

## CONTACTOS

Dr.ª Tania Estrada

Email: [geral@institutotaniaestrada.com](mailto:geral@institutotaniaestrada.com)

Marcações: (+351) 96 482 65 70 ou (+351) 261 812 766

[www.institutotaniaestrada.com](http://www.institutotaniaestrada.com)

## LISBOA Campo Grande

Telf. (+351) 217 923 700

Avenida do Brasil, nº 1 - 7º andar, sala 5

1749-008 LISBOA

(próximo da saída de Metro do Campo Grande)

## Consulta de Psicologia Clínica e Psicoterapia:

Segundas, Quartas, Quintas e Sextas-Feiras

## Supervisão Clínica e Formação:

Terças-Feiras

Horário: das 10h às 20h

## Outras Especialidades

- Depressão Endógena
- Anorexia e Bulimia
- Construção de Personalidade a partir da Risoterapia
- Socialização
- Orientação Profissional
- Coaching para Psicólogos
- Ludoterapia



O Instituto Tania Estrada tem dinamizado várias especialidades na área da Saúde Pública e Privada, promovendo o conceito “Ser Técnico da Saúde” e “Ser Pessoa”. É uma forma de marcar a diferença encontrando um brilho pessoal, com resultados positivos na proximidade com Utentes e Clientes.

Na investigação da Saúde Mental dos casos de Anorexia, Bulimia e outras doenças do Comportamento Alimentar e assim expandir a noção das suas próprias possibilidades foram criadas as terapias de auto pedagogia.

#### Escola para Pais – Crianças Adolescentes

A estrutura psicológica da criança revela-se com maior clareza através do brincar, essa actividade é cheia de simbolismo emocional e afectivo. Desenvolver a imaginação e auto-confiança **a partir do desenho** como instrumento exploratório de ideias. “Uma criança não é uma criança para ser pequena mas para tornar-se adulta.”

#### Psicoterapia

Consiste numa intervenção direccionada para a promoção de recursos psicológicos facilitadores da tomada de decisão e da resolução de problemas, com base no modelo relacional – dialógico e sócio-histórico.

#### Terapia do riso / Terapia familiar

Quando funciona? Quando for com seus amigos às compras sem nada planeado, faça piadas se a roupa não lhe servir. Por que rir faz bem à saúde, **o riso é um grande estimulador.**

*Todos temos Máscaras...  
por baixo delas vive a essência de cada um.*

