

Cadernos Terapêuticos



Por Dra. Jandira Miranda

Psicoterapeuta Comportamental

Mestre em Diagnóstico Psicopatológico e Psicologia Intercultural



**Ferramentas de escrita guiada para
autoconhecimento e regulação emocional.**



Vantagens



**Promove o autoconhecimento
e a reflexão diária**



**Ajuda a identificar
e gerir emoções**



**Complementa o
acompanhamento profissional**



O caderno terapêutico não substitui
o processo psicoterapêutico.

Disponível para impressão, a cargo do(a) utente!



40.000 KZ
por caderno



Encomende pelo WhatsApp: wa.me/24924315120



Cadernos Terapêuticos

Cat.	Cadernos Disponíveis	Preço
ADULTOS		
1	Padrões de ansiedade	40.000 KZ
2	Padrões de depressão	40.000 KZ
3	Gestão Emocional: ansiedade, depressão, trauma e feridas emocionais	40.000 KZ
4	Questões emocionais: luto	40.000 KZ
5	Dinâmicas emocionais para Casais	40.000 KZ
6	Gestão emocional: pós-parto	40.000 KZ
7	Questões emocionais: Mulheres grávidas	40.000 KZ
8	Mulheres em fase de Perimenopausa	40.000 KZ
9	Mulheres em fase de Menopausa	40.000 KZ
10	Enquadramento da Opção Sexual/Afetiva	40.000 KZ
11	Pacientes Oncológicos	40.000 KZ
12	Ajuste de Autoestima	40.000 KZ
13	Enquadramento da Síndrome de Impostor(a)	40.000 KZ
14	Gestão de Stress/Burnout	40.000 KZ
15	Gestão Emocional 60+	40.000 KZ
ADOLESCENTES		
1	Gestão Emocional	40.000 KZ
2	Autoestima	40.000 KZ

40.000 KZ por caderno | Encomende: wa.me/24924315120

A impressão é a cargo do utente.

Cadernos Terapêuticos



Por Dra. Jandira Miranda

Psicoterapeuta Comportamental

Mestre em Diagnóstico Psicopatológico e Psicologia Intercultural

Ferramentas de escrita guiada para autoconhecimento e regulação emocional.



Vantagens

- Promove o autoconhecimento e a reflexão diária
- Ajuda a identificar e gerir emoções
- Complementa o acompanhamento profissional



O caderno terapêutico não substitui o processo psicoterapêutico.

Disponível para impressão, a cargo do(a) utente!

Adultos

- Padrões de ansiedade
- Padrões de depressão
- Gestão Emocional: ansiedade, depressão, trauma e feridas emocionais
- Questões emocionais: luto
- Dinâmicas emocionais para Casais
- Gestão emocional: pós parto
- Questões emocionais: Mulheres grávidas

Adolescentes

- Gestão Emocional

40.000 KZ por caderno

Encomende pelo WhatsApp: wa.me/24924315120



DESLIZE PARA CIMA

Cadernos Terapêuticos



Por Dra. Jandira Miranda

Psicoterapeuta Comportamental

Mestre em Diagnóstico Psicopatológico e Psicologia Intercultural



Ferramentas de escrita guiada para autoconhecimento e regulação emocional.



Vantagens

- Promove o autoconhecimento e a reflexão diária
- Ajuda a identificar e gerir emoções
- Complementa o acompanhamento profissional



O caderno terapêutico não substitui o processo psicoterapêutico.



Novos Temas de Cadernos

- ✓ Caderno de terapia para Mulheres em fase de Perimenopausa
- ✓ Caderno de terapia para Mulheres em fase de Menopausa
- ✓ Caderno de terapia para Enquadramento da Opção Sexual
- ✓ Caderno de terapia para Ajuste de Autoestima
- ✓ Caderno de terapia para Enquadramento da Síndrome do Impostor(a)
- ✓ Caderno de terapia para Gestão de Stress/Burnout
- ✓ Caderno de terapia para Gestão Emocional 60+

Disponível para impressão, a cargo do(a) utente!



40.000 KZ por caderno



Encomende pelo WhatsApp: wa.me/24924315120