

Explicação

Consultas de Psicoterapia Comportamental

O principal objetivo é avaliar e monitorizar o bem-estar mental e emocional, identificando potenciais riscos à saúde física, mental e emocional, que possam impactar o desempenho, a produtividade e a satisfação.

As áreas avaliadas são:

- **Saúde Física:** Energia, exercícios, ausência de doenças.
- **Saúde Mental:** Stress, fadiga, consciência mental, assertividade.
- **Académico/Profissional:** Estudos, pesquisas, trabalho (carreira).
- **Lazer:** Autocuidado, relaxamento, atividades sociais, priorização.
- **Familiar:** Relações com parentes e amigos relevantes.
- **Afetivo:** Relacionamento amoroso, equilíbrio e entendimento.

Com duração de 30 minutos, é o uso da psicoterapia comportamental focada no agora, para aquisição de resultados práticos, específicos e com boa gestão do tempo de consulta.

Consultas de Medicina Integrativa - Biofeedback

Biofeedback é uma técnica que permite que uma pessoa use informações sobre o seu próprio corpo para melhorar a sua saúde e bem-estar.

O casamento perfeito entre saúde e tecnologia.

O(a) paciente fica conectado à máquina através de arneses que ajudam directamente no **desbloqueio mental, emocional e físico**.

Objetivo das Consultas de Biofeedback:

- **Aprimorar a Consciência Corporal.**
- **Melhorar a Regulação Emocional.**
- **Desbloqueio de Tensão.**
- **Aliviar Sintomas.**
- **Tratamento para doentes crónicos.**

Consultas de Mentoria Cognitiva

Processo terapêutico que utiliza princípios da psicoterapia comportamental para ajudar indivíduos a entender e modificar os seus pensamentos, crenças e comportamentos.

Objetivos da Mentoria Cognitiva

- Autoconhecimento; Mudança de Padrões Cognitivos; Fortalecimento da Resiliência; Aumento do Foco e atenção; Promoção do Bem-Estar.

Uso do Caderno de Terapia:

- O caderno de terapia se torna uma ferramenta central. O cliente é incentivado a registar pensamentos, sentimentos e situações do dia a dia, sendo o mesmo direccionado ao processo específico identificado.
- Esse registo pode incluir:
 - Reflexões sobre eventos que provocaram emoções fortes.
 - Anotações sobre padrões de pensamento negativos ou disfuncionais.
 - Objetivos pessoais e estratégias para alcançá-los.

No fim do protocolo o cliente leva o caderno consigo para recorrer ao mesmo sempre que for necessário.