

Curso

# Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental



## Curso

# Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/curso/evolucao-historica-psicologia-cognitivo-comportamental](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/evolucao-historica-psicologia-cognitivo-comportamental)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 12*

04

Metodologia

---

*pág. 16*

05

Certificação

---

*pág. 24*

# 01

# Apresentação

Desde que Albert Ellis fundou a Terapia Racional Emotivo-Comportamental, a sua evolução e transcendência no campo da Psicologia tem sido fundamental no tratamento de pacientes que sofrem de determinadas perturbações, muitas vezes baseadas em crenças e esquemas que interferem na vida quotidiana da pessoa. Este Curso valoriza este percurso histórico, bem como o próprio modelo Cognitivo-Comportamental, com o plano de estudos mais atualizado nesta área. Tudo isto num Curso ministrado em modo 100% online com acesso aos conteúdos multimédia mais inovadores ao longo do dia e na vanguarda do ensino académico.



“

*Renove os seus conhecimentos com este Curso sobre os principais contributos de James Watson, Thorndike ou Skinner no modelo Cognitivo-Comportamental”*

Este Curso de Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental destina-se principalmente a profissionais de psicologia que pretendam renovar os seus conhecimentos sobre este modelo terapêutico que tem demonstrado ao longo dos anos, e com suporte científico, a sua eficácia em determinados pacientes que sofrem de ansiedade, stress ou perturbações da personalidade.

Durante as 6 semanas de duração desta certificação, os alunos aprofundarão os principais autores que desenvolveram a terapia cognitivo-comportamental, a formação de esquemas emocionais e crenças limitantes e o papel do terapeuta. Da mesma forma, renovarão os seus conhecimentos sobre as diferentes técnicas utilizadas nas consultas clínicas com determinados pacientes e aprofundarão as tendências atuais e a evolução deste modelo. Tudo isto com um plano de estudos composto por conteúdos multimédia de qualidade (resumos em vídeo, leituras especializadas) e em sintonia com os tempos que correm.

A TECH oferece uma excelente oportunidade para todos os profissionais de psicologia que desejam atualizar os seus conhecimentos de uma forma confortável. Para aceder aos conteúdos deste Curso, basta um dispositivo com ligação à Internet. Desta forma, os alunos poderão consultar o plano de estudos quando e onde quiserem, facilitando a realização de um ensino de alto nível e, ao mesmo tempo, compatibilizando-o com as responsabilidades profissionais e/ou pessoais.

Este **Curso de Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em psicologia
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Um Curso ao qual poderá aceder 24 horas por dia com uma biblioteca de recursos multimédia com o seu portátil ou tablet"*

“

*O sistema Relearning favorece a atualização dos conhecimentos de uma forma mais natural e progressiva”*

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta certificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma preparação imersiva programada para praticar em situações reais.

A conceção deste Curso baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do percurso académico. Para tal, contarão com o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

*Aproxime-se dos estudos mais recentes no domínio da Psicologia Cognitivo-Comportamental com um ensino 100% online.*

*Aprofunde-se nas crenças e emoções limitadoras que influenciam os pacientes com perturbações de ansiedade, graças a este Curso.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo deste Curso é a atualização de conhecimentos do profissional de psicologia no modelo de terapia Cognitivo-Comportamental. Assim, após a sua conclusão, o aluno terá aprofundado os autores mais relevantes, as suas teorias e a importância da ciência no seu progresso. O sistema *Relearning*, baseado na reiteração do conteúdo, que a TECH oferece em as suas certificações, facilitará a aquisição de conhecimentos de uma forma mais natural e progressiva.





“

*Inscrever-se num Curso que lhe dá a oportunidade de se manter a par dos avanços da terapia Cognitivo-Comportamental”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Adquirir uma preparação completa e abrangente em Psicologia Clínica e da Saúde
- ♦ Dotar o aluno dos conhecimentos conceituais e teóricos da Psicologia Clínica e da Saúde
- ♦ Diferenciar entre doença e saúde
- ♦ Conhecer os modelos psicológicos em Psicologia Clínica e da Saúde
- ♦ Efetuar avaliações psicológicas
- ♦ Elaborar protocolos de prevenção em Psicologia da Saúde e para a promoção da Saúde
- ♦ Conhecer os aspetos que afetam a prática clínica
- ♦ Gerir os conhecimentos, competências, técnicas, recursos e estratégias necessárias para desenvolver a prática clínica
- ♦ Compreender a prática profissional para a boa prática da profissão psicológica





## Objetivos específicos

---

- Conhecer os primórdios da psicologia e a evolução histórica da psicologia cognitiva
- Aprofundar cada uma das mais famosas teorias da psicologia
- Obter a capacidade de sintetizar e ter noções sobre a cronologia histórica da psicologia
- Conhecer a importância da psicologia como disciplina científica



*Percorra a cronologia histórica da psicologia com um material didático inovador"*

# 03

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Curso foi concebido para oferecer ao profissional de psicologia os conteúdos mais atuais no campo da Psicologia Cognitivo-Comportamental e, para isso, será realizado um percurso pela evolução histórica deste modelo de terapia, auxiliado por material didático moderno e inovador (resumos em vídeo, leituras complementares, resumos interativos, etc.). Este conteúdo pode ser acessado desde o primeiro dia, sendo que os alunos distribuem a carga letiva de acordo com as suas necessidades.





“

*Um plano de estudos através do qual  
poderá atualizar os seus conhecimentos  
na posição do terapeuta nas terapias  
Cognitivo-Comportamentais”*

## Módulo 1. Evolução histórica da psicologia-Cognitivo-Comportamental

- 1.1. A Psicologia como disciplina científica
  - 1.1.1. Início e Origens da Psicologia
  - 1.1.2. A Filosofia como base
  - 1.1.3. A criação de uma nova disciplina
  - 1.1.4. A psicologia científica
- 1.2. Condicionamento clássico e operante
  - 1.2.1. Início do Condicionamento
  - 1.2.2. Condicionamento clássico
  - 1.2.3. Condicionamento operante
- 1.3. Terapia Comportamental
  - 1.3.1. Início da Terapia Comportamental
  - 1.3.2. Autores e teorias mais relevantes
- 1.4. Desenvolvimento e características do Modelo Cognitivo-Comportamental
  - 1.4.1. Bases do Modelo Cognitivo-Comportamental
  - 1.4.2. Características e vantagens do Modelo
- 1.5. Principais autores e modelos dentro do paradigma cognitivo-comportamental
  - 1.5.1. Autores que impulsionaram o movimento
  - 1.5.2. Principais teorias e modelos
- 1.6. Papel do terapeuta
  - 1.6.1. Importância do terapeuta
  - 1.6.2. A sua posição na terapia cognitivo-comportamental
- 1.7. O que é rapport?
  - 1.7.1. Introdução ao conceito de rapport
  - 1.7.2. Importância na psicologia
  - 1.7.3. Principais autores que apoiam o conceito





- 1.8. Formação de esquemas emocionais e crenças limitadoras
  - 1.8.1. O que são esquemas emocionais?
  - 1.8.2. Tipos de esquemas
  - 1.8.3. Definição de crenças
  - 1.8.4. Crenças limitantes
- 1.9. Psicologia Cognitiva na atualidade
  - 1.9.1. A Psicologia Cognitiva atual
  - 1.9.2. Autores e teorias mais relevantes
  - 1.9.3. Tendências e Evolução
- 1.10. Normalidade e Patologia
  - 1.10.1. Conceito de normalidade
  - 1.10.2. Normalidade vs Patologia

“

*Um Curso que o levará a conhecer as tendências e os desenvolvimentos da terapia cognitivo-comportamental”*

04

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



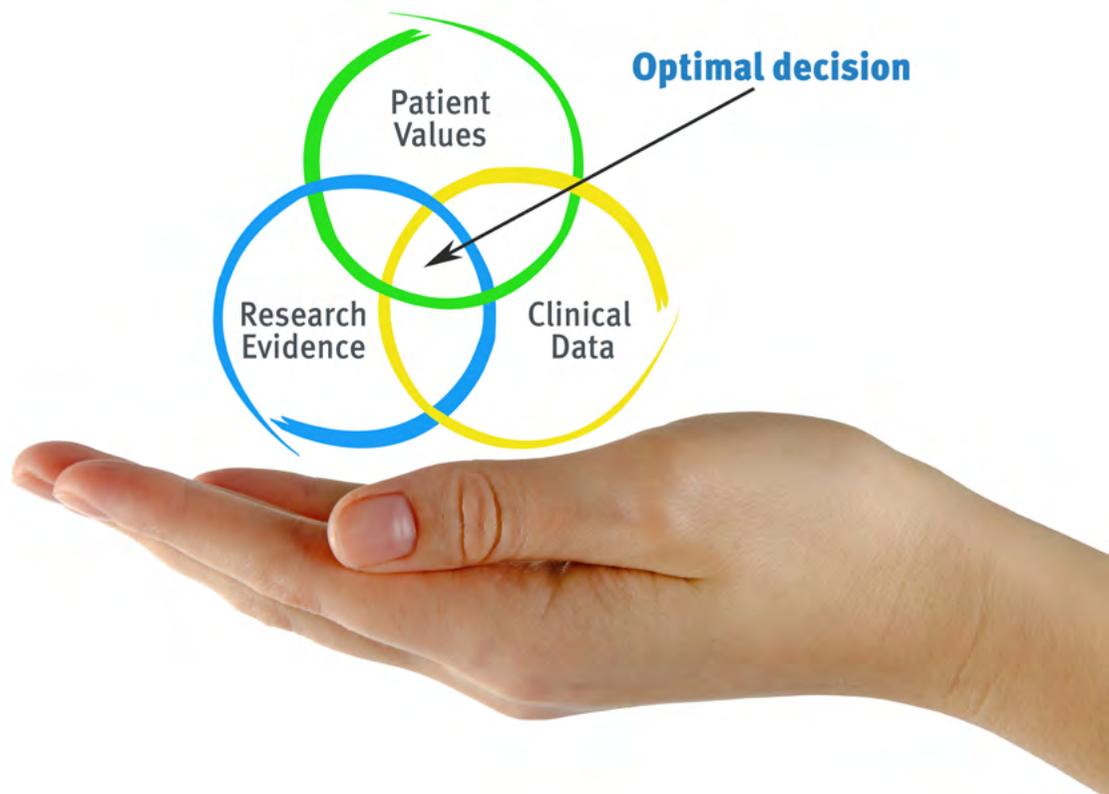
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

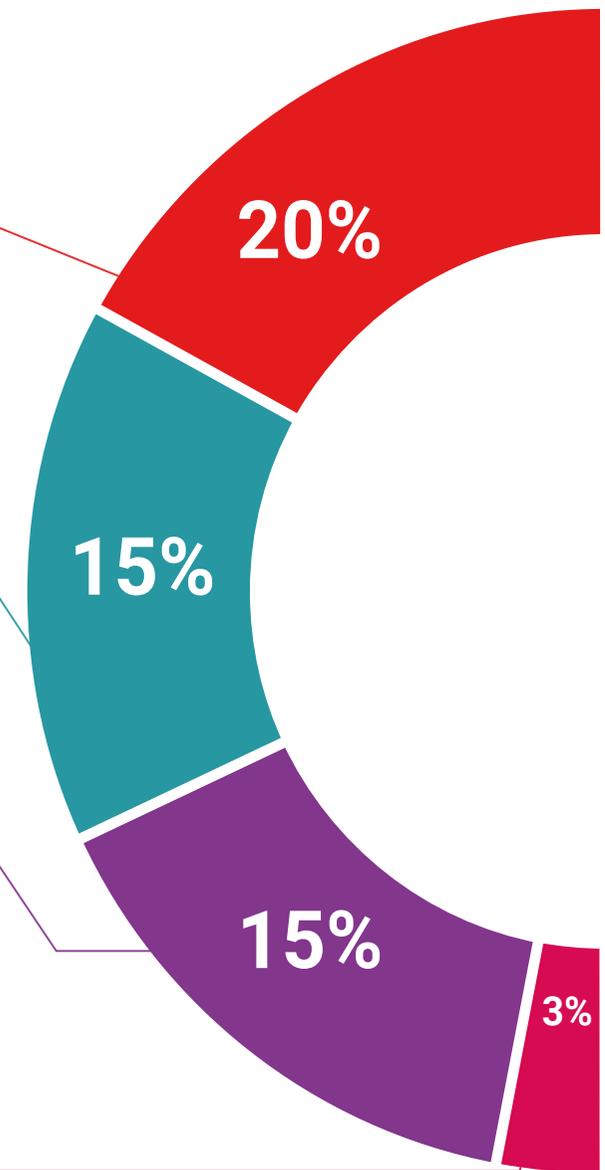
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

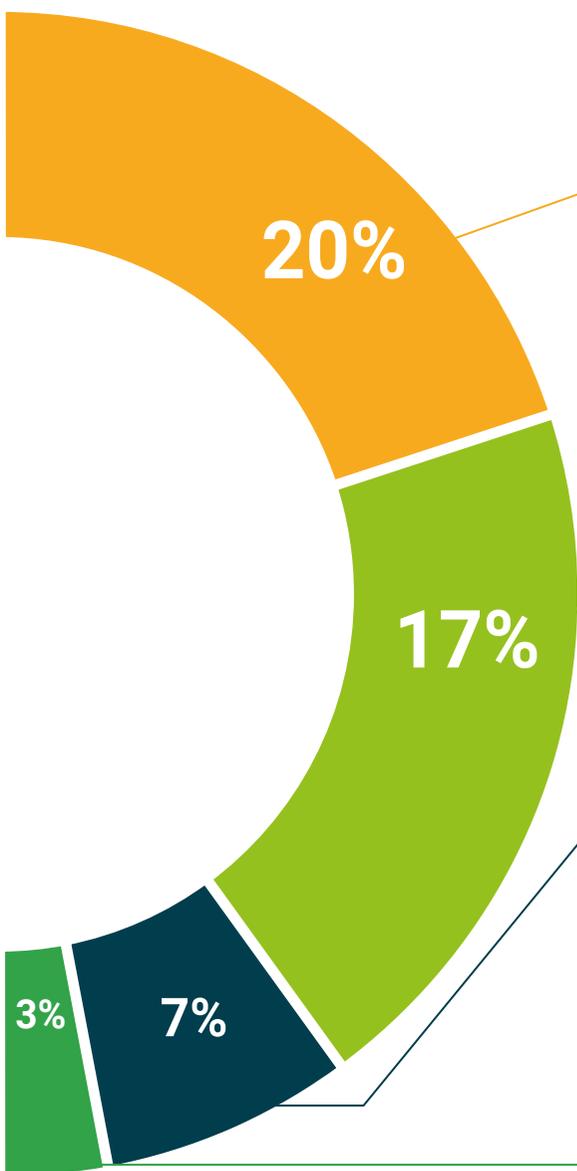
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





#### **Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas**

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### **Testing & Retesting**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### **Guias rápidos de atuação**

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



05

# Certificação

O Curso de Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este Curso de Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento conhecimento  
presente presente  
desenvolvimento desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Evolução Histórica da Psicologia  
Cognitivo-Comportamental

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

# Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental

