



CLÍNICA DA MENTE



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

**Ficha Resumo da**  
**Aula 3**



CLÍNICA DA MENTE



## Resumo da Aula 3: Causas e Fatores de Risco da Ansiedade

### Objetivo da Aula

Na terceira aula, analisámos as causas emocionais e os fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade. Compreender como a infância, a educação e as pressões sociais moldam as nossas crenças e comportamentos permite identificar as raízes da ansiedade e iniciar o processo de transformação.

### Principais Conceitos Abordados

- **Influências da Infância e da Educação:** Na infância, estamos a desenvolver a nossa visão de mundo e a construir crenças que nos acompanham até à vida adulta. Crescer em ambientes críticos, exigentes ou superprotetores pode gerar um medo inconsciente do fracasso, a necessidade de aprovação constante e uma visão do mundo como um lugar perigoso, o que aumenta os riscos de ansiedade.
- **Pressões Sociais Modernas:** A sociedade atual valoriza o sucesso, a perfeição e a felicidade contínua. Redes sociais e ambientes de trabalho exigentes levam-nos a comparar as nossas vidas com a de outros e a sentir uma pressão constante para corresponder a padrões inatingíveis, o que aumenta o stress e alimenta a ansiedade.
- **Fatores de Stress Prolongado:** Exposições contínuas a situações de stress, seja no trabalho, em casa ou na vida financeira, podem levar ao desgaste emocional e mental. Sem espaços para descanso e suporte emocional, a ansiedade instala-se, criando um ciclo de preocupação e medo difícil de quebrar.



## Importância da Compreensão

Identificar as crenças limitadoras e os padrões de pensamento que surgem da infância ou das pressões sociais é essencial para reavaliá-los e substituí-los por novas formas de ver o mundo. Reconhecer a origem da ansiedade ajuda a tomar medidas mais eficazes para gerir a condição e encontrar um equilíbrio emocional mais saudável.

## Encerramento

Obrigado por acompanhar esta aula! Na próxima, vamos explorar as estratégias de autocuidado que podem ajudar a lidar com a ansiedade de forma prática.

# 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