

VENCER O PÂNICO:

Programa Terapêutico de 8 Semanas





Índice

1. Introdução aos Ataques de Pânico	3
2. Teorias Psicológicas e o Mapa do Comportamento Humano	5
3. Identificação de Sintomas	9
4. Quando Procurar Ajuda Profissional	13
5. Como a Família pode Ajudar	15
6. A Importância da Psicoterapia	17
7. Ferramentas para Enfrentar os Ataques de Pânico	19
8. Programa Terapêutico de 8 Semanas	24
9. Psicoterapia HBM: Técnicas de Intervenção	27
10. Psicoterapias de 3º Geração: Técnicas de Intervenção	31
11. Histórias e Testemunhos	35
12. Estudos Científicos da Psicoterapia HBM	37
13. Conclusão: Fazer a Escolha pela Saúde Mental	39



Introdução aos Ataques de Pânico

A ansiedade é uma reação natural do corpo, manifestando-se através de sentimentos de tensão, preocupação e, por vezes, medo. Este estado emocional e mental, em níveis moderados, é benéfico e até essencial para nós.

1.1 O Que São Ataques de Pânico?

Imagine-se numa situação quotidiana quando, de repente e sem aviso, é invadido por uma onda de medo intenso. O seu coração acelera, a respiração torna-se rápida e superficial, e sente um medo avassalador de que algo terrível está prestes a acontecer. Esta experiência é conhecida como um ataque de pânico. Os ataques de pânico são episódios agudos de medo e desconforto que atingem o pico em minutos, acompanhados por sintomas físicos e emocionais como palpitações, sudorese, tremores, dificuldade para respirar, dor no peito, náusea e uma sensação esmagadora de morte iminente.

1.2 Diferenciar os Ataques de Pânico da mera Ansiedade

Embora frequentemente confundidos, os ataques de pânico, a ansiedade e o stress não são a mesma coisa. A ansiedade é geralmente uma preocupação contínua com eventos futuros, enquanto o stress é uma resposta à pressão psicológica a que muitas vezes, se está exposto. Diferente destes, os ataques de pânico são súbitos e intensos, muitas vezes sem um gatilho



claro. Compreender estas diferenças é crucial, pois cada um requer abordagens de gestão diferentes.

1.3 Prevalência e Impacto

Os ataques de pânico são mais comuns do que se imagina, afetando uma ampla parte da população em algum momento das suas vidas. Eles não discriminam idade, gênero ou background. O impacto de um ataque de pânico vai além do episódio em si, podendo afetar significativamente a qualidade de vida, o desempenho no trabalho e as relações pessoais. Reconhecer a prevalência e o impacto dos ataques de pânico é o primeiro passo para procurar ajuda.

1.4 Entender os Gatilhos

Os gatilhos que fazem disparar os ataques de pânico variam de pessoa para pessoa e podem ser determinados pensamentos, lugares ou circunstâncias onde se esteja. Identificar os gatilhos pode ser um processo desafiador, mas é um passo importante na prevenção e na gestão dos ataques de pânico.





2. Teorias Psicológicas e o Mapa do Comportamento Humano

2.1 Perceber os Ataques de Pânico Através da Psicoterapia HBM.

O modelo psicoterapêutico HBM oferece uma estrutura para compreender como os pensamentos, as emoções e os comportamentos interagem e influenciam a saúde mental e física. No contexto dos ataques de pânico, o modelo HBM sugere que estes episódios não são eventos isolados, mas o resultado de uma complexa interação entre a nossa percepção, experiências passadas e respostas comportamentais, e destacamos:

Respostas extremas a percepções de ameaça: Segundo o modelo HBM, os ataques de pânico são vistos como reações exageradas a situações que a pessoa percebe como ameaçadoras. Estas não são necessariamente ameaças reais ou tangíveis, mas são interpretadas como tal.

Exacerbadas por ciclos de pensamentos e comportamentos negativos aprendidos: Estas percepções de ameaça e as consequentes respostas de pânico são frequentemente intensificadas por um ciclo vicioso de pensamentos e comportamentos negativos que a pessoa inconscientemente aprendeu ao longo do tempo. Por exemplo, uma pessoa que teme constantemente ter um ataque de pânico em locais públicos pode começar a evitar esses locais, o que reforça o medo e a percepção de incapacidade de lidar com a situação.

Influenciadas por experiências passadas: As percepções de ameaça que desencadeiam ataques de pânico são fortemente



influenciadas por experiências anteriores. Se alguém teve uma experiência negativa ou traumática numa determinada situação, isso pode moldar a forma como percebe situações semelhantes no futuro, levando a uma resposta de pânico quando confrontado com essas situações novamente.

Crenças pessoais sobre o perigo e a capacidade de lidar com ele: As crenças individuais sobre o que é perigoso e sobre a própria capacidade de gerir situações percebidas como ameaçadoras também desempenham um papel crucial. Se a pessoa acredita que não pode lidar com certas situações, essa crença pode desencadear uma resposta de pânico diante da percepção de ameaça.

Tendência para interpretar sensações físicas de maneira catastrófica: Por fim, as pessoas que vivem com os ataques de pânico, muitas vezes, interpretam sensações físicas normais ou benignas (como um aumento da frequência cardíaca ou uma ligeira tontura) de maneira catastrófica, acreditando que esses sintomas são indicadores de um problema muito mais grave. Esta tendência pode precipitar ou intensificar um ataque de pânico.

2.2 Origens Emocionais, Cognitivas e Comportamentais

Os ataques de pânico têm as suas raízes em três áreas principais: emocionais, cognitivas e comportamentais.

- **Emocionais:** Sensações intensas de medo ou desconforto surgem como resposta direta a percepções de ameaça, muitas vezes desproporcionais à realidade da situação.

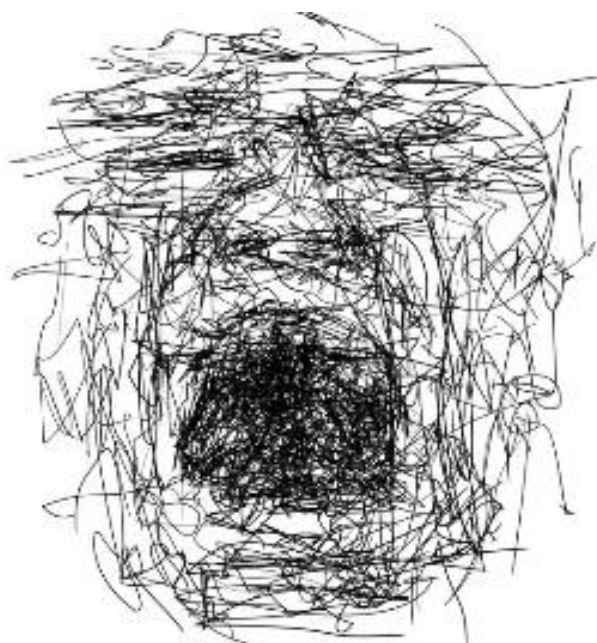


- **Cognitivas:** Pensamentos catastróficos e padrões de pensamento negativos alimentam e intensificam a resposta emocional, criando um ciclo de pânico.
- **Comportamentais:** Comportamentos de evitamento e estratégias de gestão inadequadas podem reforçar o medo e a percepção de incapacidade de lidar com as sensações de pânico.

2.3 A Importância do Autoconhecimento e da Auto-percepção

O autoconhecimento e a auto-percepção são fundamentais para quebrar o ciclo de ataques de pânico. Ao compreender os padrões de pensamento, emoções e comportamentos, pode-se começar a identificar e desafiar as percepções distorcidas que contribuem para o pânico. Este processo ajuda não apenas a pessoa a desenvolver estratégias de gestão mais eficazes, mas também promove uma maior resiliência psicológica.

Através do modelo HBM, aprende-se a observar as respostas a situações percebidas como ameaçadoras e a reconhecer os gatilhos que podem levar a um ataque de pânico. Com esta compreensão, está-se melhor preparado para implementar mudanças positivas nos pensamentos, emoções e comportamentos de cada pessoa, preparando o caminho para uma vida mais calma e controlada, superando completamente os ataques de pânico.





3. Identificação de Sintomas

3.1 Reconhecer os Sinais: Um Guia para Identificar Ataques de Pânico

Compreender os sintomas dos ataques de pânico é crucial para reconhecê-los quando ocorrem, tanto em nós próprios quanto noutras pessoas. Esta compreensão não só facilita a procura por apoio e intervenção adequada, mas também ajuda a distinguir os ataques de pânico de outras condições médicas que podem requerer tratamentos distintos. Neste capítulo, detalharemos os sintomas físicos e emocionais dos ataques de pânico.

3.2 Sintomas Físicos dos Ataques de Pânico

Os ataques de pânico são marcados por uma variedade de sintomas físicos intensos que podem incluir:

- **Palpitações Cardíacas ou Aceleração do Coração:** Uma sensação de que o seu coração está a bater muito rápido ou irregularmente.
- **Tremores ou Abalos:** Sensações de tremor ou abalo que não são causadas por condições externas.
- **Sensações de Falta de Ar ou Asfixia:** Uma sensação sufocante ou de não conseguir respirar adequadamente.
- **Dor ou Desconforto no Peito:** Pode ser confundido com sintomas de um ataque cardíaco.
- **Náusea ou Desconforto Abdominal:** Sensações de mal-estar no estômago ou na área abdominal.
- **Tontura, Vertigem ou Sensação de Desmaio:** Uma sensação de que pode desmaiar ou que o ambiente está a girar.



- **Calafrios ou Ondas de Calor:** Sentir-se repentinamente frio ou quente sem uma mudança na temperatura ambiente.

3.3 Sintomas Emocionais dos Ataques de Pânico

Além dos sintomas físicos, os ataques de pânico também apresentam características emocionais significativas, incluindo:

- **Medo Intenso de Perder o Controle ou "Enlouquecer":** Um temor avassalador de que algo terrivelmente errado está prestes a acontecer.
- **Medo de Morrer:** Uma sensação irracional de que a sua vida está em perigo iminente.
- **Sensação de Desrealização ou Despersonalização:** Sentir-se desconectado de si mesmo ou sentir que o mundo à sua volta não é real.

3.4 Diferença entre os Ataques de Pânico e outras Condições Médicas

Ataques de pânico podem ser confundidos com outras condições médicas devido à sobreposição de sintomas, especialmente condições que envolvem dor no peito, dificuldades respiratórias ou tonturas. É vital procurar uma avaliação médica para descartar condições como:

- **Doenças Cardíacas:** Sintomas de ataque cardíaco, como dor no peito, podem assemelhar-se àqueles de um ataque de pânico.
- **Problemas Respiratórios:** Condições como asma podem causar sintomas de falta de ar.



- **Distúrbios do Equilíbrio:** Condições que afetam o equilíbrio ou causam tonturas precisam ser diferenciadas dos ataques de pânico.

Um profissional de saúde pode ajudar a diferenciar um ataque de pânico de outras condições através de exames físicos, histórico médico e, se necessário, testes específicos.

Disponibilizamos também **testes psicológicos de autoavaliação gratuitos** para saber se sofre desta perturbação:

Realize um Autoteste:
através deste QR CODE







4. Quando Procurar Ajuda Profissional

4.1 Reconhecer a Necessidade de Apoio Externo

Embora as estratégias de autogestão sejam fundamentais no caminho da superação dos ataques de pânico, existem momentos em que procurar a ajuda de um profissional de saúde mental não é apenas benéfico, mas essencial.

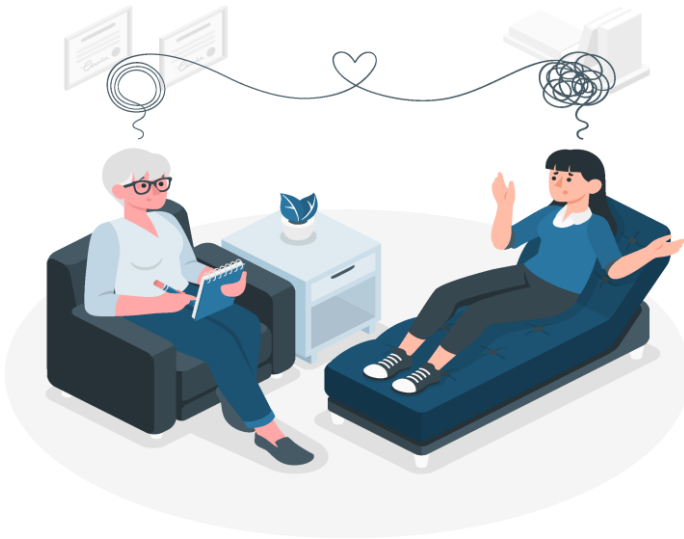
4.2 Sinais de que é Hora de procurar Ajuda Profissional

- **Medo Persistente:** Um medo contínuo de ter ataques de pânico, que conduz ao evitamento de lugares ou situações.
- **Frequência e Intensidade:** Se os ataques de pânico se tornam mais frequentes ou intensos, ao ponto de interferir na sua capacidade de funcionar no dia a dia.
- **Alterações no Comportamento:** Mudanças significativas no comportamento, como isolamento social, dificuldade em manter o desempenho no trabalho ou na escola, ou dependência de substâncias como forma de *coping*.
- **Sintomas Físicos:** Quando os sintomas físicos são tão severos que teme pela sua saúde, mesmo após check-ups médicos que não indicam outras condições.
- **Sobrecarga Emocional:** Sentimentos de desesperança, depressão ou ansiedade que não melhoram com esforços de autogestão.



4.3 Como Procurar Ajuda

- **Consulta Inicial:** Comece por marcar uma consulta com o seu médico de família, que pode avaliar a sua saúde geral e, se necessário, encaminhá-lo a um especialista.
- **Profissionais de Saúde Mental:** Procure um psicólogo ou um psicoterapeuta especializado em perturbações de ansiedade. Eles podem oferecer diagnósticos precisos e planos de tratamento personalizados.
- **Recursos Online e Locais:** Utilize recursos online fiáveis ou procure recomendações locais para encontrar profissionais especializados em ataques de pânico.





5. Como a Família pode Ajudar Alguém com Ataques de Pânico

Ajudar alguém que sofre de ataques de pânico exige sensibilidade, paciência e algumas estratégias específicas. Aqui estão 10 dicas sobre como a família pode oferecer suporte a alguém que experiencia ataques de pânico:

1. **Informe-se sobre os Ataques de Pânico:** Compreenda o que são ataques de pânico, quais os seus sintomas e gatilhos. Isso ajuda a reconhecer um ataque e entender o que a pessoa está a passar.
2. **Reconheça a Experiência:** Valide os sentimentos da pessoa, reconhecendo que o ataque de pânico é uma experiência real e assustadora para ela.
3. **Mantenha a Calma:** Durante um ataque de pânico, é crucial que permaneça calmo. A sua tranquilidade pode ajudar a acalmar a pessoa afetada.
4. **Aprenda Técnicas de Respiração:** Técnicas de respiração podem ajudar a controlar um ataque de pânico. Aprenda e ensine essas técnicas à pessoa, para que ela possa utilizá-las quando sentir que está a ter um ataque.
5. **Evite Pressionar ou Julgar:** Não pressione a pessoa para se acalmar ou superar rapidamente o ataque. Evite julgamentos que possam fazer com que ela se sinta envergonhada ou incompreendida.



6. **Ofereça Presença Física Tranquilizadora:** Se a pessoa concordar, fique por perto durante um ataque de pânico. Às vezes, a simples presença de alguém pode oferecer grande conforto.
7. **Crie um Ambiente Calmo:** Ajude a criar um ambiente tranquilo e seguro em casa, onde a pessoa se sinta confortável e menos propensa a gatilhos de ansiedade.
8. **Encoraje a Procura por Ajuda Profissional:** Motive a pessoa a procurar ajuda de um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psicoterapeuta, especializado em perturbações de ansiedade.
9. **Estabeleça um Plano de Ação:** Conversem e criem um plano de ação para quando ela sentir um ataque de pânico. Saber o que fazer pode ajudar a pessoa a sentir-se mais no controlo.
10. **Cuide de Si Mesmo:** Cuidar de alguém com ataques de pânico pode ser emocionalmente desgastante. Certifique-se de cuidar da sua própria saúde mental, procurando apoio quando necessário.

Lembre-se que o apoio e compreensão da família podem fazer uma grande diferença para alguém que lida com os ataques de pânico, ajudando-a a sentir-se menos isolada e mais apoiada no seu processo de recuperação.



6. A Importância da Psicoterapia

A psicoterapia é um componente crucial no tratamento de ataques de pânico, oferecendo não apenas alívio dos sintomas, mas também estratégias de longo prazo para gerir e superar o pânico. Os três modelos psicoterapêuticos que se têm mostrado mais eficazes são:

- **Psicoterapia HBM:** A Psicoterapia baseada no Mapa do Comportamento Humano foca-se na compreensão das raízes comportamentais, cognitivas e emocionais dos ataques de pânico, promovendo a mudança através de ferramentas eficazes e com ação muito rápida.
- **Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC):** Concentram-se em identificar e alterar padrões de pensamento e comportamento negativos.
- **Terapia de Exposição:** Ajuda a reduzir a sensibilidade aos gatilhos do pânico através da exposição controlada e gradual.





7. Ferramentas para Enfrentar os Ataques de Pânico

Dominar os ataques de pânico exige mais do que apenas compreender o que são; necessita de estratégias eficazes de gestão e coping. Vamos explorar técnicas comprovadas que podem ajudar a aliviar os sintomas dos ataques de pânico, reforçando a capacidade de cada um para enfrentar e superar estes momentos desafiantes.

7.1 Técnicas de Respiração e Relaxamento

A respiração e o relaxamento são fundamentais na gestão dos ataques de pânico, pois ajudam a reduzir a intensidade dos sintomas físicos quase imediatamente. Aqui estão algumas técnicas eficazes:

- **Respiração Diafragmática:** Sente-se ou deite-se confortavelmente. Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen. Inspire lentamente pelo nariz, sentindo o abdómen expandir, mantendo o peito relativamente imóvel. Expire lentamente pela boca. Repita este processo durante vários minutos até sentir uma sensação de calma.
- **Relaxamento Muscular Progressivo:** Deite-se ou sente-se numa posição confortável. Comece por tensionar e relaxar cada grupo muscular, começando pelos pés e subindo até ao rosto. Mantenha cada tensão por cinco segundos e depois relaxe. Concentre-se na sensação de relaxamento que segue a tensão.



7.2 Exercícios de Mindfulness e Meditação

Mindfulness e meditação podem ser extremamente úteis para gerir os aspetos emocionais e cognitivos dos ataques de pânico, ajudando a manter a mente ancorada no presente.

- **Meditação de Atenção Plena:** Dedique alguns minutos por dia sentando-se num lugar tranquilo e foque-se na respiração. Quando a sua mente divagar, suavemente, traga a sua atenção de volta à respiração. Isto pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade ao longo do tempo.
- **Exercício de Consciência Corporal:** Deite-se confortavelmente e feche os olhos. Concentre a sua atenção em diferentes partes do corpo, uma de cada vez, notando qualquer sensação sem julgamento. Este processo ajuda a aumentar a consciência corporal e a reduzir a tensão.

7.3 Estratégias Cognitivo-Comportamentais

As técnicas cognitivo-comportamentais (TCC) são eficazes no tratamento de ataques de pânico, pois abordam os padrões de pensamento e comportamento que contribuem para os ataques.

- **Desafio de Pensamentos Irracionais:** Aprenda a identificar e questionar pensamentos catastróficos ou negativos que alimentam o pânico. Pergunte-se quão realista é o pensamento e procure evidências que o contradigam.
- **Exposição Gradual:** Sob a orientação de um psicoterapeuta, pode ser gradualmente exposto aos gatilhos do pânico num ambiente seguro, o que pode



ajudar a reduzir a sensibilidade a esses gatilhos ao longo do tempo.

7.4 Exercícios de Auto-Observação e Reflexão

A auto-observação e a reflexão são cruciais para identificar os gatilhos e os padrões de comportamento que o levam a ter ataques de pânico. Aqui estão alguns exercícios para o ajudar nesse processo:

- **Diário de Auto-Observação:** Mantenha um registo diário das suas atividades, pensamentos, emoções e as circunstâncias em que sente a ansiedade aumentar ou quando um ataque de pânico ocorre. Isto pode ajudar a identificar padrões ou gatilhos específicos.
- **Exercício de Reflexão:** Regularmente, reserve um tempo para refletir sobre as entradas do seu diário. Tente identificar quais as situações, pensamentos ou comportamentos que precedem os ataques de pânico. Pergunte-se: "Existe uma tendência nos meus pensamentos ou ações que possam estar a contribuir para estes ataques?"
- **Avaliação de Estratégias de Coping:** Após identificar os gatilhos, avalie as estratégias de coping que tem usado. São eficazes? Existem outras abordagens que poderia tentar? O objetivo é desenvolver um conjunto de ferramentas de coping que sejam saudáveis e eficazes para si.



7.5 A Psicoterapia HBM como uma ferramenta eficaz de intervenção

O Modelo psicoterapêutico HBM não é apenas uma ferramenta para compreender os ataques de Pânico; é principalmente um método de intervenção eficaz na superação destes estados de Ansiedade.

O Modelo psicoterapêutico HBM é uma abordagem inovadora na psicoterapia que nos ajuda a entender e a tratar as dificuldades mentais de uma forma mais eficaz. Este modelo parte do princípio de que a nossa mente, incluindo os nossos pensamentos, sentimentos e a forma como interagimos com os outros, desempenha um papel crucial na nossa saúde mental. Segundo o modelo HBM, os problemas surgem quando começamos a perceber os nossos pensamentos ou comportamentos como problemáticos ou quando eles não estão alinhados com o que realmente queremos para nós. Este reconhecimento é um passo fundamental para identificar comportamentos que nos afetam negativamente.

O HBM explora como as nossas emoções, crenças e valores interagem e influenciam a nossa maneira de pensar e agir, levando às perturbações mentais. Propõe que, ao trabalhar nestas áreas - mudando a forma como pensamos e nos comportamos -, podemos encontrar alívio para as nossas dificuldades mentais. O modelo oferece aos psicoterapeutas um guia para identificar e mudar os aspetos problemáticos na nossa forma de pensar, promovendo uma mudança positiva. Basicamente, o modelo HBM ajuda-nos a reavaliar e mudar as nossas perceções e experiências passadas, levando a uma maior harmonia emocional e bem-estar psicológico, tornando-



se uma ferramenta poderosa para os que procuram entender melhor as suas mentes e encontrar equilíbrio nas suas vidas.

A intervenção psicoterapêutica HBM está indicada desde os estados mais leves de Pânico até aos estados mais intensos e crónicos desta perturbação.

É um processo intenso e rápido, onde se utilizam duas técnicas Psicoterapêuticas: Morfese e Athenese.





8. Programa Terapêutico de 8 Semanas

Transforme a sua Vida com o nosso Programa Integrado

Na Clínica da Mente, acreditamos que a superação dos desafios emocionais é possível com a abordagem certa. O nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer uma combinação de técnicas terapêuticas inovadoras e eficazes, projetadas para ajudar os pacientes a alcançar uma melhoria significativa na sua saúde mental e bem-estar.

O que é o Programa Terapêutico de 8 Semanas?

O nosso programa intensivo abrange diversas formas de psicoterapia para proporcionar uma recuperação completa e duradoura. Durante oito semanas, participará em:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas especializados, focados em abordar as causas dos seus problemas emocionais e fornecer estratégias personalizadas de superação.
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas que ajudam você a aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de psicoterapia no seu dia a dia.
- **Técnicas terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem técnicas como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão ou mesmo o Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.



- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, a serem ouvidas diariamente para promover a atenção plena, reduzir o stress e melhorar a regulação emocional.

Resultados Esperados:

No final do programa, esperamos:

- Melhoria significativa na gestão de emoções.
- Superação completa ou Redução significativa dos sintomas de Depressão, Ansiedade e Ataques de Pânico.
- Ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional e mental.

Período de Consolidação:

Após o Programa Terapêutico de 8 Semanas, oferecemos aos nossos pacientes num período de 6 meses, um acompanhamento de consolidação e reforço do bem-estar emocional com consultas periódicas de acompanhamento.

Porque Escolher o nosso Programa?

- **Abordagem Personalizada:** Adaptamos o programa às suas necessidades específicas, garantindo que recebe o suporte mais adequado para a sua situação.



- **Equipa de Especialistas:** Os nossos terapeutas são altamente qualificados e dedicados a proporcionar o melhor cuidado possível.

Resultados Comprovados: Estudos mostram que nossos métodos são eficazes na eliminação ou redução significativa dos sintomas de depressão, ansiedade e ataques de pânico

Note bem: A realização deste programa não é garantia de tratamento ou de resultados futuros.

A nossa confiança que este programa tem os melhores resultados deve-se à nossa experiência de 15 anos onde tratamos mais de 15.000 pessoas com esta metodologia psicoterapêutica.



9. Psicoterapia HBM: Técnicas de Intervenção

A Técnica de Athenese

Transformação da Percepção Através da Imaginação

No universo das abordagens psicoterapêuticas para o tratamento da Depressão, destaca-se a Técnica de Athenese como uma metodologia psicoterapêutica inovadora, centrada na ressignificação de experiências traumáticas e na alteração das representações mentais disfuncionais. Recorrendo ao poder da imaginação, esta técnica permite uma transformação profunda na forma como eventos perturbadores são percebidos e interpretados, fomentando uma mudança positiva no estado emocional.

Princípios Fundamentais da Técnica de Athenese

- **Ressignificação de Experiências Traumáticas:** Através da dissociação emocional, a Técnica de Athenese auxilia a pessoa a reformular experiências traumáticas, atenuando o impacto emocional negativo associado a esses eventos.
- **Modificação da Representação Mental:** A técnica propõe alterar a forma como a realidade é percebida e interpretada, desconstruindo representações mentais que causam perturbação e substituindo-as por perspectivas mentais que promovam uma resposta emocional e cognitiva mais positiva.



Processo Terapêutico

Durante as sessões de psicoterapia HBM, o psicoterapeuta guia a pessoa num processo de mudança de perspectiva, alterando a forma como compreendeu o passado, como o sentiu e como isso ainda a hoje a afeta.

Esta transformação é realizada trabalhando a imaginação da pessoa e as suas memórias, convertendo cenários perturbadores em representações alinhadas com um estado emocional positivo.

Aplicações Práticas

Especialmente eficaz para indivíduos que lidam com traumas, ansiedade, fobias e outras perturbações psicológicas, nas quais as representações mentais têm um papel preponderante na manutenção do sofrimento psíquico. Ao incluir esta técnica num plano de tratamento mais completo, ela ajuda a melhorar outras áreas psicológicas, destacando como os nossos pensamentos e capacidade de imaginação podem influenciar os nossos sentimentos e comportamentos.

Conclusão

A Técnica de Athenese oferece uma abordagem preciosa e poderosa no campo da psicoterapia, abrindo novas vias para a superação da Depressão e outros desafios emocionais. Empoderando o indivíduo a reconfigurar ativamente a sua perceção e resposta a experiências traumáticas, esta técnica desbloqueia portas para uma existência mais pacífica e emocionalmente enriquecedora.



A Técnica de Morfese

Dissociando Emoções para Transformar o Trauma

A Técnica de Morfese representa uma abordagem psicoterapêutica inovadora no tratamento de experiências passadas traumáticas ou perturbadoras, focando-se na dissociação das emoções destas memórias. Através da indução de um estado ampliado de consciência, similar ao transe, esta técnica permite que o indivíduo mantenha a recordação de eventos traumáticos, mas sem a carga emocional negativa originalmente associada.

Componentes Chave da Morfese

- **Estado Ampliado de Consciência:** Induzido por técnicas de relaxamento, facilita o acesso a memórias e emoções de forma controlada, permitindo a alteração das suas características emocionais.
- **Dissociação de Emoções:** Processo de separação entre a memória e a emoção negativa associada, permitindo que a recordação persista sem o sofrimento emocional anteriormente experienciado.
- **Perdão:** Facilita um processo introspetivo onde o indivíduo pode perdoar a si mesmo e aos outros, promovendo a libertação do peso emocional do ressentimento e favorecendo a cura e o crescimento pessoal.

Benefícios Terapêuticos

A Morfese é especialmente útil em casos de trauma psicológico, contribuindo para a redução de sintomas depressivos, de stress pós-traumático, ansiedade e outras reações emocionais intensas associadas às lembranças traumáticas. Ao alterar a percepção das memórias perturbadoras e dissociar as emoções negativas, promove-se uma reorganização emocional que favorece o equilíbrio e bem-estar psicológico.

Conclusão

As técnicas de Morfese e de Athenese utilizadas no Modelo Psicoterapêutico HBM oferecem uma perspectiva única e poderosa na abordagem psicoterapêutica de traumas e perturbações emocionais, incluindo a Depressão. Ao focar na dissociação emocional e na reconfiguração da percepção das memórias, abre-se um caminho promissor para a superação de desafios emocionais profundos, conduzindo a uma vida mais tranquila e emocionalmente enriquecedora.





10. Psicoterapia de 3º Geração: Técnicas de Intervenção

WorkBooks de Trabalho diário

Como os Workbooks Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

Os workbooks, são cadernos de trabalho e são uma parte essencial do nosso programa terapêutico. Eles são projetados para serem utilizados entre as sessões de terapia, ajudando a reforçar os conceitos e técnicas discutidos com seu psicoterapeuta. Aqui está como eles podem beneficiar você:

- **Estrutura e Orientação:** Cada workbook fornece uma estrutura clara para você seguir, com exercícios práticos que facilitam a aplicação das técnicas de TCC no seu dia a dia.
- **Reflexão e Autoconhecimento:** Os exercícios incentivam a reflexão sobre seus pensamentos e comportamentos, ajudando a identificar padrões negativos e a desenvolver novas formas de pensar e agir.
- **Ferramentas de Enfrentamento:** Você aprenderá técnicas eficazes para lidar com a ansiedade, depressão e outros desafios emocionais, como a reestruturação cognitiva, exposição gradual e estratégias de relaxamento.
- **Progressão Monitorada:** Os workbooks permitem que você acompanhe seu progresso ao longo das semanas,



fornecendo uma visão clara de suas melhorias e áreas que ainda precisam de atenção.

- **Suporte Contínuo:** Ao completar os exercícios, você continua a se engajar ativamente em sua própria recuperação, garantindo que as mudanças positivas se tornem hábitos duradouros.

Meditações

Como as Meditações Diárias Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

As meditações diárias são uma parte fundamental do nosso programa terapêutico. Cada paciente recebe uma sequência personalizada de meditações, adaptada às suas necessidades e objetivos específicos. Aqui está como essa técnica pode beneficiar você:

- **Personalização para Necessidades Específicas:** Cada sequência de meditação é escolhida com base nas suas necessidades individuais, abordando problemas específicos como ansiedade, depressão, estresse ou insônia.
- **Prática Diária para Resultados Duradouros:** Ouvir uma meditação por dia ajuda a estabelecer uma rotina de atenção plena, promovendo uma prática regular que pode levar a mudanças significativas na forma como você lida com suas emoções.
- **Redução do Estresse e da Ansiedade:** As meditações são projetadas para induzir um estado de relaxamento



profundo, ajudando a reduzir os níveis de estresse e ansiedade ao longo do tempo.

- **Melhoria da Regulação Emocional:** A prática diária de meditação ajuda a aumentar a consciência emocional, permitindo uma melhor gestão dos sentimentos e reações.
- **Apoio ao Processo Terapêutico:** As meditações complementam as sessões de terapia e os exercícios dos workbooks, reforçando os conceitos e técnicas discutidos com seu terapeuta.
- **Facilidade de Acesso:** As meditações podem ser ouvidas a qualquer momento e em qualquer lugar, proporcionando flexibilidade e conveniência para integrar a prática no seu dia a dia.





11. Histórias e Testemunhos

Matilde: ***“Eu cheguei a uma altura que tinha quatro ataques de pânico por dia”***



Coração a mil, suores, visão turva... Estes eram alguns dos sintomas que assombravam o dia a dia da Matilde. Apesar de assumir que desde nova se considera stressada, foi por causa dos Ataques de Pânico que perdeu por completo o seu chão. Vivía constantemente com medo e vergonha.

José: ***“Eu tinha medo de morrer a qualquer instante.”***

O José viveu durante muito tempo em sobressalto. Tinha Ataques de Pânico que o faziam desmaiar, uma Ansiedade constante, cansaço e até insónias. A vida deste jovem estava limitada por todos os "e se" que surgiam na sua cabeça.





Anabela: ***“É um medo constante...”***

Coração a mil, suores, tonturas... Estes eram alguns dos sintomas que a Anabela sentia diariamente. Vivia completamente limitada pelos Ataques de Pânico.

**Aceda a estas e a outras histórias
através deste QR CODE:**





12. Estudos Científicos da Psicoterapia HBM sobre os Ataques de Pânico

Com mais de **10 anos de experiência em investigação clínica**, temos o orgulho de ter publicado diversos **estudos científicos** relevantes para a área da saúde:

Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. Revista/Jornal Psicologia, Saúde & Doenças

Publicação do estudo científico sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na perturbação de pânico, a dezembro de 2018.

**O IMPACTO DO MODELO PSICOTERAPÊUTICO
HBM NA PERTURBAÇÃO DE PÂNICO**



Sociedade Portuguesa de Psicoterapia HBM

Publicação do estudo científico sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na perturbação de pânico, a fevereiro de 2021.

**O IMPACTO DO MODELO
PSICOTERAPÊUTICO HBM NA
PERTURBAÇÃO DE PÂNICO**





13. Conclusão:

Fazer a Escolha pela Saúde Mental

Decidir procurar ajuda profissional é um passo corajoso e um investimento na sua saúde mental e qualidade de vida. A psicoterapia pode fornecer as ferramentas e o suporte necessários para compreender melhor os ataques de pânico, desenvolver estratégias eficazes de superação e, finalmente, encontrar um caminho para uma vida mais calma e feliz. Lembre-se, pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza, e o primeiro passo em direção à recuperação.

À medida que chegamos ao final deste e-book, é importante reafirmar uma verdade fundamental: os Ataques de Pânico, embora possam ser um adversário feroz, são uma condição que se pode tratar. O processo de tratamento do Pânico não é linear e cada passo, seja ele pequeno ou grande, é uma vitória no caminho para uma vida mais tranquila e feliz.

Este guia foi concebido não apenas para fornecer informações e estratégias, mas também para servir como um convite à ação. Um convite para reconhecer e aceitar a sua experiência com o Pânico sem julgamento ou vergonha. Um convite para explorar as muitas ferramentas e recursos disponíveis que poderão ajudar a superar os sintomas e a melhorar a sua qualidade de vida. E, talvez o mais importante, um convite para procurar ajuda, quando necessário.

Lembre-se, procurar ajuda é um sinal inegável de força e o primeiro passo em direção à recuperação. Seja através da psicoterapia, do apoio de amigos e familiares, ou da utilização de estratégias de autocuidado, cada passo que dá é um passo para a superação desta terrível perturbação emocional.



Que este e-book seja o início, ou talvez o próximo passo, na sua jornada para uma vida mais calma e feliz. Que cada página lida reforce a sua determinação e esperança. E que, no final, se sinta empoderado para superar os Ataques de Pânico.

Avance com confiança e esperança, sabendo que não está sozinho neste processo terapêutico.





CLÍNICA DA MENTE