

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL
NA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

161 HORAS (52 HORAS SÍNCRONAS E
109 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Consolidar o conhecimento teórico e o domínio técnico das estratégias e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a Depressão e para as Perturbações da Ansiedade.



**LILIANA
MEIRA**

ONLINE | PÓS-LABORAL

1580€



80,5 créditos OPP
Psicologia Clínica e da Saúde



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA DEPRESSÃO

- Sessão de abertura
- Características clínicas e diagnóstico da perturbação depressiva major
- O modelo cognitivo-comportamental da depressão
- Instrumentos específicos de avaliação da depressão
- Formulação clínica cognitivo-comportamental de um caso prático com depressão
- Exemplo de um protocolo de TCC empiricamente apoiado para a depressão:
- a) Objetivos terapêuticos
- b) Componentes da terapia: racional da TCC para a depressão/psicoeducação, ativação comportamental, reestruturação cognitiva, treino de competências, e prevenção da recaída
- c) Protocolo de intervenção sessão a sessão aplicado a um caso prático
- Ilustração e treino aplicado de técnicas de intervenção:
- a) Psicoeducação
- b) Ativação comportamental
- c) Treino de competências (e.g., regulação emocional)
- d) Automonitorização
- e) Avaliação de pensamentos automáticos: autoregisto
- f) Reestruturação cognitiva de pensamentos automáticos, crenças intermédias/distorções cognitivas e crenças centrais/esquemas cognitivos negativos
- g) Prevenção da recaída
- Sessão de acompanhamento;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

- Características clínicas e de diagnóstico da PAG
- O modelo cognitivo da PAG
- Instrumentos específicos de avaliação da PAG
- Formulação clínica cognitiva de um caso prático com PAG
- Exemplo de um protocolo de tratamento empiricamente validado para a PAG:
- a) Objetivos terapêuticos
- b) Componentes da terapia: psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposição à preocupação, prevenção dos comportamentos de preocupação, resolução de problemas, inoculação do risco e da incerteza, mindfulness e treino de relaxamento
- c) Protocolo de intervenção sessão a sessão aplicado a um caso prático
- Ilustração e treino aplicado de técnicas de intervenção:
- a) Reestruturação cognitiva
- b) Exposição à preocupação
- c) Resolução de problemas
- d) Relaxamento
- e) Mindfulness /processamento elaborativo do presente;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE SOCIAL

- Sessão de acompanhamento
- Características da PAS:
- a) Características clínicas e de diagnóstico da PAS
- b) A PAS e a Perturbação de Personalidade Evitante
- O modelo cognitivo-comportamental da PAS
- Instrumentos de avaliação específicos da PAS
- Formulação clínica cognitivo-comportamental de um caso clínico com PAS
- Exemplo de um protocolo de tratamento individual empiricamente validado para a PAS:
- a) Objetivos terapêuticos
- b) Componentes da terapia: psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposição, treino de competências sociais, reestruturação cognitiva focada nas crenças centrais
- c) Protocolo de intervenção sessão a sessão aplicado a um caso prático
- Ilustração e treino aplicado de técnicas de intervenção:
- a) Exposição às situações sociais através do role-play
- b) Treino de competências sociais
- c) Reestruturação cognitiva focada nas crenças centrais;

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PERTURBAÇÃO DE PÂNICO COM E SEM AGORAFOBIA

- Características clínicas e diagnóstico da PP e PPA
- Concetualização cognitivo-comportamental da PP e PPA
- Formulação clínica cognitivo-comportamental de um caso prático com PP e PPA
- Exemplo de um protocolo de TCC empiricamente apoiado para a PP e PPA:
- a) Objetivos terapêuticos
- b) Componentes da terapia: Avaliação, psicoeducação, gestão da ansiedade, reestruturação cognitiva, exposição interoceptiva e exposição ao vivo
- c) Protocolo de tratamento sessão a sessão aplicado a um caso prático
- Ilustração e treino aplicado de técnicas específicas da TCC para a PP e PPA:
- a) Psicoeducação
- b) Reestruturação cognitiva
- c) Exposição interoceptiva
- d) Exposição ao vivo



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA

- Características clínicas e diagnóstico da POC
- Concetualização da POC à luz da abordagem cognitivo-comportamental
- Treino da formulação clínica cognitivo-comportamental de um caso prático com POC
- Exemplo de um protocolo de TCC empiricamente apoiado para a POC:
 - a) Objetivos terapêuticos
 - b) Componentes da terapia: avaliação, psicoeducação, automonitorização, exposição com prevenção de resposta e reestruturação cognitiva
 - c) Protocolo de tratamento sessão a sessão aplicado a um caso prático
 - Ilustração e treino aplicado de técnicas específicas de TCC para a POC:
 - a) Psicoeducação
 - b) Automonitorização
 - c) Reestruturação cognitiva
 - d) Experiências comportamentais
 - e) Exposição com prevenção de resposta
- Sessão de encerramento;

**LILIANA MEIRA**

Mestre em Psicologia Cognitiva pela Universidade do Minho. Doutoramento em Psicologia pela Universidade do Minho. Docente do Instituto Superior da Maia (ISMAI); Investigadora.

DOCENTES**ANITA SANTOS**

Licenciada e doutorada em Psicologia, na área de conhecimento em Psicologia Clínica, pela Universidade do Minho, e é atualmente Professora Auxiliar no ISMAI - Instituto Superior da Maia. Leciona e investiga processos de mudança em psicoterapia cognitivo-comportamental, sendo supervisora em psicoterapia cognitivo-comportamental. Tem publicações nacionais e internacionais acerca dos processos de mudança em psicoterapia narrativa e cognitivo-comportamental, nomeadamente na depressão e com vítimas de violência na intimidade (terapia individual e em grupo).

**EUNICE BARBOSA**

Doutoranda em Psicologia Clínica na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra com o projeto de investigação científica relacionado com o estudo de processos psicológicos na mudança em psicoterapia (com bolsa de doutoramento concedida pela Fundação para a Ciência e Tecnologia). Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pelo Instituto Superior da Maia. Docente do Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário da Maia, lecionando unidades curriculares do curso de Psicologia.

[MAIS INFO NO SITE]

**ISABEL BASTO**

Mestre em Psicologia Clínica no Instituto Superior da Maia. Doutoranda em Psicologia Clínica na Universidade de Coimbra com projeto de investigação relacionado com o estudo dos processos de mudança em psicoterapia. Docente do Departamento de Psicologia do Instituto Universitário da Maia, lecionando unidades curriculares no âmbito da Psicologia Clínica e da Saúde. Investigadora em projetos científicos financiados (Fundação para a Ciência e Tecnologia; EEA-Grants) na área da Depressão e Terapia Cognitivo-Comportamental. Psicóloga Clínica no Centro de Apoio e Serviço Psicológico (CASP) do Instituto Universitário da Maia. Experiência como orientadora de estágios no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde do Instituto Superior da Maia. Publicações em revistas nacionais e internacionais com peer review relacionadas com o estudo dos processos de mudança em psicoterapia.

**PATRÍCIA PINHEIRO**

Psicóloga clínica e investigadora. Tem experiência em avaliação e intervenção com crianças, adolescentes e adultos em diferentes modalidades terapêuticas. Nos últimos anos tem desenvolvido investigação sobre o processo de mudança em psicoterapia, especificamente, sobre o papel do processamento emocional, assimilação de experiências problemáticas e mudança narrativa. Encontra-se, atualmente, a trabalhar em terapia cognitivo-comportamental combinada para o tratamento da depressão. Colabora ainda como Docente a tempo parcial no ISMAI.