



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 6



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 6: A Importância da Psicoterapia

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta sexta aula, abordamos a importância da psicoterapia no tratamento dos ataques de pânico, explorando as diferentes abordagens terapêuticas que podem ajudar a gerir e superar esta condição.

Objetivo da Aula

Compreender o papel crucial da psicoterapia no tratamento dos ataques de pânico e explorar as principais abordagens terapêuticas que se têm mostrado eficazes na gestão desta condição.

Principais Conceitos Abordados

- **Psicoterapia HBM (Mapa do Comportamento Humano):**
 - **Compreensão Profunda:** Foca-se na compreensão das raízes comportamentais, cognitivas e emocionais dos ataques de pânico.
 - **Ferramentas de Ação Rápida:** Promove a mudança através de ferramentas práticas e eficazes.
 - **Programa Estruturado:** Apresenta um programa terapêutico estruturado de 8 semanas, integrando outras formas terapêuticas.



- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):**

- **Identificação de Pensamentos Negativos:** Concentra-se em identificar e alterar padrões de pensamento e comportamento negativos que contribuem para os ataques de pânico.
- **Mudança de Comportamentos:** Ajuda a desenvolver novas formas de pensar e comportamentos mais saudáveis.

- **Terapia de Exposição:**

- **Exposição Gradual:** Envolve a exposição gradual e controlada a situações temidas para reduzir a resposta de pânico ao longo do tempo.
- **Redução da Sensibilidade:** Ajuda a dessensibilizar a pessoa aos gatilhos de pânico.

- **Terapias de Terceira Geração:**

- **Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT):** Foca-se na aceitação das emoções negativas e no compromisso com ações alinhadas com os valores pessoais.
- **Terapia Focada na Compaixão:** Promove uma atitude de compaixão consigo mesmo e com os outros, reduzindo a autocrítica e aumentando a resiliência emocional.
- **Mindfulness:** Prática de atenção plena ao momento presente, sem julgamento, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade.



Benefícios da Psicoterapia:

- **Compreensão dos Gatilhos:** Identificação dos gatilhos específicos que contribuem para os ataques de pânico.
- **Desenvolvimento de Ferramentas de Coping:** Aprendizagem de técnicas eficazes para gerir e reduzir os sintomas.
- **Superação dos Sintomas:** A possibilidade de superar completamente os ataques de pânico com programas terapêuticos adequados.
- **Suporte Emocional:** Oferece um espaço seguro para discutir medos e ansiedades, promovendo o bem-estar emocional.

Próximos Passos

No próximo vídeo, vamos explorar ferramentas práticas para enfrentar os ataques de pânico, como técnicas de respiração, exercícios de mindfulness e outras estratégias eficazes.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta sexta aula. Esperamos que as informações tenham sido úteis para entender o papel fundamental da psicoterapia no tratamento dos ataques de pânico. Lembre-se de que procurar ajuda profissional é um passo crucial para a recuperação. Se está a lutar com ataques de pânico, considere falar com um psicólogo ou psicoterapeuta especializado. Até à próxima aula!

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 reduzir a ansiedade e ajudar a superar os Ataques de Pânico. 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 dos Ataques de Pânico

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 de ansiedade e ataques de pânico, 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 sua 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.

Transforme os seus ataques de pânico no início de uma nova vida.

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

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