

Preçário 2026/2027

Serviços de Psicoterapia e Formação

Psicoterapia Comportamental

45 min

Terapia Biofeedback

50 min

Mentoria Cognitiva

45 min

Palestras e Formações

sob consulta

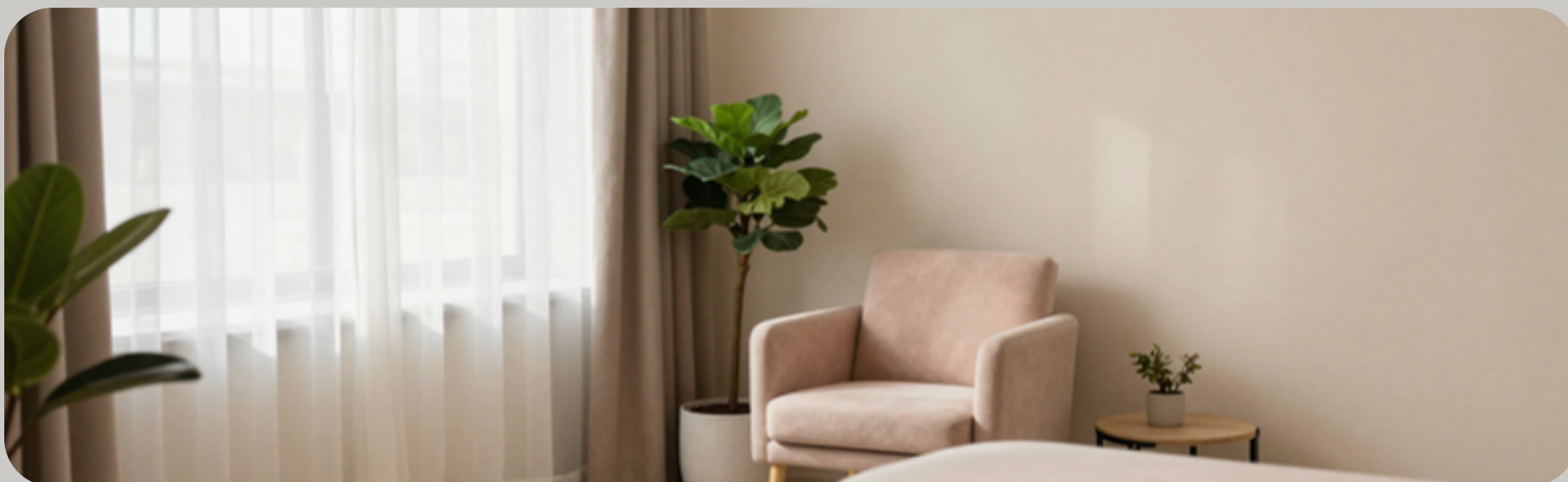


Dra. Jandira Miranda

+244 924 315 120 (WhatsApp).

Explicação

Psicoterapia Comportamental



A Psicoterapia Comportamental é uma abordagem terapêutica focada na identificação e modificação de padrões de comportamento que causam sofrimento emocional.

Objetivos das Consultas:

- Identificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais
- Desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis
- Promover o autoconhecimento e a regulação emocional
- Fortalecer a resiliência e a capacidade de adaptação
- Melhorar relações interpessoais e comunicação

Modalidades de Atendimento:

- Individual (adultos e adolescentes)
- Casal
- Grupo terapêutico

As sessões têm duração de 45 minutos e podem ser realizadas de forma presencial ou remota (online).

Dra. Jandira Miranda
Psicoterapeuta Comportamental

+244 924 315 120 (WhatsApp)

Explicação

Terapia Biofeedback



A Terapia Biofeedback é uma técnica de medicina integrativa que utiliza equipamentos especializados para monitorizar sinais fisiológicos do corpo, ajudando o paciente a aprender a regular as suas respostas físicas e emocionais.

Benefícios do Biofeedback:

- Redução do stress e ansiedade
- Melhoria da qualidade do sono
- Controlo da dor crónica
- Regulação da pressão arterial
- Aumento da concentração e foco
- Gestão de enxaquecas e cefaleias

Modalidades de Atendimento:

- Primeira consulta (até 50 min.)
- Acompanhamento normal (até 50 min.)
- Sessão Home Use (até 45 min.)

As sessões incluem monitorização em tempo real e relatório de imagens do progresso.

Dra. Jandira Miranda
Psicoterapeuta Comportamental
+244 924 315 120 (WhatsApp)

Explicação

Mentoria Cognitiva



A Mentoria Cognitiva é um processo de acompanhamento focado no desenvolvimento de competências mentais e emocionais para alcançar objetivos pessoais e profissionais.

Objetivos da Mentoria:

- Clarificar metas e definir planos de ação
- Desenvolver inteligência emocional e autogestão
- Superar bloqueios cognitivos e crenças limitantes
- Potenciar a tomada de decisão consciente
- Fortalecer a disciplina mental e o foco

Modalidades de Atendimento:

- Individual (presencial ou online)
- Sessão excepcional (até 60 min)
- Pacote de 5 sessões com acompanhamento contínuo

As sessões têm duração de 45 minutos e incluem exercícios práticos e ferramentas de aplicação imediata.

Dra. Jandira Miranda
Psicoterapeuta Comportamental

+244 924 315 120 (WhatsApp)

Regras de Funcionamento

Informações importantes para os nossos pacientes



1. Agendamento

- As consultas devem ser agendadas com antecedência mínima de 24 horas
- Confirmação obrigatória até 12h antes da sessão

2. Cancelamentos e Faltas

- Cancelamento com menos de 24h: sessão cobrada integralmente
- Atraso superior a 15 minutos: sessão considerada como falta
- Reagendamento gratuito com aviso prévio de 48h

3. Pagamento

- Pagamento por transferência antecipada até 24 horas após agendamento
- Pacotes: pagamento integral no início do programa
- Reembolso: não são permitidos

4. Confidencialidade

- Todas as sessões são estritamente confidenciais
- Informações partilhadas apenas com autorização escrita do(a) paciente

5. Sessões Online

- Garantir ambiente privado e silencioso
- Testar ligação à internet antes da sessão
- Câmara do(a) paciente ligada durante toda a consulta