



# Site

## **Introdução:**

Olá, seja bem-vindo(a)! Meu nome é Beatriz Nunes, mas todos me chamam de Bea! Sou formada em Psicologia e pós graduanda em Terapia Cognitiva Comportamental (PUC).

Penso que através do processo terapêutico é possível conquistar uma vida mais plena e funcional.

## **TCC:**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que busca identificar e modificar padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Ela visa promover mudanças práticas na maneira como as pessoas pensam e agem, com o objetivo de proporcionar qualidade de vida e cuidado com a saúde mental ao longo do tempo.

A TCC oferece benefícios como a redução de sintomas psicológicos, o desenvolvimento de habilidades para lidar com estresse e emoções, melhoria nas relações interpessoais, promoção de comportamentos saudáveis e a aquisição de estratégias para enfrentar desafios emocionais. Diversas pesquisas demonstram a eficácia da TCC no tratamento de muitas condições psicológicas como depressão, ansiedade, abuso de substâncias, transtornos alimentares, Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e muitos outros.

## **Atendimentos:**

Os atendimentos são realizados seguindo as normas e orientações previstos pelo código de ética de modo a garantir e preservar os direitos dos pacientes e da psicóloga. As sessões terão duração de cinquenta minutos e serão feitas através de vídeo chamada. O atendimento será individual.

A faixa etária de atendimentos é de adolescentes de dezesseis anos em diante e adultos.

### **Como será o primeiro atendimento?**

Se você nunca fez terapia antes ou nunca foi atendido por uma terapeuta cognitiva comportamental pode ser que surjam algumas dúvidas. Nossas primeiras sessões serão voltadas para avaliação! Isso significa que nos primeiros encontros eu vou fazer algumas perguntas muito importantes para compreender o seu caso e planejar um tratamento que de fato funcione para você. Em nenhum momento você será forçado a falar sobre assuntos que não suporta. Juntos trilharemos o caminho de uma vida mais leve e funcional.

### **Formas de pagamento:**

Iniciando a primeira semana de atendimento de cada mês deverá ser realizado o pagamento da mensalidade da terapia. O pagamento poderá ser realizado via PIX.

Dúvidas frequentes:

### **Você aceita plano de saúde?**

Não são aceitos planos de saúde!

### **Será que eu preciso fazer terapia?**

Fazer terapia pode te ajudar a entender melhor seus pensamentos, emoções e comportamentos, proporcionando insights e ferramentas para lidar com desafios emocionais, transtornos psicológicos, traumas passados e problemas de relacionamento. É um espaço seguro para explorar suas preocupações e trabalhar em direção ao crescimento pessoal e bem-estar emocional.

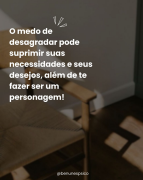
### **A terapia on-line funciona?**

Sim! A psicoterapia on-line é tão eficaz quanto as sessões realizadas presencialmente. O atendimento remoto proporciona algumas vantagens como: redução do tempo de deslocamento, facilidade geográfica, atendimento realizado no conforto de casa e flexibilidade de dias e horários.

### **Agendar minha sessão:**

- [ ] WhatsApp

### **Conheça meu Instagram:**



O medo de  
desagradar pode  
suprimir seus  
necessidades e seus  
desejos, além de te  
fazer ser um  
personagem!

@marcosmelo