



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Depressão

Ficha Resumo da
Aula 3



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 3: Quando Procurar Ajuda Profissional

Bem-vindo(a) à terceira aula do nosso curso sobre depressão, ministrado por Pedro Brás, diretor da Clínica da Mente. Nesta aula, vamos discutir quando é o momento certo para procurar ajuda profissional para tratar a depressão.

Objetivo da Aula

O objetivo desta aula é ajudá-lo(a) a identificar os sinais que indicam a necessidade de apoio profissional, esclarecendo quando a depressão ultrapassa o limite de algo que pode ser gerido sozinho.

Principais Conceitos Abordados

- Reconhecer os Sinais de Gravidade: Quando os sintomas de depressão se prolongam por mais de duas semanas e começam a interferir nas suas atividades diárias, é um sinal claro de que deve procurar ajuda.
- Sinais de Alerta: Pensamentos persistentes de desesperança, autocrítica intensa, isolamento social, ou mesmo pensamentos de suicídio, são motivos sérios para buscar acompanhamento profissional imediato.
- Importância do Diagnóstico Precoce: A depressão é tratável, mas quanto mais cedo for identificada, mais rápido se pode iniciar o processo de recuperação. A ajuda de um profissional capacitado é essencial para um diagnóstico preciso e para determinar o melhor tratamento.



Onde Procurar Ajuda

Nesta aula, são discutidas as opções de onde e como procurar ajuda. Pode-se começar com o seu médico de família, um psicólogo ou um psiquiatra. Cada profissional tem um papel fundamental no diagnóstico e tratamento da depressão.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta terceira aula. Esperamos que agora tenha mais clareza sobre quando procurar ajuda profissional. No próximo vídeo, vamos abordar os diferentes tipos de tratamentos para a depressão, com foco especial na Psicoterapia HBM. 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 superar a Depressão. 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 da Depressão

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 da Depressão, 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 Depressão, como também descobrirá um novo sentido de liberdade e realização pessoal. Imagine viver sem o peso constante da Depressão, com a capacidade de desfrutar plenamente da vida, tomar decisões baseadas no que realmente importa e enfrentar os desafios com confiança e serenidade. A Depressão já não ditará as suas ações nem limitará o seu potencial.

Este caminho para a transformação não se trata apenas de reduzir a Depressão; 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.

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

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