

**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 (Curso Reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia).



## **Dra. Simone Wanderley Silva**

Especialista em Psicologia Clínica

CRP - 01/9395

Formada e atuando desde 1989.

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



**Simone Wanderley Silva**  
Especialista em Psicologia Clínica  
CRP- 01/9395

**Setor Terminal Norte**  
**Ed. Vital Brasil - Asa Norte**  
**Sala: 251**

**(61) 8180-7444**

# 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.

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, incluindo depressão, obesidade, comportamentos adictos, 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.

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 e doenças psicossomáticas, 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.



## Grupo Pense Magro

## Grupo Para Depressão

