



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Depressão

Ficha Resumo da
Aula 5



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 5: Estratégias de Autocuidado

Bem-vindo(a) à quinta aula do nosso curso sobre depressão, apresentada por Pedro Brás, diretor da Clínica da Mente. Nesta aula, vamos explorar estratégias de autocuidado que podem ser integradas no seu dia-a-dia para ajudar a gerir os sintomas da depressão e promover o bem-estar.

Objetivo da Aula

O objetivo desta aula é fornecer-lhe ferramentas práticas de autocuidado que podem complementar o tratamento da depressão, ajudando a reduzir os sintomas e a melhorar a sua qualidade de vida.

Principais Conceitos Abordados

- **Importância do Exercício Físico:** A atividade física regular é uma forma eficaz de aliviar os sintomas da depressão, uma vez que promove a libertação de endorfinas, substâncias químicas que melhoram o humor.
- **Higiene do Sono:** Melhorar os padrões de sono, mantendo uma rotina regular e criando um ambiente propício para dormir, é essencial para o equilíbrio emocional.
- **Alimentação Saudável:** Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes pode ter um impacto positivo no estado emocional, ajudando a regular os níveis de energia e a disposição geral.
- **Mindfulness e Relaxamento:** Técnicas de meditação e mindfulness podem ajudar a reduzir o stress e a ansiedade, promovendo a calma e o foco no presente.



Pequenos Passos, Grandes Mudanças

Nesta aula, reforçamos que pequenas mudanças no estilo de vida, quando feitas de forma consistente, podem ter um impacto positivo a longo prazo no controlo da depressão e no aumento da qualidade de vida.

Encerramento

Obrigado por participar desta quinta aula. Esperamos que estas estratégias de autocuidado sejam úteis para complementar o seu processo de recuperação. No próximo vídeo, vamos falar sobre o papel da família e dos amigos no apoio a quem sofre de depressão. 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