



*Psicoterapia para
uma vida com
mais propósito e
valor.*

SOBRE MIM

Meu nome é, Joice Bertola Psicóloga, Especializada em TCC

CRP 06/117329

Sou psicóloga clínica com mais de 15 anos de experiência e formação em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e Psicologia baseada em evidências (DBT, AC e ACT).

Meu trabalho é baseado em técnicas cientificamente validadas para te ajudar a lidar com questões como: ansiedade, depressão, regulação emocional, burnout, mudanças de comportamento entre outras demandas.

Em minha prática clínica, realizo atendimentos aplicando os princípios e técnicas da TCC e outras estratégias para auxiliar no desenvolvimento pessoal e no enfrentamento de desafios emocionais e mentais.

Minha abordagem combina uma compreensão profunda da psicologia humana, buscando promover o bem-estar, a saúde mental e a autorrealização dos meus pacientes.



*Eu posso te ajudar a
gerenciar sua
ansiedade, seus medos e
suas inseguranças.*

BENEFÍCIOS DA TERAPIA

★ *Autoconhecimento*

A terapia oferece um espaço seguro para explorar pensamentos, emoções e comportamentos, promovendo maior autoconhecimento e autoconsciência. Esse processo permite uma compreensão mais profunda de si mesmo e de suas motivações.

★ *Habilidades de Enfrentamento*

Um dos principais benefícios é o desenvolvimento de estratégias e habilidades para enfrentar situações de estresse, desafios emocionais e problemas do dia a dia. Isso inclui o manejo eficaz da ansiedade, do estresse e de outras emoções difíceis.

★ *Melhoria da Saúde Mental*

A terapia é uma ferramenta eficaz para tratar e gerenciar condições de saúde mental, como depressão, ansiedade, traumas e outros transtornos. Por meio dela, é possível obter suporte especializado e adquirir ferramentas práticas para enfrentar esses desafios de forma mais assertiva e equilibrada.

O PRIMEIRO ATENDIMENTO

Na primeira sessão, teremos a oportunidade de nos conhecermos melhor. Exploraremos o que motiva você e, juntos(as), definiremos os focos do nosso trabalho terapêutico.

Este será um momento seguro e acolhedor, no qual estabeleceremos as bases para o nosso acompanhamento futuro.

Começaremos compreendendo as razões que trouxeram você à terapia, revisitando um pouco da sua história pessoal.

Em conjunto, definiremos os objetivos terapêuticos dos nossos encontros. Também explicarei mais sobre o meu método de trabalho e estarei à disposição para esclarecer todas as suas dúvidas.



QUEM PRECISA DE TERAPIA?

Todos podem se beneficiar da terapia, seja enfrentando grandes desafios ou buscando autoconhecimento e crescimento pessoal.

A terapia é para quem deseja compreender melhor a si mesmo, desenvolver habilidades de enfrentamento, aprimorar relacionamentos ou lidar com emoções e situações difíceis.

Ela não se limita a momentos de crise, sendo também uma poderosa ferramenta de autocuidado e prevenção.

Se você sente que algo está afetando seu bem-estar ou quer explorar aspectos da sua vida de forma mais profunda, a terapia pode ser um recurso valioso para apoiar sua jornada.



Alguns depoimentos

Fazer terapia com uma psicóloga competente, dedicada e acolhedora como a Joice torna fácil ver meus resultados e avanços no meu processo terapêutico. Sou muito grata por ter encontrado uma profissional como essa!

I. M - 25 ANOS

Já fiz terapia outras vezes, mas com a Joice o resultado está sendo excepcional, tem me ajudado muito! Excelente pessoa e uma profissional dedicada, muito preparada, sempre disposta a ajudar! Recomendo a todos!

W. F - 45 ANOS

A melhor coisa que eu fiz há uns meses atrás foi ter encontrado a Dra. Joice, além de ser uma excelente profissional ela é uma pessoa doce e amorosa, minha energia bateu muito com a dela e sei que isso faz toda a diferença! Ela tem me ajudado em questões muito importantes que por muitos anos eu não soube identificar ou desenvolver, nossas sessões realmente me ajudam demais e eu sou muito grata por ter encontrado ela!

G. C - 35 ANOS

A Joice é maravilhosa. Estou a menos de um ano fazendo terapia com ela e as diferenças são incríveis.

N. M - 23 ANOS

SOBRE O ATENDIMENTO

Ao fazer terapia, você não está apenas reservando um tempo para si mesmo(a), mas também investindo em sua qualidade de vida e no bem-estar a longo prazo.

O atendimento psicológico é feito semanalmente e tem duração de 50 minutos. Pode ser *online* pelo *Google meet* ou presencial no seguinte endereço: Rua Cincinato Braga, 340 - 5º andar - Bela Vista - São Paulo.

Os atendimentos são particulares não atendo convênios.

Forneço a nota fiscal dos atendimentos para a solicitação de reembolso do plano de saúde e restituição do Imposto de Renda.



INVESTIMENTO

Para maiores informações sobre os valores das sessões e formas de pagamento entre em contato no número abaixo.

Dúvidas ou informações: (11) 93060-0512
(Whatsapp)

