

Psicoterapia

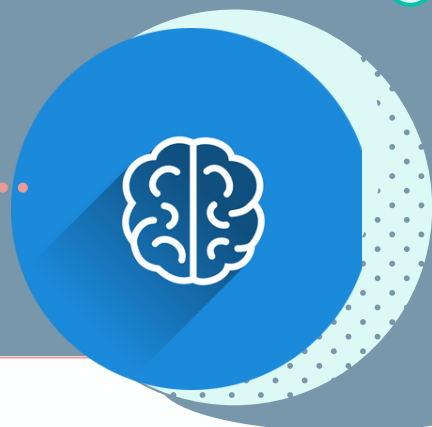
Importante aliada no cuidado em saúde



O QUE É PSICOTERAPIA?

Psico (mente) + Terapia (tratamento): Psicoterapia, ou simplesmente terapia, significa de maneira geral, uma forma de cuidado com a mente.

Assim como nosso corpo, nosso psíquico também necessita de atenção e de cuidado para que possamos ter uma saúde em harmonia.



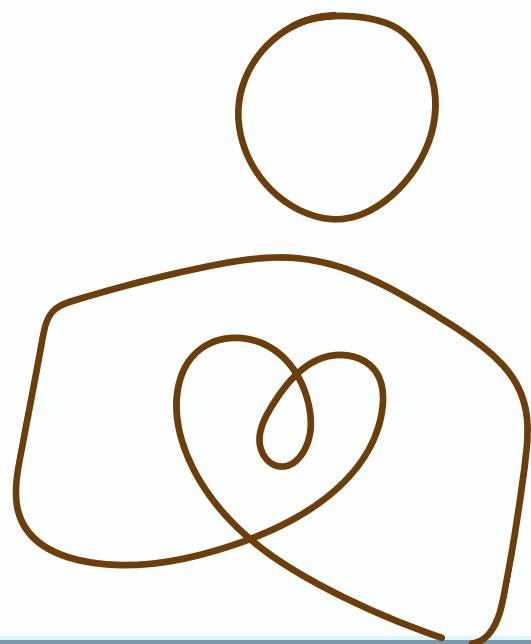
ABORDAGENS TERAPÊUTICAS:

Existem diversas vertentes psicoterapêuticas em que o psicólogo pode basear seu trabalho: a Psicanálise, a Abordagem Centrada na Pessoa, a Gestalt, a Análise do Comportamento, a Terapia Cognitivo Comportamental e a Psicologia Analítica. Isso significa que o paciente pode buscar ser acompanhado por um profissional que mais se identifica, tendo, a Psicologia, os aparatos necessários para oferecer acolhimento e cuidados adequados.

FORMAS DE TERAPIA:

Podemos citar algumas principais formas de terapia que são oferecidas atualmente:

- Individual
- Grupal
- Familiar
- De casal
- Plantão Psicológico



POR QUE BUSCAR AJUDA PSICOLÓGICA?

A psicoterapia deve ser buscada principalmente em casos de sofrimento psíquico, como ansiedade e depressão, por exemplo. No entanto, não somente para esses casos a ajuda psicológica é importante. A seguir, conheceremos alguns dos seus benefícios!

Benefícios da psicoterapia:

Ajuda a lidar com os sentimentos, com as emoções e com os afetos; auxilia na superação de momentos de conflitos;

auxilia na relação consigo mesmo e com os outros.

é um espaço de acolhimento onde não há julgamentos;

é uma forma de cuidado e prevenção em saúde mental.



TERAPIA É PARA TODOS!

Busque um profissional responsável e não tenha medo ou vergonha de fazer terapia. Cuidar da saúde mental também é extremamente importante para cultivarmos uma rotina saudável e prolongarmos a qualidade de vida!

