SITE

**TRANSFORME SUA VIDA, TRANSFORMANDO A FORMA COMO SE RELACIONA COM SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES E CONSTRUA UMA VIDA QUE VALHA A PENA SER VIVIDA!**

Com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), você descobrirá as ferramentas para transformar seus desafios em oportunidades de crescimento, construindo um caminho de bem-estar e significado.

Se você está pronto(a) para começar a construir uma vida com mais equilíbrio e controle sobre suas emoções, entre em contato. Juntos(as), vamos traçar um plano de tratamento personalizado para suas necessidades.

**Áreas de Atendimento**

* **Transtorno Depressivo:** Supere a depressão através de técnicas cientificamente eficazes, como reestruturação cognitiva e ativação comportamental.
* **Transtorno Bipolar:** Aprenda a gerenciar os episódios de mania e depressão e restaure o equilíbrio em sua vida.
* **Transtornos de Ansiedade:** Domine sua ansiedade, modificando padrões de pensamentos disfuncionais e aprendendo habilidades de relaxamento, para viver uma vida com mais presença.
* **Transtorno de Insônia:** Identifique e modifique padrões de pensamento e comportamento que atrapalham seu sono, aprenda hábitos saudáveis de sono e melhore sua qualidade de vida.
* **Problemas de Relacionamento:** Identifique e modifique padrões de comunicação e comportamento disfuncionais, aprenda habilidades interpessoais eficazes e melhore a qualidade de suas relações.
* **Procrastinação e Construção de Hábitos:** Supere a procrastinação e construa hábitos duradouros ao identificar e modificar os pensamentos e comportamentos que o freiam. Você aprenderá estratégias práticas para aumentar sua produtividade e melhorar significativamente sua **autoconfiança**.

**Como Funciona o Tratamento?**

* **Avaliação Inicial:** As primeiras sessões são dedicadas a uma análise completa do seu histórico de vida, dos seus desafios, potencialidades e para a definição dos objetivos terapêuticos.
* **Plano Terapêutico Individualizado:** Desenvolvo um plano terapêutico baseado nas suas demandas específicas e no que há de mais eficaz segundo a literatura científica.
* **Práticas Baseadas em Evidências:** Todas as minhas intervenções são cientificamente embasadas.
* **Utilização de Técnicas e Ferramentas:** Faço uso de técnicas e ferramentas práticas para te auxiliar no seu dia a dia.
* **Foco na Individualidade:** Reconheço que cada pessoa é singular; por isso, o plano de cuidado é ajustado à sua jornada e aos seus desafios.

**TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: O QUE É A TCC**

A TCC é uma abordagem psicoterapêutica que busca auxiliar as pessoas a identificarem e modificarem padrões de pensamento (cognições) e comportamento que causam sofrimento.

A ideia central da TCC é que não são os eventos em si que nos afetam, mas a maneira como os interpretamos e por isso, durante o tratamento, trabalhamos para identificar pensamentos automáticos, questionar e reestruturar crenças disfuncionais e modificar comportamentos. Nosso objetivo principal será construir ferramentas para que você desenvolva autonomia para lidar com os desafios da vida.

Por ter resultados comprovados, a TCC é amplamente utilizada para tratar diversos transtornos, como ansiedade, depressão, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), entre outros.

**PRAZER, SOU A PSICÓLOGA LIGIA SILVA**

**CRP: 06/200449**

Especialista em auxiliar pessoas a construírem uma vida que valha a pena ser vivida, com menos sofrimento e mais equilíbrio.

Sou formada em Psicologia pela Universidade São Judas, tenho pós-graduação em Psicopatologia e estou cursando uma segunda pós-graduação em Psicoterapias Baseadas em Evidências: Terapias Cognitivo-Comportamentais pelo Instituto PBE. Desde 2023, venho me dedicando à psicologia clínica, com formação complementar em psicofarmacologia, manejo de comportamento suicida e transtornos de ansiedade.

Mas para além do currículo, sou uma apaixonada por pessoas, que encontrou na Psicologia uma forma de ajudá-las a sentir orgulho das versões que estão construindo de si mesmas. Para isso, meu trabalho preza pelo acolhimento, pelo respeito às individualidades, pela construção de autonomia e principalmente, pelo trabalho em conjunto.

Vamos juntas(os) nessa jornada de construção de uma vida que valha a pena ser vivida?

**DÚVIDAS FREQUENTES**

**Como funcionam as sessões online?**

Todas as sessões são realizadas pela plataforma Google Meet, de forma segura e sigilosa, tendo a mesma duração e efetividade das sessões realizadas presencialmente, com a vantagem de poder ser realizada de onde você se sentir mais confortável.

**Quanto tempo dura o tratamento?**

Cada individuo é um universo próprio, o que significa que cada caso será olhado com a especificidade que apresenta. Dentro da terapia cognitivo-comportamental, nós temos protocolos de tratamento muito bem estabelecidos para diversos tipos de problemas, mas isso também depende da gravidade e das comorbidades apresentadas por cada caso.   
Durante a primeira sessão de avaliação, consigo fornecer uma estimativa de duração do tratamento, mas é fundamental ressaltar que o processo é também influenciado por diversos outros fatores, tanto externos quanto internos, o que poderá influenciar na duração do tratamento.

**Como funciona a psicoterapia?**

A psicoterapia é um processo que exige tempo e dedicação para que se mostre efetivo. Isso significa dizer que precisaremos de algumas sessões até que você comece a sentir melhor. A ideia é que, de forma colaborativa, possamos compreender as coisas que te afetam e desenvolver ferramentas para que você consiga lidar com elas. O meu papel é, através da escuta ativa, da colaboração e da compreensão do seu caso, te guiar nesse processo de descoberta sobre si e sobre as suas potências e pontos de melhora.