

O QUE É A PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE?

A psicologia clínica e da saúde é caracterizada por um amplo espectro de intervenção, que vai desde a promoção da saúde à intervenção na doença.

A psicologia clínica concentra-se principalmente no diagnóstico, compreensão e tratamento de perturbações mentais e dificuldades emocionais. A psicologia da saúde preocupa-se em ajudar as pessoas a enfrentarem e/ou adaptarem-se à condição da doença física, mitigando o seu impacto.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Psicologia clínica:

- ✓ *Depressão*
- ✓ *Perturbações de ansiedade:*
 - *Perturbação de pânico e agorafobia*
 - *Perturbação de ansiedade generalizada*
 - *Perturbação de ansiedade social*
 - *Perturbação pós-stress traumático*
 - *Perturbação Obsessivo-compulsiva*
 - *Fobias específicas*
- ✓ *Insónia*
- ✓ *Luto*
- ✓ *Problemas de relacionamento*

Psicologia da saúde:

- ✓ *Adaptação psicológica a doenças graves e crónicas*
- ✓ *Controlo da dor*
- ✓ *Preparação, realização e recuperação de tratamentos médicos*
- ✓ *Ansiedade em saúde*
- ✓ *Stress*
- ✓ *Estilos de vida pouco saudáveis.*

MÉTODOS E TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

Considerando o ser humano em todas as suas dimensões (BioPsicoSocioEspiritual), e com base num processo centrado na pessoa, conjugam-se diversas técnicas psicoterapêuticas:

- ⇒ *Terapia cognitivo-comportamental*
- ⇒ *Terapia da aceitação e compromisso*
- ⇒ *Práticas de mindfulness*
- ⇒ *Hipnoterapia*
- ⇒ *Terapia transpessoal*

OBJETIVO DA INTERVENÇÃO

Impulsionando uma atitude proactiva relativamente à mudança necessária, pretende-se que o cliente adquira um conjunto de competências cognitivas, emocionais e comportamentais, a fim de potencializar uma relação mais saudável e gratificante consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

POPULAÇÃO-ALVO

Adultos.

Seja bem-vindo(a) ao

PONTO - CLÍNICA DE SAÚDE INTEGRATIVA

Marcações: Dra. Susana Anastácio 936 163 757

Cédula Profissional n.º 24366

www.pontosaude.pt

