



CLÍNICA DA MENTE



**Curso:**  
**Superar a Ansiedade**  
**Ficha Resumo da**  
**Aula 5**



CLÍNICA DA MENTE



## Resumo da Aula 5: Estratégias de Autocuidado para a Ansiedade

### Objetivo da Aula

Na quinta aula, explorámos as estratégias de autocuidado que ajudam a gerir a ansiedade no dia a dia. Focámos nos hábitos essenciais para o equilíbrio emocional e físico, com destaque para o sono, a alimentação, a prática de exercício físico, a respiração e o mindfulness.

### Principais Conceitos Abordados

- 1. Pilares de Bem-Estar (Sono, Alimentação e Exercício):** Estes três aspetos são fundamentais no controlo da ansiedade. O sono reparador, uma alimentação rica em nutrientes e a prática regular de atividade física ajudam a equilibrar as emoções, reduzir o stress e aumentar a resiliência emocional.
- 2. Respiração Profunda:** Uma técnica simples e eficaz para reduzir o stress e acalmar a mente, ativando o sistema nervoso parassimpático e ajudando a controlar os sintomas físicos da ansiedade. Respirações lentas e profundas promovem relaxamento e reduzem a intensidade do estado ansioso.
- 3. Mindfulness e Meditação Guiada:** Focar-se no presente, evitando preocupações com o futuro, é uma ferramenta poderosa para lidar com a ansiedade. A prática regular de mindfulness ensina a mente a desacelerar e a controlar o ciclo de pensamentos ansiosos.
- 4. Conexões Sociais e Atividades Prazerosas:** Manter relacionamentos saudáveis e reservar tempo para atividades de lazer ajudam a aliviar a carga emocional, criando momentos de descontração e afastando o foco dos medos e preocupações.
- 5. Gestão do Tempo e Definição de Limites:** Organizar as tarefas e aprender a definir limites é essencial para reduzir a sensação de sobrecarga. Priorizar tarefas importantes e saber dizer "não" ajudam a manter um equilíbrio mental e físico, essencial no combate à ansiedade.



## Importância da Compreensão

Embora o autocuidado possa aliviar sintomas de ansiedade, é importante reconhecer que, em casos mais graves, pode ser insuficiente. Quando os sintomas persistem e interferem na qualidade de vida, é fundamental procurar ajuda profissional para tratar a ansiedade de forma mais profunda.

## Encerramento

Obrigado por assistir à aula! Na próxima, vamos explorar quando procurar apoio profissional para garantir uma abordagem eficaz na superação da ansiedade.



## Ficha de Exercício: Respiração Profunda para Redução da Ansiedade

### Conceito

A respiração profunda é uma técnica eficaz para reduzir a ansiedade, pois ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável por acalmar o corpo e a mente. Quando estamos ansiosos, a respiração tende a ser rápida e superficial, o que aumenta a sensação de stress e pode até desencadear sintomas físicos, como palpitações e tonturas. Ao aprender a controlar a respiração, é possível relaxar o corpo, reduzir a tensão e interromper o ciclo de ansiedade.

### Benefícios da Respiração Profunda

- Reduz o ritmo cardíaco, promovendo uma sensação de calma;
- Alivia a tensão muscular e a pressão arterial;
- Aumenta a oxigenação do cérebro, melhorando o foco e o controlo emocional;
- Ajuda a interromper o ciclo de hiperventilação associado à ansiedade.

### Como Fazer a Respiração Profunda

- **Posição Inicial:** Encontre um local tranquilo e confortável. Pode sentar-se numa cadeira com os pés bem apoiados no chão ou deitar-se num lugar confortável. Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen, para sentir o movimento da respiração.
- **Inspiração Lenta:** Inspire profundamente pelo nariz, expandindo o abdómen e sentindo-o encher-se de ar. Evite que o peito suba – concentre-se no movimento do abdómen. Imagine que está a encher um balão na barriga. Conte até 4 durante a inspiração.



- **Pausa:** Mantenha o ar nos pulmões por 1 a 2 segundos, permitindo que o corpo absorva o oxigénio. Esta pausa deve ser breve e confortável.
- **Expiração Lenta:** Expire lentamente pela boca, esvaziando completamente o abdómen e sentindo a mão descer. A expiração deve ser longa, durando o dobro da inspiração – conte até 6 ou 8 enquanto expira.
- **Repetição:** Repita este ciclo de respiração profunda 5 a 10 vezes, focando-se no ritmo da respiração e nas sensações de relaxamento que surgem no corpo. Tente manter o foco na respiração, afastando a atenção de qualquer pensamento ansioso.

### Dicas para Praticar

- Pratique a respiração profunda diariamente, especialmente em momentos de maior stress ou ansiedade.
- Use esta técnica quando sentir os primeiros sinais de ansiedade, como tensão muscular ou respiração acelerada.
- Pode complementar a prática com uma música relaxante para melhorar o foco e o bem-estar.

### Conclusão

A prática regular da respiração profunda ajuda a desenvolver um controlo maior sobre a ansiedade e é uma ferramenta simples, mas poderosa, para recuperar a calma e a clareza mental em momentos desafiantes.



## Ficha de Exercício: Mindfulness para Redução da Ansiedade

### Conceito

O mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que envolve focar-se intencionalmente no momento presente, observando pensamentos, emoções e sensações físicas sem julgamento. A ansiedade tende a surgir quando nos preocupamos com o futuro ou ruminamos sobre o passado. A prática de mindfulness ajuda a “trazer a mente de volta” ao presente, reduzindo a intensidade dos pensamentos ansiosos e promovendo uma sensação de calma e clareza.

### Benefícios do Mindfulness

- Diminui o stress e promove a calma interior;
- Melhora a capacidade de foco e concentração;
- Reduz os sintomas de ansiedade e depressão;
- Ajuda a desenvolver uma relação mais saudável com os pensamentos e emoções.

### Como Praticar o Exercício de Mindfulness

- **Escolha um Local Tranquilo:** Encontre um lugar onde possa sentar-se ou deitar-se confortavelmente, sem interrupções. Feche os olhos para ajudar a concentrar-se, ou mantenha-os levemente focados num ponto à sua frente.
- **Foque-se na Respiração:** Comece por trazer a sua atenção para a respiração. Observe o movimento do ar a entrar e sair do seu corpo, sem tentar alterá-lo. Sinta a frescura do ar ao inspirar e o calor ao expirar. Acompanhe cada ciclo de respiração e concentre-se no ritmo natural.



- **Observe os Pensamentos e Sensações:** À medida que pratica, vão surgir pensamentos ou distrações. Em vez de os afastar, observe-os como se estivesse a ver algo ao longe, sem se envolver. Reconheça-os e, gentilmente, traga o foco de volta para a respiração ou para o que está a sentir no momento.
- **Escaneamento Corporal:** A seguir, faça uma breve “viagem” pelo corpo. Comece pelos pés e vá subindo lentamente até ao topo da cabeça, observando as sensações em cada parte do corpo. Note qualquer tensão ou desconforto e tente relaxar essas áreas, mantendo uma atitude de curiosidade e aceitação.
- **Permaneça no Presente:** Ao longo da prática, lembre-se de que não precisa de “fazer nada” com os pensamentos ou emoções que surgem. Apenas observe e deixe passar, como nuvens no céu.
- **Encerramento:** Após 5 a 10 minutos, termine a prática trazendo a sua atenção para o ambiente à sua volta. Abra os olhos lentamente e, antes de se levantar, observe como se sente.

### Dicas para Praticar

- Pratique mindfulness diariamente, durante 5 a 10 minutos. Com o tempo, pode aumentar a duração da prática.
- Utilize esta técnica sempre que sentir a mente muito agitada, para recuperar o equilíbrio emocional.
- Pode usar meditações guiadas para ajudar no início da prática.

### Conclusão

A prática de mindfulness permite-lhe desenvolver uma maior consciência dos seus pensamentos e emoções, sem se deixar dominar por eles. Com o tempo, esta técnica pode ajudar a reduzir a ansiedade e a melhorar a relação consigo mesmo, promovendo uma vida mais equilibrada e presente.

# 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