



PROPOSTA PSICOTERAPIA

PEDRO PEDROSA

PSICÓLOGO CLÍNICO

CRP 13/12770

 (83) 99136-3751

QUEM SOU EU?

Olá, me chamo **Pedro Pedrosa** e sou psicólogo clínico. Minha abordagem principal é a **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**, focada em promover mudanças nos padrões de pensamento e comportamento para melhorar a qualidade de vida. Atualmente, atuo na FUNAD, na **CORDI – Coordenadoria de Triagem e Diagnóstico**, além de estar em formação em **Terapia dos Esquemas** pelo Grupo Wainer e em **Neuropsicologia** com Malloy-Diniz, aprofundando meus conhecimentos para oferecer um **atendimento ainda mais completo e eficaz**.

A psicoterapia é um **espaço de acolhimento e autoconhecimento**, essencial para **enfrentar desafios emocionais e desenvolver novos recursos** para lidar com a vida. Estarei ao seu lado nesse processo, oferecendo **suporte, compreensão e técnicas** baseadas em evidências para ajudá-lo a **alcançar mudanças**.





**SOBRE
MINHA >>>>>>
ABORDAGEM**

SOBRE MINHA ABORDAGEM

Uma abordagem psicológica é a forma como **o psicólogo compreende e conduz o tratamento**, utilizando técnicas específicas para ajudar o paciente a **lidar com seus desafios emocionais e comportamentais**.

Minha abordagem é a **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**, que foca em entender como nossos **pensamentos influenciam nossas emoções e comportamentos**. Muitas vezes, interpretamos as situações de forma negativa, o que pode gerar sofrimento. Na TCC, trabalhamos juntos para **identificar esses padrões** e desenvolver formas mais equilibradas de **enfrentar os desafios do dia a dia**.

Atualmente, também estou em formação em **Terapia dos Esquemas e Neuropsicologia**. A Terapia dos Esquemas aprofunda a **compreensão de padrões emocionais** que se formam na infância e impactam nossa vida adulta, enquanto a Neuropsicologia estuda como o **funcionamento do cérebro influencia nossas emoções e comportamentos**. Juntas, essas abordagens permitem um **olhar mais completo sobre o paciente**, facilitando mudanças profundas e duradouras.

COMO POSSO TE AJUDAR?

- **Identificando pensamentos** negativos que geram ansiedade e sofrimento.
- Mudando **padrões de comportamento** que te impedem de avançar.
- Desenvolvendo **estratégias práticas** para enfrentar medos e inseguranças.
- Aprimorando **habilidades sociais e relacionamentos**.



SOBRE A PSICOTERAPIA

- **Atendimento Psicológico** – Online ou Presencial
- As **sessões de psicoterapia** podem ser realizadas de duas formas: online, pelo Google Meet, ou presencialmente, conforme disponibilidade na agenda.
- Cada sessão tem **duração de 45 a 50 minutos** e é um momento dedicado ao seu bem-estar, onde trabalharemos juntos para entender e transformar padrões de pensamento, emoções e comportamentos.
- Se tiver dúvidas ou quiser agendar um horário, **entre em contato comigo via WhatsApp.**





**Aguardo você para que
possamos realizar esse
processo juntos.**