



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Depressão

Ficha Resumo da
Aula 7



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 7: Mitos e Factos sobre a Depressão

Bem-vindo(a) à sétima aula do nosso curso sobre depressão, apresentada por Pedro Brás, diretor da Clínica da Mente. Nesta aula, vamos desmistificar os mitos mais comuns sobre a depressão e apresentar os factos que ajudam a compreender esta condição de forma mais clara.

Objetivo da Aula

O objetivo desta aula é desmontar os mitos que cercam a depressão e trazer à tona os factos reais sobre esta doença, promovendo uma compreensão mais profunda e combatendo o estigma.

Principais Conceitos Abordados

- Mito 1: Depressão é só tristeza.
- Mito 2: As pessoas com depressão são fracas.
- Mito 3: Tomar medicação é a única solução.

Desmistificar para Melhorar

Nesta aula, reforçamos a importância de educar as pessoas sobre o que é realmente a depressão. Entender os factos é o primeiro passo para eliminar o estigma e apoiar melhor quem sofre com esta condição.

Encerramento

Obrigado por assistir à sétima aula. Agora que conhece os mitos e factos sobre a depressão, esperamos que esta informação ajude a ter uma visão mais clara e realista sobre a doença. Na próxima e última aula, vamos apresentar o nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas. Até lá!

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