



# Plenamente *Integral*

---

*Cuidado semi-intensivo, interdisciplinar e centrado em você*

# Plenamente Integral

---

Um modelo contemporâneo de cuidado em saúde mental que vai além do atendimento semanal convencional. Para quem precisa de mais estrutura, mais presença e um acompanhamento verdadeiramente integrado — sem precisar de internação.

*“Mais do que tratar sintomas: cuidar da vida como um todo.”*

# Para quem é este programa?

---

Indicado para pessoas que percebem que o acompanhamento semanal não tem sido suficiente — e que buscam um cuidado mais presente, mais estruturado e com impacto real na vida cotidiana.

É o programa certo para quem tem estabilidade para participar ativamente, mas precisa de mais suporte para avançar.

## Em destaque

- ✓ Ansiedade, depressão ou burnout
- ✓ Dificuldades de regulação emocional
- ✓ Desorganização funcional
- ✓ Dificuldades cognitivas leves
- ✓ TDAH, TEA ou condições neurológicas
- ✓ Pouca evolução no modelo tradicional

# Quando o modelo tradicional não é suficiente

*Uma sessão por semana pode não ser o suficiente para quem vive um nível mais intenso de sofrimento emocional ou prejuízo funcional. O Plenamente Integral preenche essa lacuna com mais presença, mais integração e mais impacto real.*

- Mais encontros, mais continuidade — o cuidado acompanha o seu ritmo de vida
- Equipe interdisciplinar integrada: todos olhando para você, juntos
- Foco na vida real: as intervenções se aplicam diretamente ao seu cotidiano
- Entre o ambulatorial e a internação — a intensidade certa, sem excesso

CARDÁPIO DE CUIDADO

# Cardápio de Cuidado

---

*Cada paciente recebe um conjunto personalizado de intervenções — construído a partir de uma avaliação interdisciplinar completa e ajustado continuamente ao longo do programa.*

# Suas intervenções, de um só lugar



**Reabilitação Neuropsicológica**



**Regulação Emocional**



**Funcionalidade e Vida Cotidiana**



**Habilidades Sociais e Cognição Social**



**Corpo e Regulação Fisiológica**



**Grupo Terapêutico**



**Expressão e Integração**



**Atividades com Acompanhamento Terapêutico**



**Intervenção com Família**

# 01



## Reabilitação Neuropsicológica

*Cognição aplicada à vida real*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 01

Intervenções voltadas ao desenvolvimento e otimização das funções cognitivas — atenção, memória, funções executivas — sempre com foco direto na vida cotidiana do paciente, e não apenas no desempenho em tarefas isoladas.

### O QUE INCLUI

- Treino de atenção, memória e funções executivas
- Estratégias compensatórias (agendas, checklists)
- Treino metacognitivo e automonitoramento
- Organização de rotina e gerenciamento de metas
- Intervenções ecológicas e treino funcional
- Aprendizagem sem erro e recuperação espaçada

# 02



## Regulação Emocional

*Clareza e equilíbrio diante das emoções*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 02

Desenvolvimento da capacidade de identificar, compreender e manejar as emoções com mais equilíbrio. O foco está na redução da reatividade e no fortalecimento da autorregulação em situações do cotidiano.

### O QUE INCLUI

- Psicoeducação sobre funcionamento emocional
- Reconhecimento e nomeação de emoções
- Manejo da impulsividade
- Tolerância ao mal-estar
- Estratégias adaptativas de enfrentamento
- Abordagens TCC, DBT e modelos integrativos

# 03



## Funcionalidade e Vida Cotidiana

*Autonomia nas atividades do dia a dia*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 03

Intervenções direcionadas à promoção da autonomia e da participação funcional — com foco no treino de atividades reais e na aplicação prática das habilidades desenvolvidas no programa.

### O QUE INCLUI

- Organização e planejamento de rotina
- Gerenciamento de tarefas e demandas práticas
- Treino ecológico e simulações funcionais
- Estratégias para aumento da independência
- Adaptação funcional ao ambiente

# 04



## Habilidades Sociais e Cognição Social

*Relações mais saudáveis e adaptativas*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 04

Desenvolvimento das competências interpessoais e da compreensão das dinâmicas sociais, favorecendo relações mais adaptativas e ampliação da participação social.

### O QUE INCLUI

- Comunicação verbal e não verbal
- Expressão assertiva
- Role-play e treino de situações sociais
- Manejo de conflitos
- Interpretação de sinais sociais
- Mentalização e flexibilidade interpessoal

# 05



## Corpo e Regulação Fisiológica

*Integração corpo-mente para o equilíbrio global*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 05

Intervenções que integram corpo e mente, considerando o impacto do estado corporal sobre cognição, emoção e comportamento. Um caminho para mais equilíbrio e autorregulação global.

### O QUE INCLUI

- Atividade física orientada
- Práticas de mindfulness e yoga
- Técnicas de relaxamento e respiração
- Consciência corporal
- Manejo da ativação fisiológica

# 06



## Grupo Terapêutico

*Aprendizado em contexto interpessoal real*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 06

Intervenções grupais que promovem desenvolvimento socioemocional em um ambiente protegido e acolhedor, favorecendo aprendizado experiencial e generalização das habilidades para a vida real.

### O QUE INCLUI

- Compartilhamento de experiências
- Treino social em ambiente protegido
- Desenvolvimento de insight e mentalização
- Consciência sobre si e sobre o outro
- Regulação interpessoal

# 07



## Expressão e Integração

*Elaboração emocional e autoconhecimento*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 07

Intervenções voltadas à expressão emocional e à elaboração simbólica, favorecendo integração de experiências internas, ampliação da capacidade expressiva e desenvolvimento do autoconhecimento.

### O QUE INCLUI

- Escrita terapêutica
- Arteterapia
- Recursos expressivos e criativos
- Elaboração emocional
- Desenvolvimento do autoconhecimento

# 08



## Atividades com Acompanhamento Terapêutico

*Habilidades praticadas no mundo real*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 08

Intervenções realizadas em contextos reais, com suporte profissional, visando a transferência e generalização das habilidades desenvolvidas no programa para o cotidiano fora do consultório.

### O QUE INCLUI

- Exposição gradual a situações externas
- Treino de autonomia em contexto real
- Manejo de demandas ambientais
- Regulação emocional em tempo real
- Ampliação da participação social

# 09



## Intervenção com Família

*A família como parceira do cuidado*

PLENAMENTE INTEGRAL · INTERVENÇÃO 09

Ações que envolvem ativamente os familiares no processo terapêutico, reconhecendo a família como elemento central na sustentação dos ganhos funcionais e na continuidade do cuidado em casa.

### O QUE INCLUI

- Psicoeducação familiar
- Promoção de autonomia do paciente
- Orientação de manejo
- Suporte à generalização das habilidades
- Ajustes no ambiente doméstico

# Como o programa é estruturado

*Cada paciente participa de uma rotina estruturada de cuidado, com encontros frequentes e diversificados ao longo da semana — sempre guiados por um plano terapêutico individual e revisado continuamente.*


- Avaliação inicial interdisciplinar completa
- Plano Terapêutico Individual (PTI) com metas personalizadas
- 3 a 5 dias por semana, 3 a 6 horas diárias (ajustável)
- Duração de 8 a 16 semanas, conforme a necessidade
- Reuniões clínicas semanais da equipe para ajuste do plano



Cuidar da saúde mental é um processo —  
*e você não precisa fazer isso sozinho.*

---

Agende sua conversa inicial

 [www.plenamente.com.br](http://www.plenamente.com.br)

 Av. São Valério, 402 · Cidade Jardim · São Paulo