



O Ambulatório Metrus Saúde conta com uma grande equipe de profissionais dedicados exclusivamente para o atendimento em saúde mental. Na psicologia, diversas linhas terapêuticas estão disponíveis aos beneficiários.

Conheça a abordagem de cada uma e veja qual é a ideal para você.



### **TERAPIA JUNGUIANA**

Também chamada de Psicologia Analítica, busca integrar aspectos inconscientes à consciência para que a pessoa possa compreender o que gera alguns comportamentos e dinâmicas emocionais para, então, modificar e ressignificar a maneira como se relaciona consigo e com o ambiente ao seu redor. Essa abordagem leva em consideração não apenas os aspectos que causam conflitos e sintomas de ansiedade, pânico, depressão, luto complicado e fobias, por exemplo, mas também os potenciais e aspectos positivos da pessoa, favorecendo a resiliência e permitindo um melhor enfrentamento de suas dificuldades.

### **TCC - TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**



A TCC sugere que uma mesma situação pode ser compreendida sob diversos pontos de vista, desafiando os pensamentos ou as convicções criados a partir de crenças e verdades assumidas diante de situações diversas. Por meio da mudança de crenças acerca do problema apresentado, o paciente consegue, então, mudar a sua forma de agir. Essa abordagem costuma ser bastante focada no presente e no desenvolvimento de habilidades para lidar com diferentes situações, como crises de ansiedade ou de pânico, por exemplo.



### **PSICANÁLISE**

A Psicanálise é uma técnica que tem como um dos preceitos básicos e primordiais trabalhar os conflitos, possibilitando um maior conhecimento de si mesmo, dos desejos e daquilo que insiste muitas vezes, como uma repetição de vivências e escolhas que fazemos na vida e que escapam, completamente, da nossa compreensão. É uma técnica, acima de tudo, de acesso a esse desconhecido que habita em nós, e pode ser recomendada a todos aqueles que têm angústia e sofrimento emocional e desejam se apropriar melhor daquilo que movimenta suas vidas e suas escolhas.

Aproveite os recursos exclusivos disponíveis para sua família e cuide-se!

Marque sua consulta pelo [Autoatendimento](#) do site do Metrus.

**Fonte:** [Metrus](#), em 28.12.2023.