

PSICOTERAPIA

Um espaço de escuta, compreensão e transformação

Há momentos em que precisamos de um espaço seguro para compreender melhor o que estamos vivendo, organizar pensamentos e emoções, lidar com conflitos e construir novas possibilidades para a vida.

A psicoterapia é um processo de cuidado em saúde mental realizado com psicólogo(a), voltado ao autoconhecimento, à harmonia nos relacionamentos, ao tratamento de psicopatologias e à melhora da qualidade de vida. É um trabalho colaborativo: terapeuta e paciente constroem juntos a compreensão das questões apresentadas e definem, em conjunto, os caminhos possíveis para promover mudanças consistentes.

O que é psicoterapia?

A psicoterapia é um processo clínico baseado na conversa qualificada, na escuta ativa e em intervenções psicológicas fundamentadas cientificamente.

Ao longo das sessões, a pessoa pode compreender melhor a relação entre sua história de vida, pensamentos, emoções, comportamentos, reações físicas e formas de se relacionar consigo mesma e com os outros.

Não se trata apenas de "desabafar". A psicoterapia oferece um espaço estruturado para refletir, identificar padrões que mantêm o sofrimento, desenvolver habilidades emocionais e comportamentais e experimentar formas mais saudáveis de lidar com as situações da vida.

Para que serve?

A psicoterapia pode ajudar pessoas que buscam:

- autoconhecimento e compreensão sobre determinados conflitos pessoais;
- maior harmonia em relacionamentos afetivos, familiares, sociais e profissionais;
- tratamento de psicopatologias, como depressão, ansiedade, estresse, disfunções sexuais, dependências e outros transtornos;
- orientação vocacional e profissional, quando essa é a demanda apresentada;
- melhora geral da qualidade de vida e do bem-estar emocional.

A indicação, os objetivos e o plano terapêutico são definidos de forma individualizada, respeitando a história, as necessidades e o momento de vida de cada paciente.

Como funciona o processo?

O processo se inicia com entrevistas clínicas para compreender a demanda, a história de vida, os sintomas e os contextos de relacionamento, trabalho, estudos e saúde. A partir dessa compreensão, terapeuta e paciente estabelecem os objetivos terapêuticos e constroem, juntos, um plano de trabalho.

As sessões podem incluir:

- escuta qualificada e ativa;
- atuação colaborativa entre terapeuta e paciente;
- técnicas e ferramentas psicológicas específicas;
- inventários, escalas e testes, quando tecnicamente indicados;
- orientação profissional para apoiar as questões trazidas pelo paciente;
- exercícios práticos entre sessões;
- acompanhamento da evolução e revisão periódica dos objetivos terapêuticos.

Abordagem terapêutica

O trabalho é fundamentado principalmente na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem que investiga a cadeia de influência existente entre nossa mente, emoções e comportamentos — ou seja, por que fazemos o que fazemos.

A TCC parte da compreensão de que nossa visão de mundo influencia diretamente nossas emoções e sentimentos, e que isso, por sua vez, afeta nossas reações comportamentais e fisiológicas. Em outras palavras, a forma como interpretamos uma situação impacta o que sentimos e como reagimos a ela.

A TCC é uma Prática Baseada em Evidências (PBE), sendo um dos modelos de psicoterapia com mais estudos científicos no mundo, considerada padrão de excelência no tratamento de diversos transtornos psicológicos e emocionais.

Além da TCC, a equipe pode utilizar, de forma complementar e conforme indicação clínica de cada caso, outras abordagens científicas contemporâneas da terceira onda comportamental, como Terapia do Esquema, Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Comportamental Dialética (DBT), Terapia Analítico-Funcional (FAP), Terapia Focada na Compaixão (CFT) e Análise do Comportamento Aplicada (ABA), sempre respeitando as necessidades específicas de cada paciente e a avaliação do(a) psicoterapeuta responsável.

Qual é a frequência e a duração das sessões?

As sessões têm duração de 50 (cinquenta) minutos e, em geral, são realizadas semanalmente. A frequência pode ser ajustada conforme a necessidade clínica, os objetivos terapêuticos e o momento de vida do paciente.

A psicoterapia não possui um prazo fixo de duração. O tempo de acompanhamento varia de acordo com a demanda, os objetivos definidos e a evolução do processo, sendo construído conjuntamente entre paciente e psicoterapeuta.

Atendimento on-line e presencial

Os atendimentos podem ser realizados nas modalidades:

- **On-line:** por videochamada, sem limitações geográficas, utilizando o Google Meet, com privacidade e orientações para que o paciente tenha um ambiente adequado durante a sessão.

- **Presencial:** em nossa clínica, localizada no bairro do Paraíso, em São Paulo, próxima à Avenida Paulista.

A modalidade mais adequada é discutida conforme a necessidade, a disponibilidade e as condições de cada paciente.

Sigilo, privacidade e ética

Seguimos rigorosamente o Código de Ética Profissional do Psicólogo em relação ao sigilo e à privacidade do paciente. As informações compartilhadas em sessão são protegidas pelo sigilo profissional, respeitando a dignidade, a autonomia e a singularidade de cada pessoa atendida. Há exceções ao sigilo previstas em lei e nas normas éticas profissionais, especialmente em situações de risco relevante à integridade do paciente ou de terceiros, que podem ser esclarecidas ao longo do processo terapêutico.

Nossa equipe

A Metacognitivo conta com uma equipe de psicólogos(as), todos(as) com especialização em alguma área da saúde mental, o que permite oferecer um acompanhamento qualificado e adequado às diferentes demandas dos pacientes.

Quais são os benefícios da psicoterapia?

- maior compreensão sobre pensamentos, emoções e comportamentos;
- desenvolvimento de estratégias para lidar com desafios e conflitos pessoais;
- melhora na comunicação e na harmonia dos relacionamentos;
- apoio no tratamento de psicopatologias, como depressão, ansiedade e estresse;
- fortalecimento da autoestima, autonomia e autoconhecimento;
- melhora da qualidade de vida e do bem-estar geral.

Cada processo é único. Os resultados dependem de diversos fatores, incluindo a natureza da demanda, a participação do paciente e a continuidade do acompanhamento.

Agende uma entrevista inicial e conheça uma proposta de psicoterapia adequada às suas necessidades, objetivos e momento de vida.



João Carlos Oliveira da Silva – CRP: 06/127592

Com sólida experiência na área clínica, docência e em desenvolvimento humano e organizacional; graduado em Psicologia e em Recursos Humanos; possui especializações em Gestão Estratégica de Pessoas, em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental, Neuropsicologia e em Sexualidade Humana; Especialista em Psicologia Clínica e Organizacional pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP); Mestrado e Doutorando em Psicologia; membro da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) e da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp). Atua como psicólogo clínico, organizacional e como docente em cursos de pós-graduação, graduação e extensão, possui certificações nas áreas de Educação, Gestão e Saúde.

Responsável técnico dos serviços de Psicologia e Neuropsicologia da Metacognitivo (CRP-J: 06-12230/J)