

ALMAGRE

PROGRAMA DE GESTÃO DA ANSIEDADE



ABORDAGEM PSICOLÓGICA

Baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e nas terapias de terceira geração, esta abordagem oferece intervenções estruturadas para trabalhar padrões de pensamento, regulação emocional e mudança comportamental. O programa fornece ferramentas práticas para gerir a ansiedade e desenvolver resiliência no dia-a-dia.

TERAPIA ASSISTIDA POR EQUINOS

Uma abordagem terapêutica que utiliza interações guiadas com cavalos para promover a regulação emocional, o autoconhecimento e o crescimento pessoal num ambiente natural e de suporte.

YOGA & MINDFULNESS

O yoga tradicional complementa a gestão da ansiedade através de técnicas de respiração controlada, posturas psico-físicas, práticas de mindfulness e meditação. Estes métodos ajudam a acalmar o sistema nervoso, libertar tensões acumuladas no corpo e encontrar equilíbrio emocional.



WWW.ALMAGRE.COM

O QUE É A ANSIEDADE E COMO O NOSSO PROGRAMA PODE AJUDAR?

A ansiedade é um estado de preocupação excessiva, medo ou apreensão que pode interferir com a vida quotidiana. Embora seja uma resposta natural ao stress, pode tornar-se avassaladora e crónica, afetando a saúde mental, emocional e física. Manifesta-se frequentemente como dificuldade de concentração, inquietação, tensão muscular ou comportamentos de evitamento.

O nosso programa ajudará a aumentar a consciência sobre a ansiedade, fornecer estratégias de coping e criar um ambiente de suporte para uma gestão eficaz da ansiedade.



DURAÇÃO E ESTRUTURA DO PROGRAMA

Este programa Intensivo de um dia foi concebido para abordar a ansiedade através de uma estrutura imersiva; permitindo aos participantes conectar-se profundamente com o processo terapêutico, aplicando as estratégias aprendidas e estabelecendo as bases para a resiliência e o equilíbrio na gestão dos desafios do dia a dia.

Ao integrar psicologia clínica, intervenções assistida por cavalos e mindfulness, este programa oferece uma abordagem eficaz para regular a ansiedade. A psicologia clínica fornece técnicas para lidar com padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais; as intervenções assistida por cavalos promovem a regulação emocional, a autoconfiança e a autoconsciência, através da interação experiencial com os cavalos.

As praticas de mindfulness, como a Redução do Stress Baseada em Mindfulness (MBSR), ajudam a reduzir o stress e a ansiedade, cultivando a atenção plena no momento presente e a estabilidade emocional.

A combinação destas modalidades Terapêuticas aborda a natureza multifacetada da ansiedade, proporcionando aos participantes ferramentas abrangentes para melhorar a qualidade de vida.



OBJETIVOS E TÓPICOS DO PROGRAMA:

Aumentar a autoconsciência da Ansiedade

- Definir ansiedade, incluindo causas, tipos e sintomas.
- Distinguir entre ansiedade normal e perturbações de ansiedade.
- Explorar o impacto da ansiedade na saúde mental, emocional e física.

Identificar Gatilhos Pessoais, crenças e Padrões

- Ajudar os participantes a reconhecer situações ou pensamentos que desencadeiam ansiedade.
- Ensinar técnicas de autorreflexão para compreender as suas respostas individuais à ansiedade.

Fornecer Estratégias Práticas de Gestão da Ansiedade

- Introduzir diversas técnicas, incluindo mindfulness, exercícios de respiração e técnicas de grounding.
- Transmitir formas de gerir respostas de “luta ou fuga” e acalmar o sistema nervoso.

Promover Autocuidado e Ajustes no Estilo de Vida

- Destacar o papel do sono, da atividade física e da alimentação na regulação da ansiedade.
- Explorar rotinas diárias que incorporem relaxamento e autocuidado.



Desenvolver Resiliência Emocional

- Ensinar estratégias para lidar com a incerteza e aumentar a tolerância ao desconforto.
- Trabalhar a substituição de pensamentos negativos ou catastróficos.

Incentivar a Conexão Social e o Suporte

- Evidenciar a importância das redes de apoio social e da comunicação aberta.
- Orientar sobre quando e como procurar ajuda profissional, como terapia ou aconselhamento psicológico.

Criar um Plano Personalizado de Gestão da Ansiedade

- Ajudar os participantes a definir passos concretos para gerir a ansiedade no quotidiano.
- Incluir ferramentas para lidar com desafios de ansiedade imediatos e a longo prazo.

Ao abordar estes objetivos, os participantes ganharão uma compreensão mais profunda da sua ansiedade e sentir-se-ão capacitados para geri-la de forma eficaz.



CUSTO DO PROGRAMA E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

O custo total do programa é de 250€
Com refeições incluídas (brunch, almoço, lanche)

Para respeitar os ritmos naturais de descanso dos animais, não oferecemos estadias noturnas. O alojamento não está incluído, mas podemos recomendar opções locais.



A NOSSA EQUIPA

CHANTAL FERON

Psicóloga Clínica
Psicoterapeuta Assistida por Equinos
Diretora Clínica do Almagre

VERA VENTURA

Especialista em Intervenções Assistidas por Equinos
Educadora Somática
Bailarina (no conservatório nacional e companhia nacional de bailado)



LEONOR BUZAGLO

Professora Certificada de Yoga (Hatha Yoga e Yoga Terapêutico)
Especializada em Health Engineering: Yoga and Physiology
Formada em Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



MAIS SOBRE NÓS:

WWW.ALMAGRE.COM