

Mestrado Próprio

Psicoterapia Cognitivo-Comportamental





## Mestrado Próprio

Psicoterapia

Cognitivo-Comportamental

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-terapia-cognitivo-comportamental](http://www.techtute.com/pt/psicologia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-terapia-cognitivo-comportamental)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 22*

06

Metodologia

---

*pág. 32*

07

Certificação

---

*pág. 40*

# 01

# Apresentação

O stress e o ritmo frenético da vida têm levado a um aumento da ansiedade, da depressão e de certos transtornos da saúde mental. O cuidado para este tipo de paciente requer um conhecimento profundo do diagnóstico clínico e das ferramentas necessárias para assegurar que a pessoa seja capaz de gerir melhor certas situações quotidianas. Este programa 100% online proporciona ao profissional de psicologia um conhecimento profundo das psicoterapias cognitivas-comportamentais, da investigação recente e da aplicação de novas tecnologias nos tratamentos. Tudo isto com conteúdos multimédia que se encontram na vanguarda do ensino académico.



“

*Graças a este Mestrado Próprio, alcançará um conhecimento profundo das técnicas mais eficientes para o tratamento de pacientes com ansiedade ou perturbações alimentares”*

O Mestrado Próprio em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental destina-se aos profissionais de psicologia que procuram especializar-se numa área cada vez mais aceite pelos pacientes e onde a eficácia dos tratamentos utilizados tem sido demonstrada, especialmente para pessoas que sofrem de depressão, de stress pós-traumático, esquizofrenia ou certas perturbações alimentares.

O programa é ministrado inteiramente online, no qual o profissional será introduzido desde o início na evolução deste ramo da psicologia, com uma abordagem teórico-prática onde, durante os 12 meses deste programa, serão abordados os diferentes métodos de diagnóstico e práticas a utilizar com os pacientes que se ocupam dos seus problemas de saúde mental. Além disso, este Mestrado Próprio inclui 10 aulas magistrais oferecidas por um docente convidado de grande relevância no campo da Psicologia. A sua experiência como investigador e docente proporcionará uma visão única e diferencial quanto aos temas abordados neste programa universitário. Isto também proporcionará uma abordagem relevante quanto ao diagnóstico, às técnicas de intervenção e de aplicação da Psicologia Cognitivo-Comportamental.

Esta capacitação incorpora também as novas tecnologias que estão atualmente a ser utilizadas nas consultas para a gestão e abordagem de pacientes que, devido às suas características físicas ou ao seu próprio transtorno, não podem ou optam por não comparecer pessoalmente.

Uma equipa docente especializada estará encarregue de oferecer todos os seus conhecimentos e experiência nesta área, para que os alunos possam alcançar os seus objetivos e os conhecimentos mais atualizados neste campo. Tudo isto, além de um programa de estudos composto por conteúdos multimédia de qualidade que podem ser acedidos a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à internet e em qualquer altura do dia. Os cursos da TECH caracterizam-se pela sua comodidade e flexibilidade, uma vez que existe presencialidade nem sessões com horários fixos, o que permite aos alunos distribuir a carga horária de acordo com as suas necessidades e torná-la compatível com as suas responsabilidades profissionais e/ou pessoais.

Este **Mestrado Próprio em Psicoterapia 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
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece 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
- ♦ O seu ênfase especial em metodologias inovadoras, as lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e trabalho de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*Aprofunde o seu conhecimento através deste curso universitário nos mecanismos de atuação em cada um dos tratamentos farmacológicos”*

“

*O sistema de aprendizagem Relearning facilita a aquisição do conhecimento de uma forma mais natural e progressiva, sem horas de estudo prolongadas”*

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

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Aceda às últimas investigações em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e aplique-as nas suas consultas clínicas.*

*Aprofunde a sua compreensão das capacidades de comunicação do terapeuta com este Mestrado Próprio.*



# 02

## Objetivos

Este Mestrado Próprio oferece aos alunos um conhecimento exaustivo a partir do qual poderão alcançar uma especialização na área da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental ao concluir esta capacitação. Desta forma, poderão analisar corretamente a situação do paciente, identificar as diferentes estratégias que podem ser aplicadas para tratar a sua doença mental e implementar, se necessário, as ferramentas tecnológicas e psicofarmacológicas mais recentes para este tipo de pacientes. A equipa docente orientará o profissional de psicologia ao longo de todo o programa, para que este seja capaz de alcançar estas metas.



“

*A TECH proporciona-lhe um ensino de qualidade no qual poderá aceder ao programa mais recente e com os conteúdos multimédia mais inovadores do panorama académico”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Proporcionar aos estudantes conhecimentos acadêmicos e técnicos no seu trabalho profissional a partir de uma abordagem cognitivo-comportamental
- ♦ Atualizar o conhecimento na conceção da avaliação psicológica a partir da abordagem cognitivo-comportamental
- ♦ Atualizar os conhecimentos e as ferramentas de Intervenção Psicológica para uma boa planificação do processo terapêutico
- ♦ Apresentar ao aluno as ferramentas das relações terapêuticas que favorecem o estabelecimento de uma boa relação terapêutica
- ♦ Promover o conhecimento e a utilização de ferramentas técnicas para saber como conter o estado emocional do paciente
- ♦ Estimular o profissional de psicologia a manter uma capacitação constante e um desenvolvimento dos seus conhecimentos científicos
- ♦ Dominar o código deontológico a fim de realizar o seu trabalho de acordo com a ética profissional





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1. Evolução histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental**

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

### **Módulo 2. Estudo e diagnóstico no modelo da Psicologia Cognitivo-Comportamental**

- ♦ Conhecer as bases de estudo e diagnóstico a partir da perspectiva cognitivo-comportamental
- ♦ Contextualizar e diferenciar as características do modelo em relação ao resto
- ♦ Compreender os fundamentos da avaliação dentro da perspectiva cognitivo-comportamental

### **Módulo 3. Design e estratégias de intervenção em Psicologia Cognitivo-Comportamental**

- ♦ Conhecer e compreender as diferentes estratégias de intervenção existentes na Psicologia Cognitivo-Comportamental
- ♦ Diferenciar entre as estratégias da Psicologia Cognitivo-Comportamental e outras
- ♦ Aprender a conceber estratégias que permitam uma intervenção a partir do modelo

### **Módulo 4. Intervenção com técnicas cognitivo-comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos**

- ♦ Conhecer as bases da intervenção da terapia cognitivo-comportamental
- ♦ Compreender o perfil do paciente com doença crónica
- ♦ Conhecer as doenças crónicas mais comuns e as suas características

### **Módulo 5. Intervenção com técnicas cognitivo-comportamentais na Psicologia Clínica**

- ♦ Adquirir conhecimentos básicos e fundamentais sobre as diferentes técnicas cognitivo-Comportamentais
- ♦ Conhecer e aprender a realizar uma intervenção com o modelo cognitivo-comportamental
- ♦ Aprender os fundamentos das terapias baseadas no modelo cognitivo-comportamental
- ♦ Conhecer os autores das técnicas cognitivo-comportamentais

### **Módulo 6. Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada**

- ♦ Conhecer e interiorizar as bases da Psicologia Cognitivo-Comportamental Conhecer a situação atual e as novas linhas de investigação Saber como aplicar as técnicas dentro da Psicologia Cognitivo-Comportamental

### **Módulo 7. Modelo cognitivo-comportamental aplicado na intervenção da psicologia da saúde**

- ♦ Compreender e contextualizar a emergência da psicologia da saúde
- ♦ Compreender a importância do nascimento de outras teorias e modelos explicativos
- ♦ Compreender e analisar a relação entre ambas as abordagens





### **Módulo 8. Psicofarmacologia Aplicada**

- ♦ Diferenciar os grupos de psicofármacos existentes para o tratamento de transtornos psiquiátricos e comportamentais
- ♦ Determinar os mecanismos de ação em cada um dos tratamentos farmacológicos
- ♦ Avaliar os efeitos secundários dos diferentes grupos de fármacos

### **Módulo 9. Modificação do comportamento**

- ♦ Analisar as bases das técnicas de modificação de comportamento
- ♦ Conhecer e reconhecer as diferentes correntes teóricas de modificação do comportamento
- ♦ Conhecer e aprender a aplicar técnicas de modificação de comportamento

### **Módulo 10. Programas de tratamento**

- ♦ Conhecer os principais programas de tratamento Conhecer as TIC e a sua utilidade na psicologia clínica
- ♦ Analisar os tratamentos atuais e futuros vínculos às novas tecnologias

“

*Este programa 100% online permitirá aprofundar nas principais ferramentas TIC utilizadas na psicologia clínica”*

# 03

# Competências

Após a conclusão deste programa *online*, o profissional de Psicologia terá melhorado as suas competências e aptidões e será capaz de gerir mais eficientemente a relação terapêutica com os pacientes, dominar a tecnologia para a aplicação nos transtornos psicóticos em certas dependências, contribuindo ao mesmo tempo para o crescimento pessoal do paciente. Os estudos de caso fornecidos pela equipa docente favorecerão a aquisição de técnicas que facilitem o desempenho diário do profissional de psicologia na sua prática diária.



“

*As competências que irá adquirir após a conclusão deste Mestrado Próprio permitir-lhe-ão dominar as diferentes técnicas de crescimento pessoal do paciente”*



## Competências gerais

---

- Conhecer o desenvolvimento e a evolução do modelo de intervenção cognitivo-comportamental, as suas características, os seus principais autores e as abordagens terapêuticas
- Gerir as competências de relacionamento terapêutico para estabelecer um vínculo apropriado com o paciente
- Dominar as áreas de avaliação psicológica, a análise de informações relevantes e as técnicas de avaliação
- Entender as peculiaridades do processo de intervenção e administrar as técnicas tanto do ponto de vista teórico como do ponto de vista da aplicação
- Conhecer e dominar os campos de intervenção em psicoterapia e a tecnologia a ser aplicada em cada um deles
- Conhecer e dominar a tecnologia para aplicá-la nos problemas relacionados à saúde
- Dominar a tecnologia para a aplicação em perturbações psicóticas, nos vícios e nos problemas de casal
- Dominar outras técnicas complementares à intervenção que contribuem para o crescimento pessoal do paciente





## Competências específicas

---

- ♦ Entender e analisar as características do modelo cognitivo-comportamental e as suas orientações de intervenção
- ♦ Estabelecer um vínculo terapêutico com o paciente que sustente uma intervenção bem sucedida
- ♦ Dominar as habilidades do relacionamento terapêutico
- ♦ Desempenhar adequadamente o seu papel como terapeuta
- ♦ Identificar os diferentes tipos de pacientes
- ♦ Saber guiar, conter e acompanhar o paciente
- ♦ Compreender a fundamentação e as características do processo de avaliação psicológica
- ♦ Identificar o motivo aparente e o latente da consulta
- ♦ Descobrir e gerir as suas necessidades como avaliador
- ♦ Reconhecer e administrar as suas ansiedades como terapeuta
- ♦ Identificar e gerir as necessidades e ansiedades do paciente
- ♦ Identificar áreas e cenários para avaliação
- ♦ Determinar na entrevista as informações necessárias para conhecer e compreender o sucedido
- ♦ Analisar a predisposição à mudança terapêutica no paciente
- ♦ Identificar e lidar com os fatores que garantem uma boa adesão ao tratamento
- ♦ Diferenciar entre os diferentes papéis do paciente e o seu desenvolvimento em cada um deles

# 04

## Direção do curso

A TECH seleciona rigorosamente toda a equipa docente que ensina os seus cursos com o objetivo principal de oferecer aos alunos uma educação de elite ao alcance de todos. Assim, neste Mestrado Próprio, os alunos que ingressarem nesta qualificação terão uma equipa docente especializada com experiência na abordagem da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental. Os seus conhecimentos neste campo e a sua experiência profissional beneficiarão os alunos que desejem especializar-se no programa de estudos mais atualizado e inovador do panorama educativo. Do mesmo modo, a proximidade e qualidade humana do pessoal docente será de grande ajuda na realização das metas dos alunos e a atenção dada a quaisquer dúvidas que possam surgir durante o curso deste programa *online*.



“

*Aceda às 10 aulas magistrais completas oferecidas nesta capacitação por um docente de primeira qualidade no panorama académico da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental”*

## Diretor Internacional Convidado

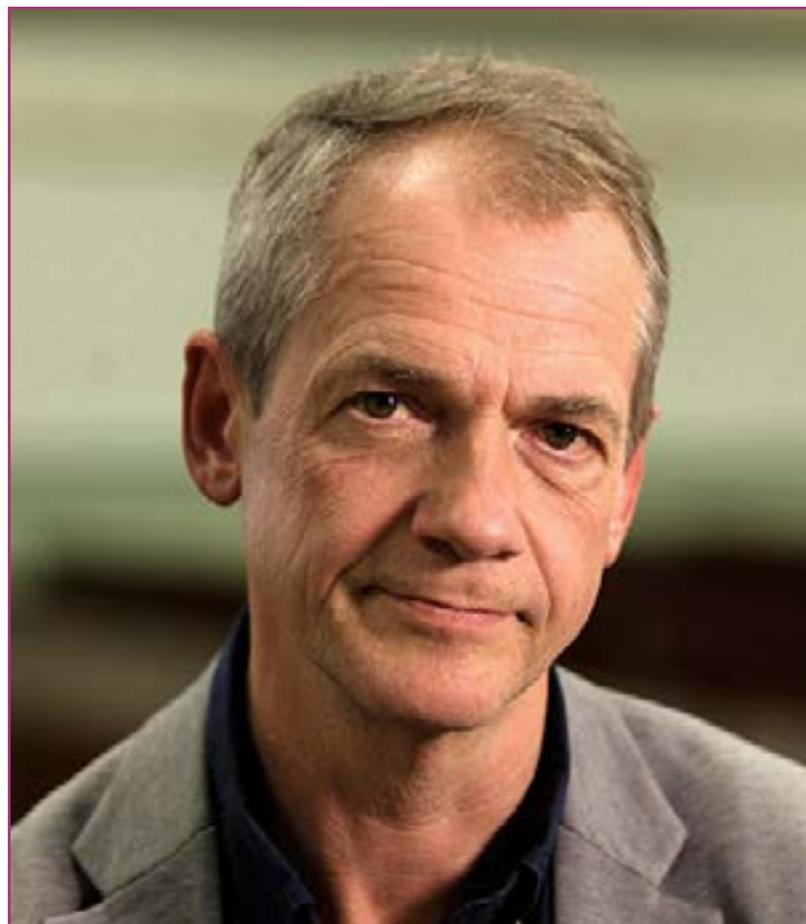
O Doutor Stefan G. Hofmann é uma eminência mundial na área da Terapia Cognitiva Comportamental e Transtornos de Ansiedade, e tem vindo a investigar a natureza dos distúrbios emocionais e os processos através dos quais os tratamentos psicológicos aliviam os sintomas há mais de 20 anos.

A sua extensa carreira estabeleceu-o como Catedrático Alexander von Humboldt de Psicologia Clínica Translacional e do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade Philipps de Marburgo na Alemanha e é atualmente professor no Departamento de Neurologia e Psicologia da Universidade de Boston, onde dirige o Laboratório de Investigação em Psicoterapia e Emoção no Centro de Ansiedade e Transtornos Relacionados.

Foi presidente de numerosas organizações profissionais e é editor-chefe da Cognitive Therapy and Research. Foi incluído na lista de Investigadores Altamente Citados e foi galardoado com o Prémio Aaron T. Beck por contribuições significativas e duradouras para o campo da Terapia Cognitiva e o Prémio Humboldt de Investigação.

Tornou-se também um líder mundial no aconselhamento do processo de desenvolvimento do DSM-5, um manual criado para ajudar os profissionais de saúde no diagnóstico de perturbações mentais e no desenvolvimento de um plano de tratamento bem documentado para cada indivíduo.

No campo da investigação, o Dr. Stefan G. Hofmann publicou mais de 400 artigos de revistas e 20 livros sobre distúrbios de ansiedade, depressão, emoções, o mecanismo de mudança de tratamento, a tradução dos resultados da neurociência em aplicações clínicas, regulação das emoções e expressões culturais da psicopatologia.



## Dr. Stefan G. Hofmann

---

- ♦ Editor-chefe, revista de Terapia Cognitiva e Investigação
- ♦ Conselheiro na criação do DSM-5
- ♦ Professor no Departamento de Ciências Psicológicas e Cerebral da Universidade de Boston
- ♦ Doutoramento em Psicologia pela Universidade de Marburg
- ♦ Bolsa em Psicologia na Universidade de Stanford
- ♦ Alexander von Humboldt Chair in Translational Clinical Psychology
- ♦ Membro de: Subgrupo de Trabalho sobre Desordem de Ansiedade DSM-5, Grupo de Revisão Intercultural DSM-5-TRG

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

# 05

## Estrutura e conteúdo

O programa deste Mestrado Próprio foi concebido por uma equipa docente altamente qualificada que incorporou no programa de estudos avanços recentes nesta área. Assim, os alunos que ingressem neste curso universitário terão acesso desde o primeiro dia a todo o programa de estudos, composto por 10 módulos. Com eles aprenderão sobre a psicologia como disciplina científica e as diferentes técnicas de intervenção para pacientes com diferentes perturbações e pertencentes a diferentes grupos populacionais. Também aprenderão sobre os tratamentos existentes de acordo com o problema de saúde mental da pessoa. Tudo isto com um conteúdo composto por resumos em vídeo de cada tópico, leituras especializadas e simulações de casos reais que servirão para cimentar o conhecimento deste ensino de uma forma agradável e ágil.

“

*Um plano de estudos criado por especialistas que  
lhe fornecerão os conhecimentos mais atualizados  
sobre os tratamentos psicofarmacológicos”*

## 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. Base 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 dentro da terapia cognitivo-comportamental
- 1.7. O que é o *Rapport*?
  - 1.7.1. Introdução ao conceito de *Rapport*
  - 1.7.2. Importância dentro da Psicologia
  - 1.7.3. Principais autores que apoiam o conceito
- 1.8. Formação de esquemas emocionais e crenças limitantes
  - 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. Psicologia cognitiva atual
  - 1.9.2. Autores e teorias mais relevantes
  - 1.9.3. Tendências e evoluções
- 1.10. Normalidade e patologia
  - 1.10.1. Conceito de normalidade
  - 1.10.2. Normalidade vs. Patologia

## Módulo 2. Estudo e diagnóstico no modelo da Psicologia Cognitivo-Comportamental

- 2.1. Avaliação psicológica
  - 2.1.1. A importância de uma boa avaliação
  - 2.1.2. Fases e processos de avaliação
- 2.2. Instrumentos de avaliação comuns
  - 2.2.1. Introdução à metodologia de avaliação
  - 2.2.2. Testes e instrumentos de avaliação
- 2.3. Áreas e cenários de avaliação
  - 2.3.1. A importância do contexto durante a avaliação
  - 2.3.2. Os diferentes cenários de avaliação
- 2.4. Entrevista e anamnese
  - 2.4.1. A anamnese
  - 2.4.2. Tipos de entrevista
  - 2.4.3. Limitações da entrevista
- 2.5. Como diagnosticar?
  - 2.5.1. Como realizar um processo de diagnóstico?
  - 2.5.2. Importância de um diagnóstico preciso
  - 2.5.3. Etiquetas e os seus tabus
- 2.6. Motivação e predisposição para a mudança terapêutica
  - 2.6.1. A motivação como fator chave
  - 2.6.2. Aumentar a motivação dos pacientes
  - 2.6.3. A prontidão do paciente para mudar

- 2.7. Auto-diálogo, biografia e canais de comunicação
  - 2.7.1. Comunicação terapêutica
  - 2.7.2. Utilização do auto-diálogo
  - 2.7.3. A biografia do paciente
- 2.8. Garantias de avaliação
  - 2.8.1. Que garantias deve ter um processo de avaliação?
  - 2.8.2. Questões a ter em conta

### **Módulo 3. Design e estratégias de intervenção em Psicologia Cognitivo-Comportamental**

- 3.1. Aspectos a ter em conta no processo de intervenção
  - 3.1.1. Aspectos próprios do terapeuta
  - 3.1.2. Aspectos contextuais
  - 3.1.3. Aspectos próprios do paciente
- 3.2. Saúde mental e emocional
  - 3.2.1. O que é a saúde?
  - 3.2.2. Saúde mental
  - 3.2.3. Saúde emocional
- 3.3. Hábitos e estilo cognitivo
  - 3.3.1. Introdução aos hábitos e aos seus tipos
  - 3.3.2. A sua influência na terapia e no processo de mudança
- 3.4. Capacidades de comunicação aplicadas
  - 3.4.1. Introdução as capacidades de comunicação
  - 3.4.2. Capacidades de comunicação aplicadas à intervenção em crise
  - 3.4.3. Utilização das capacidades de comunicação durante a terapia
- 3.5. Sistemas de representação
  - 3.5.1. Introdução e definição dos sistemas de representação
  - 3.5.2. Tipos de sistemas e a sua influência

- 3.6. Uso eficaz das perguntas (Método Socrático)
  - 3.6.1. A importância do questionamento na terapia
  - 3.6.2. Emergência do Método Socrático
  - 3.6.3. A sua aplicação na terapia
- 3.7. Habilidades de terapeuta
  - 3.7.1. Introdução às competências do terapeuta
  - 3.7.2. Importância das competências do terapeuta
  - 3.7.3. Lidar com situações difíceis

### **Módulo 4. Intervenção com técnicas cognitivo-comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos**

- 4.1. Introdução às doenças crónicas
  - 4.1.1. Características das doenças crónicas
  - 4.1.2. Como é que elas afetam a pessoa?
- 4.2. Doenças crónicas mais comuns
  - 4.2.1. Prevalência das doenças crónicas
  - 4.2.2. Doenças mais comuns
- 4.3. Avaliação do paciente crónico
  - 4.3.1. Base da avaliação
  - 4.3.2. Instrumentos de avaliação comuns
- 4.4. Autoestima e problemas de autoconceito
  - 4.4.1. Definição de autoestima
  - 4.4.2. Definição de autoconceito
  - 4.4.3. Problemas comuns de autoestima e autoconceito nas doenças crónicas
- 4.5. Técnicas e estilos de sobrevivência
  - 4.5.1. O que são estilos de sobrevivência?
  - 4.5.2. Instrumentos de medição
  - 4.5.3. Técnicas para uma melhor resposta
- 4.6. Técnicas de biofeedback
- 4.7. Dessensibilização sistemática (J. Wolpe 1948)
  - 4.7.1. Quem é J. Wolpe?
  - 4.7.2. Fundamentos teóricos da dessensibilização sistemática
  - 4.7.3. Aplicação de dessensibilização sistemática

- 4.8. Relaxamento progressivo por Edmund Jacobson
  - 4.8.1. Quem é Jacobson?
  - 4.8.2. Fundamentos teóricos do relaxamento progressivo
  - 4.8.3. Aplicação de relaxamento progressivo
- 4.9. Técnicas de condicionamento instrumental ou operante
  - 4.9.1. Utilidade terapêutica
  - 4.9.2. Técnicas mais utilizadas
  - 4.9.3. Condicionamento na atualidade
- 4.10. Técnicas de modelado

### Módulo 5. Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Psicologia Clínica

- 5.1. Tipos de técnicas
  - 5.1.1. Introdução às Técnicas Cognitivo-Comportamentais
  - 5.1.2. Diferenciação das técnicas terapêuticas
- 5.2. Relaxamento autógeno de Schultz (1901)
  - 5.2.1. Quem é Schultz?
  - 5.2.2. Terapia autogénica
  - 5.2.3. Aplicação clínica
- 5.3. Sugestão e técnicas de hipnose
  - 5.3.1. Origem da hipnose
  - 5.3.2. Procedimento de sugestão e hipnose
  - 5.3.3. Aplicabilidade e dados de eficácia
- 5.4. A terapia racional, emotiva e comportamental de Ellis
  - 5.4.1. Quem é Ellis?
  - 5.4.2. Fundamentos da terapia racional, emotiva e comportamental
  - 5.4.3. Aplicação clínica
- 5.5. Terapia de inoculação do *stress*
  - 5.5.1. Introdução à terapia de inoculação do *stress*
  - 5.5.2. Autores relevantes
  - 5.5.3. Aplicação clínica

- 5.6. Terapia cognitiva de Beck
  - 5.6.1. Quem é Beck?
  - 5.6.2. Fundamentos da terapia cognitiva
  - 5.6.3. Aplicação clínica
- 5.7. Terapia de resolução de problemas
  - 5.7.1. Introdução à terapia de resolução de problemas
  - 5.7.2. Autores relevantes
  - 5.7.3. Aplicação clínica
- 5.8. Terapia de exposição
  - 5.8.1. Tipos de exposição
  - 5.8.2. Autores relevantes
  - 5.8.3. Aplicação clínica
- 5.9. Reestruturação cognitiva
  - 5.9.1. O que é a reestruturação cognitiva?
  - 5.9.2. Aplicação clínica
- 5.10. *Mindfulness*
  - 5.10.1. Origens do *Mindfulness*
  - 5.10.2. Mecanismos de ação
  - 5.10.3. Aplicação clínica

### Módulo 6. Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada

- 6.1. Intervenção nos Transtornos de Ansiedade
  - 6.1.1. Avaliação e diagnóstico dos Transtornos de Ansiedade
  - 6.1.2. Intervenção e tratamento
- 6.2. Intervenção nos Transtornos do Humor
  - 6.2.1. Avaliação e diagnóstico nos Transtornos do Humor
  - 6.2.2. Intervenção e tratamento
- 6.3. Intervenção nos Distúrbios do Sono
  - 6.3.1. Avaliação e diagnóstico nos Distúrbios do Sono
  - 6.3.2. Intervenção e tratamento
- 6.4. Intervenção nos Transtornos por Dor Crónica
  - 6.4.1. Avaliação e diagnóstico nos Transtornos por Dor Crónica
  - 6.4.2. Intervenção e tratamento

- 6.5. Intervenção cognitiva-comportamental nos Transtornos Psicossomáticos
  - 6.5.1. Avaliação e diagnóstico nos Transtornos Psicossomáticos
  - 6.5.2. Intervenção e tratamento
- 6.6. Intervenção nos Transtornos do Comportamento Alimentar
  - 6.6.1. Avaliação e diagnóstico nos Transtornos do Comportamento Alimentar
  - 6.6.2. Intervenção e tratamento
- 6.7. Intervenção contra o Luto
  - 6.7.1. Conceito de Luto
  - 6.7.2. Intervenção e tratamento
  - 6.7.3. Acompanhamento
- 6.8. Intervenção nos Transtornos Depressivos
  - 6.8.1. Avaliação e diagnóstico nos Transtornos Depressivos
  - 6.8.2. Intervenção e tratamento
- 6.9. Intervenção contra o Stress
  - 6.9.1. Conceito de Stress
  - 6.9.2. Teorias associadas
  - 6.9.3. Intervenção e tratamento

## Módulo 7. Modelo cognitivo-comportamental aplicado na intervenção da psicologia da saúde

- 7.1. Introdução ao modelo biopsicossocial da saúde
  - 7.1.1. Importância de um modelo integrador
  - 7.1.2. Nascimento do modelo biopsicossocial
- 7.2. Emergência da Psicologia da Saúde
  - 7.2.1. História e nascimento da Psicologia da Saúde
  - 7.2.2. Bases teóricas
- 7.3. A emergência da Psicologia Comunitária
  - 7.3.1. Origens da Psicologia Comunitária
  - 7.3.2. Impacto e utilidade
- 7.4. Terapia baseada nas emoções
  - 7.4.1. O que é a teoria baseada nas emoções?
  - 7.4.2. Autores principais
  - 7.4.3. Aplicação clínica

- 7.5. Teorias humanistas
  - 7.5.1. Nascimento das teorias humanistas
  - 7.5.2. Abordagem teórica e principais autores
  - 7.5.3. Aplicação
- 7.6. Terapia de Carl Rogers
  - 7.6.1. Quem é Carl Rogers?
  - 7.6.2. Fundamentos teóricos
  - 7.6.3. Aplicação terapêutica
- 7.7. Formação em competências sociais
  - 7.7.1. Programas de formação em competências sociais
  - 7.7.2. Competências sociais em doenças patológicas
  - 7.7.3. Utilidade e eficácia
- 7.8. Terapia de aceitação e compromisso
  - 7.8.1. Bases e fundamentos
  - 7.8.2. Estrutura e procedimentos
  - 7.8.3. Aplicação e efetividade
- 7.9. Terapia Dialética Comportamental
  - 7.9.1. Bases e fundamentos
  - 7.9.2. Estrutura e procedimentos
  - 7.9.3. Aplicação e efetividade
- 7.10. Terapia familiar, bases e técnicas
  - 7.10.1. Bases e fundamentos
  - 7.10.2. Estrutura e procedimentos
  - 7.10.3. Aplicação e efetividade

## Módulo 8. Psicofarmacologia Aplicada

- 8.1. Introdução à psicofarmacologia
  - 8.1.1. Base e introdução à psicofarmacologia
  - 8.1.2. Princípios gerais do tratamento psicofarmacológico
  - 8.1.3. Principais aplicações

- 8.2. Antidepressivos
  - 8.2.1. Tipos de antidepressivos
  - 8.2.2. Mecanismo de ação
  - 8.2.3. Indicações
  - 8.2.4. Fármacos do grupo
  - 8.2.5. Efeitos secundários
  - 8.2.6. Contraindicações
  - 8.2.7. Interações medicamentosas
  - 8.2.8. Informação ao paciente
- 8.3. Antipsicóticos
  - 8.3.1. Tipos de antipsicóticos
  - 8.3.2. Mecanismo de ação
  - 8.3.3. Indicações
  - 8.3.4. Fármacos do grupo
  - 8.3.5. Efeitos secundários
  - 8.3.6. Contraindicações
  - 8.3.7. Interações medicamentosas
  - 8.3.8. Informação ao paciente
- 8.4. Ansiolíticos e hipnóticos
  - 8.4.1. Tipos de ansiolíticos e hipnóticos
  - 8.4.2. Mecanismo de ação
  - 8.4.3. Indicações
  - 8.4.4. Fármacos do grupo
  - 8.4.5. Efeitos secundários
  - 8.4.6. Contraindicações
  - 8.4.7. Interações medicamentosas
  - 8.4.8. Informação ao paciente
- 8.5. Estabilizadores de humor
  - 8.5.1. Tipos de estabilizadores de humor
  - 8.5.2. Mecanismo de ação
  - 8.5.3. Indicações
  - 8.5.4. Fármacos do grupo





- 8.5.5. Dosagem e forma de administração
- 8.5.6. Efeitos secundários
- 8.5.7. Contraindicações
- 8.5.8. Interações medicamentosas
- 8.5.9. Informação ao paciente
- 8.6. Psicoestimulantes
  - 8.6.1. Mecanismo de ação
  - 8.6.2. Indicações
  - 8.6.3. Fármacos do grupo
  - 8.6.4. Dosagem e forma de administração
  - 8.6.5. Efeitos secundários
  - 8.6.6. Contraindicações
  - 8.6.7. Interações medicamentosas
  - 8.6.8. Informação ao paciente
- 8.7. Fármacos contra a demência
  - 8.7.1. Mecanismo de ação
  - 8.7.2. Indicações
  - 8.7.3. Fármacos do grupo
  - 8.7.4. Dosagem e forma de administração
  - 8.7.5. Efeitos secundários
  - 8.7.6. Contraindicações
  - 8.7.7. Interações medicamentosas
  - 8.7.8. Informação ao paciente
- 8.8. Fármacos para o tratamento das dependências
  - 8.8.1. Tipos e mecanismos de ação
  - 8.8.2. Indicações
  - 8.8.3. Fármacos do grupo
  - 8.8.4. Dosagem e forma de administração
  - 8.8.5. Efeitos secundários
  - 8.8.6. Contraindicações
  - 8.8.7. Interações medicamentosas
  - 8.8.8. Informação ao paciente

- 8.9. Fármacos antiepiléticos
  - 8.9.1. Mecanismo de ação
  - 8.9.2. Indicações
  - 8.9.3. Fármacos do grupo
  - 8.9.4. Efeitos secundários
  - 8.9.5. Contraindicações
  - 8.9.6. Interações medicamentosas
  - 8.9.7. Informação ao paciente
- 8.10. Outros medicamentos: guanfacina
  - 8.10.1. Mecanismo de ação
  - 8.10.2. Indicações
  - 8.10.3. Dosagem e forma de administração
  - 8.10.4. Efeitos secundários
  - 8.10.5. Contraindicações
  - 8.10.6. Interações medicamentosas
  - 8.10.7. Informação ao paciente

## Módulo 9. Modificação do comportamento

- 9.1. Principais teorias e autores
  - 9.1.1. Início das teorias comportamentais
  - 9.1.2. Autores mais relevantes
- 9.2. Avaliação comportamental
  - 9.2.1. Estratégias de avaliação comportamental
  - 9.2.2. Análise funcional do comportamento
- 9.3. Análise funcional do comportamento
  - 9.3.1. Origem e fundamentos da análise funcional do comportamento
  - 9.3.2. Utilidade clínica
- 9.4. Técnicas operantes para melhorar comportamentos
  - 9.4.1. Quais os comportamentos que queremos ver praticados?
  - 9.4.2. Técnicas para melhorar um comportamento
- 9.5. Técnicas de condicionamento dissimulado
  - 9.5.1. Fundamentos do condicionamento dissimulado
  - 9.5.2. Utilidade na prática clínica

- 9.6. Técnicas de redução ou eliminação
  - 9.6.1. Quais os comportamentos que queremos ver eliminados?
  - 9.6.2. Técnicas para reduzir ou eliminar um comportamento
- 9.7. Programa de economia de fichas
  - 9.7.1. Base teórica da economia de fichas
  - 9.7.2. Utilização nas aulas
  - 9.7.3. Utilização clínica
- 9.8. Contratos de contingência
  - 9.8.1. Fundamentos dos contratos de contingência
  - 9.8.2. Utilidade e eficácia
- 9.9. Aplicações e estudos recentes
  - 9.9.1. Teorias neocomportamentais
  - 9.9.2. Autores principais
  - 9.9.3. Linhas de investigação

## Módulo 10. Programas de tratamento

- 10.1. Introdução aos programas de tratamento
  - 10.1.1. Características dos programas de tratamento
  - 10.1.2. Programas de tratamento conhecidos
- 10.2. Espetro autista
  - 10.2.1. Bases do espectro autista
  - 10.2.2. Avaliação e diagnóstico
  - 10.2.3. Intervenção e tratamento
- 10.3. A esquizofrenia
  - 10.3.1. Base da doença
  - 10.3.2. Avaliação e diagnóstico
  - 10.3.3. Intervenção e tratamento
- 10.4. Condições neuropsicológicas
  - 10.4.1. Condições mais comuns
  - 10.4.2. Avaliação e diagnóstico
  - 10.4.3. Programas de tratamento

- 10.5. Tratamento da fobia social
  - 10.5.1. Programas de tratamento comuns para a fobia social
  - 10.5.2. Tratamentos e linhas de investigação
  - 10.5.3. Intervenção cognitiva-comportamental
- 10.6. Tratamento das fobias específicas
  - 10.6.1. Características do diagnóstico
  - 10.6.2. Avaliação
  - 10.6.3. Intervenção e tratamento
- 10.7. Um modelo clínico de pensamentos obsessivos
  - 10.7.1. Pensamentos e crenças
  - 10.7.2. Obsessões e compulsões
  - 10.7.3. Tratamento
- 10.8. Tratamento de perturbações sexuais
  - 10.8.1. Avaliação e diagnóstico de perturbações sexuais
  - 10.8.2. Tratamento e intervenção para perturbações sexuais
- 10.9. Tratamento das dependências
  - 10.9.1. Conceito de vício
  - 10.9.2. Componentes do vício
  - 10.9.3. Programas de intervenção
- 10.10. Tratamento dos transtornos de personalidade
  - 10.10.1. Classificação dos transtornos de personalidade
  - 10.10.2. Avaliação e diagnóstico
  - 10.10.3. Intervenção e tratamento



*Um programa concebido para lhe dar um conhecimento profundo das principais técnicas de intervenção para pacientes com transtornos de personalidade ou vícios”*

06

# 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

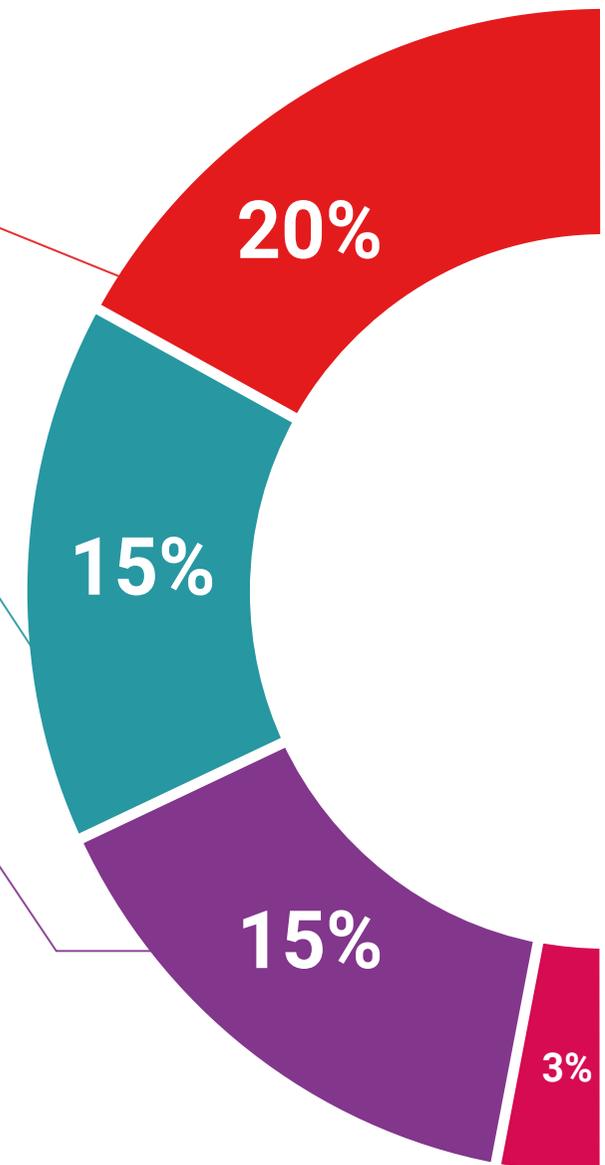
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

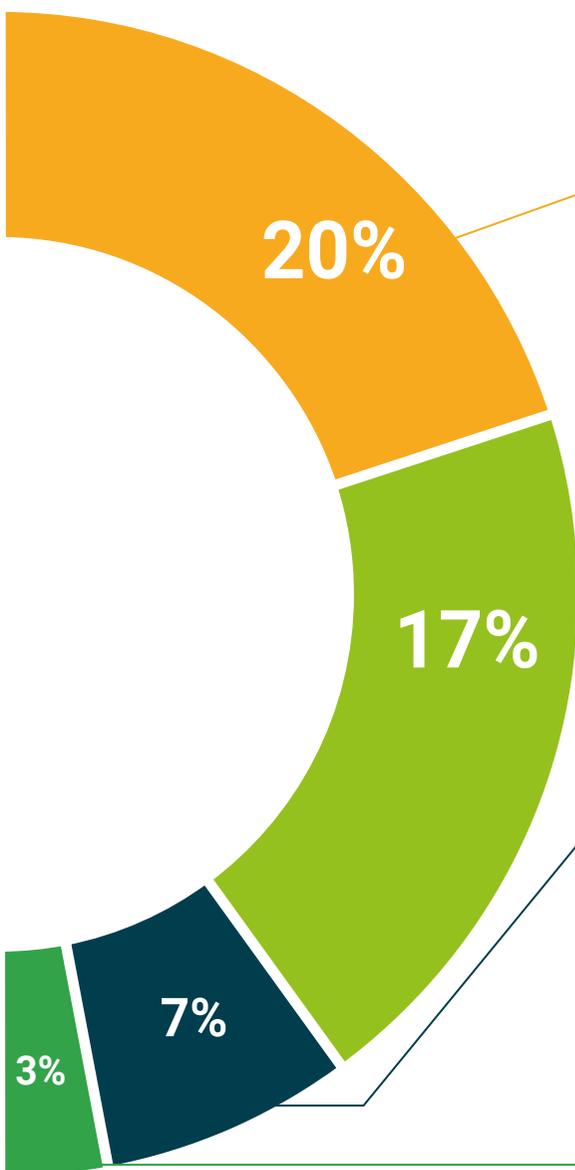
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em Psicoterapia 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 **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

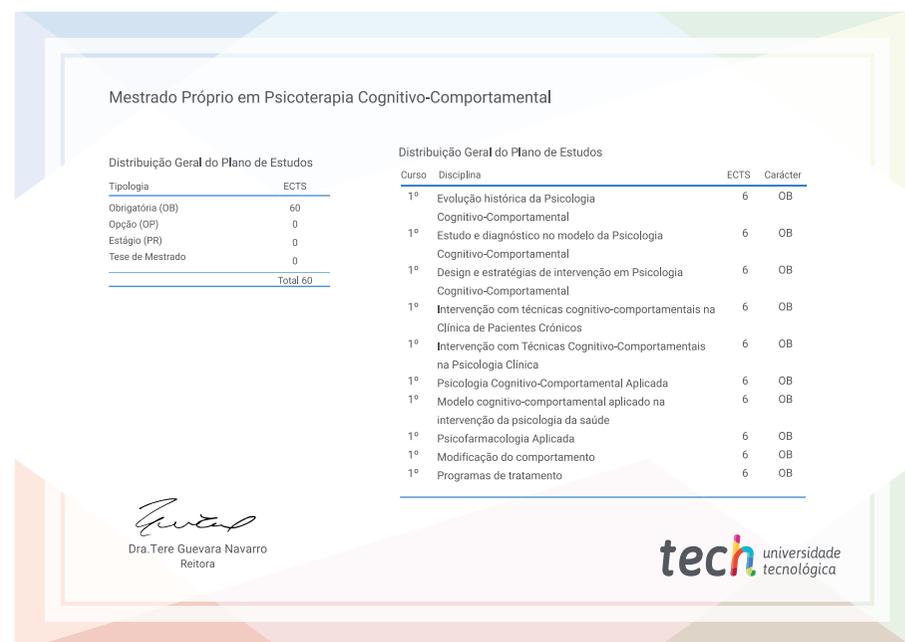
O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

**Certificação: Mestrado Próprio em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

ECTS: **60**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

Mestrado Próprio

Psicoterapia

Cognitivo-Comportamental

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Psicoterapia Cognitivo-Comportamental

