



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 3



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 3: Identificação de Sintomas

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta terceira aula, focamos na identificação dos sintomas associados aos ataques de pânico. Saber reconhecer estes sinais é essencial para enfrentar e gerir os ataques de forma eficaz.

Objetivo da Aula

Entender e identificar os sintomas físicos e emocionais dos ataques de pânico, distinguindo-os de outras condições médicas para garantir o tratamento adequado.
Principais Conceitos Abordados

Sintomas Físicos dos Ataques de Pânico:

- **Palpitações Cardíacas:** Sensação de batimentos cardíacos acelerados ou irregulares.
- **Tremores ou Abalos:** Movimentos involuntários do corpo que não são causados por fatores externos.
- **Sensações de Falta de Ar:** Dificuldade em respirar ou sensação de asfixia.
- **Dor ou Desconforto no Peito:** Muitas vezes confundido com um ataque cardíaco.
- **Náusea ou Desconforto Abdominal:** Mal-estar no estômago com medo de vomitar.
- **Tontura ou Sensação de Desmaio:** Sensação de perda de consciência iminente.
- **Calafrios ou Ondas de Calor:** Sensações súbitas de frio ou calor sem mudança na temperatura ambiente.

Sintomas Emocionais dos Ataques de Pânico:

- **Medo Intenso de Perder o Controlo ou "Enlouquecer":** Sentimento avassalador de que algo terrível vai acontecer.
- **Medo de Morrer:** Sensação irracional de que a vida está em perigo iminente devido à ansiedade extrema.
- **Sensação de Desrealização ou Despersonalização:** Sentir-se desconectado de si mesmo ou do mundo à sua volta, como se estivesse num filme.



Importância de Distinguir de Outras Condições Médicas

Os sintomas dos ataques de pânico podem ser confundidos com outras condições graves, como doenças cardíacas, problemas respiratórios ou distúrbios do equilíbrio. É crucial realizar uma avaliação médica inicial para descartar qualquer problema de saúde física antes de se focar no tratamento psicológico.

Ferramentas para a Identificação de Sintomas

- **Diário de Sintomas:** Manter um registo dos sintomas, como fez Luís, pode ajudar a identificar padrões e gatilhos específicos, facilitando a gestão dos ataques de pânico.
- **Testes de Autoavaliação:** Recursos disponíveis online, incluindo no site da Clínica da Mente, que podem ajudar a identificar se está a experienciar ataques de pânico e a necessidade de procurar ajuda profissional.

Próximos Passos

No próximo vídeo, vamos discutir quando e como procurar ajuda profissional e explorar as diferentes opções de tratamento disponíveis para os ataques de pânico.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta terceira aula. Esperamos que as informações tenham sido úteis para reconhecer os sintomas dos ataques de pânico. Lembre-se de que reconhecer os sintomas é o primeiro passo para a recuperação. Se está a lutar com ataques de pânico, considere procurar ajuda de um profissional de saúde mental. 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