

Curso

Evolução da Psicologia  
Cognitivo-Comportamental





## Curso

# Evolução 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-psicologia-cognitivo-comportamental](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/evolucao-psicologia-cognitivo-comportamental)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A terapia Cognitivo-Comportamental tem demonstrado cientificamente o seu sucesso em diferentes perturbações como a depressão, a ansiedade, a esquizofrenia ou o autismo. Um avanço neste modelo que tem as suas primeiras raízes históricas na terapia comportamental e que se desenvolveu imenso nos últimos anos. Este Curso 100% online permitirá ao profissional de psicologia atualizar os seus conhecimentos sobre a evolução deste modelo de terapia, tendo em conta os autores mais relevantes. Tudo isto com conteúdo multimédia que pode ser acedido com um dispositivo eletrónico com ligação à Internet a qualquer hora do dia.



“

*Graças a este Curso, ficará a conhecer os primórdios da evolução da Psicologia Cognitivo-Comportamental, o seu impulso e as vantagens atuais deste modelo"*

O Curso de Evolução da Psicologia Cognitivo-Comportamental destina-se principalmente a profissionais de psicologia que pretendam atualizar os seus conhecimentos sobre este método de terapia, através de um corpo docente especializado e com uma vasta experiência profissional, que lhe permitirá conhecer não só a origem e o desenvolvimento da TCC, mas também a situação atual e os recentes avanços ocorridos.

Um Curso ministrado exclusivamente online, que lhe permitirá aprofundar, graças a um material didático inovador, o nascimento da Terapia Comportamental, os autores mais relevantes no seu desenvolvimento, bem como o aparecimento do modelo Cognitivo-Comportamental com as suas características e vantagens. Serão também de especial relevância neste ensino académico os autores que impulsionaram este movimento, o papel do terapeuta e as futuras linhas de investigação neste campo.

Uma certificação com uma abordagem teórico-prática na qual os estudantes terão acesso a material multimédia de qualidade e a simulações de casos clínicos reais proporcionados pela equipa de especialistas que compõem as 6 semanas deste Curso. Inclui ainda *masterclass* ministradas por um professor convidado de grande prestígio internacional, cujos conhecimentos ajudarão os alunos a aceder aos conhecimentos mais avançados no domínio da Psicologia Cognitivo-Comportamental.

Uma excelente oportunidade oferecida pela TECH a todos os profissionais de psicologia que desejam renovar os seus conhecimentos e, ao mesmo tempo, manter-se a par dos últimos desenvolvimentos em Psicologia Cognitivo-Comportamental de uma forma cómoda. Os alunos terão acesso a todo o plano de estudos desde o início do Curso, o que lhes permitirá distribuir a carga horária de acordo com as suas necessidades. Para além disso, o sistema *Relearning*, que esta instituição académica aplica a todos os seus cursos, permitirá aos alunos consolidar os seus conhecimentos de uma forma mais progressiva e natural, reduzindo as longas horas de estudo tão comuns noutros métodos de aprendizagem.

Este **Curso de Evolução 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
- ♦ Os 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



*Uma certificação que lhe permitirá adquirir conhecimentos avançados e manter-se a par dos últimos avanços da terapia Cognitivo-Comportamental"*

“

*Um Curso que lhe disponibiliza os autores mais relevantes da Terapia Cognitivo-Comportamental na atualidade”*

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.

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, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Aceda durante 24 horas por dia à biblioteca de recursos multimédia oferecida por este Curso.*

*Aprender mais sobre o Rapport e o papel do terapeuta de forma flexível graças ao método online da TECH.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo deste Curso é oferecer aos alunos uma renovação dos seus conhecimentos em Psicologia Cognitivo-Comportamental. Para isso, contarão com um plano de estudos atualizado fornecido por uma equipa docente especializada nesta matéria, que lhes permitirá conhecer a evolução histórica deste modelo de terapia, a sua relevância, bem como a dos autores que promoveram o seu desenvolvimento e impulso nas últimas décadas. O apoio do corpo docente durante esta certificação ajudará os alunos a atingir os seus objetivos.



“

*Um ensino universitário de qualidade que  
lhe permitirá conhecer os últimos avanços  
da terapia Cognitivo-Comportamental”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Dotar os alunos de conhecimentos académicos e técnicos no seu trabalho profissional a partir da abordagem Cognitivo-Comportamental
- ♦ Atualizar os conhecimentos na conceção da Avaliação Psicológica a partir da abordagem Cognitivo-Comportamental
- ♦ Atualizar os conhecimentos e ferramentas da Intervenção Psicológica para um bom desenho do processo terapêutico
- ♦ Apresentar ao aluno as ferramentas da relação terapêutica que favorecem o estabelecimento de uma boa relação terapêutica
- ♦ Promover o conhecimento e a gestão dos meios técnicos para saber conter o estado emocional do paciente
- ♦ Incentivar o profissional de psicologia a manter uma educação contínua e um desenvolvimento dos seus conhecimentos científicos
- ♦ Dominar o código deontológico para realizar o seu trabalho dentro da ética profissional





## Objetivos específicos

---

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

“

*Um Curso a 100% que o levará  
numa viagem de 6 semanas  
pela Evolução da Psicologia  
Cognitivo-Comportamental”*

# 03

## Direção do curso

A TECH mantém o seu compromisso de oferecer aos estudantes um ensino de qualidade ao alcance de todos. Para tal, esta instituição académica faz uma seleção rigorosa de cada um dos membros que compõem as equipas pedagógicas das certificações. Desta forma, os estudantes deste Curso terão à sua disposição um especialista com uma vasta experiência no domínio da psicologia, nomeadamente da psicologia Cognitivo-Comportamental. A proximidade do corpo docente será também um fator determinante na evolução e desenvolvimento deste ensino, onde os alunos poderão colocar todas as questões que tenham sobre o plano de estudos.



“

*Este Curso inclui masterclasses ministradas por um professor convidado internacional de grande prestígio no domínio da Psicologia Cognitivo-Comportamental”*

## Diretor Internacional Convidado

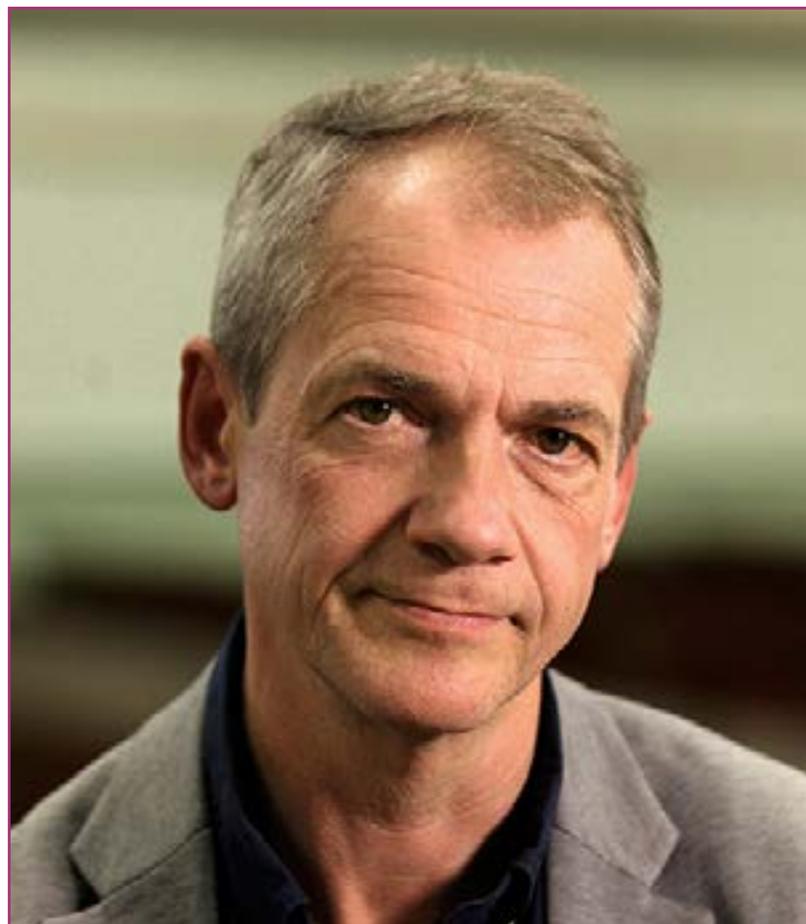
O Doutor Stefan G. Hofmann é uma eminência mundial no domínio da **Terapia Cognitivo-Comportamental e das Perturbações de Ansiedade**. Há mais de 20 anos que investiga a natureza das perturbações emocionais e os processos através dos quais os tratamentos psicológicos aliviam os sintomas..

A sua extensa carreira consagrou-o como Professor 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 Perturbações Relacionadas.

Foi presidente de numerosas organizações profissionais e é redator-chefe da Cognitive Therapy and Research. Foi considerado um **Investigador Muito Citado** e recebeu o **Aaron T. Beck Award for Significant and Enduring Contributions to the Field of Cognitive Therapy** e o **Humboldt Research Award**.

Tornou-se também um líder mundial ao servir como **consultor no processo de desenvolvimento do DSM-5**, um manual criado para ajudar os profissionais de saúde a diagnosticar perturbações mentais e a desenvolver um plano de tratamento bem documentado para cada indivíduo.

No domínio da investigação, o Doutor Stefan G. Hofmann **publicou mais de 400 artigos** em revistas científicas e **20 livros** sobre Perturbações de Ansiedade, Depressão, Emoções, Mecanismo de Mudança de Tratamento, Tradução das Descobertas da Neurociência em Aplicações Clínicas e Regulação das Emoções e Expressões Culturais da Psicopatologia.



## Doutor Stefan G. Hofmann

---

- ♦ Professor do Departamento de Neurologia e Psicologia da Universidade de Boston
- ♦ Redator-chefe da Revista Cognitive Therapy and Research
- ♦ Consultor na criação do DSM-5
- ♦ Professor do Departamento de Ciências Psicológicas e do Cérebro da Universidade de Boston
- ♦ Doutorado em Psicologia pela Universidade de Marburgo
- ♦ Fellowship em Psicologia pela Universidade de Stanford
- ♦ Cátedra Alexander von Humboldt em Psicologia Clínica Translacional
- ♦ Membro: Subgrupo de Trabalho do DSM-5 sobre Perturbação de Ansiedade do DSM-5 e Grupo de Revisão Transcultural do DSM-5-TR

“

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

# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo programático deste Curso foi concebido por uma equipa de especialistas em Psicologia Cognitivo-Comportamental através de um plano de estudos com conteúdos multimédia (resumos em vídeo, leituras especializadas, diagramas interativos) e casos clínicos reais. Durante as 150 horas letivas deste Curso, os profissionais de psicologia irão aprofundar a evolução histórica deste modelo de terapia, as origens da própria TCC, bem como o papel do terapeuta. Para além disso, irá renovar os seus conhecimentos sobre o *rapport*, a formação de esquemas emocionais e crenças limitadoras, bem como os estudos mais recentes que aprofundam o desenvolvimento e o sucesso deste tipo de terapia.





“

*Um Curso destinado a profissionais de psicologia que pretendem atualizar os seus conhecimentos com um ensino online que lhes permite aceder ao plano de estudos quando e onde quiserem”*

## Módulo 1. Evolução Histórica da Psicologia Cognitivo-Comportamental

- 1.1. A Psicologia como disciplina científica
  - 1.1.1. Início e Origens da Psicologia
  - 1.2.1. A Filosofia como base
  - 1.3.1. A criação de uma nova disciplina
  - 1.4.1. 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 plano de estudos multimédia que lhe permitirá aprofundar os esquemas emocionais e as crenças limitadoras”*

05

# 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

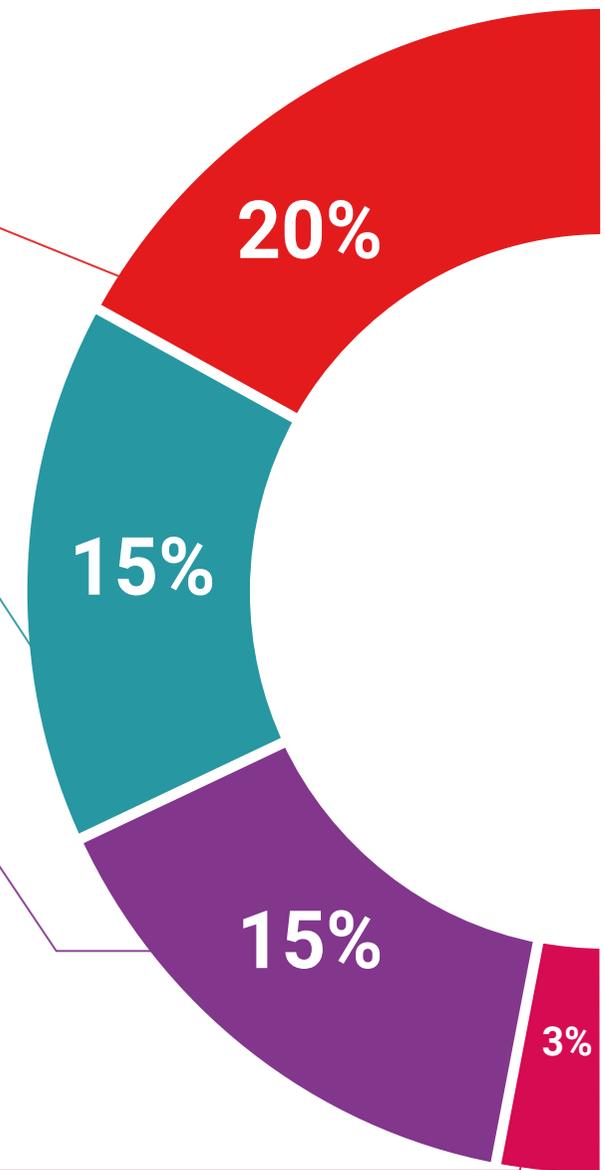
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

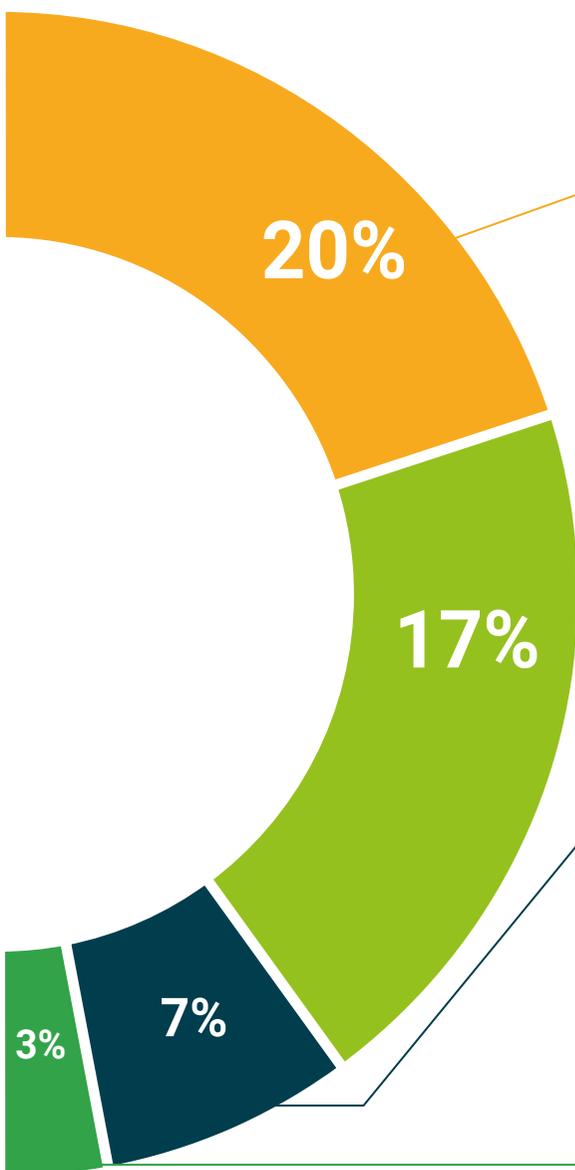
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.



06

# Certificação

O Curso de Evolução 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 da Psicologia Cognitivo-Comportamental** conta com o conteúdo científico 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 Mestrado Próprio, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Evolução 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.



## Curso

### Evolução 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 da Psicologia  
Cognitivo-Comportamental

