

# NAVEGANDO PELAS ÁGUAS DA ANSIEDADE:

Programa Terapêutico de 8 Semanas





## Índice

1. Entender a Ansiedade	3
2. Tipos de Perturbações de Ansiedade	5
3. Causas e Fatores de Risco da Ansiedade	7
4. Sinais e Sintomas	9
5. Estratégias de Autocuidado	15
6. Quando Procurar Ajuda Profissional	19
7. Como a Família pode Ajudar	21
8. A Importância da Psicoterapia	23
9. A Psicoterapia HBM como uma ferramenta eficaz de intervenção	25
10. Programa Terapêutico de 8 Semanas	27
11. Psicoterapia HBM: Técnicas de Intervenção	30
12. Psicoterapia de 3º Geração: Técnicas de Intervenção	34
11. Mitos e Factos	37
12. Histórias e Testemunhos	39
13 Estudos Científicos	41
14. Conclusão: Uma Mensagem de Esperança	43



## 1. Entender a Ansiedade

A ansiedade é uma emoção natural que todos experimentamos. É a resposta do corpo ao stress, funcionando como um alarme que se ativa perante situações percebidas como ameaçadoras ou desafiantes. No entanto, quando essa resposta se torna excessiva, persistente e começa a interferir na nossa capacidade de viver uma vida normal, pode ser indicativo de uma perturbação de ansiedade.

A ansiedade normal é uma parte integrante da experiência humana. Ela prepara-nos para enfrentar desafios, desde realizar um exame importante até tomar decisões significativas na vida. Esta forma de ansiedade é temporária e proporcional às situações que a desencadeiam. Por outro lado, as perturbações de ansiedade caracterizam-se por uma preocupação e medo constantes que são desproporcionais e muitas vezes sem uma causa direta identificável. Esses sentimentos intensos não desaparecem facilmente e podem piorar com o tempo, afetando a capacidade de uma pessoa funcionar no trabalho, na escola, e nas suas relações pessoais.

A principal diferença entre a ansiedade normal e as perturbações de ansiedade reside na intensidade, duração e impacto na funcionalidade diária. Enquanto a ansiedade normal é uma resposta adaptativa a um stress percebido, as perturbações de ansiedade são condições psicológicas que exigem compreensão, tratamento e gestão. Estas perturbações incluem uma variedade de condições, como a Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG), a Perturbação de Pânico, as Fobias Específicas, entre outras, cada uma com os seus próprios



sintomas específicos, mas todos partilhando a característica central de uma ansiedade excessiva e incontrollável.

Reconhecer a diferença entre a ansiedade como parte da condição humana e a ansiedade como uma condição que necessita de atenção é crucial. Perceber que as perturbações de ansiedade são condições sérias, mas tratáveis, pode encorajar as pessoas a procurarem a ajuda de que necessitam.

Este e-book tem como objetivo fornecer essa distinção clara, desmistificando a ansiedade e promovendo uma maior compreensão sobre quando a intervenção profissional é aconselhada. Com o conhecimento e o suporte adequados, é possível gerir eficazmente a ansiedade e viver uma vida plena e gratificante.





## **2. Tipos de Perturbações de Ansiedade**

A ansiedade, apesar de ser uma emoção comum a todos, pode manifestar-se de formas distintas, evoluindo para o que denominamos de perturbações de ansiedade. Estas perturbações variam em intensidade, sintomas e impacto na vida quotidiana, sendo crucial reconhecê-las para uma abordagem e tratamento adequados. Exploramos agora os tipos mais comuns de perturbações de ansiedade, oferecendo uma visão abrangente que visa esclarecer e orientar.

### **2.1 Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG)**

O PAG caracteriza-se por uma preocupação e ansiedade excessivas sobre o seu desempenho e a avaliação dos outros. As pessoas com PAG lutam para controlar este estado de constante preocupação, que é muitas vezes acompanhado por sintomas físicos como fadiga, tensão muscular, perturbações do sono e irritabilidade. A ansiedade experimentada é desproporcional em relação às situações que a desencadeiam, afetando significativamente as atividades diárias e o bem-estar geral.

### **2.2 Perturbação de Pânico**

A Perturbação de Pânico distingue-se pela ocorrência de ataques de pânico repentinos e intensos, que parecem surgir sem um gatilho específico. Estes ataques são episódios de



medo extremo, acompanhados por sintomas físicos avassaladores, como palpitações, suores, tremores, sensações de falta de ar ou asfixia, e medo de perder o controlo ou de morrer. A preocupação persistente com futuros ataques de pânico e a evitação de locais ou situações onde eles possam ocorrer podem limitar significativamente a vida do indivíduo.

### 2.3 Fobias Específicas

As fobias específicas são caracterizadas por um medo intenso e persistente de um objeto ou situação específica, como alturas, voar, animais, receber uma injeção, entre outros. A exposição ao objeto ou situação fóbica provoca uma resposta imediata de ansiedade, que pode tomar a forma de um ataque de pânico. Este medo é desproporcional em relação ao perigo real que o objeto ou situação representa e leva a um comportamento de evitamento, interferindo na rotina normal da pessoa.

Cada tipo de perturbação de ansiedade tem as suas particularidades e desafios, mas todas elas partilham a característica comum de provocar um sofrimento significativo e uma interferência séria nas atividades diárias. Reconhecer os sintomas específicos de cada perturbação é o primeiro passo para procurar ajuda e iniciar o caminho para a recuperação. A compreensão destes diferentes tipos de ansiedade permite não só desmistificar as experiências vividas por quem sofre destas perturbações, como também oferece a base para estratégias de tratamento eficazes, abrindo portas para uma vida mais tranquila e plena.



## **3. Causas e Fatores de Risco da Ansiedade**

A ansiedade, com as suas múltiplas facetas e complexidades, é o resultado de uma interação dinâmica entre diversas experiências de vida.

### **3.1 Experiências de Vida**

Eventos traumáticos ou stressantes, como violência na infância, bullying, stress parental, problemas financeiros, pressão laboral entre outras experiências onde se viva medo e stress intenso, podem desencadear uma perturbação de ansiedade. A forma como a pessoa percebe e reage a estas situações pode determinar o desenvolvimento de perturbações de ansiedade. A exposição prolongada ao stress, especialmente sem suporte adequado, pode aumentar significativamente o risco.

### **3.2 Fatores de Stress**

O estilo de vida moderno, caracterizado por ritmos acelerados e pressões constantes, contribui igualmente para o aumento da ansiedade. O stress ocupacional, as exigências académicas, a pressão social e a constante exposição às redes sociais são fatores que podem alimentar sentimentos de inadequação, preocupação e medo, potenciando a ansiedade.

Compreender as causas e os fatores de risco da ansiedade é fundamental para identificar estratégias eficazes de prevenção



e tratamento. Este conhecimento permite não só uma maior consciência das raízes da ansiedade, mas também oferece pistas valiosas sobre como cada pessoa pode agir para gerir e reduzir os seus sintomas, promovendo uma vida mais serena e equilibrada.







## 4. Sinais e Sintomas

A ansiedade manifesta-se através de uma ampla gama de sintomas, tanto físicos quanto emocionais, que podem variar em intensidade de pessoa para pessoa. Reconhecer estes sinais é o primeiro passo para entender a própria experiência com a ansiedade e procurar a ajuda necessária. Este capítulo é dedicado a identificar os sintomas mais comuns associados à ansiedade, proporcionando uma orientação clara para aqueles que buscam compreensão e alívio.

### 4.1 Sintomas Físicos

- **Palpitações Cardíacas:** Sensação do coração a bater forte ou rápido.
- **Suor Excessivo:** Transpiração intensa sem uma causa física aparente.
- **Tremores:** Tremores ou sensações de "nervosismo" no corpo.
- **Dificuldade para Respirar:** Sensações de falta de ar ou asfixia.
- **Sensação de Desmaio ou Tonturas:** Vertigens ou sensação de que pode desmaiar.
- **Dores Musculares:** Tensão muscular constante ou dores sem motivo físico claro.



- **Insónia:** Dificuldade em adormecer ou manter o sono durante a noite.
- **Fadiga:** Sentir-se frequentemente cansado ou esgotado, mesmo sem esforço físico.
- **Problemas Digestivos:** Distúrbios gastrointestinais, como indigestão, diarreia ou náuseas.

## 4.2 Sintomas Emocionais

- **Preocupação Excessiva:** Preocupar-se de forma constante e intensa, muitas vezes sem um motivo específico.
- **Sentimento de Pavor:** Uma sensação de que algo terrível vai acontecer.
- **Irritabilidade:** Sentir-se facilmente irritado ou agitado.
- **Dificuldade de Concentração:** Incapacidade de se concentrar nas tarefas do dia a dia.
- **Inquietação:** Sentir-se incapaz de relaxar ou estar constantemente "em alerta".
- **Medo Irracional:** Medos específicos intensos ou irracionais, como o medo de espaços fechados (claustrofobia) ou de situações sociais (fobia social).

A presença de vários destes sintomas, especialmente se interferirem significativamente na sua vida quotidiana, pode ser indicativa de uma perturbação de ansiedade. É importante



notar que a ansiedade é uma condição altamente tratável, e reconhecer os sintomas é um passo crucial para procurar ajuda e iniciar o caminho para a recuperação.

Se você, ou alguém que conhece, está a experimentar estes sintomas, é encorajado a procurar o apoio de um profissional de saúde mental. Juntos, podemos explorar as causas subjacentes da sua ansiedade e desenvolver um plano de tratamento personalizado. Lembre-se, pedir ajuda é um ato de coragem e o primeiro passo para uma vida mais tranquila e feliz.

### 4.3 Quando Procurar Ajuda: Reconhecer a Necessidade de Intervenção Profissional

Embora a ansiedade seja uma emoção humana universal, há momentos em que se transforma numa força esmagadora que exige mais do que simples estratégias de autocuidado. É crucial reconhecer quando a ansiedade deixa de ser uma resposta natural ao stress e se torna uma perturbação que afeta a qualidade da sua vida.

A ansiedade transforma-se num problema que necessita de atenção profissional quando:

- **Persistência e Intensidade:** Os sintomas de ansiedade são intensos e persistentes, afetando a sua capacidade de realizar tarefas diárias ou desfrutar de atividades que anteriormente lhe traziam prazer.
- **Preocupação Excessiva:** Está preocupado de forma excessiva e constante, com dificuldade em controlar esses pensamentos, mesmo na ausência de ameaças reais.



- **Impacto no Desempenho Diário:** A ansiedade começa a interferir significativamente no trabalho, nos estudos, nas relações sociais ou em outras áreas importantes da vida, limitando a sua funcionalidade e satisfação.
- **Sintomas Físicos:** Experimenta sintomas físicos relacionados à ansiedade, como palpitações, dificuldades respiratórias, insónia ou fadiga, que não são explicados por condições médicas.
- **Evitamento:** Começa a evitar situações, pessoas ou atividades específicas por medo de desencadear a ansiedade, restringindo a sua vida e aumentando o sentimento de isolamento.
- **Sofrimento Significativo:** Sente um sofrimento emocional profundo devido à ansiedade, incluindo sentimentos de desesperança ou pensamentos de autolesão.

Se reconhecer qualquer um destes sinais em si mesmo ou em alguém próximo, é fundamental procurar o apoio de um profissional de saúde mental. Psicólogos, Psicoterapeutas e outros terapeutas especializados podem avaliar a sua situação, oferecer um diagnóstico preciso e trabalhar consigo para desenvolver um plano de tratamento eficaz. Procurar ajuda é um ato de força e um importante passo para recuperar o controlo sobre a sua vida. A ansiedade é uma condição tratável, e com o tratamento adequado, pode aprender a gerir e a superar os seus sintomas e viver uma vida mais plena e satisfatória. Lembre-se, não está sozinho nesta jornada; há profissionais dedicados e recursos disponíveis para apoiá-lo no caminho para o bem-estar.



Disponibilizamos também **testes psicológicos de autoavaliação gratuitos** para saber se sofre desta perturbação:

**Realize um Autoteste  
através deste QR CODE:**







## 5. Estratégias de Autocuidado

A adoção de um estilo de vida equilibrado e a prática consistente de autocuidado são essenciais para a prevenção e gestão da ansiedade. Este capítulo destaca a importância de manter uma rotina saudável, oferecendo dicas práticas para fortalecer a sua resiliência emocional e física, além de técnicas eficazes para a gestão de tempo e stress.

### 5.1 A Base do Autocuidado: Sono, Alimentação e Exercício

**Rotina de Sono:** Uma boa noite de sono é fundamental para a saúde mental. Estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir e mantenha horários consistentes para deitar e acordar. Ambientes tranquilos e escuros também promovem um sono de melhor qualidade.

**Alimentação Balanceada:** Uma dieta nutritiva tem um impacto significativo no bem-estar emocional. Priorize alimentos ricos em vitaminas, minerais, ácidos gordos, ômega-3. Evite o consumo excessivo de cafeína e açúcar, que podem exacerbar a ansiedade.

**Exercícios Físicos:** A atividade física regular é uma poderosa ferramenta contra a ansiedade. Além de melhorar a saúde física, exercícios como caminhada, corrida, natação ou yoga estimulam a liberação de endorfinas, promovendo sensações de felicidade e relaxamento.



## 5.2 Desenvolver um Estilo de Vida Equilibrado e Resiliente

**Conexões Sociais:** Manter relacionamentos saudáveis e de suporte contribui para a resiliência emocional. Compartilhe os seus sentimentos com amigos ou familiares e não hesite em pedir apoio quando necessário.

**Hobbies e Interesses:** Envolver-se em atividades que goste. Seja ler, pintar, tocar um instrumento, fazer jardinagem, etc. Os hobbies oferecem uma válvula de escape para o stress e um sentido de realização.

**Mindfulness e Reflexão:** Reserve um tempo para a reflexão pessoal. Práticas como meditação e diário podem ajudar a cultivar a atenção plena e uma atitude positiva diante dos desafios da vida.

## 5.3 Técnicas de Gestão de Tempo e Stress

**Priorização e Gestão:** Aprenda a identificar as tarefas mais importantes e urgentes. Use agendas ou aplicações para planeamento e organização do seu dia, garantindo que haja um equilíbrio entre trabalho, lazer e descanso.

**Limites Saudáveis:** Estabeleça limites claros entre vida profissional e pessoal. Aprenda a dizer "não" para evitar o excesso de compromissos e o esgotamento.





## 5.4 Meditar focado na Respiração Profunda

A respiração profunda é uma técnica simples, mas eficaz, que pode ser utilizada em qualquer momento para aliviar a tensão e a ansiedade.

1. **Encontre um lugar tranquilo** onde se possa sentar ou deitar-se confortavelmente, sem interrupções.
2. **Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen.** Isto ajudará a garantir que está a respirar profundamente a partir do diafragma.
3. **Feche os olhos** e comece a focar-se na sua respiração, notando como o ar entra e sai do seu corpo.
4. **Quando a sua mente dispersar** (vai acontecer), redirecione suavemente a atenção de volta para a sua respiração.
5. **Respire lentamente pelo nariz**, sentindo o abdómen expandir-se. A mão no peito deve permanecer relativamente estática.
6. **Expire lentamente pela boca**, esvaziando completamente os pulmões e sentindo o abdómen descer.
7. **Repita este processo** por vários minutos, focando-se totalmente na sua respiração.
8. **Pratique** por um período de tempo que se sinta confortável, começando talvez com 5 minutos e aumentando gradualmente.

## 5.6 Mindfulness (Atenção Plena)

Mindfulness envolve estar plenamente presente no momento, observando sem julgamento.

1. **Comece por focar-se na respiração**, notando cada inspiração e expiração.
2. **Expanda a sua consciência** para os sons, sensações e até para os pensamentos que surgem, observando-os sem julgamento.
3. **Pratique mindfulness** em atividades diárias, como comer ou caminhar, prestando total atenção ao que está a fazer, ao que vê, ouve e sente.

Integrar estas técnicas de relaxamento na sua rotina pode, não só, ajudar a gerir a ansiedade no momento, como também contribuir para uma redução geral dos níveis de stress e ansiedade a longo prazo. Lembre-se, a prática regular é a chave para colher os benefícios plenos destas estratégias de autocuidado.





## 6. Quando Procurar Ajuda Profissional

### 6.1 Reconhecer a Necessidade de Apoio Externo

Embora as estratégias de autocuidado sejam fundamentais no caminho da superação da Ansiedade, existem momentos em que procurar a ajuda de um profissional de saúde mental não é apenas benéfico, mas essencial.

### 6.2 Sinais de que é Hora de procurar Ajuda Profissional

- **Frequência e Intensidade:** Se os momentos de ansiedade intensa são frequentes ao ponto de interferir na sua capacidade de funcionar no dia a dia.
- **Alterações no Comportamento:** Mudanças significativas no comportamento, como isolamento social, dificuldade em manter o desempenho no trabalho ou na escola.
- **Sintomas Físicos:** Quando os sintomas físicos são tão severos que teme pela sua saúde, mesmo após check-ups médicos que não indicam outras condições.
- **Sobrecarga Emocional:** Sentimentos de desesperança, depressão ou ansiedade que não melhoram com esforços de autogestão.



## 6.3 Como Procurar Ajuda

- **Consulta Inicial:** Comece por marcar uma consulta com o seu médico de família, que pode avaliar a sua saúde geral e, se necessário, encaminhá-lo a um especialista.
- **Profissionais de Saúde Mental:** Procure um psicólogo ou um psicoterapeuta especializado em perturbações de ansiedade. Eles podem oferecer diagnósticos precisos e planos de tratamento personalizados.
- **Recursos Online e Locais:** Utilize recursos online fiáveis ou procure recomendações locais para encontrar profissionais especializados em Ansiedade.





## 7. Como a Família pode ajudar alguém com Ansiedade

Apoiar um familiar com ansiedade requer compreensão, paciência e ações práticas. Aqui estão 10 dicas sobre como a família pode ajudar alguém a gerir a ansiedade:

1. **Informar-se Sobre a Ansiedade:** Compreender os sintomas, causas e tratamentos da ansiedade ajuda a família a ter uma melhor abordagem e compreensão.
2. **Ouvir Sem Julgar:** Disponibilize-se para ouvir os medos e preocupações sem julgamentos, mostrando que está ao lado da pessoa, ofereça suporte e compreensão.
3. **Encorajar a Procurar Ajuda Profissional:** Motive a procura por apoio de um profissional de saúde mental qualificado, como um psicoterapeuta ou psicólogo.
4. **Promover Técnicas de Relaxamento:** Encoraje a prática de técnicas de relaxamento, como a meditação, respiração profunda ou ioga, que podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade.
5. **Manter uma Rotina Estável:** Ajude a criar uma rotina diária que inclua tempo para trabalho, descanso e atividades prazerosas, proporcionando uma sensação de normalidade e segurança.
6. **Incentivar a Atividade Física:** A atividade física regular pode ajudar a diminuir os níveis de ansiedade. Promova



atividades físicas leves que possam ser realizadas em conjunto, como caminhar ou andar de bicicleta.

7. **Evitar Críticas e Pressões Desnecessárias:** Entenda que a pressão para "melhorar rapidamente" pode aumentar a ansiedade. Seja paciente e evite críticas que possam piorar a situação.
8. **Oferecer Ajuda Prática:** Em momentos de alta ansiedade, tarefas simples podem parecer avassaladoras. Ofereça ajuda prática em tarefas diárias quando necessário.
9. **Celebrar os Sucessos:** Reconheça e celebre as conquistas, não importa quão pequenas sejam. Isso pode ajudar a construir confiança e a reduzir a ansiedade.
10. **Cuidar da Própria Saúde Mental:** É importante que os familiares também cuidem da sua saúde mental. Procurar apoio para si mesmo pode ajudar a manter o equilíbrio e a ser um suporte mais eficaz.

Lembre-se que o apoio da família pode ser um pilar fundamental na gestão da ansiedade, promova um ambiente de segurança e de compreensão que facilite a gestão dos sintomas da ansiedade.



## 8. A Importância da Psicoterapia

A psicoterapia é um componente crucial no tratamento da Ansiedade, oferecendo não apenas alívio dos sintomas, mas também estratégias de longo prazo para gerir e superar esta perturbação. Os modelos de psicoterapias mais eficazes são:

- **Psicoterapia HBM:** A Psicoterapia baseada no Mapa do Comportamento Humano foca-se na compreensão das raízes comportamentais, cognitivas e emocionais da Ansiedade, promovendo a mudança através de ferramentas eficazes e com ação muito rápida.
- **Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC):** Concentram-se em identificar e alterar padrões de pensamento e comportamento negativos.
- **Terapia de Exposição:** Ajuda a reduzir a sensibilidade aos gatilhos da ansiedade através da exposição controlada e gradual.

### 8.1 Fazer a Escolha pela Saúde Mental

Decidir procurar ajuda profissional é um passo corajoso e um investimento na sua saúde mental e qualidade de vida. A psicoterapia pode fornecer as ferramentas e o suporte necessários para compreender melhor a Ansiedade, desenvolver estratégias eficazes de gestão, e finalmente, encontrar um caminho para uma vida mais calma e controlada. Lembre-se, pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza, e o primeiro passo em direção à recuperação.







## **9. A Psicoterapia HBM como uma ferramenta eficaz de intervenção**

O Modelo psicoterapêutico HBM não é apenas uma ferramenta para compreender a Ansiedade, é principalmente um método de intervenção eficaz na superação desta perturbação.

O Modelo psicoterapêutico HBM é uma abordagem inovadora na psicoterapia que nos ajuda a entender e a tratar as dificuldades mentais de uma forma mais eficaz. Este modelo parte do princípio de que a nossa mente, incluindo os nossos pensamentos, sentimentos e a forma como interagimos com os outros, desempenha um papel crucial na nossa saúde mental. Segundo o modelo HBM, os problemas surgem quando começamos a perceber os nossos pensamentos ou comportamentos como problemáticos ou quando eles não estão alinhados com o que realmente queremos para nós. Este reconhecimento é um passo fundamental para identificar comportamentos que nos afetam negativamente.

O modelo HBM explora como as nossas emoções, crenças e valores interagem e influenciam a nossa maneira de pensar e agir, levando às perturbações mentais. Propõe que, ao trabalhar nestas áreas - mudando a forma como pensamos e nos comportamos -, podemos encontrar alívio para as nossas dificuldades psicológicas. O modelo HBM oferece aos psicoterapeutas um guia para identificar e mudar os aspetos problemáticos na nossa forma de pensar, promovendo uma mudança positiva. Basicamente, o modelo HBM ajuda-nos a reavaliar e mudar as nossas perceções e experiências passadas, levando a uma maior harmonia emocional e bem-estar



psicológico, tornando-se uma ferramenta poderosa para os que procuram entender melhor as suas mentes e encontrar equilíbrio nas suas vidas.

A intervenção psicoterapêutica HBM está indicada desde os estados mais leves de Ansiedade até aos estados mais intensos e crónicos desta perturbação.

É um processo intenso e rápido, onde se utilizam duas técnicas Psicoterapêuticas: a Morfese e a Athenese.





## 10. Programa Terapêutico de 8 Semanas

### Transforme a sua Vida com o nosso Programa Integrado

Na Clínica da Mente, acreditamos que a superação dos desafios emocionais é possível com a abordagem certa. O nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer uma combinação de técnicas terapêuticas inovadoras e eficazes, projetadas para ajudar os pacientes a alcançar uma melhoria significativa na sua saúde mental e bem-estar.

### O que é o Programa Terapêutico de 8 Semanas?

O nosso programa intensivo abrange diversas formas de psicoterapia para proporcionar uma recuperação completa e duradoura. Durante oito semanas, participará de:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas especializados, focados em abordar as causas dos seus problemas emocionais e fornecer estratégias personalizadas de superação.
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas que ajudam você a aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de psicoterapia no seu dia a dia.
- **Técnicas terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem técnicas como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão ou mesmo o Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.



- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, a serem ouvidas diariamente para promover a atenção plena, reduzir o stress e melhorar a regulação emocional.

### **Resultados Esperados:**

No final do programa, esperamos:

- Melhoria significativa na gestão de emoções.
- Superação completa ou Redução significativa dos sintomas de Depressão, Ansiedade e Ataques de Pânico
- Ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional e mental.

### **Período de Consolidação:**

Após o Programa Terapêutico de 8 Semanas, oferecemos aos nossos pacientes num período de 6 meses, um acompanhamento de consolidação e reforço do bem-estar emocional com consultas periódicas de acompanhamento.

### **Porque Escolher o nosso Programa?**

- **Abordagem Personalizada:** Adaptamos o programa às suas necessidades específicas, garantindo que recebe o suporte mais adequado para a sua situação.



- **Equipa de Especialistas:** Os nossos terapeutas são altamente qualificados e dedicados a proporcionar o melhor cuidado possível.

**Resultados Comprovados:** Estudos mostram que nossos métodos são eficazes na eliminação ou redução significativa dos sintomas de depressão, ansiedade e ataques de pânico

**Note bem:** A realização deste programa não é garantia de tratamento ou de resultados futuros.

A nossa confiança que este programa tem os melhores resultados deve-se à nossa experiência de 15 anos onde tratamos mais de 15.000 pessoas com esta metodologia psicoterapêutica.



## II. PSICOTERAPIA HBM: TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

### A Técnica de Athenese:

#### Transformação da Percepção Através da Imaginação

No universo das abordagens psicoterapêuticas para o tratamento da Depressão, destaca-se a Técnica de Athenese como uma metodologia psicoterapêutica inovadora, centrada na ressignificação de experiências traumáticas e na alteração das representações mentais disfuncionais. Recorrendo ao poder da imaginação, esta técnica permite uma transformação profunda na forma como eventos perturbadores são percebidos e interpretados, fomentando uma mudança positiva no estado emocional.

#### Princípios Fundamentais da Técnica de Athenese

- **Ressignificação de Experiências Traumáticas:** Através da dissociação emocional, a Técnica de Athenese auxilia a pessoa a reformular experiências traumáticas, atenuando o impacto emocional negativo associado a esses eventos.
- **Modificação da Representação Mental:** A técnica propõe alterar a forma como a realidade é percebida e interpretada, desconstruindo representações mentais que causam perturbação e substituindo-as por



perspetivas mentais que promovam uma resposta emocional e cognitiva mais positiva.

### **Processo Terapêutico**

Durante as sessões de psicoterapia HBM, o psicoterapeuta guia a pessoa num processo de mudança de perspetiva, alterando a forma como compreendeu o passado, como o sentiu e como isso ainda a hoje a afeta.

Esta transformação é realizada trabalhando a imaginação da pessoa e as suas memórias, convertendo cenários perturbadores em representações alinhadas com um estado emocional positivo.

### **Aplicações Práticas**

Especialmente eficaz para indivíduos que lidam com traumas, ansiedade, fobias e outras perturbações psicológicas, nas quais as representações mentais têm um papel preponderante na manutenção do sofrimento psíquico. Ao incluir esta técnica num plano de tratamento mais completo, ela ajuda a melhorar outras áreas psicológicas, destacando como os nossos pensamentos e capacidade de imaginação podem influenciar os nossos sentimentos e comportamentos.

### **Conclusão**

A Técnica de Athenese oferece uma abordagem preciosa e poderosa no campo da psicoterapia, abrindo novas vias para a superação da Depressão e outros desafios emocionais. Empoderando o indivíduo a reconfigurar ativamente a sua



percepção e resposta a experiências traumáticas, esta técnica desbloqueia portas para uma existência mais pacífica e emocionalmente enriquecedora.

## **A Técnica de Morfese:** Dissociando Emoções para Transformar o Trauma

A Técnica de Morfese representa uma abordagem psicoterapêutica inovadora no tratamento de experiências passadas traumáticas ou perturbadoras, focando-se na dissociação das emoções destas memórias. Através da indução de um estado ampliado de consciência, similar ao transe, esta técnica permite que o indivíduo mantenha a recordação de eventos traumáticos, mas sem a carga emocional negativa originalmente associada.

### **Componentes Chave da Morfese**

- **Estado Ampliado de Consciência:** Induzido por técnicas de relaxamento, facilita o acesso a memórias e emoções de forma controlada, permitindo a alteração das suas características emocionais.
- **Dissociação de Emoções:** Processo de separação entre a memória e a emoção negativa associada, permitindo que a recordação persista sem o sofrimento emocional anteriormente experienciado.





- **Perdão:** Facilita um processo introspetivo onde o indivíduo pode perdoar a si mesmo e aos outros, promovendo a libertação do peso emocional do ressentimento e favorecendo a cura e o crescimento pessoal.

## **Benefícios Terapêuticos**

A Morfese é especialmente útil em casos de trauma psicológico, contribuindo para a redução de sintomas depressivos, de stress pós-traumático, ansiedade e outras reações emocionais intensas associadas às lembranças traumáticas. Ao alterar a percepção das memórias perturbadoras e dissociar as emoções negativas, promove-se uma reorganização emocional que favorece o equilíbrio e bem-estar psicológico.

## **Conclusão**

As técnicas de Morfese e de Athenese utilizadas no Modelo Psicoterapêutico HBM oferecem uma perspectiva única e poderosa na abordagem psicoterapêutica de traumas e perturbações emocionais, incluindo a Depressão. Ao focar na dissociação emocional e na reconfiguração da percepção das memórias, abre-se um caminho promissor para a superação de desafios emocionais profundos, conduzindo a uma vida mais tranquila e emocionalmente enriquecedora.



## 12. PSICOTERAPIAS de 3º GERAÇÃO: TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

### Workbooks de trabalho diário

#### Como os Workbooks Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

Os workbooks, são cadernos de trabalho e são uma parte essencial do nosso programa terapêutico. Eles são projetados para serem utilizados entre as sessões de terapia, ajudando a reforçar os conceitos e técnicas discutidos com seu psicoterapeuta. Aqui está como eles podem beneficiar você:

- **Estrutura e Orientação:** Cada workbook fornece uma estrutura clara para você seguir, com exercícios práticos que facilitam a aplicação das técnicas de TCC no seu dia a dia.
- **Reflexão e Autoconhecimento:** Os exercícios incentivam a reflexão sobre seus pensamentos e comportamentos, ajudando a identificar padrões negativos e a desenvolver novas formas de pensar e agir.
- **Ferramentas de Enfrentamento:** Você aprenderá técnicas eficazes para lidar com a ansiedade, depressão e outros desafios emocionais, como a reestruturação cognitiva, exposição gradual e estratégias de relaxamento.



- **Progressão Monitorada:** Os workbooks permitem que você acompanhe seu progresso ao longo das semanas, fornecendo uma visão clara de suas melhorias e áreas que ainda precisam de atenção.
- **Suporte Contínuo:** Ao completar os exercícios, você continua a se engajar ativamente em sua própria recuperação, garantindo que as mudanças positivas se tornem hábitos duradouros.

## MEDITAÇÕES

### Como as Meditações Diárias Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

As meditações diárias são uma parte fundamental do nosso programa terapêutico. Cada paciente recebe uma sequência personalizada de meditações, adaptada às suas necessidades e objetivos específicos. Aqui está como essa técnica pode beneficiar você:

- **Personalização para Necessidades Específicas:** Cada sequência de meditação é escolhida com base nas suas necessidades individuais, abordando problemas específicos como ansiedade, depressão, estresse ou insônia.
- **Prática Diária para Resultados Duradouros:** Ouvir uma meditação por dia ajuda a estabelecer uma rotina de atenção plena, promovendo uma prática regular que pode levar a mudanças significativas na forma como você lida com suas emoções.



- **Redução do Estresse e da Ansiedade:** As meditações são projetadas para induzir um estado de relaxamento profundo, ajudando a reduzir os níveis de estresse e ansiedade ao longo do tempo.
- **Melhoria da Regulação Emocional:** A prática diária de meditação ajuda a aumentar a consciência emocional, permitindo uma melhor gestão dos sentimentos e reações.
- **Apoio ao Processo Terapêutico:** As meditações complementam as sessões de terapia e os exercícios dos workbooks, reforçando os conceitos e técnicas discutidos com seu terapeuta.
- **Facilidade de Acesso:** As meditações podem ser ouvidas a qualquer momento e em qualquer lugar, proporcionando flexibilidade e conveniência para integrar a prática no seu dia a dia.





## 13. Mitos e Factos

A ansiedade, embora seja uma das condições de saúde mental mais prevalentes, é frequentemente rodeada de mal-entendidos e estigmas. Desmistificar esses mitos e substituí-los por informações baseadas em evidências, é crucial para uma compreensão mais precisa e para promover uma abordagem mais compassiva e eficaz. Neste capítulo, abordamos alguns dos mitos mais comuns sobre a ansiedade, contrapondo-os com os factos correspondentes.

Mito 1: "A ansiedade é apenas uma desculpa para evitar situações difíceis."

Facto: A ansiedade é uma condição de saúde mental legítima, com raízes psicológicas profundas. Para quem sofre de perturbações de ansiedade, os sentimentos de preocupação e medo são intensos e, muitas vezes, incontroláveis, não sendo simplesmente uma escolha ou uma desculpa.

Mito 2: "A ansiedade não é um problema real de saúde."

Facto: A ansiedade é reconhecida pela comunidade médica global como uma condição de saúde mental significativa, que pode ter um impacto profundo no bem-estar e na qualidade de vida. Como tal, requer compreensão, tratamento e apoio adequados.



Mito 3: "A ansiedade só afeta pessoas com personalidade 'fraca'."

Facto: A ansiedade pode afetar qualquer pessoa, independentemente da sua força de carácter ou personalidade. Fatores como as experiências de vida e stress contribuem para o desenvolvimento da ansiedade, não a "fraqueza" da pessoa.

Mito 4: "Ansiolíticos são a solução para a ansiedade."

Facto: Embora os medicamentos sejam amplamente prescritos no tratamento da ansiedade, eles não são uma solução universal. A psicoterapia e as mudanças no estilo de vida são os componentes mais importantes no tratamento da ansiedade.

Ao corrigir esses mitos com informações precisas, esperamos promover uma maior compreensão da ansiedade e encorajar aqueles que sofrem a procurar o apoio e o tratamento de que necessitam. A ansiedade, apesar de desafiadora, é uma condição tratável, e com os recursos e o suporte adequados, é possível viver uma vida plena e feliz.



## 14. Histórias e Testemunhos

### Encontrar Esperança e Inspiração nas Experiências Compartilhadas

Uma das formas mais poderosas de encontrar motivação e esperança é através das histórias de pessoas que enfrentaram e aprenderam a gerir a sua Ansiedade. Este capítulo reúne testemunhos reais, oferecendo uma visão profunda sobre as jornadas pessoais de superação e resiliência. Essas histórias destacam não apenas os desafios enfrentados, mas também as estratégias eficazes adotadas, proporcionando inspiração e insights valiosos para os leitores.

#### Alice: ***“Eu tenho que parar”***



A Alice não se sentia bem. Estava sempre muito cansada, só lhe apetecia chorar e todas as responsabilidades do dia a dia criavam um peso acrescido. A Alice sentia-se como um balão, cheia de questões que não conseguia gerir.



### João: “***Eu raramente tinha alguma paz***”

O João viveu durante muito tempo sem paz. Sofria de Ansiedade e nem à escola conseguia ir. Hoje é muito mais feliz e confiante. Veja aqui o testemunho completo.



### Susete: “***É preciso aceitar a dor***”

A Susete desde criança que assumiu o papel de cuidadora. Tinha sempre tudo muito bem controlado e planeado. Contudo, quando começou a ouvir-se, percebeu que algo não estava bem.



**Aceda a estas e a outras histórias através deste QRCODE:**







## 15. Estudos Científicos: Eficácia da Psicoterapia HBM na Ansiedade

Com mais de **10 anos de experiência em investigação clínica**, temos o orgulho de ter publicado diversos **estudos científicos** relevantes para a área da saúde:

### **Advances in Social Sciences Research Journal**

Publicação do estudo de caso intitulado “Impact of The HBM Psychotherapeutic Model on Anxiety Disorder: A Case Study”, a março de 2021.

**ANXIETY DISORDER: A CASE STUDY**



### **13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**

Apresentação do estudo sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na perturbação de Ansiedade generalizada. O estudo foi publicado na respetiva ata.

**IMPACTO DO MODELO HBM NA ANSIEDADE**





## **16. Conclusão:**

### **Uma Mensagem de Esperança**

Decidir procurar ajuda profissional é um passo corajoso e um investimento na sua saúde mental e qualidade de vida. A psicoterapia pode fornecer as ferramentas e o suporte necessários para compreender melhor a Ansiedade, desenvolver estratégias eficazes de superação e, finalmente, encontrar um caminho para uma vida mais calma e feliz. Lembre-se, pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza, e o primeiro passo em direção à recuperação.

À medida que chegamos ao final deste e-book, é importante reafirmar uma verdade fundamental: a Ansiedade, embora possam ser um adversário feroz, é uma condição que se pode tratar. O processo de tratamento da Ansiedade não é linear e cada passo, seja ele pequeno ou grande, é uma vitória no caminho para uma vida mais tranquila e feliz.

Este guia foi concebido não apenas para fornecer informações e estratégias, mas também para servir como um convite à ação. Um convite para reconhecer e aceitar a sua experiência com a Ansiedade sem julgamento ou vergonha. Um convite para explorar as muitas ferramentas e recursos disponíveis que poderão ajudar a superar os sintomas e a melhorar a sua qualidade de vida. E, talvez o mais importante, um convite para procurar ajuda, quando necessário.

Lembre-se, procurar ajuda é um sinal inegável de força e o primeiro passo em direção à recuperação. Seja através da psicoterapia, do apoio de amigos e familiares, ou da utilização



de estratégias de autocuidado, cada passo que dá é um passo para a superação desta terrível perturbação emocional.

Que este e-book seja o início, ou talvez o próximo passo, na sua jornada para uma vida mais calma e feliz. Que cada página lida reforce a sua determinação e esperança. E que, no final, se sinta empoderado para superar a Ansiedade.

Avance com confiança e esperança, sabendo que não está sozinho neste processo terapêutico.





**CLÍNICA DA MENTE**