



PROPOSTA **TERAPIA DE CASAL**



Reconstrua a conexão, elabore os conflitos e fortaleça a parceria com base em evidências

Por que fazer Terapia de Casal?

Toda relação passa por fases de adaptação, desafios e crises.

Mas o que muitos casais não sabem é que há formas estruturadas e eficazes de lidar com essas dificuldades antes que se tornem irreversíveis.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para Casais é uma abordagem centrada em resultados, que busca compreender e transformar os padrões de pensamento, emoção e comportamento que afetam o relacionamento.



Como funciona?

As sessões têm duração aproximada de 60 minutos e, geralmente, acontecem com o casal presente.

Mas, em momentos específicos, podem ser realizadas sessões individuais, por exemplo:

- Quando há temas sensíveis (como traições ou ressentimentos profundos).
- Quando é necessário compreender questões emocionais individuais que afetam a relação.

Essa alternância é planejada de forma estratégica e ética. Sempre com foco no fortalecimento do vínculo.

A Relação é o **Terceiro Paciente**

A TCC entende o casal como um sistema próprio, que vai além da soma de duas pessoas.

- Um comportamento que não se manifesta em outras relações (como ciúme ou insegurança) pode surgir especificamente no vínculo conjugal, influenciado por experiências anteriores, crenças e gatilhos emocionais.

A terapia ajuda a mapear essas dinâmicas, promovendo uma comunicação mais funcional e reações emocionais mais equilibradas.

O que é trabalhado na **Terapia de Casal com TCC?**



Comunicação Conjugal

- Redução de suposições e mal-entendidos.
- Aprimoramento da escuta ativa e da fala emocional.
- Técnicas de feedback funcional e assertividade.

Alinhamento de Expectativas

- Identificação de crenças familiares e regras implícitas sobre o que é ser um “bom parceiro”.
- Desconstrução de idealizações e reconstrução de acordos.
- Promoção de mais flexibilidade, consciência e diálogo.

Ferramentas Cognitivas e Comportamentais

- Questionamento de pensamentos automáticos.
- Reestruturação de crenças disfuncionais.
- Treinamento de resolução de conflitos.
- Atividades práticas entre sessões para reforçar a intimidade.

Resgate da História do Casal

- Quais foram os valores que uniram vocês?
- O que havia de mais forte na conexão inicial?
- Como reconstruir a parceria a partir do que vocês já viveram?

Quando procurar **Terapia de Casal?**



Prevenção Primária

Casais sem grandes conflitos, mas que querem fortalecer o vínculo, alinhar objetivos ou se preparar para mudanças (morar juntos, ter filhos, mudança de país).

Prevenção Secundária

Casais que notam um afastamento emocional, silêncio constante ou atritos frequentes. A terapia atua para interromper padrões negativos antes que o desgaste se aprofunde.



Prevenção Terciária

Casais em crise, enfrentando desafios como:

- Traição
- Discussões constantes sobre separação
- Convivência desgastada
- Decisões importantes sobre seguir ou encerrar a relação

Aqui, o foco pode ser tanto na reconstrução do vínculo quanto na elaboração de um término saudável.

Casais **Homoafetivos**

A NeuroFlux oferece uma escuta qualificada, inclusiva e ética.

Casais homoafetivos são acolhidos com respeito às suas especificidades, considerando desafios como:

- Preconceito social
- Falta de apoio familiar
- Conflitos com identidade e visibilidade

Nosso objetivo é oferecer um espaço seguro para explorar, crescer e fortalecer a parceria.

O que esperar da Terapia de Casal com TCC?

- Sessões objetivas, estruturadas e focadas em resultados
- Estratégias práticas para aplicação na rotina do casal
- Desenvolvimento de novas formas de convivência, mais saudáveis e conscientes
- Um ambiente ético, livre de julgamentos, com foco no bem-estar relacional

Perguntas Frequentes

1. A terapia funciona mesmo após uma traição?

Sim. A TCC oferece ferramentas para elaborar emocionalmente o evento, reconstruir a confiança e redefinir acordos.

2. Só um dos parceiros pode iniciar a terapia?

Sim. Embora o ideal seja a participação de ambos, é possível começar individualmente com foco na relação.

3. Quantas sessões são necessárias?

Depende da complexidade do caso. Em média, os casais relatam melhorias entre 8 e 15 sessões.

4. É confidencial?

Sim. Toda a condução terapêutica segue o código de ética da Psicologia. A imparcialidade e o respeito mútuo são pilares do processo.

O que dizem os nossos pacientes

"A terapia nos ajudou a entender que o problema não era 'eu' ou 'ele', mas sim como reagíamos um ao outro. Aprendemos a conversar sem atacar, a escutar sem julgar. Hoje, sentimos que voltamos a caminhar na mesma direção."

— Camila, 38 anos

Como agendar?

Você pode agendar a terapia de casal diretamente pelo WhatsApp ou e-mail. Após uma avaliação inicial, você receberá as orientações sobre os agendamentos das próximas consultas, com base nos objetivos terapêuticos mapeados.

WhatsApp: <https://wa.me/5511966285460>

E-mail: contato@neuroflux.com.br

Site: www.neuroflux.com.br