



KIT TEEN POR DEMANDA · BÔNUS 1

Guia da 1ª sessão com adolescente

Como criar vínculo com quem chega de braços cruzados e não quer falar. Roteiro minuto a minuto, frases prontas e o que fazer quando o silêncio toma conta.

12 a 17 anos

Presencial e online

Roteiro de 50 min

Checklist

Como usar este bônus

A primeira sessão decide se ele volta. Leia o roteiro (5 min) e as estratégias para o silêncio (3 min) antes do primeiro encontro.

O que tem neste bônus

01	Antes da sessão: o contato com os pais	p. 3
02	Roteiro da 1ª sessão, minuto a minuto	p. 4
03	Quando ele não fala: 10 saídas	p. 5
04	Frases que aproximam e frases que afastam	p. 6
05	Como explicar o sigilo	p. 7
06	Checklist depois da sessão	p. 8

A regra de ouro da 1ª sessão: o objetivo não é coletar toda a história. É fazer o adolescente sair pensando "até que não foi tão ruim".

O contato com os pais

Quase sempre quem procura a terapia são os responsáveis. A forma como esse primeiro contato acontece chega até o adolescente.

PERGUNTE AOS PAIS

- Por que procuraram terapia agora?
- O adolescente sabe que vai vir? Como reagiu?
- Já fez terapia antes? Como foi?
- O que ele gosta de fazer? (vai ajudar no vínculo)

ORIENTE OS PAIS

- Contar a verdade sobre a terapia, sem usar como ameaça ou castigo
- Não prometer que você vai "dar um jeito nele"
- Evitar expor o filho na frente dele na 1ª sessão
- Combinar que você vai conversar com o adolescente sozinho

Decida antes como será o início

Uma opção comum é começar com responsáveis e adolescente juntos por 10 minutos (combinados, sigilo, motivo da vinda) e seguir só com o adolescente. Outra é receber só o adolescente e conversar com os pais depois. O importante é que ele não sinta que você já ouviu tudo sobre ele e formou uma opinião.

Prepare a sala: papel, canetas coloridas, cartões de abertura do kit e algo para as mãos (massinha, bolinha, cubo). Muitos adolescentes falam mais quando as mãos estão ocupadas e o olhar não precisa ficar fixo em você.

A 1ª sessão, minuto a minuto

Um roteiro de 50 minutos. Ajuste o tempo de cada parte ao que acontecer na sala.

0-5

Chegada

Objetivo: baixar a guarda.

Como: apresente-se pelo nome, diga quanto tempo vão ficar juntos e pergunte como ele prefere ser chamado. Fale de algo neutro (como chegou, o que fez hoje).

5-15

Combinados

Objetivo: mostrar que ali é diferente da escola e de casa.

Como: explique o sigilo e seus limites (p. 7), diga que ele pode não responder a qualquer pergunta e pergunte: "o que te contaram sobre vir aqui?"

15-35

Conhecer a
pessoa

Objetivo: conhecer o adolescente antes da queixa.

Como: use 2 ou 3 cartões de abertura, pergunte sobre jogos, músicas, séries, amigos. Só depois pergunte: "na sua visão, por que seus pais acharam que seria bom vir?"

35-45

O que é dele

Objetivo: encontrar uma meta que seja dele, não dos pais.

Como: "Se a terapia desse certo, o que estaria diferente na sua vida daqui a 3 meses?" Aceite respostas pequenas ("meus pais pararem de pegar no meu pé") como ponto de partida.

45-50

Fechamento

Objetivo: terminar bem.

Como: pergunte de 0 a 10 como foi a conversa e o que poderia tornar a próxima um ponto melhor. Agradeça por ele ter vindo.

10 saídas para o silêncio

Silêncio na 1ª sessão é normal e não é falha sua. É uma forma de comunicação: medo, raiva, vergonha ou teste.

PARA COMEÇAR

- **Nomeie sem cobrar:** "parece que você não queria muito estar aqui. Faz sentido."
- **Ofereça escolha:** "prefere conversar, desenhar ou jogar alguma coisa?"
- **Use escalas:** responder com um número é mais fácil do que com palavras
- **Fale de terceiros:** "muitos adolescentes que vêm aqui dizem que..."
- **Lado a lado:** desenhar, jogar ou andar reduz a pressão do olhar

SE CONTINUAR DIFÍCIL

- **Respostas por escrito** ou no celular, se for mais confortável
- **Cartões de abertura:** ele escolhe quais quer responder
- **Fale menos:** perguntas fechadas e curtas, com pausas
- **Pergunte sobre o que ele gosta** e deixe-o ensinar algo a você
- **Diminua a meta:** às vezes o vínculo da 1ª sessão é só ele aceitar voltar

Evite: transformar o silêncio em disputa, fazer muitas perguntas seguidas ou interpretar a resistência em voz alta logo no primeiro encontro ("você está se defendendo de...").

Frases que aproximam e frases que afastam

Pequenas escolhas de palavras mudam como o adolescente percebe você: como mais um adulto que cobra ou como alguém do lado dele.

APROXIMAM

- "Você não precisa responder nada que não quiser."
- "Me ajuda a entender como é isso para você."
- "Faz sentido você se sentir assim."
- "Não sei muito sobre esse jogo. Me explica?"
- "O que você acha que ajudaria?"
- "Pode me falar se algo daqui não estiver legal."

AFASTAM

- "Seus pais me contaram que você..."
- "Você precisa se abrir para melhorar."
- "Na sua idade eu também..."
- "Isso é coisa da adolescência, vai passar."
- Gírias forçadas para parecer próximo
- Sermões sobre celular, notas ou comportamento

Sobre a gíria

Você não precisa falar como ele. Seja você mesma, com linguagem simples e direta. Quando não entender uma palavra, pergunte. Isso coloca o adolescente no lugar de quem sabe e costuma criar conexão.

Como explicar o sigilo

Explicar o sigilo e seus limites logo no início protege o vínculo. O adolescente precisa saber o que fica entre vocês antes de decidir o que contar.

SCRIPT SUGERIDO

"O que você fala aqui fica entre a gente. Seus pais vão saber como a terapia está indo de forma geral, mas não o que você me conta. Existe uma exceção: se eu achar que você ou outra pessoa corre um risco sério, eu vou precisar contar para alguém que possa ajudar. Se isso acontecer, eu te aviso antes e a gente decide junto como fazer. Ficou alguma dúvida?"

O QUE FICA NO SIGILO

- Conteúdo das conversas
- Opiniões dele sobre a família
- Experiências, relacionamentos, dúvidas

QUANDO O SIGILO PODE SER QUEBRADO

- Risco à própria vida ou à vida de outros
- Suspeita de violência ou abuso
- Situações previstas no Código de Ética e na legislação, como o ECA

Combine com os pais também: explique que o sigilo é o que permite ao adolescente falar, e que eles serão informados sobre riscos e sobre a evolução geral. O Bônus 3 traz o passo a passo da devolutiva.

Depois da 1ª sessão

Preencha logo após o atendimento, enquanto a memória está fresca.

- | | |
|---|--|
| ☐ Expliquei o sigilo e seus limites | ☐ Ele sabe por que está aqui |
| ☐ Combinei horário, duração e faltas | ☐ Encontramos uma meta que é dele |
| ☐ Perguntei como foi a sessão (0 a 10) | ☐ Rastreei sinais de risco |
| ☐ Combinei o que será dito aos pais | ☐ Ele aceitou voltar |

Interesses dele (para usar no vínculo)

Como ele chegou e como saiu

Meta que ele trouxe, nas palavras dele

O que testar na próxima sessão

Próximo passo: se a queixa estiver clara, abra o módulo da demanda (Ansiedade, Autoestima, Telas e redes ou Conflito com os pais) e use a Sessão 1 do roteiro.