

Ana Flávia Andrade • Psicóloga Comportamental

Terapia Comportamental

Para uma vida mais leve e funcional, com
respeito à sua história, valores e limites.



AGENDE SUA CONSULTA

Como a terapia comportamental vai te ajudar

Por meio da psicoterapia posso ajudá-la (lo) a entender diversos aspectos de sua vida, como pensamentos, comportamentos e sentimentos. E, a partir disto, auxiliar a modificar as formas com que tem se relacionado consigo, com outras pessoas e com o mundo, de maneira mais saudável e que diminua o seu sofrimento.

Benefícios da Terapia Comportamental

A terapia comportamental irá te ajudar a **modificar a suas ações, pensamentos e sentimentos** que tem lhe trazido prejuízos em sua vida, para construir uma **relação mais efetiva e saudável** consigo, com as pessoas e com os espaços de convívio.

Análise funcional

Iremos identificar os fatores que **iniciaram e mantém** determinados tipos de sentimentos, pensamentos e atitudes. A sua **história**, o **contexto de vida** atual, **cultura e genética** são essenciais para considerar nessa análise. Trabalharemos para que você **se entenda e consiga mudar** a sua forma de lidar com as situações, e assim, **resolver os problemas em sua vida** que lhe tem trazido sofrimento.

Para além do diagnóstico

Nesta abordagem **não** iremos focar nos **sintomas esteriotipados** descritos para cada **transtorno psiquiátrico**. Vamos buscar entender quais tipos de comportamentos que você apresenta estão sendo nocivos em sua vida e construir uma **análise de intervenção** a partir de você como sujeito. Respeitando sua história de vida e a sua **relação específica com o transtorno**.

Tipos de Tratamentos

Ansiedade

Apesar de ser uma emoção natural, por vezes torna-se problemática devido ao **excesso de preocupação**, que trás comprometimento em sua vida. Para o tratamento vamos identificar em sua história a **construção da relação disfuncional com a ansiedade**, conduzir para alterar a forma com que você tem se relacionado com a ansiedade. **A Terapia Comportamental é a mais efetiva para o tratamento de ansiedade.**

Depressão

Os comportamentos depressivos podem ser tratados na terapia por meio de **recuperação práticas prazerosas** e auxiliar a lidar com situações desconfortáveis de maneira assertiva. Estratégia central na **técnica de ativação comportamental**. Inicialmente iremos avaliar em sua história o que mantém os comportamentos deprimidos, para depois construir um **plano de cuidado que torne sua vida mais prazerosa**.

Transtorno Afetivo Bipolar

Vamos aprofundar no conhecimento do transtorno em sua vida e identificar as **relações por trás das desestabilizações emocionais e das atitudes**. Algumas técnicas associadas à TCC, podem auxiliar nesse processo como o **treinamento de habilidades** de regulação emocional, técnicas de **resolução de problemas** e **estratégias adaptativas** para lidar com estressores e gatilhos.

Uso abusivo de substância

Iremos identificar qual o **lugar que a droga ocupa em sua vida** e qual a relação que você desenvolveu com a substância. Buscaremos reesignificar o uso, trazendo **novas atividades** que fazem sentido em sua vida. Faremos **treinamento de autocontrole e habilidades sociais**, recuperando a sua funcionalidade na relação consigo e com as outras pessoas.

Meu trabalho

Olá, muito prazer, o meu nome é **Ana Flávia Andrade** (CRP 04/60726) e sou **psicóloga comportamental**.

Exerço **atendimentos individuais, de casal e familiares**, e conduzo articulações de **cuidado multiprofissional** diante a necessidade de cada caso.

O meu trabalho é sustentado pela **Análise do Comportamento**, uma das precursoras da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Uma linha de trabalho desenvolvida por meio da filosofia Behaviorismo Radical e na ciência Análise Experimental do Comportamento. Desta forma, eu uso um **conjunto de práticas e técnicas científicas**.

Como psicóloga Comportamental entendo que você é um sujeito único, que possui sua história e assim, tem uma forma única de se relacionar consigo e com o mundo. Durante a sessões iremos considerar as suas ações, pensamentos e sentimentos como parte essencial para o processo de **análise funcional**.

Em outras palavras, iremos entender porque você age, pensa e sente de determinada maneira, e **modificar o que está trazendo prejuízos em sua vida**. O meu processo de **trabalho é humanizado** e quero primeiro te conhecer e entender a sua história antes de elaborar intervenções assertivas para o seu caso.



Meus serviços



Terapia Online

A psicoterapia online é um modo de atendimento realizado remotamente, regulamentado pelo CFP pela Resolução nº 4/2020.

Os atendimentos online respeitam o sigilo e a ética profissional.

Oferecem também mais flexibilidade nos horários, praticidade, com os mesmos benefícios da psicoterapia presencial.



Duração e frequência

As consultas são semanais

Para a melhor efetividade do processo terapêutico, os atendimentos semanais são ideais.

A duração é de 50 minutos

Estaremos em uma vídeo chamada por meio do WhatsApp ou do Google Meet. A escolha é do cliente.

O tempo do tratamento varia

O projeto terapêutico de cada pessoa é único e o tempo para resolução do problema depende de cada caso.



Orientações

Utilize um computador, notebook ou celular, iremos precisar da câmera e do microfone;

Caso utilize um dispositivo a bateria, atentar-se para a carga antes da sessão;

Escolha um espaço reservado e que possibilite a menor quantidade de interrupções possíveis.

AGENDE SUA CONSULTA



A minha trajetória

Sou **psicóloga clínica** e trabalhadora do SUS-BH, formada em psicologia no final de 2020 pela PUC Minas.

Em 2021 entrei na Residência e, durante 2 anos atuei em Centro de Saúde, Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) e Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Belo Horizonte.

Hoje sou **Especialista em Atenção Primária / Saúde da Família** pela Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte.

Como parte da minha atuação profissional hoje, mantendo o trabalho em Unidade Básica de Saúde, fazendo parte da Equipe de Saúde Mental. Atendo os casos graves e sou responsável por articular o cuidado com a Rede de Saúde Mental de BH. Exerço um cuidado em liberdade, alinhado à Política de Saúde Mental Antimaniciomial.

Tenho vasta experiência em pessoas em alto grau de sofrimento, casos complexos e transtornos mentais graves e persistentes. Priorizo um cuidado focado em você como sujeito, considerando a sua história, seu contexto socioeconômico, identidade e raça.

Depoimento dos meus pacientes

Fiz um ano e meio de terapia com Ana Flávia no centro de saúde até que ela seguiu por outros caminhos. Fiquei triste quando ela foi embora pois durante pouco mais de um ano que estivemos juntas foi o processo que melhor atendeu minhas expectativas em comparação com minhas terapias anteriores. E agora, para minha felicidade, voltamos a nos encontrar na terapia a distância. Estou morando em outra cidade e tem sido uma ótima oportunidade de dar continuidade em meu processo com a psicóloga com quem mais me identifiquei até hoje. Ana é muito profissional, atenciosa e desenvolve um trabalho excelente! Vida longa e sucesso!

– W

A Ana Flávia é uma profissional dedicada e assertiva, que tem me surpreendido positivamente a cada sessão. Saio mais leve da terapia, especialmente após dias cansativos e de muita ansiedade. Uma profissional incrível, de sensibilidade única para compreender as necessidades de seus pacientes.

– M

Desde que eu entrei aqui eu amadureci, percebi que eu mudei. Eu conheci uma pessoa muito especial, que mudou a minha vida. Sozinha a gente não consegue vencer. Por mais forte que a gente se ache precisamos de ajuda, e eu encontrei você. Eu to na minha casa e penso que estou sozinha, e aí eu penso que eu tenho a psicóloga que posso conversar. Só de conversar com você vem uma luz. Minha cabeça mudou e eu estou mais leve agora.

– MC

A Ana é uma excelente profissional. Ela desenrola, ou descomplica, meus pensamentos; o que é uma benção nas sessões de terapia, mas vou dar um exemplo: eu falo os meus pensamentos pra ela e ao meu ver eles estão todos muito bagunçados, ao ponto de nem fazer tanto sentido, e ela me faz uma pergunta explicando o que eu falei e perguntando se aquilo ali tudo que eu disse é o que ela explicou e, então, eu me entendo quando ela fala dessa forma. Quando ela me entende, eu acabo me entendendo. A Ana me trata com essa atenção humanizada que acredito ser a postura ideal de todos os profissionais da área da saúde. Sou grata pelo trabalho dela comigo.

– C

Acompanhe-me no Instagram



Ver mais



Ana
Flávia

© 2023



Todos os direitos reservados

Política de Privacidade



Volte para o início