

## Curso

# Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos



## Curso

### Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/curso/intervencao-tecnicas-cognitivo-comportamentais-clinica-pacientes-chronicos](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/intervencao-tecnicas-cognitivo-comportamentais-clinica-pacientes-chronicos)

# 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

As pessoas que sofrem de doenças crónicas enfrentam o desafio diário de viver com um problema que condiciona a sua vida e pode mesmo afetar o seu ambiente familiar e social. No contexto do desenvolvimento da doença, verificam-se ajustes importantes no paciente que exigem uma adaptação da terapia psicológica. Todo este processo de intervenção exige profissionais de psicologia altamente qualificados. Este curso 100% online foi criado para responder à necessidade de atualização de conhecimentos neste domínio, através de materiais didáticos inovadores e graças a um corpo docente especializado nesta área.





“

*Uma capacitação destinada aos profissionais de psicologia que pretendem atualizar os seus conhecimentos com a ajuda de um corpo docente especializado”*

Pacientes com cancro, diabetes, esclerose múltipla, problemas cardiovasculares, fibromialgia ou depressão são apenas alguns dos que fazem parte de uma lista ainda mais longa de pessoas com doenças crónicas.

Nas últimas décadas, a psicologia cognitivo-comportamental demonstrou a sua eficácia no tratamento da saúde mental destes pacientes, graças à aplicação de diferentes técnicas. Este curso destina-se principalmente a profissionais de psicologia que pretendem atualizar os seus conhecimentos sobre estas técnicas e a abordagem deste tipo de pacientes.

Um curso lecionado exclusivamente online, que permitirá aos alunos aprofundar conhecimentos sobre a evolução dos pacientes crónicos, os problemas de auto-estima decorrentes da própria doença, as técnicas e os estilos de coping, bem como sobre as diferentes ferramentas que o terapeuta pode aplicar nas consultas, como o relaxamento, a dessensibilização sistemática ou a técnica de condicionamento instrumental ou operante. Tudo isto graças a um plano de estudos com conteúdos multimédia lecionados por um corpo docente com uma longa carreira profissional, o que coloca este curso na vanguarda do ensino académico.

A TECH oferece uma excelente oportunidade para os profissionais de psicologia que pretendem renovar os seus conhecimentos com um ensino de qualidade e flexível. Os alunos só precisam de um dispositivo eletrónico (computador, tablet ou telemóvel) com acesso à Internet para poderem aceder aos conteúdos programáticos que estarão disponíveis deste o primeiro dia. Assim, sem horários fixos e com conteúdos multimédia acessíveis 24 horas por dia, os alunos poderão conciliar a sua vida profissional e/ou pessoal com uma capacitação de alto nível, em sintonia com os tempos atuais. Além disso, o sistema *Relearning*, que é utilizado por esta instituição académica em todos os seus cursos, irá favorecer a aquisição de conhecimentos de uma forma mais natural e progressiva, reduzindo as longas horas de estudo mais comuns noutros métodos de ensino.

Este **Curso de Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos** 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 com o qual está concebido recorre a 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
- ♦ Aulas 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



*Aceda de forma prática a um curso baseado na utilização do sistema Relearning. Graças a este sistema, poderá reduzir as horas de estudo"*

“

*Uma opção académica que lhe permitirá renovar os seus conhecimentos sobre o método socrático e a sua aplicação na terapia”*

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 educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A conceção desta capacitação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Um curso concebido para profissionais que pretendem adquirir uma capacitação de qualidade sem descuidar outras áreas da sua vida.*

*Aceda a uma capacitação na qual poderá ficar a par dos últimos desenvolvimentos na área das técnicas cognitivo-comportamentais para pacientes com depressão, esclerose múltipla ou fibromialgia.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo deste curso é proporcionar ao profissional de psicologia uma renovação dos seus conhecimentos sobre as bases de intervenção da terapia cognitivo-comportamental. Tudo isto através de materiais didáticos criados por um corpo docente com uma vasta experiência neste modelo de terapia. Graças ao seu vasto conhecimento neste domínio, no final das 6 semanas de duração, os alunos terão adquirido uma profunda renovação dos seus conhecimentos sobre o tratamento terapêutico mais eficaz para pacientes que sofrem de doenças crónicas.





“

*Um curso 100% online a que poderá aceder 24 horas por dia, sem sessões com horários fixos”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Proporcionar aos alunos conhecimentos académicos e técnicos no seu trabalho profissional a partir de uma abordagem cognitivo-comportamental
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre a conceção da avaliação psicológica a partir da abordagem cognitivo-comportamental
- ♦ Atualizar os conhecimentos e as ferramentas de intervenção psicológica para um bom planeamento do processo terapêutico
- ♦ Apresentar ao aluno as ferramentas de relação terapêutica que favorecem o estabelecimento de uma boa colaboração terapêutica
- ♦ Promover o conhecimento e a utilização de ferramentas técnicas para saber como conter o estado emocional do paciente
- ♦ Estimular o profissional de psicologia para prosseguir uma capacitação contínua e o desenvolvimento dos seus conhecimentos científicos
- ♦ Dominar o código deontológico a fim de realizar o seu trabalho de acordo com a ética profissional





## Objetivos específicos

---

- 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

“

*Um curso concebido para profissionais que pretendem atualizar os seus conhecimentos sem negligenciar as suas responsabilidades pessoais”*

# 03

## Direção do curso

A TECH garante, em todos os seus cursos, uma direção e um corpo docente com grandes competências e longas carreiras profissionais para responder às exigências dos alunos que frequentam as qualificações oferecidas por esta instituição académica. Assim, nesta capacitação, os alunos terão à sua disposição um corpo docente altamente qualificado e experiente no que diz respeito ao modelo terapêutico cognitivo-comportamental. Graças à sua proximidade, os alunos poderão esclarecer todas as dúvidas que possam surgir durante as 6 semanas de duração deste curso.



“

*Um curso 100% online que inclui masterclasses lecionadas por um professor de renome internacional na área da Psicologia Cognitivo-Comportamental”*

## Diretor internacional convidado

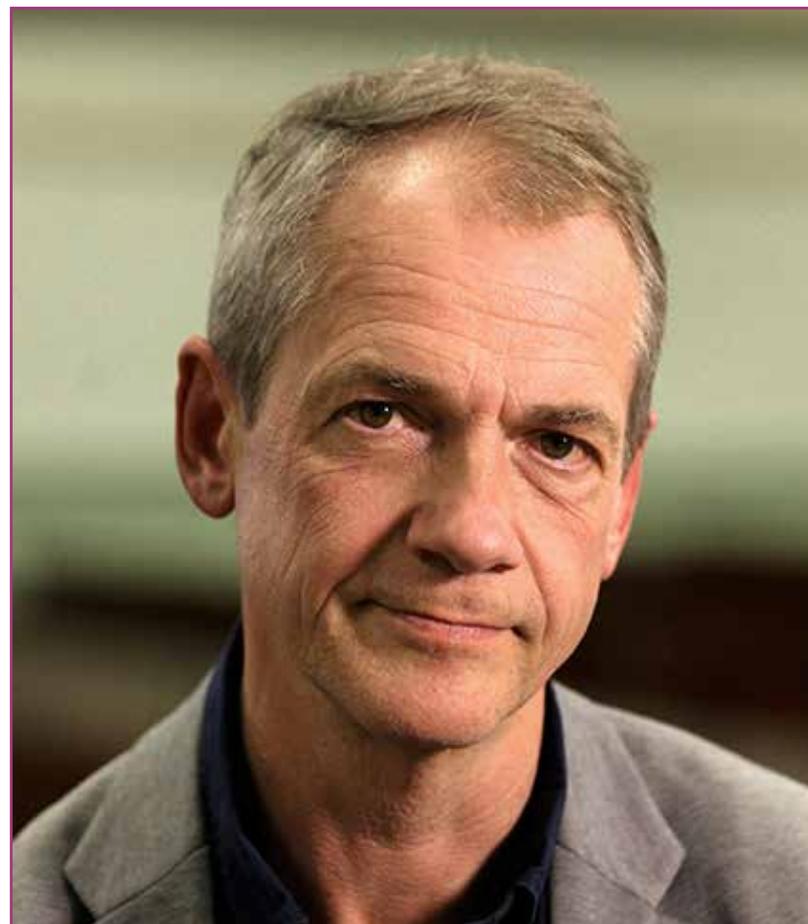
O Dr. Stefan G. Hofmann é uma eminência mundial no domínio da Terapia Cognitivo-Comportamental e das Perturbações de Ansiedade. Investiga a natureza das perturbações emocionais e os processos através dos quais os tratamentos psicológicos aliviam os sintomas há mais de 20 anos.

A sua longa carreira consagrou-o como Catedrático Alexander von Humboldt de Psicologia Clínica Translacional e do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade Philipps de Marburgo, na Alemanha. Atualmente, é professor no Departamento de Neurologia e Psicologia da Universidade de Boston, onde lidera o Laboratório de Investigação em Psicoterapia e Emoção no Centro para a Ansiedade e Perturbações Relacionadas.

Foi presidente de várias organizações profissionais e é editor-chefe da revista Cognitive Therapy and Research. Além disso, foi incluído na lista de **Investigadores Altamente Citados** 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 uma referência mundial como **consultor sobre o 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 perfeitamente documentado para cada indivíduo.

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



## Doutor Stefan G. Hofmann

---

- ♦ Professor no Departamento de Neurologia e Psicologia da Universidade de Boston
- ♦ Editor-chefe da revista Cognitive Therapy and Research
- ♦ Consultor na criação do DSM-5
- ♦ Professor no Departamento de Ciências Psicológicas e Cerebrais da Universidade de Boston
- ♦ Doutorado em Psicologia pela Universidade de Marburgo
- ♦ Fellowship em Psicologia na Universidade de Stanford
- ♦ Cátedra Alexander von Humboldt de Psicologia Clínica Translacional
- ♦ Membro de: Subgrupo de Trabalho do DSM-5 sobre a Perturbação de Ansiedade 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 plano de estudos deste curso inclui resumos em vídeo, leituras especializadas, diagramas interativos, casos clínicos reais, entre outros. O plano de estudos foi desenvolvido por um corpo docente com uma vasta experiência nas técnicas aplicadas no modelo cognitivo-comportamental, especialmente em casos de pacientes com doenças crônicas. Assim, o profissional de psicologia poderá encontrar neste curso os estudos mais recentes sobre as doenças crônicas, as suas características e os diferentes problemas psicológicos que afetam este tipo de pacientes. Além disso, será dada uma ênfase especial a diferentes técnicas como o relaxamento, a desativação e a prevenção de recaídas, tão frequentes neste tipo de pacientes.





“

*Atualize os seus conhecimentos com conteúdos multimédia centrados nas técnicas cognitivo-comportamentais mais aplicadas”*

## Módulo 1. Intervenção com técnicas cognitivas-comportamentais na clínica de pacientes crónicos

- 1.1. Introdução às doenças crónicas
  - 1.1.1. Características das doenças crónicas
  - 1.1.2. Como é que afetam o paciente?
- 1.2. Doenças crónicas mais comuns
  - 1.2.1. Prevalência das doenças crónicas
  - 1.2.2. Doenças mais comuns
- 1.3. Avaliação do paciente crónico
  - 1.3.1. Bases da avaliação
  - 1.3.2. Instrumentos de avaliação mais comuns
- 1.4. Problemas de autoestima e autoconceito
  - 1.4.1. Definição de autoestima
  - 1.4.2. Definição de autoconceito
  - 1.4.3. Problemas de autoestima e autoconceito comuns nas doenças crónicas
- 1.5. Técnicas e estilos de coping
  - 1.5.1. O que são estilos de coping?
  - 1.5.2. Instrumentos de medição
  - 1.5.3. Técnicas para um melhor coping
- 1.6. Técnicas de desativação e relaxamento
  - 1.6.1. Introdução às técnicas de desativação e relaxamento
  - 1.6.2. O seu uso terapêutico
  - 1.6.3. Autores e técnicas mais relevantes
- 1.7. Dessensibilização sistemática (J. Wolpe 1948)
  - 1.7.1. Quem é J. Wolpe?
  - 1.7.2. Fundamentos teóricos da dessensibilização sistemática
  - 1.7.3. Aplicação de dessensibilização sistemática



- 1.8. Relaxamento progressivo de Edmund Jacobson
  - 1.8.1. Quem é Jacobson?
  - 1.8.2. Fundamentos teóricos do relaxamento progressivo
  - 1.8.3. Aplicação do relaxamento progressivo
- 1.9. Técnicas de condicionamento instrumental ou operante
  - 1.9.1. Utilidade terapêutica
  - 1.9.2. Técnicas mais utilizadas
  - 1.9.3. O condicionamento na atualidade
- 1.10. Prevenção de recaídas
  - 1.10.1. Porque é importante prevenir recaídas?
  - 1.10.2. Técnicas para prevenir recaídas
  - 1.10.3. O plano de prevenção

“

*Os casos clínicos reais apresentados neste curso serão de grande utilidade e aplicação direta nas consultas com pacientes crónicos”*

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

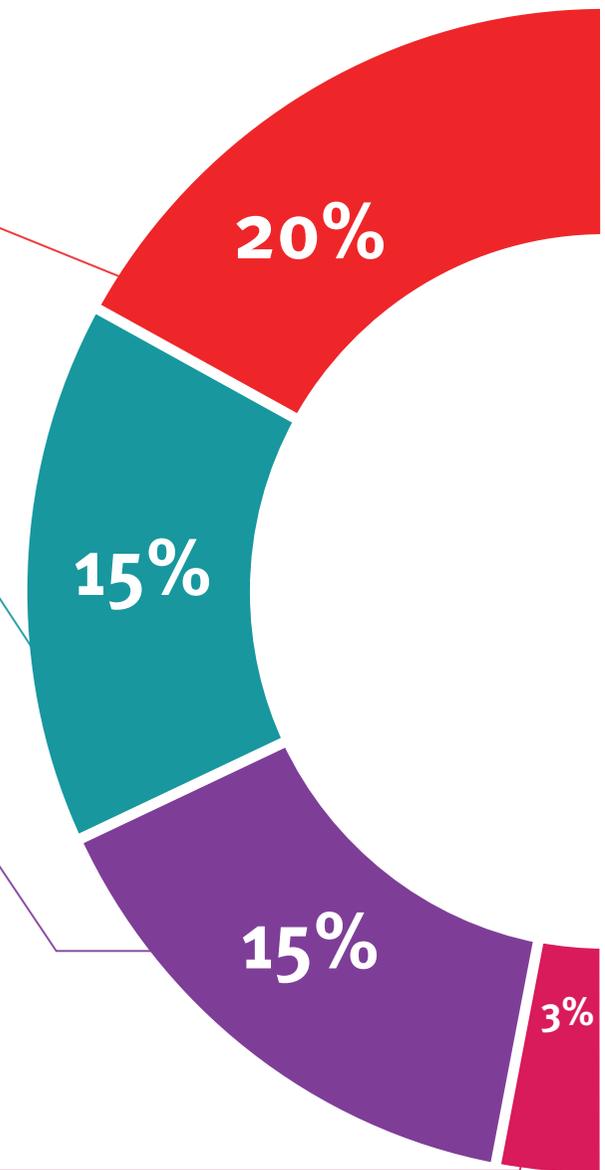
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

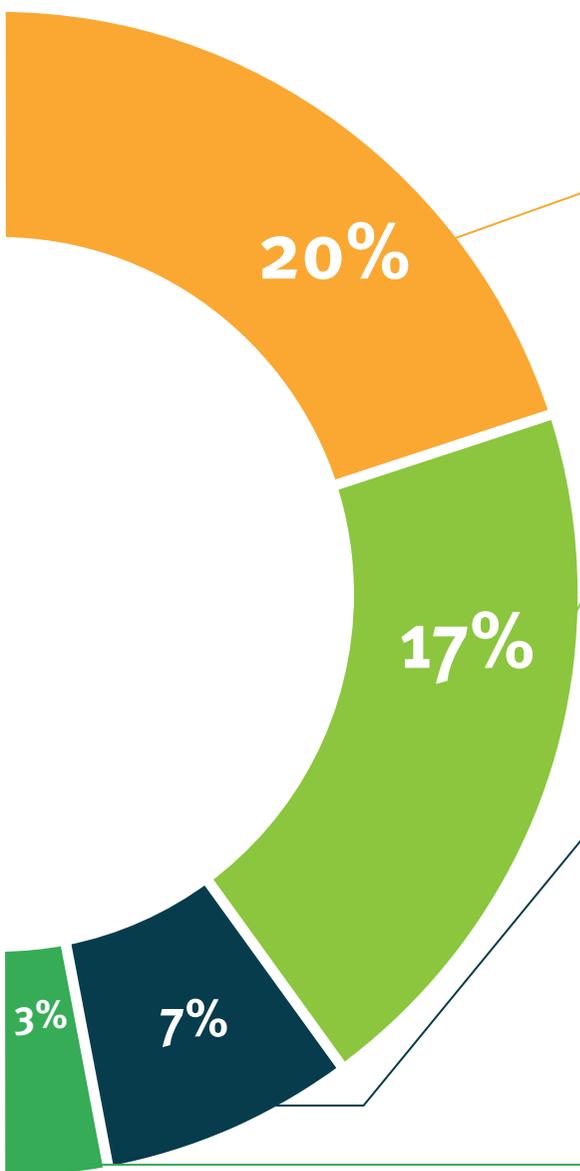
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crônicos garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um (estudio) 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 Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos** 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 empregos, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos**

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 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



## Curso

Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

## Curso

# Intervenção com Técnicas Cognitivo-Comportamentais na Clínica de Pacientes Crónicos