

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**TERAPIA COGNITIVO
COMPORTAMENTAL
COM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**
AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO

160 HORAS (49 HORAS SÍNCRONAS
E 111 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Dotar os formandos de competências práticas ao nível da intervenção psicoterapêutica no tratamento de problemas e perturbações psicológicas frequentes na infância e adolescência segundo o referencial teórico da terapia cognitivo comportamental.



**MARGARIDA GASPAR
DE MATOS**

ONLINE | PÓS-LABORAL

1440€



80 créditos OPP
Psicologia Clínica e da Saúde



PRINCÍPIOS BÁSICOS NO ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Introdução às teorias da aprendizagem e às terapias cognitivo comportamentais de 1ª, 2ª e 3ª geração
- Introdução à terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes:
- . Semelhanças e diferenças entre psicoterapia com crianças, adolescentes e adultos
- . Especificidades no atendimento de crianças e adolescentes
- . Modelo cognitivo adaptado a esta faixa etária
- . Entrevista clínica com pais, crianças e adolescentes
- . Conceptualização de casos clínicos:
- . Conhecer os participantes da psicoterapia e sua dinâmica: compreensão do caso e planejamento do tratamento;

INTERVENÇÕES ESPECÍFICAS PARA ENCARREGADOS DA EDUCAÇÃO

- Estilos parentais e suas consequências no desenvolvimento da criança e adolescente
- Desenvolvimento de competências parentais em resolução de problemas:
- . Instruções sobre os princípios da aprendizagem que estão subjacentes às técnicas trabalhadas
- . Vigilância e acompanhamento do comportamento da criança
- . Reforço positivo (elogios, atenção positiva, esquema de pontos/fichas)
- . Procedimentos de extinção de comportamentos inadequados (birras, oposição, de pendências das tecnologias, entre outros)
- . Treinar instruções ou ordens claras adequadas às diferentes faixas etárias
- . Modelação
- . Desenvolvimento de competências emocionais
- . Promoção do desenvolvimento positivo
- Intervenções cognitivas e comportamentais com pais:
- . Compreender cognições sobre parentalidade
- . Desenvolvimento de competências para monitorização de comportamentos
- Intervenções cognitivo-comportamentais com familiares (cognições sobre parentalidade e superproteção versus autonomia e negligência)
- . Psicoeducação para pais;

A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E PROPOSTAS DE MUDANÇA

- Os programas “Find your own style”, rede “Dream Teens”, “#GeraçõesComVoz”, “Learn to Fly”
- Modelos participativos e promotores de competências
- A participação de crianças e adolescentes e todos os atores relevantes;

A ESCOLA E FAMÍLIA ENQUANTO CONTEXTOS DE MUDANÇA

- Ecossistemas e ambientes de mudança e saúde
- Compreensão ecológica e sistêmica do contexto escolar

e familiar

- Modelos de mudança comunitária e organizacional
- Programas e práticas de promoção de saúde bio-psico social e ambiental articulando a família e escola
- Exercícios e casos práticos:
- Formulação cognitivo-comportamental
- Aplicação das estratégias de intervenção;

PERTURBAÇÕES DE EXTERNALIZAÇÃO

- Perturbação da Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA): manifestações clínicas, subtipos, diagnóstico e diagnóstico diferencial
- Problemas secundários aos sintomas primários: problemas académicos, déficit de competências sociais, impacto na autoestima
- Perturbação de Oposição e Desafio (PDO): manifestações clínicas, diagnóstico, diagnóstico diferencial
- Fatores associados às perturbações da externalização
- Modelos explicativos
- Intervenções comportamentais e cognitivas com crianças e adolescentes dirigidas às perturbações da externalização
- . Objetivos
- . Modelo geral de intervenção
- . Estratégias de intervenção
- . Desenvolvimento de competências emocionais e empáticas
- . Treino em resolução de problemas
- . Análise do problema em perspetiva temporal
- . Treino da gestão de comportamentos;

PERTURBAÇÕES DE INTERNALIZAÇÃO

- Perturbações de ansiedade na infância e adolescência
- Modelo geral das perturbações ansiosas
- Ansiedade de separação e ansiedade social
- . Manifestações, diagnóstico e diagnóstico diferencial
- . Fatores associados
- . Modelos explicativos
- Intervenções cognitivo-comportamentais com crianças e adolescentes dirigidas à ansiedade de separação e ansiedade social excessiva
- . Objetivos
- . Formatos
- . Modelo geral de intervenção
- . Psicoeducação
- . Automonitorização
- . Procedimentos para regulação emocional: treino em relaxamento
- . Procedimentos para modificação do sistema cognitivo: reestruturação cognitiva
- . Procedimentos para modificação do sistema comportamental: exposição gradual e treino de competências sociais
- . Seguimento e prevenção de recaídas
- Perturbações depressivas na infância e adolescência

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA



- Modelo geral das perturbações depressivas na infância e adolescência
- Depressão na infância e adolescência: manifestações, diagnóstico e diagnóstico diferencial
- Fatores associados
- Modelos cognitivo-comportamentais da depressão
- Intervenções cognitivo-comportamentais dirigidas à depressão na infância e adolescência
- . Modelo geral de intervenção
- . Objetivos e etapas
- . Psicoeducação
- . Competências de monitorização de humor
- . Ativação comportamental
- . Treino em resolução de problemas
- . Reestruturação cognitiva
- . Prevenção de recaídas
- . Prevenção e gestão de comportamentos suicidiários
- Programas empiricamente validados dirigidos às perturbações da internalização (ansiedade e depressão) na infância e adolescência
- Questões práticas e desafios;

PSICOTERAPIAS DE TERCEIRA GERAÇÃO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- O modelo ACT e sua aplicação a crianças e adolescentes
- O modelo ACT e a sua aplicação com famílias
- O modelo ACT aplicado em grupo;

PERTURBAÇÕES ALIMENTARES E CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

- Anorexia nervosa/bulimia, nervosa:
- . Diagnóstico
- . Diagnóstico diferencial
- . Psicoeducação sobre perturbações alimentares
- . Problemas físicos decorrentes das práticas comuns nas perturbações alimentares
- . Monitorização do humor
- Intervenções comportamentais e cognitivas com adolescentes dirigidas às perturbações alimentares
- . Estratégias para quebrar a perpetuação dos comportamentos alimentares problemáticos
- Obesidade:
- . Psicoeducação sobre obesidade
- . Comportamentos disfuncionais
- . Pensamentos sabotadores
- . Reestruturação cognitiva
- . Estratégias para desenvolvimento de comportamentos alimentares saudáveis
- Consumo de substâncias na adolescência
- Perceção de risco por parte dos adolescentes
- Estratégias de intervenção com os adolescentes na promoção de comportamentos saudáveis;

PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO E PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL

- Análise do Comportamento Aplicada: ABA
- Etapas do tratamento ABA
- Procedimentos de ensino

- Competências sociais: civilidade, assertividade, empatia e conversação
- Principais objetivos dos programas de competências sociais: PPCPS
- Procedimentos no THS e suas funções
- Apresentação de materiais e vídeos terapêuticos;

ENTREVISTA MOTIVACIONAL E COACHING

- Entrevista motivacional com adolescentes:
- . Modelo Transteórico
- . Cinco estágios de preparação para a mudança
- . Progressão nos estádios de mudança
- . Estratégias adaptadas à adolescência
- . Entrevista motivacional como estratégia para aumento de adesão à terapia
- Coaching cognitivo-comportamental com adolescentes:
- . Objetivos e procedimentos
- . Aplicabilidade prática
- . Etapas de um programa de coaching cognitivo-comportamental;

PROBLEMAS RELACIONADOS COM AS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

- Dependência da internet:
- . Diagnóstico
- . Psicoeducação
- . Intervenções com a família
- . Estratégias de motivação para mudança específicas
- . Estratégias para manutenção de mudanças
- Cyberbullying:
- . Características
- . Grupos envolvidos
- . Sinais de alerta e como lidar com eles: sinais de alerta nas vítimas, nos agressores e nos observadores e estratégias práticas de atuação
- . Abordagens parentais para intervir no cyberbullying: conselhos práticos para famílias de vítimas, observadores e agressores
- Intervenção em contextos escolar
- . Promover a auto-regulação, a flexibilidade, a inteligência emocional, a atenção plena, a empatia, a coesão e suporte social;

EXERCÍCIOS PRÁTICOS E DISCUSSÃO DE CASOS CLÍNICOS

- Exercícios para entrevista eficaz e construção de conceptualização de casos clínicos
- Exercícios práticos para intervenções com encarregados de educação
- Exercícios práticos para intervenções na comunidade
- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre as perturbações de externalização
- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre as perturbações de internalização
- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre intervenções de terceira geração

- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre as perturbações alimentares e de consumo de substâncias
- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre as perturbações do espectro do autismo e perturbações do desenvolvimento
- Exercícios práticos em entrevista motivacional e coaching com adolescentes
- Exercícios práticos e discussão de casos clínicos sobre dependência de internet e cyberbullying;

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM GRUPO E NA PREVENÇÃO – 1ª, 2ª E 3ª GERAÇÃO

- Modelos de mudança baseados nas teorias da aprendizagem em grupo e na prevenção, em meio escolar e/ ou comunitário
- Impacto nas políticas públicas;

**MARGARIDA GASPAS DE MATOS**

Licenciada em Psicologia; Especialização em Psicoterapia cognitivo-comportamental pela Universidade Claude Bernard (Lyon II); Doutoramento em Motricidade Humana com Agregação em Saúde Internacional pelo IMHT/UNL; Pós doutoramento na SDSU (Universidade de San Diego California) e QUT (Queensland University of Technology); Professora Catedrática na Faculdade de Lisboa; Lecciona vários cursos de Mestrado e Coordena vários Projectos de investigação na área da Saúde Mental, promoção da Saúde e Estilos de Vida Activos e Promoção de Competências Sociais; Coordenadora Nacional do HBSC/OMS; Investigadora e Coordenadora de Investigação no ISAMB - Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa / Centro de investigação da FCT.

DOCENTES**CÁTIA BRANQUINHO**

Psicóloga Clínica e da Saúde, doutorada em Ciências da Educação, especialidade em Educação para a Saúde pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa (FMH/UL). Pós-doutorada em Ciências da Educação na FMH/UL. Investigadora da equipa Aventura Social (www.aventurasocial.com), onde desempenha funções de investigadora e coordenadora executiva do estudo A VOZ dos Jovens na pandemia COVID-19. Investigadora do Centro de Investigação de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FM/UL).

(MAIS INFO NO SITE)

**CÁTIA MAGALHÃES**

Licenciada em Psicologia pela Universidade de Coimbra. Doutorada em Ciências Sociais pela Universidade de Lisboa, em colaboração com o Departamento de Educação e Promoção da Saúde da Universidade de Utah, EUA. Pós-Doutorada em Educação para a Saúde, pela FMH-Univ de Lisboa. Professora Adjunta do Departamento de Psicologia e Ciências da Educação da Escola Superior de Educação de Viseu, do Instituto Politécnico de Viseu (IPV). Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Especialista em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações, com Especialidade Avançada em Psicologia Comunitária e Psicologia do Desporto.

(MAIS INFO NO SITE)



GINA TOMÉ

Psicóloga da Educação, Psicóloga Clínica e da Saúde, Especialidade avançada de Psicoterapias e Psicologia Comunitária. Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, Doutorada em Ciências da Educação, especialidade em Educação para a Saúde pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH, UL). Investigadora Auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana. Investigadora da equipa do projeto “Aventura Social”, nas áreas da Saúde Mental, Resiliência, Promoção das Competências Pessoais e Sociais, Promoção e Prevenção de Comportamentos de Risco na Adolescência, Relação dos Adolescentes com o Grupo de Pares.

(MAIS INFO NO SITE)



INÊS CAMACHO

Psicóloga Educacional, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas. Membro efetivo da OPP. Doutorada em Ciências da Educação especialidade em Educação para a Saúde pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH, UL). Investigadora da equipa do Projeto “Aventura Social”, na área de promoção de comportamentos de saúde e prevenção de comportamentos de risco na adolescência e no relacionamento dos jovens com a família. Investigadora do Instituto de Saúde Ambiental – ISAMB, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Professora Adjunta convidada no Instituto Politécnico de Beja.



MARINA CARVALHO

Doutorada em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho. Agregação em Educação para a Saúde pela FMH. Licenciada em Psicologia Clínica e Mestre em Psicologia da Saúde pelo ISPA. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e em Psicoterapias pela OPP. Psicoterapeuta e Supervisora certificada em Psicoterapias Comportamentais e Cognitivas pela APTC. Assistente Principal de Saúde no Centro Hospitalar Universitário do Algarve. Diretora do Departamento de Psicologia e Educação Física do ISMAT, onde é Professora Associada. Investigadora integrada do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

(MAIS INFO NO SITE)



TANIA GASPAR

Psicóloga Clínica e da Saúde. Mestre em Saúde Pública e Doutorada em Psicologia. Diretora do Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada de Lisboa (ULL). Investigadora de Equipa Aventura Social e do Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL). Membro da rede Health Behaviour in School-aged Children/Organização Mundial da Saúde (HBSC/OMS). Presidente da Aventura Social - Associação.