



CLÍNICA DA MENTE



**Curso:**  
**Ataques de Pânico**

**Ficha Resumo da**  
**Aula 8**



CLÍNICA DA MENTE



CLÍNICA DA MENTE

## Resumo da Aula 8: Programa Terapêutico de 8 Semanas

Bem-vindo(a) ao último vídeo do nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta oitava e última aula, apresentamos o Programa Terapêutico de 8 Semanas oferecido pela Clínica da Mente, um plano cuidadosamente desenvolvido para combinar diversas técnicas terapêuticas eficazes que visam proporcionar uma recuperação completa e duradoura.

### Objetivo da Aula

Compreender a estrutura e os benefícios do Programa Terapêutico de 8 Semanas, projetado para ajudar os pacientes a superar os ataques de pânico e melhorar significativamente a sua saúde mental e bem-estar. O que é o Programa Terapêutico de 8 Semanas?

Este programa é um processo terapêutico intensivo que combina sessões de psicoterapia HBM com atividades terapêuticas diárias e ferramentas práticas para apoiar a recuperação dos pacientes.

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:**

- **Sessões Individuais:** Realizadas por psicoterapeutas especializados, focadas em abordar as causas emocionais e comportamentais dos ataques de pânico.
- **Técnicas Utilizadas:** Morfese e Athenese, técnicas avançadas para gerir e modificar emoções, crenças e comportamentos limitantes.



- **Cadernos Terapêuticos:**

- **Primeira Semana:** "Compreender os meus ataques de pânico" – Foca-se em ajudar a pessoa a entender melhor os seus sintomas e a lidar com eles.
- **Segunda Semana:** "Técnicas para lidar com os Ataques de Pânico" – Explora estratégias práticas para enfrentar a ansiedade.
- **Terceira Semana:** "Autoconhecimento" – Promove uma maior consciência de si mesmo e facilita mudanças positivas.
- **Quarta Semana:** "Autocompaixão" – Ensina a tratar-se com gentileza e compreensão em momentos difíceis.
- **Quinta Semana:** "Gratidão" – Enfatiza a importância de praticar a gratidão para melhorar o bem-estar emocional.
- **Sexta Semana:** "Atividade Física" – Destaca os benefícios psicológicos do exercício físico regular.
- **Sétima Semana:** "Automotivação e Resiliência" – Foca-se em desenvolver a capacidade de superação e a força interna.
- **Oitava Semana:** "Planeamento da Rotina Diária e Semanal" – Ajuda a criar uma estrutura que promove a organização e reduz o stress.

- **Meditações Guiadas:** Sequências de meditações diárias, específicas para cada paciente, que ajudam a promover a atenção plena, reduzir o stress e melhorar a regulação emocional.

## Processo do Programa

O programa inicia-se com uma consulta de avaliação para personalizar o plano terapêutico de acordo com as necessidades individuais. Durante as 8 semanas, cada sessão de 90 minutos de psicoterapia HBM trabalha profundamente as emoções e pensamentos que alimentam a ansiedade, promovendo uma mudança significativa e duradoura.



## Resultados Esperados

- **Superação dos Ataques de Pânico:** A maioria dos pacientes alcança a superação total dos ataques de pânico e uma melhoria significativa na gestão das suas emoções.
- **Desenvolvimento de Ferramentas de Coping:** Os pacientes adquirem técnicas eficazes para manter o bem-estar emocional e prevenir recaídas.
- **Período de Consolidação:** Após o programa, há um período de acompanhamento de seis meses, com consultas periódicas para garantir a manutenção dos progressos alcançados.

## Próximos Passos

Convidamo-lo(a) a assistir a um vídeo produzido pela Clínica da Mente, onde várias pessoas que superaram os ataques de pânico partilham os seus testemunhos. Este vídeo pode ser acessado através do link fornecido abaixo deste vídeo.

## Encerramento

Obrigado por nos acompanhar ao longo deste curso. Esperamos que as informações tenham sido úteis e esclarecedoras. Lembre-se, os ataques de pânico podem ser geridos e superados com a abordagem certa. Se está a lutar com esta condição, considere participar no nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas para receber o suporte necessário e aprender estratégias eficazes para uma recuperação completa.

Até sempre, e lembre-se de que procurar ajuda é um passo crucial para a recuperação. Se precisar de suporte, não hesite em contactar-nos. Obrigado por assistir e cuide bem da sua saúde mental.

# 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**