



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 4



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 4: Quando Procurar Ajuda Profissional

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta quarta aula, abordamos a importância de saber quando procurar ajuda profissional. Identificar os sinais que indicam a necessidade de apoio especializado é um passo crucial para superar os ataques de pânico de forma eficaz.

Objetivo da Aula

Reconhecer os sinais que indicam que é hora de procurar ajuda profissional e explorar as diferentes opções de tratamento disponíveis para lidar com os ataques de pânico.

Principais Conceitos Abordados

- **Sinais de Alerta para Procurar Ajuda Profissional:**
 - **Medo Persistente:** Medo contínuo de ter ataques de pânico que leva ao evitamento de situações e lugares.
 - **Frequência e Intensidade dos Ataques:** Aumento da frequência ou intensidade dos ataques que interfere na capacidade de funcionar no dia a dia.
 - **Alterações no Comportamento:** Mudanças significativas como isolamento social, dificuldades no trabalho ou na escola, ou uso de substâncias para lidar com a ansiedade.
 - **Sintomas Físicos Severos:** Preocupação constante com a saúde física, mesmo após exames médicos que não indicam outras condições.
 - **Sobrecarga Emocional:** Sentimentos persistentes de desesperança, depressão ou ansiedade que não melhoram com estratégias de autogestão.



- **Como Procurar Ajuda:**

- **Consulta com o Médico de Família:** O primeiro passo é agendar uma consulta para avaliar a sua saúde geral e obter um encaminhamento para um especialista em saúde mental, se necessário.
- **Opções de Tratamento:**
 - **Psicólogos e Psicoterapeutas:** Especialistas em perturbações de ansiedade que podem oferecer diagnósticos precisos e planos de tratamento personalizados.
 - **Autoterapia:** Inclui técnicas como respiração, mindfulness, meditação e exercícios de gestão da ansiedade.

- **Abordagens Terapêuticas:**

- **Psicoterapia HBM:** Foca-se na compreensão das raízes comportamentais, cognitivas e emocionais dos ataques de pânico, utilizando ferramentas de ação rápida.
- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento negativos.
- **Terapia de Exposição:** Reduz a sensibilidade aos gatilhos através da exposição gradual e controlada.
- **Terapias de 3ª Geração:** Integram técnicas de aceitação, mindfulness, compaixão e flexibilidade psicológica.





Benefícios da Psicoterapia:

- **Compreensão dos Gatilhos:** Identificação dos gatilhos que contribuem para os ataques de pânico.
- **Desenvolvimento de Estratégias de Coping:** Aprendizagem de técnicas eficazes para gerir e reduzir os sintomas.
- **Superação Total dos Sintomas:** Possibilidade de superar completamente os ataques de pânico com programas terapêuticos adequados.
- **Suporte Emocional:** Acesso a um espaço seguro para discutir medos e ansiedades.

Próximos Passos

No próximo vídeo, vamos discutir como a família pode apoiar alguém que sofre de ataques de pânico, explorando estratégias e dicas práticas para oferecer suporte efetivo.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta quarta aula. Esperamos que as informações tenham sido úteis e esclarecedoras. Lembre-se de que procurar ajuda profissional é um passo crucial e corajoso na jornada para a recuperação. Se está a lutar com ataques de pânico, considere falar com 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 Ressignificação 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