



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Ansiedade

Ficha Resumo da
Aula 8



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 8: Superar a Ansiedade com o Programa Terapêutico de 8 Semanas da Clínica da Mente

Objetivo da Aula

Na última aula do curso, apresentámos o Programa Terapêutico de 8 Semanas da Clínica da Mente, uma abordagem intensiva e personalizada que visa tratar a ansiedade e os ataques de pânico de forma duradoura. Este programa integra diversas técnicas terapêuticas para proporcionar uma recuperação completa e sustentada.

Principais Componentes do Programa

- 1. Psicoterapia HBM com Sessões Semanais:** Sessões de 90 minutos onde o psicoterapeuta utiliza a Resignificação Emocional Dinâmica (RED) para ajudar o paciente a identificar e ressignificar as emoções e crenças que alimentam a ansiedade. Esta abordagem inclui ferramentas como a Morfese, que explora crenças limitantes, e a Athenese, que atua sobre o medo e as emoções ligadas ao pânico.
- 1. Cadernos Terapêuticos Semanais:** Estes cadernos, baseados na Terapia Cognitivo-Comportamental e nas terapias de 3ª geração, como o Mindfulness, são uma extensão prática das sessões. Ajudam a consolidar o que foi trabalhado nas consultas, oferecendo exercícios de autorreflexão para identificar gatilhos e transformar a relação com as emoções.
- 1. Meditações Diárias Personalizadas:** Meditações selecionadas para cada paciente, que visam promover a atenção plena, diminuir o stress e facilitar a regulação emocional. Estas práticas diárias reforçam o progresso terapêutico, tornando-o mais sólido e eficaz.



- **Consulta Inicial e Personalização do Tratamento:** O programa começa com uma consulta de avaliação, essencial para entender o histórico e as necessidades do paciente, de forma a personalizar o plano terapêutico. Este passo inicial é fundamental para garantir um tratamento adaptado e eficaz.

Resultados Esperados

Com uma taxa de sucesso superior a 90%, o Programa Terapêutico de 8 Semanas ajuda os pacientes a superar os ataques de pânico e a ansiedade de forma sustentável. A transformação é profunda e duradoura, oferecendo ferramentas que possibilitam manter o equilíbrio emocional e a tranquilidade ao longo da vida.

Importância da Compreensão

Este programa não trata apenas os sintomas; trabalha as raízes emocionais da ansiedade, promovendo uma mudança significativa na vida do paciente. Oferece estratégias e técnicas que contribuem para uma nova abordagem à ansiedade, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

Encerramento

Obrigado por assistir a esta última aula e a todo o curso! Superar a ansiedade é possível, e o Programa Terapêutico de 8 Semanas é uma solução eficaz e acessível. Se precisar de ajuda, a Clínica da Mente está pronta para acompanhar o seu processo de recuperação e transformação.

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