### ****Informações Profissionais****

* **Nome Profissional: Karina Brasil**
* **CRP (ou outro registro profissional): 08/33621**
* **Tipo de Abordagem: Terapia cognitivo Comportamental**
* **Endereço de Atendimento (se houver):**

### ****Sobre Mim****

* Descreva brevemente sua trajetória profissional, formação e principais motivações na sua atuação.

### Sou psicóloga clínica, com especialização em Terapia Cognitivo Comportamental e em Neurociências e Comportamento Humano. Atuo como palestrante e supervisora clínica em TCC.

### ****Principais Demandas (4 a 6 tópicos)****

Liste os principais tipos de casos que você atende ou prefere atender, com uma breve descrição de cada um.

* **Demanda 1: Transtornos de Ansiedade**

Os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados.

* **Demanda 2: Depressão**

A depressão é um transtorno mental caracterizado por perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas uma sensação geral de desesperança e um humor triste. Pessoas com depressão podem experimentar alterações no apetite, sono, energia e concentração, além de sentimento de culpa ou inutilidade.

* **Demanda 3: TDAH**

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurobiológico que se manifesta por sintomas de desatenção e/ou hiperatividade e impulsividade, que podem variar em intensidade. Pessoas com TDAH podem ter dificuldade em manter o foco, seguir instruções, organizar tarefas e controlar impulsos, o que pode impactar o desempenho acadêmico, profissional e social.

* **Demanda 4: Relacionamentos**

Problemas nos relacionamentos são desafios que surgem nas interações interpessoais, podendo afetar casais, familiares, amigos ou colegas de trabalho. Esses problemas incluem dificuldades de comunicação, falta de confiança, conflitos frequentes, expectativas não correspondidas e questões emocionais, como ciúmes e insegurança.

* **Demanda 5: Desregulação Emocional**

A desregulação emocional é uma dificuldade em gerenciar e responder às próprias emoções. Pessoas com desregulação emocional podem ter reações intensas e desproporcionais em situações cotidianas, como explosões de raiva, tristeza profunda ou ansiedade extrema. Isso afeta o comportamento, as relações interpessoais e o bem-estar geral.

* **Demanda 6: Psicopatologias no geral**

Psicopatologias são distúrbios mentais ou comportamentais que afetam o funcionamento psicológico e emocional de um indivíduo. Elas envolvem alterações nos pensamentos, emoções e comportamentos, resultando em sofrimento significativo e dificuldades em lidar com as demandas da vida cotidiana.

### ****Sobre o Atendimento****

* Como suas sessões funcionam?

As sessões individuais tem duração de 50 minutos, e as sessões de casal 1h30 minutos.

As sessões de psicoterapia são estruturadas e focadas em metas. Nas primeiras sessões, realizo uma avaliação detalhada do cliente, procuro entender os problemas principais, os padrões de pensamento e comportamento, além de estabelecer objetivos terapêuticos. A partir disso, elaboro uma formulação de caso, que permite uma compreensão mais profunda dos pensamentos automáticos, crenças, emoções e comportamentos do paciente. Utilizo diversas estratégias e intervenções para ajudar a identificar e modificar pensamentos distorcidos e comportamentos disfuncionais,

* Para que servem?

Servem para ajudar as pessoas a lidar com questões emocionais, comportamentais e psicológicas que afetam seu bem-estar e funcionamento diário.

* Qual a importância do acompanhamento e os possíveis riscos de negligenciar as queixas?

O acompanhamento psicoterapêutico oferecer um espaço seguro e estruturado para lidar com questões internas, desenvolver habilidades de enfrentamento e promover o autoconhecimento. Ele desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento de transtornos mentais, além de favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais e comportamentais. Como resultado, a psicoterapia contribui para uma significativa melhora na qualidade de vida, ajudando o indivíduo a lidar de forma mais saudável com seus desafios emocionais e comportamentais.

Negligenciar as queixas, pode causar um agravamento dos sintomas levando a problemas mais graves, um impacto negativo na vida cotidiana, o desenvolvimento de comorbidades, como o aparecimento de transtorno mentais associados, o sofrimento psicológico prolongado também pode gerar efeitos físicos, como insônia, fadiga crônica, dores musculares e alterações no sistema imunológico, afetando diretamente a saúde física.

### ****Depoimentos****

* Caso tenha, insira feedbacks ou depoimentos de pacientes.

### ****Perguntas Frequentes****

Liste perguntas comuns que você recebe de pacientes ou leigos, e insira as respostas.

* **Exemplo:** Vou precisar tomar remédio? A necessidade de medicação depende de cada caso. Em alguns, o acompanhamento médico com um psiquiatra pode ser necessário para avaliar a necessidade de medicação
* **Exemplo:** Aceita convênio? Os atendimentos são exclusivamente particulares. No entanto, se necessário, posso fornecer recibos das sessões que podem ser utilizados para solicitar reembolso com o seu plano de saúde.
* Quantas sessões serão necessárias? O número de sessões de terapia necessárias pode variar, dependendo de vários fatores, como a natureza e gravidade das questões apresentadas, os objetivos terapêuticos e o ritmo do paciente no processo. Algumas pessoas podem obter benefícios em poucas sessões, enquanto outras podem precisar de um acompanhamento mais longo.

### 

### ****Outros Projetos****

* Além das sessões, tem outros projetos? Como ebooks, podcast, comunidade, ou qualquer outro projeto que queira no site? Se sim, encaminhe o conteúdo e também uma breve descrição sobre os mesmos (trajetória, motivação, objetivo).

Tenho um **e-book** - Um pequeno guia para lidar com sua ansiedade

O objetivo desse e-book é fornecer informações sobre a ansiedade, desmistificando algumas questões sobre essa emoção, além de trazer estratégias para ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade de uma forma mais adaptativa.

**Podcast** – Foi criado com uma amiga, mas paramos de gravar a aproximadamente um ano (por termos parado, não sei se é uma boa colocar– fica a seu critério kkk)

Tenho um **grupo de estudo**s com uma amiga, esse grupo foi criado com intuito de promover conhecimento e estimular o aperfeiçoamento profissional com conteúdo de livros fundamentados em evidências científicas. Tem o grupo do whats e estamos deixando os encontros salvos em um canal do YouTube. O grupo é somente para psicólogos ou estudantes de psicologia.

### ****Envio de Materiais****

* Envie no mínimo 3 fotos suas para o site;
* Caso tenha, envie sua identidade visual (logotipo, cores, etc.); caso contrário, envie referências de paletas de cores ou estilos que você gostaria.

- Em relação ao logotipo não tenho.

- Cores gosto de preto, branco e roxo, mas fica a seu critério, não sou um ser muito colorido kkkk

### ****Sugestões adicionais:****

* **Tom e Estilo do Site:**  
  Como você gostaria que o site fosse percebido pelos visitantes? (Formal, acolhedor, técnico, etc.)

**- Técnico e acolhedor**

* **Objetivo do Site:**  
  O que gostaria como o principal objetivo do site? (Captar mais pacientes, compartilhar conteúdo, divulgar serviços, etc.)

- Captar pacientes, divulgar serviços e compartilhar conteúdo.