

### **Imagem 1: Mitos e Verdades sobre Avaliação Neuropsicológica**

Você sabia que a avaliação neuropsicológica vai muito além de testes para detectar problemas de memória ou raciocínio? 📌 Muitas pessoas têm dúvidas sobre como funciona e quais os benefícios dessa avaliação.

📌 Mito: É apenas para idosos ou pessoas com doenças neurológicas.

✔ Verdade: Pode ser realizada em todas as idades e auxilia na compreensão de dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais.

📌 Mito: Basta um teste para fechar um diagnóstico.

✔ Verdade: A avaliação é um processo completo, com entrevistas, testes padronizados e análise detalhada.

Se você tem dúvidas sobre sua cognição ou deseja melhorar seu desempenho no dia a dia, a avaliação neuropsicológica pode ajudar! 📌

Thainá Sampaio Ribeiro

CRP 24/03300

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Infantil, Adolescentes e Adultos

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

📌 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📌 (69) 99304-7361

**#neuropsicologia #saudemental #psicologiaporamor #autoconhecimento #avaliacaoneuropsicologica  
#qualidadedevida #mitosneuropsicologia #bemestaremocional #cuidadoemocional #psicologiacacoal**

---

### **Imagem 2: O Papel do Sono na Saúde Cognitiva**

Você já parou para pensar no impacto do sono na sua saúde mental e cognitiva? 📌 Estudos mostram que noites bem dormidas são essenciais para a memória, a atenção e até mesmo o controle emocional.

📌 Durante o sono, nosso cérebro organiza informações, consolida aprendizados e recupera energia. Mas, infelizmente, a rotina agitada faz com que muitos negligenciem esse momento tão importante.

📌 Dormir pouco tem te deixado cansado e com dificuldade de concentração? Pode ser hora de cuidar da sua saúde mental!

A saúde cognitiva começa com escolhas simples, como priorizar o sono de qualidade.

Thainá Sampaio Ribeiro

CRP 24/03300

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Infantil, Adolescentes e Adultos

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

📌 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📌 (69) 99304-7361

**#qualidadedesono #saudecognitiva #neuropsicologia #psicologiaporamor #sonoerrecuperao #bemestarmental  
#equilibrioemocional #rotinasaudavel #autocuidado #saudementalimporta**

### **Imagem 3: Diferença entre Tristeza e Depressão**

Você sabe diferenciar tristeza de depressão? 📌 Muitas vezes, esses sentimentos são confundidos, mas é importante entender as diferenças para buscar a ajuda certa.

📌 **Tristeza:** É uma emoção natural, geralmente causada por uma situação específica. Ela é passageira e não afeta significativamente a rotina.

📌 **Depressão:** Vai além da tristeza. Trata-se de uma condição clínica, com sintomas que podem incluir perda de interesse, alterações no sono, cansaço excessivo, sentimentos de inutilidade e falta de motivação.

Se você ou alguém próximo tem se sentido assim, lembre-se: buscar ajuda é fundamental! 📌 Cuidar da saúde mental é um ato de coragem e amor-próprio.

Thainá Sampaio Ribeiro

CRP 24/03300

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Infantil, Adolescentes e Adultos

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

📌 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📌 (69) 99304-7361

**#depressão #tristeza #saudementalimporta #psicologiaporamor #bemestaremocional #autoconhecimento #cuidadoemocional #tratamentopsicologico #neuropsicologia #psicologiacacoal**

---

### **Imagem 4: Como a Depressão Afeta o Cérebro?**

Você sabia que a depressão pode causar alterações no funcionamento do cérebro? 📌 Estudos revelam que essa condição afeta áreas como o hipocampo e o córtex pré-frontal, responsáveis pela memória, tomada de decisões e controle emocional.

📌 Além disso, há uma redução na produção de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que são essenciais para o bem-estar.

Os impactos da depressão vão muito além do emocional. É uma condição séria, mas com o tratamento adequado é possível recuperar a qualidade de vida! 📌 Terapias e, em alguns casos, medicações podem fazer toda a diferença.

Não ignore os sinais. Procure ajuda e cuide de sua saúde mental! 📌

Thainá Sampaio Ribeiro

CRP 24/03300

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Infantil, Adolescentes e Adultos

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

📌 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📌 (69) 99304-7361

**#depressoecérebro #saudemental #neuropsicologia #bemestaremocional #tratamentopsicologico #autocuidado #psicologiaporamor #saudementalimporta #neuropsicologiaaplicada #psicologiacacoal**

## Imagem 1: Impactos Negativos das Telas na Infância

O uso excessivo de telas por crianças pode impactar diretamente o desenvolvimento emocional, cognitivo e social. Estudos mostram que o tempo prolongado diante de dispositivos eletrônicos pode prejudicar habilidades como concentração, criatividade e até mesmo a qualidade do sono.

Alguns dos principais efeitos incluem:

- Dificuldade em manter o foco e atenção;
- Irritabilidade e alterações de humor;
- Redução na interação social e no desenvolvimento de habilidades interpessoais.

É importante que pais e responsáveis monitorem o tempo de tela e incentivem atividades que estimulem o aprendizado e o convívio familiar. Afinal, equilíbrio é fundamental!

Helena Veloso de Melo

CRP 24/03299

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Clínica Infantil

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

(69) 99312-6044

**#psicologiainfantil #saudemental #impactodastelas #desenvolvimentoinfantil #orientacaoparental #educacaoemocional #cognicaoemcrianças #tempoqualidade #limitetelas #bemestardacrianca**

---

## Imagem 2: Principais Sintomas de Ansiedade na Infância

A ansiedade não é um problema exclusivo de adultos. Crianças também podem apresentar sintomas de ansiedade, muitas vezes confundidos com timidez ou mau comportamento.

Entre os sinais mais comuns estão:

- Irritabilidade ou choro excessivo;
- Medo exagerado em situações do dia a dia;
- Dificuldade para dormir ou pesadelos frequentes;
- Queixas físicas como dor de cabeça ou barriga.

É essencial observar esses sinais e buscar apoio psicológico. A terapia ajuda a criança a desenvolver estratégias para lidar com seus medos e emoções.

Helena Veloso de Melo

CRP 24/03299

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Clínica Infantil

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

(69) 99312-6044

**#ansiedadeinfantil #saudemental #psicologiainfantil #emocaoecrianças #terapiaparacrianças #bemestarinfantil #psicologiaporamor #autocuidado #educacaoemocional #psicologiacacoal**

---

### **Imagem 3: Orientação Parental**

Ser pai ou mãe é uma jornada cheia de desafios, mas também repleta de aprendizados. ☑ A orientação parental é uma ferramenta essencial para ajudar os responsáveis a lidar com as questões emocionais e comportamentais dos filhos.

☑ Com apoio especializado, é possível:

- Fortalecer o vínculo familiar;
- Desenvolver uma comunicação assertiva e empática;
- Criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento saudável.

Busque ajuda para entender melhor as necessidades do seu filho e para encontrar caminhos que promovam a harmonia no lar. ☑

Helena Veloso de Melo

CRP 24/03299

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Clínica Infantil

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

☑ Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

☑ (69) 99312-6044

**#orientacaoparental #educacaoemocional #vinculofamiliar #psicologiainfantil #bemestarfamiliar #saudemental #relacionamentosaudavel #familiafeliz #autoconhecimento #psicologiacacoal**

---

### **Imagem 4: Sinais e Sintomas do TOD (Transtorno Opositor Desafiador)**

O Transtorno Opositor Desafiador (TOD) é caracterizado por comportamentos desafiadores e persistentes em crianças e adolescentes. ☑

☑ Alguns sinais comuns incluem:

- Raiva frequente e acessos de fúria;
- Recusa em seguir regras ou obedecer autoridades;
- Tendência a culpar os outros pelos próprios erros;
- Dificuldade em lidar com frustrações.

O TOD requer atenção profissional para evitar impactos no desenvolvimento social e emocional da criança. A terapia oferece suporte para a criança e orientações para os responsáveis. ☑

Helena Veloso de Melo

CRP 24/03299

Terapia Cognitivo-Comportamental | Psicóloga Clínica Infantil

Especialista em Avaliação Neuropsicológica

☑ Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

☑ (69) 99312-6044

**#transtornoopositordesafiador #tod #psicologiainfantil #educacaoemocional #saudemental #orientacaoparental #terapiaparacrianças #bemestarinfantil #psicologiaporamor #cuidedoseufilho**

### **Imagem 1: Sinais de que a Terapia de Casal pode ser Necessária**

Relacionamentos passam por desafios, e nem sempre conseguimos resolver tudo sozinhos. 🤔 Alguns sinais de que a terapia de casal pode ajudar incluem:

- Comunicação difícil ou inexistente;
- Discussões constantes que não levam a uma solução;
- Sentimento de desconexão emocional;
- Dificuldade em lidar com mudanças na relação.

A terapia de casal oferece um espaço seguro para dialogar, compreender o outro e trabalhar juntos para fortalecer o relacionamento. Não espere que os problemas se agravem. Cuidar da relação é cuidar de você! ❤️ 📄

Alana Rodrigues

CRP 24/04044

Psicóloga Clínica Comportamental | Atendimento a Jovens, Adultos e Casais

📍 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📞 (69) 99222-4418

**#terapiadecasal #relacionamentosaudavel #dialogoemocional #psicologiacacoal #relacoesfelizes #bemestarmental #comunicacaosaudavel #psicologiaporamor #autoconhecimento #cuidadoemocional**

---

### **Imagem 2: Relacionamentos Tóxicos**

Você sabe identificar um relacionamento tóxico? 🤔 Esses relacionamentos podem drenar sua energia emocional e prejudicar sua saúde mental. Alguns sinais incluem:

- Controle excessivo e ciúmes;
- Manipulação e falta de apoio emocional;
- Críticas constantes e desvalorização.

Sair de uma relação prejudicial pode ser desafiador, mas é essencial para o seu bem-estar. 📄 Busque apoio psicológico para resgatar sua autoestima e reconstruir sua vida. Você merece relacionamentos que agreguem, não que destruam.

Alana Rodrigues

CRP 24/04044

Psicóloga Clínica Comportamental | Atendimento a Jovens, Adultos e Casais

📍 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📞 (69) 99222-4418

**#relacionamentostoxicos #autocuidado #saudemental #fortalecimentoemocional #autoconhecimento #psicologiaporamor #psicologiaclinica #cuidadoemocional #relacoespositivas #psicologiacacoal**

---

### Imagem 3: Mitigação de Mitos sobre Terapia de Casal

“Mitos podem impedir que casais busquem a ajuda necessária.” 📌 Alguns equívocos comuns sobre terapia de casal incluem:

- “É para casais que estão prestes a se separar.”
- “O terapeuta vai tomar partido.”
- “Só serve para casais que têm muitos problemas.”

A verdade é que a terapia de casal é para todos que desejam melhorar a relação. 📌 Ela promove diálogo, empatia e entendimento mútuo, independentemente do estágio do relacionamento. Que tal experimentar?

Alana Rodrigues

CRP 24/04044

Psicóloga Clínica Comportamental | Atendimento a Jovens, Adultos e Casais

📍 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📞 (69) 99222-4418

**#terapiadecasal #mitosobrepsicologia #relacionamentosaudavel #bemestaremocional #psicologiaporamor #diálogoefetivo #cuidadoemocional #psicologiaclinica #saudementalimporta #psicologiacacoal**

---

### Imagem 4: Benefícios da Terapia de Casal

Fortalecer um relacionamento exige esforço e dedicação de ambas as partes. ❤️📌 A terapia de casal pode ajudar você e seu parceiro a:

- Melhorar a comunicação;
- Resolver conflitos de forma saudável;
- Resgatar a conexão emocional;
- Estabelecer metas e fortalecer o compromisso.

Cuidar da relação é investir no bem-estar emocional de ambos. Não espere o momento perfeito para buscar ajuda – comece hoje mesmo! 📌

Alana Rodrigues

CRP 24/04044

Psicóloga Clínica Comportamental | Atendimento a Jovens, Adultos e Casais

📍 Rua dos Pioneiros, 1762, Centro - Cacoal/RO

📞 (69) 99222-4418

**#beneficiosdaterapia #relacionamentofeliz #psicologiaporamor #terapiadecasal #cuidadoemocional #autocuidado #psicologiaclinica #diálogosaudável #relacoesfortes #psicologiacacoal**