

Ana Flávia Andrade • Psicóloga Clínica

Psicoterapia Online

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



AGENDE SUA CONSULTA

Benefícios

Por que fazer terapia?

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

Como a terapia pode ter ajudar

Aprender a identificar, entender e a lidar com suas emoções e sentimentos.

Conhecer-se melhor, entender o porquê você age, pensa e sente de determinada maneira.

Aprender a se relacionar de forma mais efetiva com as pessoas, conseguindo se expressar de forma autêntica e se posicionar para a resolução de conflitos.

A relacionar-se com a ansiedade de forma saudável e reduzir os prejuízos em sua vida.

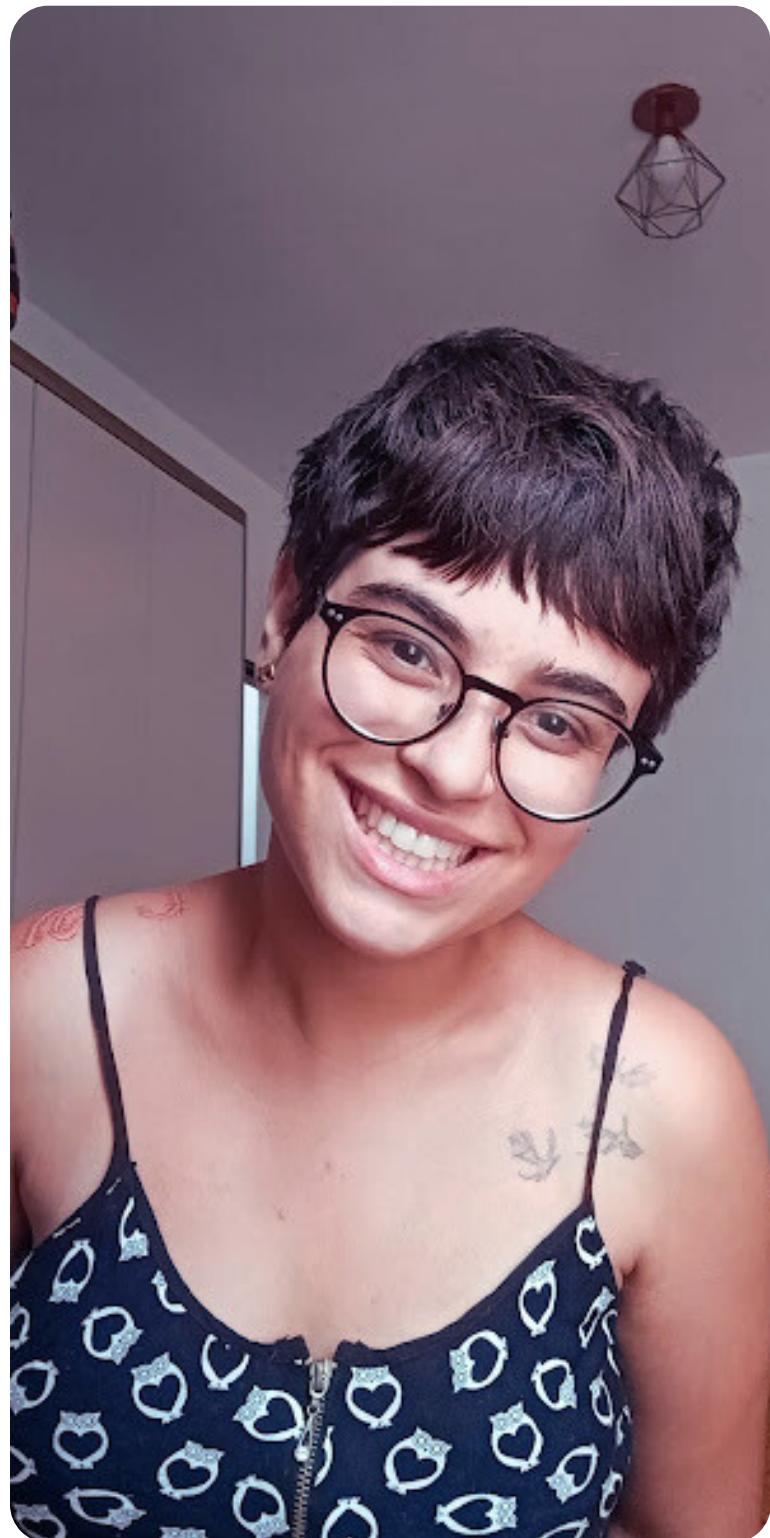
Aprender a lidar de forma mais leve com o seu passado e a superar eventos traumáticos.

Cuidar da sua saúde mental frente a vivência de experiência traumática ou de uma situação de violência, abuso e violação de direitos.

A identificar a sobrecarga em sua vida e a construir mudanças em sua vida de forma a torná-la mais leve e equilibrada.

Em situação de uso abusivo de substâncias psicoativas, ajudar a se relacionar com as drogas de forma mais saudável.

Encontrar um caminho com mais sentido para sua vida, em situações que a pessoa apresenta sensação de perca de sentido da vida e/ou já pensou em tirar a própria vida.



Sobre

A minha trajetória

Olá! Eu sou **Ana Flávia Andrade**, psicóloga Clinica (**CRP 04-60726**) e trabalhadora do SUS-BH, formada no final de 2020 pela PUC Minas. Busquei aproveitar o momento de formação ao máximo e me aprofundei em psicologia social crítica e em Análise do Comportamento.

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 Centro 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. Atuo também na gestão da Rede de Saúde Mental de BH. Exerço um cuidado em liberdade, alinhado à Política de Saúde Mental Antimanicomial.

Tenho vasta experiência em pessoas com 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.

Meus serviços

Como funciona?



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. Não faço atendimentos quinzenais de pessoas que não passaram por processo de terapia ou estão em alto grau de sofrimento mental.

Tem duração de 50 a 60 minutos

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



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

Está interessada (o), mas ainda em dúvida se a terapia vai te ajudar com seu sofrimento? Podemos agendar 20 minutos de vídeo chamada online para você me falar sobre você e suas demandas e avaliarmos como a terapia pode te ajudar.

RESERVE O SEU HORÁRIO

Meu trabalho

Análise do Comportamento

O meu trabalho é sustentado pela Terapia Comportamental. 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. O meu processo de trabalho é humanizado e quero primeiro te conhecer e conhecer a sua história antes de elaborar intervenções assertivas para o seu caso.

O foco do meu trabalho será te ajudar a resolver seus problemas, na conquista de maior bem estar e na redução significativa de sofrimento.



Acompanhe-me no Instagram



Ver mais



© 2023



Todos os direitos reservados

Política de Privacidade

↑ Volte para o início