

## Curso

# Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde



## Curso

### Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde

- » 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/psicologia-cognitivo-comportamental-aplicada-intervencao-psicologica-saude](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/psicologia-cognitivo-comportamental-aplicada-intervencao-psicologica-saude)

# 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 prevenção é, sem dúvida, uma das melhores ferramentas que uma pessoa tem para poder manter o seu estado físico e mental de uma forma otimizada. No entanto, as próprias capacidades da pessoa para lidar com o *stress*, para modificar hábitos de comportamento prejudiciais e para adquirir novos estilos de vida saudáveis, servirão para melhorar ou manter a sua saúde mental. Este programa, oferecido em modo 100% *online*, explora o modelo Cognitivo-Comportamental através de um programa exaustivo composto por conteúdos multimédia de qualidade, ensinado por um corpo docente com vasta experiência e elevadas qualificações nesta área.





“

*Uma qualificação universitária que lhe permitirá aprofundar os programas de formação em competências sociais”*

A promoção e prevenção da saúde tornaram-se de importância vital em algumas áreas da saúde, num mundo onde é cada vez mais comum encontrar pessoas que sofrem de algum transtorno mental que afeta a sua vida quotidiana. Um Curso, dirigido aos profissionais de psicologia, que explorará a Psicologia Cognitivo-Comportamental aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde.

Um programa universitário, que ajudará o profissional a renovar os seus conhecimentos, primeiro revisando a emergência da Psicologia da Saúde e depois estudando em detalhe a psicologia comunitária, a sua utilidade e o seu impacto, os principais autores por detrás da terapia baseada nas emoções e outras teorias como as humanistas. Do mesmo modo, através de simulações de casos práticos e conteúdos multimédia, aprofundar-se-á na terapia de Carl Rogers, de Aceitação e Compromisso, e na Dialética Comportamental.

Além disso, este Curso, lecionado exclusivamente *online*, inclui aulas magistrais preparadas por um professor convidado de reconhecido prestígio, cujos conhecimentos no campo da Psicologia Cognitivo-Comportamental irão auxiliar os alunos a adquirir um processo de aprendizagem renovado com uma sólida base científica.

Este programa é uma excelente oportunidade para os profissionais de psicologia atualizarem os seus conhecimentos de uma forma conveniente, quando e onde desejarem. Para tal, tudo o que precisam é de um dispositivo eletrónico (telemóvel, tablet ou computador) para se ligarem à plataforma virtual, onde o programa deste Curso está disponível desde o primeiro dia. Desta forma, os alunos podem distribuir a carga letiva de acordo com as suas necessidades. Além disso, o sistema Relearning, que a TECH aplica em todos os seus programas, permite aos estudantes progredir ao longo das 150 horas letivas que compõem esta especialização, de uma forma mais natural e reduzindo as longas horas de estudo, que são mais frequentes noutras modalidades de aprendizagem.

Este **Curso de Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado. As 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
- ♦ 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*



*Durante 150 horas poderá contar com o mais inovador programa multimédia, para que possa alcançar o conhecimento atualizado que procura”*

“

*Um curso flexível, com um programa que pode aceder em qualquer altura a partir do seu computador portátil”*

*Uma capacitação universitária onde encontrará a atualização que procurava em Intervenção em Psicologia da Saúde.*

*Explore a terapia baseada na emoção e nos autores que a promoveram.*

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 atividade 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.



# 02

# Objetivos

Ao longo das 6 semanas deste Curso, o profissional de psicologia explorará o nascimento da Psicologia da Saúde, bem como a sua transcendência, permitindo aos estudantes renovar os seus conhecimentos neste campo, bem como fazer uma comparação com outros modelos. Uma abordagem teórico-prática que é dada por um programa elaborado por um corpo docente especializado no modelo Cognitivo-Comportamental.





“

*Um programa 100% online destinado a profissionais que procuram uma educação de qualidade compatível com as suas responsabilidades de trabalho”*



## 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

---

- 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



*Um programa universitário que lhe permitirá renovar o seu conhecimento sobre Psicologia da Saúde”*

# 03

## Direção do curso

O profissional de Psicologia que se dedicar a este programa universitário terá à sua disposição uma direção e uma equipa docente com experiência na aplicação do modelo Cognitivo-Comportamental na abordagem e na gestão de pacientes com diferentes transtornos. Esta experiência permite-lhes transmitir os seus vastos conhecimentos para um Curso que procura que os alunos atualizem os seus conhecimentos de uma forma ágil, prática e com o mais recente programa de estudos nesta área. Do mesmo modo, os alunos têm o pessoal docente à sua disposição para resolver quaisquer dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo desta qualificação.



“

*Obterá os conhecimentos mais avançados da mão de um docente convidado de prestígio internacional que intervém nesta especialização através de aulas magistrais”*

## Diretor internacional convidado

Alexander von Humboldt, professor catedrático de Psicologia Clínica Translacional e do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade Philipps de Marburgo (Alemanha) e Professor de Psicologia Clínica no Departamento de Ciências Psicológicas e Cerebrais da Universidade de Boston.

Antigo presidente de numerosas organizações profissionais e atualmente editor-chefe da Cognitive Therapy and Research. Também incluído na lista de Investigadores Altamente Citados e detentor do Prémio Aaron T. Beck Award for Significant and Enduring Contributions to the Field of Cognitive Therapy e o Prémio Humboldt Research Award.

Também antigo consultor do processo de desenvolvimento do DSM-5 e membro do subgrupo de trabalho sobre o transtorno de ansiedade do DSM-5 e membro do grupo de análise transcultural do DSM-5-TR. O Dr. Hofmann publicou mais de 400 artigos de revistas especializadas e 20 livros sobre transtornos de ansiedade, depressão, emoções, mecanismo de mudança de tratamento, a tradução dos resultados das neurociências em aplicações clínicas e a regulação das emoções e expressões culturais da psicopatologia.



## Dr. Stefan G. Hofmann

---

- ♦ Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e em Transtornos de Ansiedade
- ♦ Editor-chefe da revista Cognitive Therapy and Research
- ♦ Professor no Departamento de Ciências Psicológicas e Cerebrais na Universidade de Boston
- ♦ Consultor na criação do DSM-5
- ♦ Doutoramento em Psicologia pela Universidade de Marburgo
- ♦ Bolsa em Psicologia na Universidade de Stanford
- ♦ Alexander von Humboldt, professor de Psicologia Clínica Translacional

“

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

# 04

## Estrutura e conteúdo

O programa deste Curso foi desenvolvido por um corpo docente especializado, capaz de verter todos os seus conhecimentos e experiência neste curso de 6 semanas. Através de vídeos resumidos, casos clínicos, diagramas interativos e leituras especializadas, o profissional de psicologia irá adquirir conhecimentos atualizados sobre as bases e os fundamentos das diferentes teorias e terapias aplicadas em Psicologia da Saúde. Os alunos poderão contar também com o material didático complementar que os ajudará a alargar o programa de estudos deste modo *online*.







“

*O sistema de Relearning deste programa permitir-lhe-á estudar a terapia baseada nas emoções, o modelo de Aceitação e Compromisso ou Dialética Comportamental de uma forma mais natural”*

## Módulo 1. Modelo cognitivo comportamental aplicado na intervenção da psicologia da saúde

- 1.1. Introdução ao modelo biopsicossocial da saúde
  - 1.1.1. Importância de um modelo integrador
  - 1.1.2. Nascimento do modelo biopsicossocial
- 1.2. Emergência da Psicologia da Saúde
  - 1.2.1. História e nascimento da Psicologia da Saúde
  - 1.2.2. Bases teóricas
- 1.3. A emergência da Psicologia Comunitária
  - 1.3.1. Origens da Psicologia Comunitária
  - 1.3.2. Impacto e utilidade
- 1.4. Terapia baseada nas emoções
  - 1.4.1. O que é a teoria baseada nas emoções?
  - 1.4.2. Autores principais
  - 1.4.3. Aplicação clínica
- 1.5. Teorias Humanistas
  - 1.5.1. Nascimento das teorias humanistas
  - 1.5.2. Abordagem teórica e principais autores
  - 1.5.3. Aplicação
- 1.6. Terapia de Carl Rogers
  - 1.6.1. Quem é Carl Rogers?
  - 1.6.2. Fundamentos teóricos
  - 1.6.3. Aplicação terapêutica
- 1.7. Formação em competências sociais
  - 1.7.1. Programas de formação em competências sociais
  - 1.7.2. Competências sociais em doenças patológicas
  - 1.7.3. Utilidade e eficácia





- 1.8. Terapia de aceitação e compromisso
  - 1.8.1. Bases e fundamentos
  - 1.8.2. Estrutura e procedimentos
  - 1.8.3. Aplicação e efetividade
- 1.9. Terapia Dialética Comportamental
  - 1.9.1. Bases e fundamentos
  - 1.9.2. Estrutura e procedimentos
  - 1.9.3. Aplicação e efetividade
- 1.10. Terapia familiar: bases e técnicas
  - 1.10.1. Bases e fundamentos
  - 1.10.2. Estrutura e procedimentos
  - 1.10.3. Aplicação e efetividade

“

*Renove os seus conhecimentos sobre a eficácia da terapia familiar no modelo Cognitivo-Comportamental”*

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

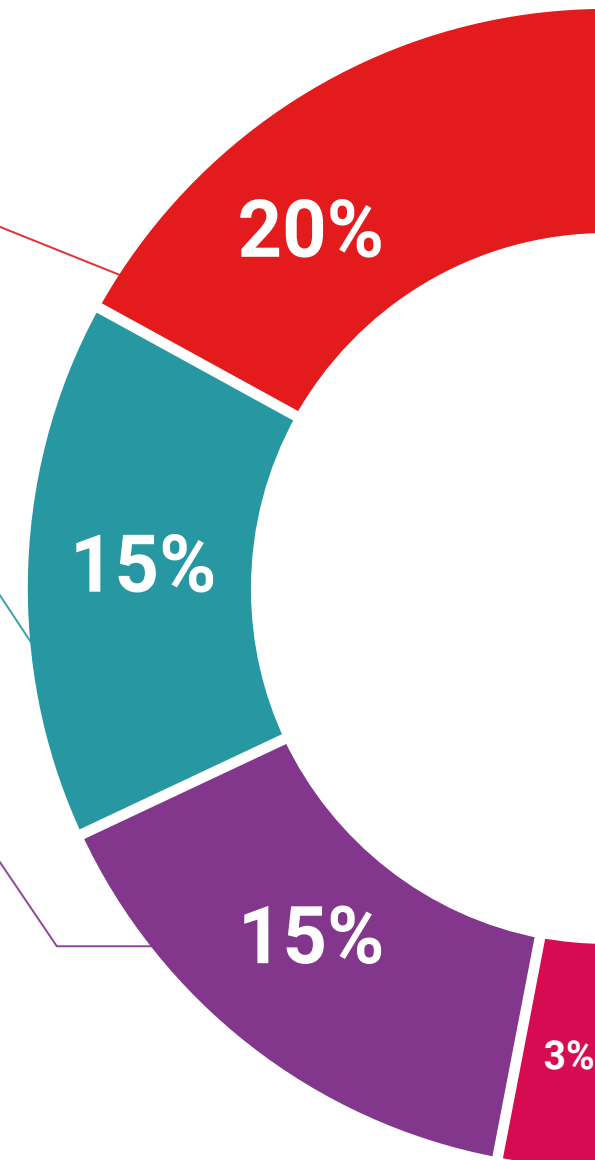
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

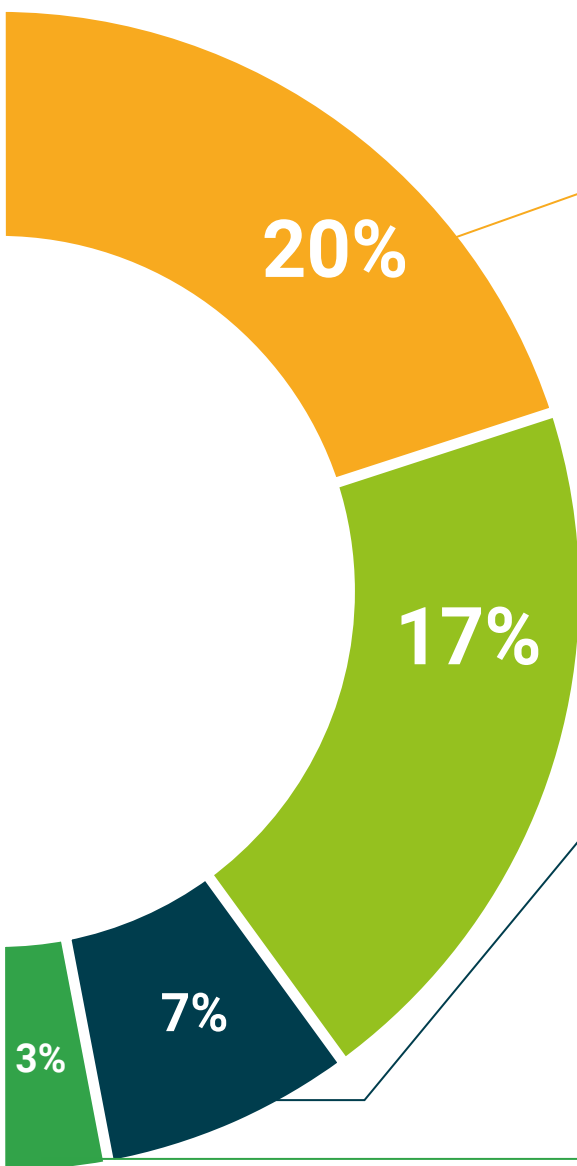
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### 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 Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde 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 Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio\* o certificado correspondente ao **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 Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde**

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.



## Curso

Psicologia  
Cognitivo-Comportamental  
Aplicada à Intervenção  
em Psicologia da Saúde

- » 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

# Psicologia Cognitivo-Comportamental Aplicada à Intervenção em Psicologia da Saúde