



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Superar a Ansiedade

Ficha Resumo da
Aula 7



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 7: Como a Família e Amigos Podem Ajudar na Ansiedade

Objetivo da Aula

Nesta sétima aula, abordámos a importância do papel de familiares e amigos no processo de superação da ansiedade. O apoio social é um recurso valioso para quem enfrenta a ansiedade, e saber como oferecer este apoio de forma eficaz faz uma diferença significativa no bem-estar emocional de quem está a passar por esta fase.

Principais Conceitos Abordados

- 1. Estratégias de Apoio:** Ouvir sem julgamento, oferecer compreensão e paciência, e evitar pressão para “agir normalmente” são formas eficazes de apoiar. Estes gestos criam um ambiente seguro e permitem que a pessoa ansiosa se expresse sem medo, sabendo que não precisa de esconder a sua condição.
- 2. Práticas de Suporte em Momentos Críticos:** Manter a calma, encorajar rotinas de autocuidado e auxiliar na busca por ajuda profissional são formas de ajuda prática que reduzem a ansiedade. Durante uma crise, estar presente e incentivar a respiração profunda são técnicas que podem ajudar a aliviar os sintomas e a tranquilizar a pessoa.
- 3. Comportamentos a Evitar:** Minimizar a ansiedade, forçar a exposição aos medos e fazer julgamentos negativos são comportamentos que podem aumentar o isolamento e o sofrimento emocional de quem vive com ansiedade. Em vez disso, é essencial promover a empatia e respeitar o tempo da pessoa no processo de recuperação.
- 4. Apoio ao Processo Terapêutico:** Se a pessoa está em psicoterapia, familiares e amigos podem ajudar respeitando o espaço terapêutico, celebrando os pequenos progressos e incentivando a continuidade da terapia. Estes gestos contribuem para uma experiência terapêutica mais positiva e motivadora.



CLÍNICA DA MENTE

Importância da Compreensão

O apoio empático e paciente de familiares e amigos ajuda a criar uma rede de segurança emocional para quem enfrenta a ansiedade. Compreender os desafios e oferecer apoio adequado são essenciais para que a pessoa ansiosa se sinta encorajada e confiante na sua jornada de recuperação.

Encerramento

Obrigado por assistir à aula! O apoio da família e amigos é fundamental para a superação da ansiedade, e pequenos gestos de compreensão podem fazer uma grande diferença. Na próxima aula, vamos concluir o curso com histórias inspiradoras de superação.

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