compromisso importante, ter que ajudar alguém próximo? Existem diversas situações que precisamos enfrentar na clínica e que vão bagunçar a nossa agenda mesmo e isso faz parte. *Às vezes sinto que por termos esse papel tão focado no cuidado do outro muitas vezes sentimos culpa por faltar ou não cumprir algum combinado e isso toca muito nos estereótipos que colocam na nossa profissão.*

O de estar sempre disponível, de não poder desmarcar compromissos, de achar que o paciente precisa de nós mais do que precisamos olhar para nossas demandas... Óbvio que não é ideal ficar bagunçando a agenda sempre, mas às vezes acontece e faz parte. Acredito que o foco aqui é humanizar a nossa atuação, a nossa profissão e entender que eventos inesperados acontecem e assim como podemos ser compreensivos com outros profissionais e pedidos de pacientes, também podemos ser compreensivos com a gente!

Se a gente se organiza financeiramente e tem uma agenda com espaços para remanejarmos pacientes fica muito mais fácil, assim não precisamos repor a qualquer custo ou nos sobrecar para não perder dinheiro, então pensar na possibilidade de imprevistos na nossa rotina também é importante!



Outra coisa é respeitar seus limites com relação aos atendimentos: quantas pessoas você consegue atender? quantas pessoas seguidas você consegue atender? Quantos pacientes você consegue atender por dia?

É importante pensar na sua rotina garantindo a qualidade dos seus atendimentos.

Eu particularmente gosto de ter um período de trabalho com pequenos intervalos a cada 2 atendimentos (ex: atendo 14h e 15h, depois 16h30 e 17h30), atendendo no máximo 6 pessoas por dia.

Sentir o seu ritmo, entender quantos atendimentos seguidos você consegue bancar e respeitar os seus limites é essencial!



CONTRATO TERAPÊUTICO

O contrato terapêutico pode ser verbal, escrito e pode ser feito como um contrato mesmo, com assinatura das duas partes. Nele precisamos deixar bem claro o funcionamento do nosso trabalho para que não haja dúvidas sobre o processo de terapia.

O QUE COLOCAR NO CONTRATO TERAPÊUTICO?

O contrato é bem particular e com o tempo você vai entender o que é necessário colocar, mas vou deixar aqui pontos que considero importantes:

FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DOS ATENDIMENTOS

COMBINADOS SOBRE ATRASOS E FALTAS

SIGILO

PAGAMENTO

FÉRIAS E FERIADOS

LOCAL DE ATENDIMENTO E PLATAFORMA DE ATENDIMENTO

COMUNICAÇÃO

O mais importante do contrato é que, independente de como ele é feito, ele precisa ser cumprido dos dois lados, ou ele perde a validade. Uma vez ou outra a gente acaba cedendo dependendo do caso e isso é normal, o problema é **sempre** abrir brechas para furar o contrato. Lembrar que ele é um respaldo para imprevistos da rotina te da mais clareza sobre os limites que você vai colocando sobre o seu trabalho e a sua rotina.



PRONTUÁRIOS E DOCUMENTOS



Esse é um dos temas que exigem mais estudo na clínica, porque as informações são bem objetivas e na prática causam muitas dúvidas. Grande parte das psicólogas não sabem como elaborar documentos e quando solicitados ficam bastante ansiosas.

Bom, vamos lá... Primeiro quero falar sobre a Elaboração de Prontuários Psicológicos.

Segundo o artigo "Questões éticas o prontuário, a comunicação dos atendimentos e o SIGILO PROFISSIONAL":

Prontuários são definidos como arquivos, em papel ou informatizados, cuja finalidade é facilitar a manutenção e o acesso às informações que os pacientes fornecem durante o atendimento. Isso pode ocorrer em ambiente ambulatorial ou hospitalar, assim como em clínica, e inclui os resultados de avaliações e procedimentos realizados com finalidade diagnóstica ou de tratamento.

"O PRONTUÁRIO É DE PROPRIEDADE DO PACIENTE"

É importante que você leia a RESOLUÇÃO CFP Nº 001/2009, porque é nela que você encontrará todas as orientações para elaborar seu prontuário.

Um prontuário não é a transcrição da sessão, nem a sessão em tópicos. É um documento com uma linguagem acessível que pode ser solicitado pelo seu paciente a qualquer momento.

Esse documento pode ser feito semanalmente, quinzenal ou mensalmente. O importante é que ele tenha os seguintes tópicos:

- identificação do usuário/instituição;
- avaliação de demanda e definição de objetivos de trabalho;
- registro da evolução do trabalho, de modo a permitir o conhecimento do mesmo e seu acompanhamento, bem como os procedimentos técnico-científicos adotados;
- registro de encaminhamento ou encerramento
- documentos resultantes da aplicação de instrumentos de avaliação psicológica deverão ser arquivados em pasta de acesso exclusiva do psicólogo;
- cópias de outros documentos produzidos pelo psicólogo para o usuário/instituição do serviço de psicologia prestado, deverão ser arquivadas, além do registro de data de emissão, finalidade e destinatário.

Lembrando que a guarda desse documento é nossa responsabilidade, por um período de no mínimo 5 anos (depende do caso) e deve ser mantido em um local seguro, que garanta sigilo e privacidade dos dados.

OUTROS DOCUMENTOS:

Sobre a elaboração de documentos pelo psicólogo, constituem modalidades de documentos psicológicos:

I - Declaração;

Documento escrito que tem por finalidade registrar, de forma objetiva e sucinta, informações sobre a prestação de serviço realizado ou em realização, abrangendo as seguintes informações: I - Comparecimento da pessoa atendida e seu(sua) acompanhante; II - Acompanhamento psicológico realizado ou em realização; III - Informações sobre tempo de acompanhamento, dias e horários.

Diferente do Atestado Psicológico, a declaração NUNCA deve apresentar registro de sintomas, estados psicológicos, ou qualquer outra informação que diga respeito ao funcionamento psicológico da pessoa atendida.

II - Atestado Psicológico;

Documento que certifica, com fundamento em um diagnóstico psicológico, uma determinada situação, estado ou funcionamento psicológico, com a finalidade de afirmar as condições psicológicas de quem, por requerimento, o solicita.

O atestado presta-se também a comunicar o diagnóstico de condições mentais que incapacitem a pessoa atendida- indica a necessidade de afastamento e/ou dispensa da pessoa baseado na avaliação de aspectos psicológicos.

III - Relatório;

O relatório psicológico consiste em um documento que, por meio de uma exposição escrita, descritiva e circunstanciada, considera os condicionantes históricos e sociais da pessoa, grupo ou instituição atendida, podendo também ter caráter informativo. Visa a comunicar a atuação profissional da(o) psicóloga(o) em diferentes processos de trabalho já desenvolvidos ou em desenvolvimento, podendo gerar orientações, recomendações, encaminhamentos e intervenções pertinentes à situação descrita no documento, não tendo como finalidade produzir diagnóstico psicológico.

IV - Laudo Psicológico;

Resultado de um processo de avaliação psicológica, com finalidade de subsidiar decisões relacionadas ao contexto em que surgiu a demanda. Apresenta informações técnicas e científicas dos fenômenos psicológicos, considerando os condicionantes históricos e sociais da pessoa, grupo ou instituição atendida.

V - Parecer Psicológico.

Pronunciamento por escrito, que tem como finalidade apresentar uma análise técnica, respondendo a uma questão-problema do campo psicológico ou a documentos psicológicos questionados.

Na Resolução 06/2019 você encontra todas as orientações necessárias para a elaboração desses documentos.



ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA

Falar sobre dinheiro em qualquer contexto é difícil, mas pensando na nossa profissão é bem complicado, porque somos vistos como os que vão “ajudar o outro”, os que são compreensíveis e acolhedores, aceitando trabalhar por valores baixos e sendo muito flexíveis.

Além disso não aprendemos a criar muitas ferramentas para lidar com dinheiro, então no fim fica tudo meio bagunçado e quero deixar aqui algumas dicas que me ajudam e me ajudaram muito no meu processo.

Primeiro quero lembrar que algumas dicas que vou dar são para psicólogos que já tem uma renda maior e outras para psicólogos que estão 100% no começo da clínica.

Mesmo que você ainda não tenha o dinheiro suficiente para separar, se já tiver **consciência** desses processos já vai ser muito bom.



QUANTO EU COBRO POR SESSÃO?

Fazer a conta do seu valor de sessão não é só pensar em um número aleatório, mas sim um conjunto de valores.

Primeiro: fazer contas de gastos importantes que são incluídos no valor da sua sessão.

No cenário ideal vamos pensar que você tem gastos como: aluguel de espaço e transporte caso seja presencial, internet e equipamentos para garantir uma qualidade da sua imagem no caso do online, terapia, supervisão, CRP (anual), impostos, além de cursos e especializações que poderão acontecer no meio do caminho + o que você precisa para suas contar pessoais. Bastante coisa né?

Importante também é olhar a tabela do CRP e ver qual o valor mínimo do seu serviço. Tudo isso você precisa levar em consideração.

Outra coisa que eu acho essencial é você olhar para a sua trajetória, formação e segurança e pensar: **quanto eu acho que vale o meu trabalho?**

Quanto eu acho justo receber? Isso também faz parte da construção do seu valor! Experimente, cobre um valor que acha justo, veja como se sente, reajuste se necessário.

Fazer uma pesquisa de mercado com psicólogos que atendem na mesma região que você, com uma experiência parecida, conversar com psicólogos mais experientes sobre esse tema também pode ser uma alternativa interessante!

Precisamos também falar sobre o *atendimento com o valor abaixo do seu valor de sessão*. Acho uma prática interessante e inclusive eu tenho uma parcela de atendimentos que são sociais, mas precisamos colocar um **limite** na nossa agenda para atendimentos com valor menor. Veja qual o número de pacientes que podem ser atendidos com um valor menor do que o valor que você cobra e entenda qual o seu valor mínimo, para não se sobrecarregar e não comprometer a sua renda.

Nós, psicólogos, temos muitas crenças que podem ser ruins para o nosso trabalho e quando falo nós é porque a maioria dos psicólogos que eu já conversei sente coisas parecidas e eu me incluo nessa. Muitas vezes achamos que as pessoas não vão pagar pelo nosso serviço porque somos inexperientes e não estamos tão seguros, porque começamos agora, achamos que qualquer coisa está bom, que só vamos conseguir pacientes cobrando pouco ou atendendo pelo convênio.

Mas a verdade é que *a nossa confiança é construída aos poucos e mesmo que o começo seja desafiador não podemos nos desvalorizar*. Lembra que você tem um diploma e uma bagagem aí, né?

Antes de pensar sobre como você vai se organizar é interessante entender como vai fazer a cobrança das suas sessões. Você pode cobrar por atendimento ou por pacote mensal.

Muitos psicólogos fazem um pacote que é pago pelos pacientes independente de férias, feriados ou meses com cinco sessões. Isso pode ser bem prático dependendo de como você organiza as suas férias, calculando quantas sessões serão oferecidas no período em que seu paciente estiver em terapia. Você pode ir testando, oferecendo opções e assim definir uma forma de cobrar pelos atendimentos.

ORGANIZAÇÃO

O primeiro passo para a nossa organização financeira é o cálculo do quanto ganhamos, ter um controle do que recebemos e do que gastamos para entendermos de fato quanto sobra.

O ideal é você conseguir separar um valor para guardar e esse dinheiro ser referente às suas férias e 13º e você fazer um cálculo de quanto seria o valor do seu **salário**, um valor que você receberia e que fosse suficiente para pagar seus gastos fixos, lazer, alimentação e outros.

Independentemente de quanto você ganha, é legal ter um controle de quanto gasta com trabalho, quanto gasta na sua vida pessoal e isso vai se ajustando com o tempo.

Não deixe de conversar com um contador e pagar todos os impostos certinhos, isso te ajuda na época de declaração de imposto de renda, você não precisa ficar desesperado e pagar o INSS te dá uma tranquilidade para qualquer imprevisto de saúde ou uma licença maternidade, por exemplo (além de ser obrigatório!) .

Último tópico que quero trazer aqui sobre organização financeira é: faça reajustes anuais. Em um ano tudo aumenta, você tem mais experiência, mais conhecimento e seu valor de sessão precisa aumentar para que você dê conta de pagar suas contas.

Não tenha medo de fazer reajuste. Você pode sugerir um aumento de um valor específico ou alguma porcentagem ou pode sugerir para o seu paciente aumentar o quanto consegue/acha justo. Novamente: experimente, veja como se sente e entenda a melhor forma de reajustar o valor do seu trabalho.



IMPOSTOS E RECIBOS

Quando a gente começa a atender cai no mundo dos impostos e só quer chorar né? Como assim vou ter que pagar isso que eu nem imaginava que pagaria? Pois é...

Vou trazer um pouco do meu conhecimento pela minha experiência e deixar aqui registrado o maior aconselhamento que posso fazer que é: **converse com um contador de confiança**, ele vai te direcionar e te auxiliar em questões que não são da nossa área!

Tire todas as dúvidas, pergunte como você pode se regularizar, quais impostos precisa pagar de acordo com a cidade que você mora, porque mesmo que seja triste pagar esses boletos, você fica tranquila e tem zero dores de cabeça quando for fazer o seu imposto de renda, por exemplo.

No começo ainda não é interessante abrir empresa, então saiba que o carnê lêo será parte da sua rotina mensal. Nele você coloca os valores que recebeu, pode colocar gastos que serão deduzidos do seu imposto e no fim gera um boleto, a darf.

Quando você começa a receber mais é interessante avaliar com o contador se vale a pena abrir uma empresa. Você precisa pagar a contabilidade e eles serão responsáveis por gerar todos os boletos para que você pague os impostos de acordo com o que recebeu no mês. Você provavelmente vai abrir uma conta com o seu CNPJ e recebe o dinheiro dos pacientes por lá. Cada vez que você recebe um pagamento, emite a nota fiscal para o seu paciente no site da prefeitura e manda direto para o e-mail dele. É bem simples!

Muitos pacientes vão te pedir recibo para pedir reembolso do convênio ou para o imposto de renda. Você não pode recusar ou cobrar uma taxa por eles, o paciente tem esse direito!

Deixe um horário da semana para se dedicar para essa partezinha mais chata, porque se você deixa acumular as notas fiscais, recibos, pagamentos isso pode virar uma bola de neve e você pode até pagar multas e juros quando for declarar seus impostos, além de todo um trabalho para se organizar de última hora.

Para pessoas físicas, além do Carnê-leão é importante que você:

- Pague mensalmente a GPS - INSS acessando esse site:
- Pague mensalmente o ISS - Imposto Sobre Serviços - caso seja necessário pela prefeitura do local que você mora (No caso de São Paulo não é necessário) - entre em contato com a prefeitura da sua cidade para ver direitinho como faz!

PS: Agora é obrigatório utilizar o RECEITA SAÚDE para fazer os seus recibos, [para saber mais clique aqui!](#)





FÉRIAS

Psicólogos, tirem férias!

Eu já ouvi muitas essas frases: “será que os pacientes vão sair no meu período de férias?” “eu não consigo me organizar financeiramente pra isso”, “quem não trabalha, não ganha, não tem como”, “se eu tirar férias vou ter que repor todo mundo e vou ficar exausto depois”...

Eu pensava exatamente assim, até ter um episódio meio traumático que me fez pensar muito sobre organização das férias. Depois de um tempo sem férias eu estava tão cansada que decidi passar 5 dias no nordeste de última hora, mas com medo de não conseguir bancar a viagem eu trabalhei dobrado na volta, não desmarquei nenhum paciente mesmo tendo que ir para o pronto socorro assim que cheguei de viagem porque tinha ocorrido um acidente quando viajei (bati a cabeça!!!).

Depois disso decidi que férias é coisa séria e sempre me planejava para tirar!

A gente trabalha com pessoas, nosso trabalho é denso, exige muita energia e precisamos estar bem para atender. Não é só se colocar em primeiro lugar, é você cuidar de você para poder cuidar do outro.

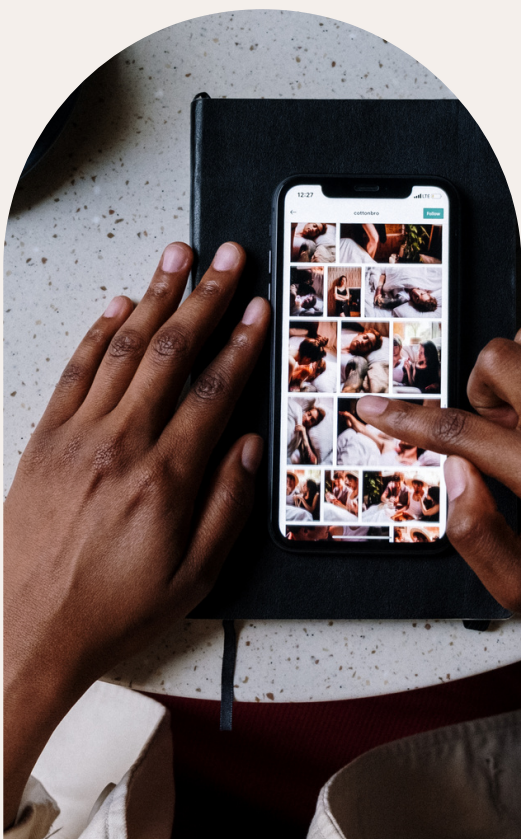
Com um pequeno planejamento você consegue tirar esse tempo para você sem comprometer sua agenda, sem se desgastar e sem ter medo.

Então o que fazer quando decidir tirar férias?

- Comunique seu paciente com antecedência, deixe ele ciente desse período que você vai ficar ausente
- Se organize financeiramente com antecedência para que esse período seja mais tranquilo. Faça uma reserva todos os meses para bancar esse tempo longe!
- Você pode cobrar por pacote e os meses com 5 atendimentos compensam o seu período de férias. Se cobra por sessão, pode reservar o valor que recebe a mais nos meses de 5 sessões.
- Você não precisa tirar o mês todo, pode tirar por partes se não se sentir muito segura ou achar que essa é a melhor estrutura para você.

A partir do momento que a gente entende que as férias são **PRIORIDADE**, a gente tem muito mais facilidade para fazer essa organização!





DIVULGAÇÃO

COMO A GENTE PODE SE DIVULGAR PARA TER PACIENTES?

A primeira coisa que precisamos ver é: as pessoas que te conhecem sabem que você está atendendo? Onde você está atendendo? Como? Às vezes a gente fica pensando em planos mirabolantes de marketing e na verdade as pessoas mais próximas podem nos ajudar! Divulgue nas suas **redes pessoais**, fale para as pessoas sobre o seu trabalho.

Outra coisa, esteja em grupos de supervisão, faça grupos com amigos da faculdade, criem redes para se divulgar. Você não pode atender um amigo, mas alguém da sua rede pode conhecer uma psi para atender e indicar. Sua amiga pode atender alguém e indicar um parente dessa pessoa. **Indicações** funcionam muito, muito mesmo!

Médicos, nutricionistas e outros profissionais, principalmente da saúde, fazem bastante encaminhamento para psicoterapia. **Converse com conhecidos** que podem te divulgar!

Outra forma de conseguir pacientes é pelo **Google My Business**. Se cadastre, porque muitas pessoas procuram psicólogos pela localização e no google podem te achar.

Ter um site e investir em **GoogleAds** pode ser uma opção legal caso você *tenha esse dinheiro para investir*.

Você pode produzir **conteúdos no Instagram** também, mas sempre de olho no código de ética e em quanto isso vale o investimento de tempo e energia!

Existem **plataformas** para você se inscrever e receber pacientes, vale pesquisar como funcionam essas plataformas, o quanto você paga por elas, conversar com outros psis que utilizam essas plataformas para entender se de fato elas valem a pena, porque muitas pedem uma mensalidade para encaminhar pacientes, ficam com uma parcela do valor que você recebe e nem dão muito retorno.

Se você conseguir cobrar um valor ok, pode até ser interessante, mas se for se sobrecarregar com atendimentos sociais é bom rever o quanto da tua agenda você disponibiliza para essas plataformas.

Você pode atender em **clínicas por convênio**. Eu acho que pode ser uma opção interessante *apenas para ganhar experiência e segurança*, não comprometendo uma parte grande da sua agenda e captando pacientes que paguem o seu valor de sessão cheio em outros períodos, porque financeiramente só atender por convênio não compensa e você acaba precisando trabalhar em um ritmo insustentável.

Entre em contato com escolas da sua região, se ofereça para palestrar, para fazer um workshop, orientações com pais... isso pode te dar uma grande visibilidade.

O mais importante de tudo é você sempre se aperfeiçoar, buscar fazer um bom trabalho, se desenvolver enquanto profissional, porque quem pode falar melhor sobre você é o seu paciente.

A palavra dele é importantíssima e aos poucos você começa a ter uma rede de indicações pelos seus próprios pacientes.



NÃO ADIANTA INVESTIR EM
MARKETING SE VOCÊ NÃO
INVESTE EM VOCÊ, NO SEU
DESENVOLVIMENTO
PROFISSIONAL, PORQUE
PODE ATÉ VIR PACIENTE,
MAS SE VOCÊ NÃO OLHA
PARA O SEU PROCESSO
ENQUANTO PSI, ELES NÃO
FICAM.



E SE EU QUISER
EXPANDIR MEUS
SERVIÇOS?

Viver da clínica não significa que você precisa viver de atendimentos individuais.

E não é necessário anos e anos de formada para oferecer serviços diferentes, inclusive pode ser uma boa estratégia de divulgação e também para ter uma renda extra.

O QUE VOCÊ PODE OFERECER?

Materiais e e-books

Desafios

Mentoria

Workshops

Imersões

Cursos online ou presenciais

Masterclass

Grupos terapêuticos

Grupos de estudo

Supervisão Clínica

Rodas de conversa

Entre outros...

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

Oferecer novos serviços é uma boa estratégia, principalmente porque muitos deles tem um custo menor que o valor da psicoterapia individual, o que pode alcançar mais pessoas.

É importante que esses serviços façam sentido para você, que você domine o tema que está se propondo a aprofundar e que encaixe o tempo de elaboração, preparação, divulgação e execução na sua agenda de trabalho.

Às vezes você pode ter planos e projetos na gaveta e tem medo de não dar certo: minha dica é começar com pessoas conhecidas, pode ser cobrando um valor mais simbólico, para treinar, criar confiança, se aprofundar, colher feedbacks e investir em divulgar para outras pessoas depois.

Não é fácil divulgar esses serviços como parece ser na internet, já tive muitas ideias que não deram certo, mas isso não significa um fracasso, significa que você está tentando, lapidando e construindo ideias e se você investir em colocar isso no mundo, tem muitas chances de dar certo.

Dependendo da sua ideia é legal sim ter uma rede social para captar mais pessoas, mas invista bastante em grupos e redes de contato para te ajudarem nas divulgações.

E o mais importante de tudo: não deixe seus projetos de lado por medo, quando eles se realizam é muito gratificante!



Essa sou eu dando uma palestra na faculdade que estudei, 6 anos depois de sair de lá!



O QUE EU GOSTARIA
DE TER OUVIDO
QUANDO ME FORMEI

A clínica não é fácil e mesmo com um suporte e orientação você pode passar por períodos mais introspectivos, pode ter algum imprevisto que faça com que o seu planejamento caia por terra, pode ter momentos de baixa em que você vai se questionar sobre o que está errado e isso faz parte.

Tenho certeza que você acompanha alguns psicólogos que mostram seus consultórios maravilhosos e a sua rotina invejável, mas tenha em mente que o seu processo é seu (e que as redes sociais são um recorte!). O seu contexto, as suas condições, a forma que você vai aprender a trabalhar é sua, só sua. Por isso, estar em terapia é essencial para sustentar a clínica.

São muitas pontas para segurar enquanto você trabalha e nem sempre você vai dar conta. Tenha bem definido o que você quer, teste e encontre os seus limites, o que faz sentido para você e você só vai encontrar tudo isso se experimentar. Experimente formas diferentes de trabalhar, de cobrar, de se relacionar, de vivenciar a clínica. Não existe um jeito certo.

Não se cobre para fazer tudo perfeito, a vida é feita mesmo dos altos e baixos. *Tenha em mente o que você precisa e faça o seu melhor. O seu paciente não precisa do psicólogo mais organizado do mundo no consultório mais lindo do mundo, ele só precisa que você esteja ali, com a sua bagagem e a sua escuta. O resto é muito particular e é desenvolvido com o tempo.*

Fale com as pessoas, fale com outros psicólogos, coloque o seu trabalho, suas paixões e projetos no mundo. Isso faz com que elas lembrem de você tanto para te indicarem quanto para trocar experiências. A clínica não tem jeito certo e respostas certas, a gente vai aprendendo na experiência. As redes sociais podem ser maravilhosas para você conhecer psicólogos, mas de vez em quando saia das redes e esteja presente. Conheça outros psicólogos, vai tomar um cafézinho com colegas psis: disso saem boas companhias, insights e parcerias!

Seus pacientes vão te tocar, vão te afetar e isso é incrível e assustador. Terapia ajuda nisso, mas também, se permita ser afetado por cada história que passar por você.

Às vezes você pode se sentir sozinha, sentir que não dá conta de alguma demanda, sentir que não vai conseguir fechar o mês e aí duas coisas podem te ajudar: um pequeno planejamento e rede de apoio.

Supervisão é ótimo, mas não dá conta de casos e inseguranças da clínica. Crie redes, isso muda o rumo do seu trabalho.

Leia sobre finanças, sobre marketing, literatura, organização de agenda...entenda que você tem um negócio e ele não é feito só de teoria. Aos poucos você vai aprendendo a equilibrar os pratinhos!

Se você quer **ir além** e ter suporte, orientação e estrutura para aplicar tudo isso na prática, eu posso te ajudar.

Entre em contato ou saiba mais aqui!

NÃO É DIFÍCIL VIVER DA
CLÍNICA, É DIFÍCIL VIVER DA
CLÍNICA SOZINHO!

Abraços e nos vemos em breve!

Ana Alencastro.

@anaalencastro.psi



DICAS DE LEITURA



Finanças para autônomos: Como organizar sua vida e seu dinheiro quando você trabalha por conta própria
Eduardo Amuri



Os Desafios da Terapia:
Reflexões para Pacientes e
Terapeutas
Irvin D. Yalom



Talvez você deva conversar com alguém: Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós
Lori Gottlieb

LINKS IMPORTANTES

IMPOSTOS

[Para acessar o Carnê Leão](#)

[Para acessar a Guia GPS](#)

ASSINATURA ELETRÔNICA

[Para acessar a assinatura eletrônica do GOV](#)

CRIAR CONTEÚDO, SLIDES, ARQUIVOS PDF...

[Acesse o CANVA](#)