

Perturbação Obsessivo Compulsiva

As obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens mentais, desagradáveis, recorrentes e incontroláveis que geram níveis elevados de sintomatologia ansiosa. A pessoa sente-se compelida a fazer algo para reduzir esse mal-estar (compulsões).

Exemplos de obsessões:

- * Pensamentos ou impulsos intrusivos e indesejados de natureza sexual
- * Pensamentos de contaminação (ex. ficar contaminado com germes)
- * Dúvidas religiosas ou morais excessivas

Exemplos de compulsões:

- * Rituais de verificação de fechaduras ou de interruptores da luz
- * Seguir determinadas regras e sequências (manter a simetria, organizar a roupa por cores e tamanhos)
- * Lavar as mãos repetidamente

Depressão

A sintomatologia depressiva pode caracterizar-se por tristeza, isolamento social, sentimentos de desvalorização pessoal ou culpabilização excessiva. Em alguns casos, as pessoas podem apresentar aumento ou diminuição significativa ao nível do apetite ou sono.

Coordenação da Consulta de Adultos:

Professora Doutora Eugénia Ribeiro

Professor Doutor Miguel Gonçalves

Professor Doutor Paulo Machado

Psicólogos da Consulta de Adultos:

Dr.^a Ângela Ferreira

Dr.^a Carina Magalhães

Dr. João Tiago Oliveira

Dr.^a Manuela Peixoto

Serviço de Psicologia
Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Telefone: 253 604 245
253 604 681

Fax: 253 604 229

E-mail: servpsi@psi.uminho.pt

Horário: 9h às 13h | 14h às 18h



Associação de Psicologia da Universidade do Minho

Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde

Consulta de Adultos





Novo Protocolo de Intervenção Psicoterapêutica para as Perturbações Emocionais

O Modelo Transdiagnóstico para as Perturbações Emocionais de David Barlow (2010) é um protocolo de intervenção psicoterapêutica desenvolvido para perturbações de ansiedade (perturbação de pânico, agorafobia, ansiedade social, ansiedade generalizada) e depressivas, que se desenvolve ao longo de 16 a 20 sessões, semanais.

É um modelo de intervenção testado, com uma taxa de melhoria de 73%, na população americana.

A consulta é aberta a toda a comunidade, com descontos especiais para a comunidade académica.

Perturbação de Pânico

O ataque de pânico pode descrever-se como uma sensação de medo intenso e inesperado, com uma duração breve. Habitualmente, durante o ataque de pânico, as pessoas experienciam:

- * Dificuldade em respirar, taquicardia (coração a bater depressa), suores, sensação de calor ou arrepios.
- * Medo de morrer, medo de perder o controlo, medo de enlouquecer ou medo de ficar doente.

Desenvolve-se uma preocupação persistente acerca da possibilidade de ter uma nova crise ou de acontecer algo de terrível na sequência de um ataque de pânico (como morrer, enlouquecer).

Agorafobia

Ansiedade em estar em locais ou situações das quais possa ser difícil ou embaraçoso escapar ou em que possa não haver ajuda disponível no caso de se ter um ataque de pânico. Habitualmente as queixas são:

- * Dificuldade em estar em locais públicos (e.g. concertos, parques de estacionamento) com muita gente.
- * Dificuldade em estar em espaços de onde a fuga imediata possa ser difícil.

Ansiedade Social

Medo marcado e persistente de uma ou mais situações sociais, no qual o indivíduo receia fazer algo que possa ser embaraçoso ou ridículo, ou que possa ser criticado ou avaliado negativamente por outras pessoas. Exemplos de situações temidas:

- * Convidar alguém para sair
- * Iniciar ou manter uma conversa
- * Ir a uma festa
- * Conhecer pessoas novas
- * Falar ao telefone

Ansiedade de Desempenho

Experienciar níveis elevados de ansiedade em situações de desempenho que interferem com o seu bem estar e rendimento. Exemplos:

- * Avaliações e exames académicos
- * Apresentações orais

Perturbação de Ansiedade Generalizada

A ansiedade generalizada caracteriza-se por uma preocupação excessiva sobre inúmeros acontecimentos e situações do quotidiano.

A indecisão e a angústia face à necessidade de tomar decisões, o evitamento de situações que originam ansiedade, cansaço, agitação, dores musculares e perturbação do sono, são queixas frequentes das pessoas que sofrem da Perturbação da Ansiedade Generalizada.