

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**TERAPIAS DE
TERCEIRA GERAÇÃO**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



PAULA
CASTILHO FREITAS

206 HORAS (122 HORAS SÍNCRONAS
E 84 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Trabalhar com Terapias de Terceira Geração: Programas de intervenção baseados no Mindfulness, Terapia da Aceitação e do Compromisso e Terapia focada na Compaixão, entre outras.

E-LEARNING | SÁBADOS

1610€



82 créditos OPP
Psicologia Clínica e da Saúde



INTRODUÇÃO ÀS TERAPIAS DE TERCEIRA GERAÇÃO: CONTEXTO DE EMERGÊNCIA, SIMILARIDADES E DIFERENÇAS

- Sessão de abertura
- Breve apresentação das Terapias de 1ª e 2ª Geração
- Contexto de emergência das Terapias de Terceira Geração
- Breve apresentação das Terapias de 1ª e 2ª Geração
- Pontos de convergência e similaridades e diferenças
- Características das Terapias de Terceira Geração;

INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

- Mindfulness: origens e teorias
- A prática de mindfulness
- Mecanismos de funcionamento do Mindfulness (regulação da atenção, regulação emocional e self-awareness)
- Aplicações clínicas e de saúde das abordagens baseadas no mindfulness (MBSR e MBCT);

PROGRAMA DE REDUÇÃO DE STRESS BASEADO NO MINDFULNESS

- Sessão de acompanhamento
- Introdução teórica ao conceito de mindfulness:
- a) Etimologia e definição de mindfulness
- b) Operacionalização do constructo de mindfulness
- c) Raízes históricas do mindfulness no Budismo
- d) A meditação e a sua relação com o mindfulness
- O estado actual da investigação do mindfulness
- A aplicação clínica do mindfulness:
- a) A relevância clínica dos programas de mindfulness
- b) Principais mecanismos de mudança dos programas de mindfulness
- c) Aspectos ligados à avaliação clínica do mindfulness
- d) Especificidades na formulação de problemas clínicos e planos de tratamento
- e) Racional para a integração do mindfulness na intervenção clínica
- f) Variáveis associadas ao terapeuta/facilitador da intervenção e o caso particular dos profissionais de saúde
- Programas de intervenção clínica baseado no treino de mindfulness: o caso da Redução do Stress Baseada no Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)
- a) Origem e desenvolvimento do programa
- b) A estrutura de oito semanas do MBSR
- c) Principais métodos e características do programa
- d) Objectivos e conteúdos de cada sessão
- e) Desenvolvimento e aplicação do programa a condições, populações e contextos específicos
- A prática de mindfulness
- a) Os quatro pilares fundamentais da prática de mindfulness
- b) A importância do compromisso com uma prática regular
- c) Factores atitudinais subjacentes à prática de mindfulness
- d) Mindfulness informal: a prática no dia-a-dia

- e) Mindfulness formal: prática sentada e em movimento
- f) Instruções essenciais e exercícios guiados;

TERAPIA COGNITIVA BASEADA NO MINDFULNESS (MBCT)

- Natureza da mente vs. piloto automático
- Importância da aceitação
- Prática experiencial de diversos exercícios de mindfulness (respiração, corpo, emoções, pensamentos)
- A amabilidade e a compaixão
- Sistematização do MBCT fundamentos científicos e aplicações;

STRESS OCUPACIONAL: APLICAÇÃO DE TERAPIAS DE TERCEIRA GERAÇÃO

- Introdução teórica
- a) Definição do conceito de stress ocupacional
- b) A resposta de stress
- c) Fatores de risco associados ao stress ocupacional
- i. Fatores individuais
- ii. Fatores contextuais
- d) Burnout
- Intervenção no burnout e stress ocupacional
- a) Intervenções baseadas nas Terapias de Terceira Geração
- i. Estudo de caso de uma intervenção baseada no mindfulness com enfermeiros;

TERAPIA DOS ESQUEMAS EMOCIONAIS - PROCESSAMENTO EMOCIONAL NA PRÁTICA CLÍNICA

- A regulação emocional enquanto processo transdiagnóstico
- A regulação emocional segundo diferentes orientações teóricas: as terapias cognitivo-comportamentais clássicas versus as terapias de terceira geração
- Uma abordagem "meta-experiencial" da emoção: a Terapia dos Esquemas Emocionais
- Aplicação da Terapia dos Esquemas Emocionais à prática clínica, nomeadamente, no tratamento das perturbações ansiosas, depressivas e de personalidade
- Exercícios e técnicas terapêuticas que visam fomentar a compreensão, discriminação, expressão e normalização das experiências emocionais
- A importância da integração de técnicas de validação emocional nos protocolos de intervenção clínica;

TERAPIA DA ACEITAÇÃO E DO COMPROMISSO (ACT)

- Sessão de acompanhamento
- Contextualismo Funcional e Teoria das Molduras Relacionais
- Papel da linguagem (e suas implicações) para o sofrimento humano
- Processos de inflexibilidade psicológica e sua relação com a psicopatologia - dados empíricos
- Avaliação e Formulação em ACT
- A importância da Agenda do Controlo (desesperança criativa)
- O movimento fluído nos 6 processos psicológicos (modelo hexagonal)
- O modelo ACT para o Tratamento
- Aplicação dos exercícios, práticas e metáforas;

TERAPIA DA ACEITAÇÃO E DO COMPROMISSO (ACT) NAS PERTURBAÇÕES DE HUMOR

- ACT na Depressão e Bipolaridade Estado de Humor: o que o torna tão deprimente e/ou eufórico?
- Processos patogénicos presentes
- Avaliação dos Processos Nucleares
- Formulação e Conceptualização em ACT
- Aprender a mover-se nos processos ACT (na depressão e bipolaridade)
- Identificar barreiras e obstáculos no doente e no terapeuta;

TERAPIA DA ACEITAÇÃO E DO COMPROMISSO (ACT) NA DOR E DOENÇA CRÓNICA

- Introdução aos fundamentos teóricos da ACT
- Teoria do marco relacional (RFT)
- Modelo de inflexibilidade psicológica: domínio do passado e futuro, evitamento experiencial, fusão cognitiva, eu conceptualizado, ausência de valores e ação sem eficácia
- Modelo de flexibilidade psicológica: aceitação, desfusão cognitiva, conexão com o momento presente, valores e compromisso com a ação
- Desesperança criativa
- ‘Aprender a viver’ com Dor Crónica – aceitação, desfusão cognitiva e mindfulness
- Valores e ações
- Ações na direção dos valores
- Compromisso com as ações;

TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO (TFC)

- A perspectiva do Modelo Evolucionário Biopsicossocial sobre a psicopatologia. A Teoria das Mentalidades Sociais
- Os três sistemas de regulação do afeto e o papel das experiências precoces no seu desenvolvimento
- Habilidades cognitivas envolvidas na compreensão da experiência do eu na mente do outro e da construção da autoidentidade
- A mentalidade de posto social e a emergência da vergonha como uma resposta defensiva à ameaça ou experiência real de rejeição e desvalorização social. O foco atencional e as estratégias defensivas: comparação social, submissão e autocrítica.

- A mentalidade de prestação de cuidados e o papel da vinculação na emergência de sentimentos de cuidar e ser cuidado, de segurança e afiliação
- O papel protetor da auto-compaixão: a importância de cultivar um Eu compassivo na relação com os outros e com próprio
- Objetivos, técnicas e exercícios terapêuticos que compõem o protocolo da TFC;

TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO (TFC) PARA AS PERTURBAÇÕES ALIMENTARES E OBESIDADE

- O modelo transdiagnóstico para as Perturbações Alimentares
- Aplicação da TFC para as Perturbações Alimentares e Obesidade e suas adaptações
- Para além da vergonha e do autocrítica: o papel do orgulho no tratamento das Perturbações Alimentares
- O funcionamento dos 3 ciclos de regulação do afeto
- Padrões alimentares desorganizados e comportamentos compensatórios
- A Terapia Focada na Compaixão para as perturbações alimentares passo a passo
- As 4 fases do tratamento: técnicas e objetivos;

INTERVENÇÕES COGNITIVO-CONTEXTUAIS NA PSICOSE

- As perturbações Psicóticas – breve introdução
- A intervenção psicoterapêutica nas perturbações psicóticas e contextualização da evolução para as Terapias de Terceira Geração na Psicose
- a) Limitações apontadas à terapia cognitivo-comportamental “clássica” na psicose
- b) Potencialidades das terapias de terceira geração na psicose
- Intervenções baseadas no Mindfulness para a psicose
- a) Racional teórico subjacente à intervenção na psicose
- b) Estado da arte e programas com estudos de eficácia
- i. A intervenção em grupo
- c) Adaptações e especificidades na prática experiencial
- d) Competências de intervenção
- Terapia de Aceitação e Compromisso para a Psicose
- a) Racional teórico subjacente à intervenção na psicose
- b) O evitamento experiencial na base e manutenção dos sintomas psicóticos
- c) Estudos de eficácia
- d) Competências de intervenção
- Terapia focada na Compaixão
- a) Racional teórico subjacente à intervenção na psicose
- b) Investigação empírica na base da aplicação à psicose
- c) A compaixão como processo protetor
- d) Adaptações e especificidades na prática experiencial
- e) Intervenção em grupo e intervenção individual
- f) Estudos de eficácia
- g) Competências de intervenção;



TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO (TFC) NAS PERTURBAÇÕES DA PERSONALIDADE

- Modelo Evolucionário e Psicopatologia da Personalidade. Sistemas de Regulação de Afeto e traços de personalidade inflexíveis
- Relação entre os Medos da compaixão e as dificuldades intrapessoais e interpessoais
- Avaliação e análise funcional em TFC
- Aplicação de exercícios, práticas de compaixão e autocompaixão. A utilização do exercício das cadeiras para abordar os múltiplos eus possíveis;

APLICAÇÕES DO MINDFULNESS E DA COMPAIXÃO NA ADOLESCÊNCIA

- Conceptualização das dificuldades psicológicas na adolescência segundo as Terapias de 3ª geração
- As adaptações desenvolvimentais das intervenções baseadas no Mindfulness e na Compaixão
- Intervenções baseadas no Mindfulness e na Compaixão para a adolescência, contemplando quer a sua conceptualização teórica quer a sua aplicação prática
- Aplicação das estratégias terapêuticas;

SUPERVISÃO CLÍNICA

- Discussão de casos clínicos (vários quadros psicopatológicos) e sua leitura à luz das Terapias de Terceira Geração
- Avaliação e elaboração de formulações (treino)
- Aplicação e treino dos protocolos de tratamento
- Sessão de encerramento;


PAULA CASTILHO FREITAS

Doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade de Coimbra (FPCE-UC), onde é docente. Mestre em Psicologia Clínica pela FPCE-UC. Pós-Graduada em Sexologia Clínica pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica. Investigadora do CINEICC – Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental da FPCE-UC. Tem uma vasta e marcada experiência na avaliação e intervenção clínicas com diversas patologias da adolescência e adultez, quer em contexto de intervenção hospitalar, quer na clínica privada e na intervenção em contextos de reabilitação psicossocial.

(MAIS INFO NO SITE)

DOCENTES

ALEXANDRA DINIS

Licenciada em psicologia, com pré-especialização em psicologia clínica, ramo cognitivo-comportamental pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC). Doutorada em Psicologia, na área de especialização de Psicologia Clínica, com o tema de dissertação: “O Estudo da Psicopatologia numa Perspetiva Transdiagnóstica da Regulação Emocional”, pela mesma universidade. Psicóloga clínica, acreditada enquanto psicoterapeuta e supervisora cognitivo-comportamental pela APTC – Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento. Sócia fundadora da Associação Portuguesa para o Mindfulness.

(MAIS INFO NO SITE)


ANA MARIA XAVIER

Doutorada em Psicologia, especialidade em Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. É Psicóloga Clínica, com experiência na prática privada, exercendo atualmente funções no PIN Porto. É investigadora no Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Os seus interesses de investigação são sobre as experiências emocionais com a família e com o grupo de pares, os processos de regulação emocional adaptativos (e.g., autocompaixão, mindfulness, aceitação) e mal-adaptativos (e.g., ruminação, evitamento experiencial, autocrítico) e a sua relação com a psicopatologia (e.g., depressão, ansiedade, comportamentos autolesivos) na adolescência e na adultez.

(MAIS INFO NO SITE)

**CARLA ANDRADE**

Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde (2008, FPCE-UC). Doutoranda em Psicologia no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, com projeto de investigação na área do mindfulness e compaixão. Investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS) do ISCTE-IUL. Especialista em Psicologia Clínica e Saúde (OPP) a trabalhar em contexto Hospitalar, desde 2008. Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental (2016, APTC & OPP). Docente no Instituto Manuel Teixeira Gomes, lecionando unidades curriculares no âmbito da Psicologia Clínica e da Saúde, desde 2010. Experiência como orientadora de Seminários de Estágio do curso de Mestrado em Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), nos anos letivos 2010/11, 2011/12, 2012/13 e 2014/15.

(MAIS INFO NO SITE)

**JOANA DUARTE**

Doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Investigadora do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC), centro de excelência financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Ministério da Educação, Ciência e Tecnologia), tem estado envolvida em projetos de investigação na área das Terapias Cognitivo-Contextuais, com uma ênfase particular em constructos como a compaixão e autocompaixão, e em particular com o mindfulness. Neste contexto, desenvolveu um programa baseado no mindfulness para redução do burnout e fadiga por compaixão e testou a sua eficácia em enfermeiros oncológicos.

(MAIS INFO NO SITE)

**LARA PALMEIRA**

Doutorada em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Coimbra. Atualmente é professora auxiliar e investigadora na Universidade Portucalense, Infante D. Henrique. Psicóloga Clínica Cognitivo-Comportamental e reconhecida como psicoterapeuta pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e pela APTCC – Associação Portuguesa de Terapias Comportamentais e Cognitivas. Doutorada com a tese intitulada “When weight stigma gets under the skin: the development of Kg-Free - a new integrated acceptance, mindfulness and compassion-based group intervention” tem desenvolvido a sua investigação na área do estigma, comportamento alimentar e promoção do bem-estar e a qualidade de vida em pessoas com excesso de peso e obesidade, bem como as terapias de terceira geração, nomeadamente a Terapia da Aceitação e do Compromisso e a Terapia Focada na Compaixão. É autora de diversos artigos de investigação publicados em revistas nacionais e internacionais.



MARIA JOÃO MARTINS

Psicóloga Clínica nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços da Ação Social da Universidade de Coimbra. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Doutorada em Psicologia Clínica pela Universidade de Coimbra, tem investigado na área das perturbações psicóticas, nomeadamente no âmbito da intervenção psicoterapêutica. Tem trabalhado no desenvolvimento e aplicação de programas baseados nas terapias da terceira geração, como por exemplo o programa manualizado COMPASS (COMpassionate Approach for Schizophrenia and Schizoaffective disorders).

(MAIS INFO NO SITE)



SÓNIA GREGÓRIO

Licenciada em Psicologia, pré-especialização em Psicologia Clínica, ramo Cognitivo-Comportamental, e também Doutorada em Psicologia, área de especialização em Clínica Cognitivo-Comportamental, com o tema "Mindfulness: implicações clínicas", pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC). Investigadora no Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenções Cognitivo-comportamentais (CINEICC) da Universidade de Coimbra. Os seus interesses de investigação centram-se nas Terapias Cognitivas aplicadas à psicopatologia dos Eixos I e II e a problemas médicos (obesidade, dor crónica, oncologia) e nos novos modelos de abordagem à psicopatologia baseados no mindfulness e na aceitação.

(MAIS INFO NO SITE)



SUSANA VELOSO

Licenciada em Psicologia Clínica, no ramo Cognitivo-Comportamental pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Mestre em Psicologia do Desporto pela Universidade do Minho e Doutorada em Ciências da Educação na área da Promoção da Saúde pela Universidade Técnica de Lisboa. Professora Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) desde 2013, leccionado conteúdo da área da Educação para a Saúde e Psicologia do Exercício e Desporto. Foi Assistente e Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia da ULHT desde 1998 a 2012, leccionando conteúdos da área da Psicologia Clínica e da Saúde, assim como orientando estágios académicos nesta área.

(MAIS INFO NO SITE)