



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico
Ficha Resumo da
Aula 1



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 1: Introdução aos Ataques de Pânico

Bem-vindo(a) ao nosso curso sobre ataques de pânico, ministrado por Pedro Brás, diretor da Clínica da Mente. Este curso foi desenvolvido para fornecer um entendimento profundo sobre os ataques de pânico e as formas eficazes de superá-los.

Objetivo da Aula

Nesta primeira aula, exploramos o que são os ataques de pânico, como se diferenciam da ansiedade e do stress, e discutimos o impacto significativo que estes episódios podem ter na vida das pessoas.

Principais Conceitos Abordados

- **Definição de Ataques de Pânico:** Episódios súbitos e intensos de medo e ansiedade que atingem o pico em minutos, muitas vezes acompanhados por sintomas físicos como palpitações, sudorese, tremores e sensação de morte iminente.

Diferença entre Ataques de Pânico, Ansiedade e Stress:

- **Ansiedade:** Preocupação contínua com eventos futuros.
- **Stress:** Resposta a pressões diárias.
- **Ataques de Pânico:** Surgem de forma súbita e intensa, muitas vezes sem um gatilho claro.

Exemplos Práticos:

A história da Maria, que durante uma reunião de trabalho experimenta um ataque de pânico, ilustra como estes episódios podem ocorrer de forma inesperada.

Prevalência e Impacto:

Cerca de um terço das pessoas terá um ataque de pânico em algum momento da vida, e aproximadamente 4% da população sofre de transtorno de pânico, caracterizado por ataques recorrentes.



Ciclo de Evitamento:

Muitas vezes, o medo de ter um novo ataque leva a comportamentos de evitamento, que podem isolar a pessoa e diminuir a qualidade de vida.

Gatilhos:

Identificar os gatilhos dos ataques de pânico é crucial, embora muitas vezes não sejam aparentes. Estes podem incluir stress extremo, eventos traumáticos ou mudanças significativas na vida.

Este curso vai equipá-lo com o conhecimento e as ferramentas necessárias para entender e gerir os ataques de pânico, ajudando a melhorar a qualidade de vida de quem sofre com esta condição.

Encerramento

Agradecemos por ter assistido a esta primeira aula e esperamos que as informações tenham sido úteis. No próximo vídeo, vamos explorar as teorias psicológicas por trás dos ataques de pânico e como o Mapa do Comportamento Humano pode ser uma ferramenta valiosa. Lembre-se: há sempre ajuda disponível. Até à próxima aula!

Conheça o

" Programa Terapêutico de 8 Semanas"

O "Programa Terapêutico de 8 Semanas " é a proposta psicoterapêutica da Clínica da Mente, desenhada para ajudar a reduzir a ansiedade e ajudar a superar os Ataques de Pânico. Esta metodologia foi criada por Pedro Brás, psicoterapeuta e criador do modelo psicoterapêutico HBM, com base na sua vasta experiência clínica e pessoal.

Programa Terapêutico de 8 Semanas no Tratamento dos Ataques de Pânico

Para uma abordagem mais profunda e estruturada, a Clínica da Mente oferece um Programa Terapêutico de 8 Semanas, que integra diversas técnicas e ferramentas para uma recuperação completa e duradoura. Este programa inclui:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas HBM especializados, focados em abordar as causas dos problemas emocionais através de técnicas avançadas como a Resignificação Emocional Dinâmica (RED).
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas para aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de terapia no seu dia a dia.
- **Técnicas Terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão e Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.
- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, promovendo a atenção plena, reduzindo o stress e melhorando a regulação emocional.

Este programa intensivo visa uma melhoria significativa na gestão das emoções, redução ou eliminação dos sintomas de ansiedade e ataques de pânico, e oferece ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional. A Clínica da Mente está aqui para apoiá-lo em todos os momentos difíceis. Se procura uma solução eficaz e transformadora, convidamo-lo a conhecer o nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas e dar o primeiro passo para uma vida mais tranquila e equilibrada.





CLÍNICA DA MENTE



TRANSFORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA DE VIDA

Ao percorrer estas 8 semanas de psicoterapia, dará a si mesmo a oportunidade de experimentar uma transformação profunda. Não só aprenderá a gerir e a superar a sua ansiedade, como também descobrirá um novo sentido de liberdade e realização pessoal. Imagine viver sem o peso constante da ansiedade, com a capacidade de desfrutar plenamente da vida, tomar decisões baseadas no que realmente importa e enfrentar os desafios com confiança e serenidade. A ansiedade já não ditará as suas ações nem limitará o seu potencial.

Este caminho para a transformação não se trata apenas de reduzir a ansiedade; trata-se de reconectar consigo mesmo, redescobrir as suas paixões e propósitos e viver uma vida alinhada com os seus valores mais profundos. É uma jornada de autodescoberta, empoderamento e, finalmente, de liberdade.





CLÍNICA DA MENTE

Quero apoiar-lo(a) a começar hoje o seu caminho para o bem-estar. Este é o momento certo para começar.

Sou Pedro Brás, Fundador da Clínica da Mente.

Em 2008, fundei a Clínica da Mente com a convicção de que é possível oferecer uma ajuda eficaz e transformadora a quem sofre de Ansiedade, Ataques de Pânico e Depressão. A partir dessa visão, desenvolvemos a Psicoterapia HBM e a nossa metodologia exclusiva chamada Resignificação Emocional Dinâmica (RED).

Esta abordagem tem-se revelado altamente eficaz, permitindo-nos tratar mais de 15.000 pessoas ao longo dos anos, ajudando-as a recuperar o equilíbrio emocional e a qualidade de vida.

Na Clínica da Mente, acreditamos que cada pessoa tem o potencial para superar as suas dificuldades e viver uma vida plena. Estamos aqui para oferecer o suporte necessário nessa jornada, combinando ciência, empatia e anos de experiência para proporcionar um caminho claro rumo ao bem-estar emocional.





CLÍNICA DA MENTE

OBRIGADO

Inicie hoje o seu caminho para a
liberdade.

Transforme os seus ataques de pânico no início de uma nova vida.

Agradeço por nos permitir acompanhá-lo(a) neste passo crucial para o entendimento do seu processo de ataques de pânico.

Continue a assistir a este curso, desenhado para lhe dar um entendimento detalhado sobre estas perturbação emocional tão limitante, mas que com o apoio certo, é possível superar.

Até Já!



CONHEÇA AS NOSSAS REDES SOCIAIS