

Terapia Cognitiva e EMDR são abordagens que podem ser utilizadas com crianças, adolescentes, adultos, casais, sendo recomendado inclusive pela Associação de Psiquiatria dos EUA como principais métodos da atualidade.

Por serem ambas as abordagens de cunho científica, é necessário que o profissional seja devidamente capacitado e certificado pelo: EMDR Institute dos EUA, bem como Especialista em Terapia Cognitiva



Dra. Simone Wanderley Silva

Especialista em Psicologia Clínica
Atuando desde 1990.
CRP -01/9395

Especialista em Terapia Cognitiva (Curso Reconhecido pelo CFP-Conselho Federal de Psicologia) e Membro da ABPC
Terapeuta em EMDR -Certificada pelo EMDR Institute
EMDRIA e EMDR Ibero-Americano



Setor Terminal Norte
Ed. Vital Brazil - Asa Norte
Sala: 317

61 9189 3049

Conhecendo
a
Si Mesmo



Terapia Cognitiva
e
EMDR

simoneterapias@yahoo.com.br
simoneterapias.blogspot.com

Terapia Cognitiva

A Terapia Cognitiva (conhecida também como Terapia Cognitiva-Comportamental ou TCC) baseia-se no conceito de que a maneira como as pessoas pensam afeta o que elas sentem e o que elas fazem.

A Terapia Cognitiva o ajuda a resolver problemas práticos e psicológicos, e também a aprender novos pensamentos e novas habilidades comportamentais, ferramentas que você poderá utilizar pelo resto da sua vida.

Aprenda a tornar-se um bom solucionador de problemas e aprenda a reconhecer e mudar suas crenças limitadoras.

Centenas de estudos baseados em pesquisas demonstram que a Terapia Cognitiva auxilia pessoas que enfrentam um grande número de dificuldades, esta abordagem tem eficácia comprovada em várias áreas de transtornos emocionais como depressão, transtornos de ansiedade, dependência química, transtornos alimentares, etc.



EMDR

EMDR –Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Dessensibilização e Reprocessamento pelos Movimentos Oculares.

Nova e eficaz abordagem de psicoterapia desenvolvida nos EUA no final dos anos 80, por Francine Shapiro, PhD.

O nome deve-se ao fato de que o método induz a estimulação seletiva dos hemisférios cerebrais, região onde se encontra armazenada a memória das lembranças dolorosas.

Nosso cérebro tem um sistema de processamento de informação que mantém nosso equilíbrio, mas quando passamos por alguma experiência difícil, esse sistema pode travar e causar uma série de sintomas disfuncionais e transtornos como: Depressão, Transtornos de Ansiedade (Síndrome de Pânico, Fobia Social, TOC etc.), dificuldades sexuais, doenças psicossomáticas e compulsões.

As estimulações bilaterais levam nosso cérebro a reprocessar o conteúdo emocional e experiências traumáticas e espontaneamente começa a reavaliar a experiência a partir de uma perspectiva mais otimista.

Pense Magro

Treine seu cérebro a pensar como uma Pessoa Magra.

Baseado em técnicas da Terapia Cognitiva, este programa ajuda você a aprender a pensar de forma diferente, para que possa modificar seu comportamento alimentar não apenas em curto prazo, mas para o resto da vida. Se você não modificar sua maneira de pensar você não conseguirá sustentar novos hábitos alimentares. Você será capaz de enfrentar os desafios com segurança porque aprenderá exatamente como superá-los e, quanto mais fizer isso, mais fácil será fazer dieta. A dificuldade e a frequência desses desafios diminuirão gradualmente, até a hora em que comer de uma maneira diferente passe a ser apenas um modo de vida.

Atendimento em Grupo para
Depressão, Pense Magro e
Qualidade de Vida na Empresa