



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Ansiedade
Ficha Resumo da
Aula 6



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 6: Quando Procurar Ajuda Profissional para a Ansiedade

Objetivo da Aula

A sexta aula abordou os momentos e sinais que indicam a necessidade de procurar apoio profissional para lidar com a ansiedade. Enquanto estratégias de autocuidado são eficazes para muitas situações, alguns sinais revelam quando a ansiedade se torna um obstáculo sério que exige uma abordagem mais profunda.

Principais Conceitos Abordados

- **Sinais de Alerta:** É recomendável procurar ajuda profissional se a ansiedade for persistente e interferir na rotina diária. Sinais de alerta incluem sintomas que duram semanas ou meses, impacto nas atividades e nas relações pessoais, sintomas físicos intensos e o isolamento social. Estes são indícios de que a ansiedade pode estar a ultrapassar o limiar de autocontrolo.
- **Benefícios da Psicoterapia:** A psicoterapia oferece uma compreensão profunda das causas da ansiedade e estratégias específicas adaptadas a cada pessoa. Ajuda a reduzir a intensidade dos sintomas, proporciona um espaço seguro para expressar medos e proporciona mecanismos de coping duradouros, fundamentais para recuperar o bem-estar.
- **Casos que Requerem Psicoterapia:** A terapia é especialmente indicada para casos de Perturbação de Pânico, Fobias e Ansiedade Generalizada, onde os sintomas intensos e específicos interferem de forma significativa no quotidiano. Em situações onde a ansiedade está associada a outros problemas, como depressão ou traumas passados, o apoio terapêutico é essencial.



- **Programa Terapêutico de 8 Semanas da Clínica da Mente:** Desenvolvido para proporcionar uma transformação profunda, este programa oferece sessões de psicoterapia HBM, técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), meditações diárias personalizadas e terapias de 3ª geração, como o mindfulness. O objetivo é reduzir os sintomas e fortalecer a capacidade de gerir a ansiedade a longo prazo.

Importância da Compreensão

Saber quando procurar ajuda é essencial para uma recuperação eficaz. Reconhecer os limites do autocuidado e valorizar o apoio profissional permitem iniciar um processo de transformação que restabelece o equilíbrio emocional e a qualidade de vida.

Encerramento

Obrigado por assistir a esta aula! Se sentir que a ansiedade está a limitar a sua vida, considere dar o primeiro passo e procurar ajuda profissional. Na próxima aula, vamos explorar como a família e os amigos podem ser aliados fundamentais na gestão da ansiedade.

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