



CLÍNICA DA MENTE



**Curso:**  
**Superar a Ansiedade**

**Ficha Resumo da**  
**Aula 2**



CLÍNICA DA MENTE



## Resumo da Aula 2: Tipos de Perturbações de Ansiedade

Nesta segunda aula, explorámos em detalhe os tipos mais comuns de perturbações de ansiedade, com o objetivo de esclarecer as suas características e sintomas e de oferecer uma visão mais clara sobre como a ansiedade pode variar na forma e impacto. A compreensão de cada tipo é essencial para ajudar quem sofre de ansiedade a reconhecer os sinais e saber quando e como procurar ajuda.

### Objetivo da Aula

A aula procurou aprofundar o entendimento sobre as diferentes manifestações da ansiedade, destacando os sintomas específicos e o impacto de cada perturbação. Este conhecimento permite perceber quando a ansiedade deixa de ser um estado passageiro e se torna uma condição que necessita de apoio especializado.

### Principais Conceitos Abordados

- **Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG):** Este tipo de ansiedade caracteriza-se por uma preocupação constante e excessiva com situações comuns, como o trabalho, a saúde e as relações pessoais. Quem vive com PAG sente-se num estado de alerta permanente, com a mente sempre focada em possíveis problemas futuros, o que gera um cansaço mental e físico contínuo. Sintomas típicos incluem tensão muscular, dores de cabeça, insónias e uma dificuldade em controlar os pensamentos ansiosos. Esta ansiedade intensa e diária afeta a qualidade de vida, deixando a pessoa exausta e muitas vezes com dificuldade em relaxar.



- **Perturbação de Pânico:** Aqui, a ansiedade manifesta-se em ataques de pânico repentinos e intensos, que surgem sem aviso prévio e com sintomas físicos e emocionais assustadores, como palpitações, sensação de asfixia, tremores e medo de perder o controlo ou de morrer. Estes ataques atingem rapidamente um pico de intensidade e deixam a pessoa temerosa de que possam ocorrer novamente. Como resultado, muitos desenvolvem comportamentos de evitamento, evitando lugares e situações onde acreditam que possam ter outro ataque, o que pode levar ao isolamento e a uma grande limitação na vida social e profissional.
- **Fobias Específicas:** Esta perturbação caracteriza-se por medos irracionais e intensos relacionados com objetos ou situações específicas, como alturas, voar ou animais. O medo experimentado é desproporcional ao perigo real e desencadeia respostas de ansiedade muito fortes quando a pessoa se confronta com o objeto ou situação fóbica. Mesmo tendo consciência da irracionalidade do medo, a pessoa sente sintomas como suores, palpitações ou até ataques de pânico, afetando a sua capacidade de enfrentar essas situações e limitando a sua vida em diversas áreas.

## Importância da Compreensão

Conhecer os diferentes tipos de perturbações de ansiedade permite identificar quando a ansiedade começa a interferir no bem-estar diário e, mais importante, perceber que estes transtornos são tratáveis. O conhecimento dos sintomas e das características de cada tipo de ansiedade promove uma gestão mais consciente e ajuda na escolha de abordagens eficazes para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

# 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 Ansiedade. 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 Ansiedade

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 Ansiedade, 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 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.

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

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