

Mestrado Próprio

Hipnose Clínica e Relaxamento





## Mestrado Próprio

### Hipnose Clínica e Relaxamento

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-hipnose-clinica-relaxamento](http://www.techtute.com/pt/psicologia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-hipnose-clinica-relaxamento)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 20*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 26*

06

Metodologia

---

*pág. 34*

07

Certificação

---

*pág. 42*

# 01

# Apresentação

A Hipnose Clínica é um instrumento com o qual somos capazes de nos ligar às estruturas subcorticais para alterar memórias traumáticas ou ter um impacto em níveis distantes da vontade, e a partir daí poder incidir na dor, ansiedade ou estado de espírito desequilibrado. Numerosos estudos indicam que qualquer procedimento psicoterapêutico é muito mais eficaz se for realizado num estado hipnótico. Desta forma, Irving Kirsch encontrou uma melhoria de 80% se a atividade terapêutica for realizada num estado hipnótico em oposição ao estado de vigília.



“

*Este programa dar-lhe-á uma sensação de segurança no desempenho da prática do psicólogo, o que o ajudará a crescer pessoalmente e profissionalmente"*

O principal objetivo do Mestrado Próprio em Hipnose Clínica e Relaxamento é que o psicólogo aprenda a hipnotizar os seus pacientes em tempo real, ou seja, que possa incluir a Hipnose Clínica no seu trabalho diário, e desta forma, não só ser mais eficaz, mas também alcançar esta eficácia em menos tempo.

Com este programa, o profissional aprenderá as diferentes modalidades conhecidas, neste momento, para alcançar o estado hipnótico do paciente. Assim, ao longo do programa, o profissional será capaz de identificar três formas de hipnotização: técnicas clássicas, técnicas de conversação e técnicas de foco de dissociação seletiva. Dentro do primeiro grupo, as técnicas clássicas são semelhantes ao relaxamento e são uma primeira forma de alcançar o estado hipnótico, podendo envolver o sujeito numa dissociação mental e, como consequência, é alcançado um estado hipnótico de alteração média ou profunda da consciência. No segundo grupo, nas técnicas de conversação desenvolvidas principalmente por H. Milton Erickson e mais tarde por múltiplas escolas como a PNL, uma conversa aparente é intercalada com uma tecnologia sofisticada no uso da linguagem que permite ao ouvinte entrar num estado hipnótico. Por fim, o graduado explorará as técnicas de foco de dissociação seletiva, onde a principal terapia é a MCI (Movimentos Induzidos da Cabeça) onde, sem falar com o sujeito, é possível alcançar um estado hipnótico profundo, também em muito poucos minutos.

Uma qualificação académica que inclui o sistema *Relearning*, baseado na reiteração dos conceitos fundamentais ao longo de todo o programa de estudos para que o aluno integre os conhecimentos de forma natural e progressiva. Além disso, tudo isto num formato *online* conveniente e flexível, que lhe permite combinar os seus estudos com as suas outras tarefas pessoais e profissionais.

Este **Mestrado Próprio em Hipnose Clínica e Relaxamento** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de mais de 75 casos clínicos apresentados por psicólogos especialistas
- Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos, com os quais são concebidos, os quais recorrem a informação científica e assistencial sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Novidades diagnóstico-terapêuticas sobre Hipnose Clínica e Relaxamento
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- Um sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações clínicas propostas
- Ênfase especial na psicologia baseada em evidências e metodologias da investigação em psicologia
- Lições teóricas, questões ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e documentos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à *internet*



*Atualize os seus conhecimentos através do programa em Hipnose Clínica e Relaxamento"*

“

*Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos sobre Hipnose Clínica e Relaxamento obterá um certificado por parte da TECH Universidade Tecnológica”*

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.

*Aumente a sua confiança na tomada de decisões, atualizando os seus conhecimentos através deste programa.*

*Aproveite a oportunidade para aprender sobre os últimos avanços em Hipnose Clínica e Relaxamento e melhorar a atenção aos seus pacientes.*



# 02

# Objetivos

O curso está orientado para o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o especialista seja capaz de manter os seus conhecimentos atualizados a fim de realizar a sua prática profissional em completa segurança.



“

*Este programa permitir-lhe-á atualizar os seus conhecimentos sobre Hipnose Clínica e Relaxamento, com a utilização da mais recente tecnologia educacional, para contribuir com qualidade e segurança para a tomada de decisões e para o diagnóstico, o tratamento e o acompanhamento do paciente”*



## Objetivos gerais

---

- Explicar a realidade da Hipnose Clínica
- Descrever a gestão da Hipnose Clínica na prática da psicoterapia
- Descrever o procedimento para entrar em estruturas cerebrais distantes da vontade e da consciência cognitiva
- Descrever como estabelecer uma ligação terapêutica essencial através de técnicas de Hipnose Clínica
- Desenvolver programas de intervenção a partir da mudança emocional e não cognitiva
- Descrever a implicação da investigação da tecnologia que impacta a bioquímica e a neuroanatomia com ferramentas psíquicas

“

*Aproveite a oportunidade e dê o passo para se atualizar sobre as últimas novidades em Hipnose Clínica e Relaxamento”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Últimos avanços na Hipnose Clínica

- ♦ Colocar o profissional na realidade científica da Hipnose Clínica
- ♦ Descrever as fases para poder hipnotizar a partir dos diferentes níveis de técnicas de foco clássico, conversacional e de dissociação seletiva
- ♦ Lidar com o jargão e a liturgia da indução hipnótica

### Módulo 2. Relaxamento mental

- ♦ Controlar a prosódia e as leis que regulam o diálogo hipnótico
- ♦ Desenvolver o controlo dos silêncios na indução hipnótica
- ♦ Estabelecer uma ligação terapêutica com o paciente hipnotizado

### Módulo 3. Hipnose Clínica

- ♦ Identificar quando a indução hipnótica não pode ser realizada
- ♦ Implementar técnicas clássicas para alcançar o estado hipnótico
- ♦ Dominar a linguagem das técnicas de conversação
- ♦ Gerir a metáfora, analogia e mutação sintática como a base central das induções conversacionais

### Módulo 4. Neurologia e bioquímica do estado hipnótico

- ♦ Compreender de forma aprofundada como funciona o cérebro humano
- ♦ Descrever o cenário terapêutico da tecnologia psicológica que influencia a atividade cerebral e a percepção do sujeito
- ♦ Estabelecer a diferenciação hemisférica no funcionamento cerebral
- ♦ Diferenciar a evolução do cérebro: reptiliano, mamífero e cognitivo
- ♦ Estabelecer a especialização inter-hemisférica, do lóbulo frontal e orbital
- ♦ Compreender e aplicar a farmacodinâmica e a farmacocinética

### Módulo 5. Universos emocionais básicos como protocolo de intervenção na Hipnose Clínica nas perturbações mentais

- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre a introdução e o enquadramento do mundo emocional na doença
- ♦ Compreender a terminologia das emoções dentro da hipnose e das perturbações mentais
- ♦ Descrever os universos emocionais básicos como um protocolo de intervenção em hipnose para as principais emoções: medo, raiva, culpa, repugnância, tristeza, surpresa e curiosidade

### Módulo 6. Procedimentos clássicos de indução hipnótica

- ♦ Descrever como ajustar a indução à mente do paciente
- ♦ Estabelecer um diagnóstico diferencial antes de aplicar a indução hipnótica, de modo a não criar reações iatrogénicas
- ♦ Identificar os eixos e planos neurológicos que estão envolvidos no desempenho das técnicas de MCI
- ♦ Fundamentar, com base no conhecimento científico, as dinâmicas que ocorrem na indução e no estado hipnótico
- ♦ Implementar técnicas para devolver ao paciente uma indução nas suas próprias palavras
- ♦ Implementar técnicas para desligar os circuitos neurológicos atuais com outros que permitam uma posição mais sã e mais saudável
- ♦ Conseguir, através da regressão, remover o sequestro emocional que prende o paciente
- ♦ Trabalhar a memória emocional traumática a partir de uma ligação e de uma anestesia emocional que permita a reestruturação da memória
- ♦ Lidar com as leis de controlo energético que regulam o sistema reticular ascendente

### **Módulo 7. Procedimentos conversacionais ou postericsonianos de indução hipnótica**

- ♦ Estabelecer a posição do paciente e do terapeuta, bem como o uso do silêncio em procedimentos de conversação na indução hipnótica
- ♦ Diferenciar a Focalização por Dissociação Seletiva das técnicas clássicas e de conversação
- ♦ Estabelecer a fundamentação para um caso tratado com a Focalização por Dissociação Seletiva em oposição à Psicoterapia Breve

### **Módulo 8. Procedimentos de Focalização por Dissociação Seletiva (S.D.F.) (R. Aguado, 2009)**

- ♦ Compreender o que é a inteligência intrapessoal, como se forma e que áreas do cérebro estão envolvidas na sua criação
- ♦ Desenvolver o autoconhecimento: a importância de se conhecer a si mesmo
- ♦ Conhecer as diferenças entre empatia, simpatia e neurónios-espelho
- ♦ Definir a Programação Neurolinguística e estudar as suas sub-modalidades mais comuns

### **Módulo 9. O terapeuta do bem-estar emocional**

- ♦ Compreender a importância das primeiras ligações no desenvolvimento do autoconceito
- ♦ Dominar as emoções básicas, a sua bioquímica e a sua plataforma de atuação
- ♦ Gerir os conceitos de empatia e simpatia e controlar as técnicas para uma correta ligação com o paciente
- ♦ Desenvolver uma comunicação eficaz com o paciente





#### **Módulo 10. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia**

- ♦ Dominar o conceito de Psiconeuroimunologia como um modelo biopsicossocial da saúde
- ♦ Identificar o papel da Psiconeuroimunologia e a sua correta aplicação para o bem-estar emocional

#### **Módulo 11. Técnicas para o processamento emocional na terapia**

- ♦ Saber o que é psicologia intrapessoal e a importância do autoconhecimento e da autogestão do terapeuta
- ♦ Compreender o processo de moldagem de memórias emocionais traumáticas
- ♦ Lidar com diferentes técnicas que são eficazes no trabalho com memórias traumáticas

#### **Módulo 12. Mindfulness**

- ♦ Informar-se sobre o surgimento de terapias baseadas em *Mindfulness*
- ♦ Conhecer as técnicas e práticas mais comuns da terapia baseada em *Mindfulness*
- ♦ Conhecer os benefícios associados à terapia

03

# Competências

Depois de aprovar às avaliações do programa, o farmacêutico terá adquirido as competências necessárias para uma prática de qualidade e atualizada, baseada nas mais recentes evidências científicas.





“

*Com este programa será capaz de dominar os novos procedimentos diagnósticos e terapêuticos em Psicologia de Hipnose Clínica e Relaxamento”*



## Competências gerais

---

- ♦ Descrever os mitos e as verdades da Hipnose Clínica a fim de justificar a sua utilidade com base em critérios científicos rigorosos
- ♦ Explicar as diferenças entre o estado de relaxamento mental e o estado de hipnose, a fim de evitar a dissociação do paciente de acordo com os critérios internacionais de boas práticas em psicoterapia
- ♦ Dominar as habilidades de prosódia, silêncio e ritmo da hipnose, a fim de aplicar as técnicas clássicas de uma forma apropriada
- ♦ Dominar a linguagem e o uso de metáforas e analogias para as aplicar na indução com técnicas de conversação de acordo com os princípios fundamentais da Hipnose Clínica
- ♦ Ligar-se ao sistema reticular do sujeito e modificar o código energético do sujeito a fim de alcançar uma indução hipnótica com o MCI
- ♦ Dominar as três modalidades cientificamente comprovadas de indução hipnótica: clássica, conversacional e de Focalização por Dissociação Seletiva, a fim de aplicá-las de acordo com os critérios aprendidos
- ♦ Desenvolver a profissão respeitando os outros profissionais de saúde, adquirindo competências de trabalho em equipa
- ♦ Reconhecer a necessidade de manter e atualizar a competência profissional com particular ênfase na aprendizagem autónoma e contínua de novos conhecimentos
- ♦ Desenvolver a capacidade de análise crítica e de investigação no domínio da sua profissão





## Competências específicas

---

- ♦ Descrever de forma abrangente a história do relaxamento mental
- ♦ Intervir em psicoterapia com relaxamento mental
- ♦ Dominar os requisitos para alcançar o relaxamento mental do paciente
- ♦ Distinguir o estado hipnótico do estado de relaxamento a fim de evitar a iatrogenia
- ♦ Distinguir as diferenças e os elementos comuns da Hipnose Clínica de outros estados de consciência
- ♦ Identificar os mitos e as falácias que surgiram da Hipnose Clínica como resultado da investigação científica
- ♦ Reconhecer as populações que não podem ser hipnotizadas
- ♦ Enquadrar a Hipnose Clínica como uma ferramenta dentro da psicoterapia, a fim de fazer a mudança da memória emocional traumática para a memória de recordação
- ♦ Rever e enumerar as teorias científicas que determinaram as leis e os elementos essenciais da Hipnose Clínica
- ♦ Reconhecer o que acontece a nível psicofisiológico no estado hipnótico e de relaxamento
- ♦ Descrever a história da Hipnose Clínica e a sua prevalência no final dos últimos três séculos
- ♦ Identificar os procedimentos que, embora chamados de forma diferente, produzem estados hipnóticos dentro da psicologia científica
- ♦ Dominar e enquadrar em psicoterapia todo o procedimento para hipnotizar o paciente
- ♦ Descrever as sensações vividas num estado hipnótico
- ♦ Gerir os ingredientes indispensáveis para alcançar o estado hipnótico
- ♦ Diferenciar entre pessoas que são sugestionáveis e as que não o são
- ♦ Listar as definições de estado hipnótico
- ♦ Dominar os indicadores psicofisiológicos da hipnose
- ♦ Dominar os diferentes procedimentos para alcançar o estado hipnótico
- ♦ Diferenciar os procedimentos e as suas estruturas das mudanças no que é dito dentro da mesma estrutura de indução
- ♦ Reconhecer a diferença entre relaxamento e Hipnose Clínica com técnicas clássicas
- ♦ Dominar as diferentes fases que compõem o processo de hipnose com técnicas clássicas
- ♦ Identificar os diferentes inconvenientes que podem surgir no assunto durante as fases de indução com técnicas clássicas
- ♦ Reconhecer quando o sujeito entrou num estado hipnótico
- ♦ Dominar a tecnologia das técnicas clássicas para produzir a profundidade do estado hipnótico desejada no paciente
- ♦ Avaliar utilizando as escalas de sugestibilidade
- ♦ Dominar as diferentes técnicas: queda para trás, tijolo e esponja, braço contra a parede e torção do polegar
- ♦ Dominar as técnicas de fixação nas técnicas clássicas
- ♦ Provocar fixação no sujeito a ser hipnotizado
- ♦ Intervir nos automatismos secundários à indução hipnótica
- ♦ Estabelecer na mente do sujeito a voz do hipnotizador como parte dos seus próprios pensamentos

- ♦ Associar técnicas de aprofundamento com técnicas de fixação
- ♦ Manter o aprofundamento. Manter o sujeito ligado ao hipnotizador na fase de aprofundamento
- ♦ Desenvolver um vínculo único que produz segurança e confiança na pessoa hipnotizada
- ♦ Explicar o procedimento para conseguir a dissociação mental da realidade que rodeia o sujeito
- ♦ Definir vias de saída na fase de aprofundamento
- ♦ Dominar as técnicas de estabilização
- ♦ Conseguir que o sujeito permaneça no estado de aprofundamento alcançado graças às técnicas de estabilização
- ♦ Descrever a técnica para aprofundar novamente se o sujeito sair do nível de profundidade
- ♦ Incluir a fase terapêutica dentro do estado de profundidade como consciência das técnicas de estabilização
- ♦ Descrever a manipulação e o modelo para incluir o estado hipnótico num processo de psicoterapia
- ♦ Manipular adequadamente a contenção na parte catártica que pode ocorrer nesta fase terapêutica
- ♦ Prestar atenção ao progresso feito no estado hipnótico com ferramentas pós-hipnóticas
- ♦ Explicar como fazer o paciente passar da vivência para a experiência nesta fase pós-hipnótica
- ♦ Aprender a retirar o paciente do estado hipnótico ao ritmo que ele precisa
- ♦ Descrever como reverter o processo de sofrimento depois de todo o processo de indução
- ♦ Explicar como realizar o procedimento hipnótico com técnicas clássicas num máximo de 30 minutos, incluindo a fase terapêutica
- ♦ Manipular a tecnologia das técnicas de conversação
- ♦ Dominar a linguagem e a sua utilização no processo de indução
- ♦ Utilizar adequadamente as ligações entre frases
- ♦ Descrever como criar a ilusão de alternativas no paciente
- ♦ Explicar como encadear elementos sensoriais e percetuais que dissociam o sujeito
- ♦ Dominar as técnicas de confusão
- ♦ Gerir as induções simples e avançadas
- ♦ Descrever como provocar estados hipnóticos espontâneos
- ♦ Como sobrecarregar a memória a curto prazo
- ♦ Descrever como ligar as sucessões de realidades para que o sujeito não saiba em qual delas estamos a incidir
- ♦ Utilizar o presente progressivo para produzir a dissociação com técnicas de conversação
- ♦ Explicar o procedimento de acompanhar e conduzir tanto verbalmente como não verbalmente para alcançar o estado hipnótico
- ♦ Descrever como realizar *loops* de ligação progressivos na linguagem hipnótica
- ♦ Dominar as leis que regulam a memória a curto prazo do cérebro e a partir daí ter sucesso com as técnicas CHAS
- ♦ Explicar como conseguir a dissociação da ambiguidade
- ♦ Descrever como provocar uma dissociação no paciente que o afaste do seu eu atual e a partir daí possa envolver-se com acontecimentos passados, vividos ou inventados
- ♦ Diferenciar a metodologia das técnicas clássicas e de conversação (descendentes) das técnicas de Focalização por Dissociação Seletiva (ascendentes)
- ♦ Explicar o processo de obtenção de controlo da ligação sem utilizar a linguagem
- ♦ Descrever a base e os fundamentos teóricos de MCI
- ♦ Reconhecer a importância da interação recíproca no processo de MCI

- ♦ Descrever as leis da biodinâmica e da energia corporal
- ♦ Explicar o funcionamento do cérebro a fim de compreender a base das técnicas de MCI
- ♦ Descrever o funcionamento do sistema reticular ascendente
- ♦ Explicar a gestão do sistema reticular em direção ao estado emocional que melhor se adapte ao paciente
- ♦ Explicar a capacidade humana de se mover sem tocar e de fazer as pessoas sentirem através da presença
- ♦ Descrever os protocolos de intervenção e os seus elementos diferenciados no trabalho com distúrbios de ansiedade, afetivos, de dor, psicossomáticos, de perda de controlo de impulsos, de comportamento alimentar, de sono, de sexualidade, de memória e de motivação, bem como a intervenção cirúrgica com anestesia hipnótica
- ♦ Lidar com a ativação do ramo parassimpático e com ele a acetilcolina como antídoto para os estados de ansiedade e *stress*
- ♦ Descrever a implementação da dessensibilização aos estímulos fóbicos
- ♦ Descrever os instrumentos para canalizar e gerir os ataques de pânico
- ♦ Descrever como ativar o humor eutímico através do aumento dos níveis de serotonina, inibindo a ativação de noradrenalina e adrenalina permanente no paciente depressivo
- ♦ Descrever como reestruturar a tríade de Beck do paciente depressivo
- ♦ Explicar como ajudar o paciente depressivo a desvincular-se da sua auto-fala nihilista
- ♦ Explicar o procedimento para ajudar o paciente alexítmico a sair da sua rigidez de vida
- ♦ Ajudar as pessoas com sobrealimentação compulsiva a conter a vontade autodestrutiva de comer em excesso
- ♦ Explicar como capacitar o sujeito para recuperar o equilíbrio emocional com tecnologia hipnótica
- ♦ Descrever um protocolo de intervenção eficaz e fiável com hipnose para o tabaquismo
- ♦ Explicar como dessensibilizar num estado hipnótico e de forma regressiva os primeiros cigarros da vida do sujeito
- ♦ Descrever as leis neurológicas do sistema reticular no ciclo de sono-vigília
- ♦ Descrever protocolos de atuação com hipnose não só para a insónia, como para todas as perturbações do sono
- ♦ Explicar a intervenção na dor crónica até níveis que o paciente consiga tolerar
- ♦ Definir como colocar o paciente com dor numa ferramenta de autogestão
- ♦ Explicar como ensinar ao parturiente o controlo da distensão de tensão de contrações
- ♦ Definir como auxiliar o paciente submetido a cirurgia no período pré-operatório, operatório e pós-operatório

04

# Direção do curso

O corpo docente do curso inclui especialistas líderes em Hipnose Clínica e Relaxamento, que trazem a sua experiência para esta capacitação. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio também participam na sua concepção e elaboração, completando o programa de forma interdisciplinar.





“

*Aprenda com profissionais de referência os últimos avanços em procedimentos na área da Hipnose Clínica e Relaxamento”*

## Diretor Convidado Internacional

Reconhecido com inúmeros prêmios e uma extensa lista de publicações, o Dr. Daniel Tomasulo é um dos profissionais mais proeminentes na área da **Psicologia**. O seu trabalho de divulgação levou-o a estar no ranking dos **10 maiores influenciadores da depressão**, de acordo com a plataforma **Sharecare**. Assim, o seu principal foco é o estudo deste distúrbio de humor com **psicologia positiva** e **esperança**. E, para além das suas funções como **autor científico** e **conferencista**, ocupa o cargo de **Diretor Académico do Instituto de Espiritualidade, Mente e Corpo** no **Colégio de Professores da Universidade de Columbia**.

Tem uma vasta experiência em áreas específicas como a **Espiritualidade**, o **Psicodrama** e as **Deficiências Intelectuais**. Pelo seu trabalho nestes domínios, foi galardoado com o **Prémio Gardner 2024** do **START Service Centre**, que reconheceu as suas contribuições excecionais para melhorar a vida das pessoas com **deficiências intelectuais** e de **desenvolvimento**. Além disso, as suas **palestras** foram por duas vezes distinguidas pela **Associação Internacional de Psicologia Positiva**. Assim, nas suas palestras, sempre espalhou o poder do **otimismo** e da **esperança**, da confiança nos pontos fortes de cada indivíduo no palco do **TEDx** e no **Wholebeing Institute**, entre outros.

Também publicou extensivamente em **revistas científicas**, nomeadamente a sua **investigação** sobre o efeito da positividade. Da mesma forma, o Dr. Daniel Tomasulo tem defendido a ideia de que, enquanto a **psicologia tradicional** se centra nas fraquezas, a **psicologia positiva** baseia-se nos **pontos fortes**, o que permite que as pessoas tenham uma vida com significado e realização.

Finalmente, no seu domínio como escritor, o Dr. Daniel Tomasulo publicou **livros sobre Psicologia**, cujo objetivo é contribuir para a saúde mental dos leitores. De facto, o seu livro “**O Efeito da Positividade**” alcançou o primeiro lugar em vendas como novo lançamento na **Amazon**. Por outro lado, ***Esperanza Aprendida, el poder del positivismo para superar la depresión*** foi selecionado como o **melhor livro sobre positividade para a depressão** pelo **Medical News Today**.



## Dr. Tomasulo, Daniel

---

- ♦ Diretor do Instituto de Espiritualidade, Mente e Corpo na Universidade de Columbia, Nova Iorque, EUA
- ♦ Diretor da Certificação em Psicologia Positiva do New York Open Center
- ♦ Psicólogo Clínico
- ♦ Colunista da Psych Central
- ♦ Editor de Revisão da secção especial sobre Psicologia Positiva na revista *Frontiers in Psychology*
- ♦ Doutoramento em Psicologia pela Yeshiva University
- ♦ Mestrado em Escrita pela The New School
- ♦ Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade da Pensilvânia
- ♦ Mestrado em Desenvolvimento Infantil pela Fairleigh Dickinson University

“

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

## Direção



### Dr. Roberto Aguado Romo

- ♦ Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- ♦ Psicólogo de Consultas Privadas
- ♦ Investigação em Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Coordenador da equipa de orientação em várias escolas
- ♦ Autor de vários livros sobre Psicologia
- ♦ Comunicador especializado em psicologia dos media
- ♦ Palestrante para cursos universitários e estudos de pós-graduação
- ♦ Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- ♦ Mestrado em Psicologia Clínica e Psicologia da Saúde
- ♦ Especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Especialista em Focalização por Dissociação Seletiva

## Professores

### Dra. Esther Arriero

- ♦ Psicólogo especialista em intervenção no paciente crónico
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Limitada e Psicologia da Saúde
- ♦ Especialista em Terapia para adultos
- ♦ Especialista em intervenção com o paciente crónico

### Dr. José María Cuesta González

- ♦ Psicólogo na Residência para Idosos em Jadraque
- ♦ Docente de Cuidados Sócio-sanitários
- ♦ Especialista em intervenção psicológica em doenças crónicas
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Limitada e Psicologia da Saúde
- ♦ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid

**Doutor Luis Benito de Benito**

- ♦ Médico especialista no Aparelho Digestivo da Clínica Dr. Benito de Benito
- ♦ Médico especialista na área do Aparelho Digestivo do Hospital Universitário de El Escoria
- ♦ Médico do Hospital San Chinarro e especialista em Endoscopia
- ♦ Especialista na área do Aparelho Digestivo nos Hospitais Verge del Toro e Mateu Orfila em Menorca
- ♦ Docente na Universidade de Navarra
- ♦ Prémio de Ensaio em Humanidades da Academia Real das Ciências Médicas das Ilhas Baleares 2006 com o livro "El médico tras la verdad. O lo que más se parece a ella" (O médico por detrás da verdade. Ou o que mais se lhe assemelha)
- ♦ Doutoramento no Programa de Biologia Celular da Universidade de Navarra
- ♦ Licenciatura em Filosofia por la UNED
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde
- ♦ Mestrado em Direção e Gestão Clínica

**Dr. Óscar Espinoza Vázquez**

- ♦ Pediatra em IMSalud
- ♦ Diretor da Unidade de Psicofarmacologia dos CEP
- ♦ Médico especialista em Psiquiatria e Pediatria
- ♦ Chefe do Serviço de Saúde Pública no Distrito Sul de Madrid
- ♦ Mestrado em Intervenção Psicológica em Perturbações que dificultam a Aprendizagem e Psicologia da Saúde
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Limitada e Psicologia da Saúde

**Doutora Inmaculada Fernández Agis**

- ♦ Especialista em Neuropsicologia e Terapia Cognitiva
- ♦ Presidente da Sociedade Andaluza de Neuropsicologia
- ♦ Diretora da Unidade de Estudos Sexológicos (UESX)
- ♦ Diretora do Centro de Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica (CERNEP) da Universidade de Almeria
- ♦ Professora do Departamento de Neuropsicologia da Universidade de Almeria
- ♦ Professora de Psicologia da Sexualidade no Mestrado em Sexologia da Universidade de Almeria
- ♦ Doutoramento em Psicologia pela Universidade de Almeria
- ♦ Psicóloga especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Especialista em Terapia Cognitiva Baseada no Mindfulness
- ♦ Especialista em Psicoterapia Breve
- ♦ Especialista em Neuropsicologia Clínica
- ♦ Membro de: SANP, SEIS, Fanpse

**Dra. Maribel Furelos**

- ♦ Psicóloga especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Psicólogo do Centro de Saúde de Kabiezes
- ♦ Sexólogo no Ambulatório Santurce em Osakidetza
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Limitada e Psicologia da Saúde

05

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais dos melhores hospitais e universidades, conscientes da relevância da especialização na atualidade para poder intervir em prol dos pacientes com doenças mentais ou perturbações psicológicas empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.





“

*Esta capacitação conta com o programa científico mais completo e atualizado do mercado”*

### Módulo 1. Últimos avanços na Hipnose Clínica

- 1.1. Fundamentos teóricos da Hipnose Clínica
- 1.2. Conhecimento da hipnose pelos psicólogos no momento atual
- 1.3. A inserção da Hipnose Clínica na psicoterapia
- 1.4. O papel da Hipnose Clínica no vínculo terapêutico

### Módulo 2. Relaxamento mental

- 2.1. Chaves Históricas para a Formação do Relaxamento
- 2.2. Descobertas da relação stress e tensão muscular
- 2.3. Influência da imaginação sobre o organismo
- 2.4. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: dessensibilização sistemática (J. Wolpe, 1948)
- 2.5. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: condicionamento encoberto (Cautela)
- 2.6. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: Sofrologia (A. Caycedo, 1960)
- 2.7. Relaxamento Progressivo de Edmund Jacobson (1901)
- 2.8. Relaxamento Autógeno de Schultz (1901)
- 2.9. Relaxamento Criativo do Dr. Eugenio Herrero (1950)
- 2.10. Relaxamento Cromático de R. Aguado (1990)
- 2.11. Diferenças e semelhanças entre relaxamento mental e Hipnose Clínica
- 2.12. F.D.S. (Focalização por Dissociação Seletiva)

### Módulo 3. Hipnose Clínica

- 3.1. Revisão histórica da Hipnose
  - 3.1.1. Século XVIII. Da demonologia ao hipnotismo
  - 3.1.2. Século XIX. Escola de Salpêtrière vs. Escola de Nancy
  - 3.1.3. Século XX Nascimento da Hipnose Clínica
- 3.2. História e vínculos da Hipnose Clínica com a psicoterapia
  - 3.2.1. Freud: hipnose, catarse e livre associação. Qual é a diferença?
  - 3.2.2. O que é o inconsciente? O estado hipnótico como um 'explorador' do inconsciente

- 3.3. Novas Tecnologias em Psicoterapia do Século XXI e Hipnose Clínica
- 3.4. Qual é a sensação de estar num estado hipnótico?
- 3.5. Mitos e conceitos errados de Hipnose
- 3.6. Campos de aplicação da Hipnose Clínica em psicoterapia
- 3.7. Ingredientes necessários para atingir o estado hipnótico
  - 3.7.1. Variáveis do hipnotizador
  - 3.7.2. Variáveis dos hipnotizados
  - 3.7.3. Contexto e situação ambiental
- 3.8. Definições da Hipnose Clínica
  - 3.8.1. Banner (2000)
  - 3.8.2. Zeig (1999)
  - 3.8.3. R. Aguado (2001)
- 3.9. Tipos de procedimentos para alcançar o estado hipnótico
- 3.10. Focalização por Dissociação Seletiva (SDF), (Aguado, R. 2005)
- 3.11. Movimentos de Cabeça Induzidos (ICM), (Aguado, R. 2007)
  - 3.11.1. Metodologia MCI
  - 3.11.2. Porquê no crânio, de costas, silenciosamente e com as mãos?
- 3.12. Características diferenciadoras do M.C.I. vs. outros tipos de hipnose

### Módulo 4. Neurologia e bioquímica do estado hipnótico

- 4.1. Como funciona o nosso cérebro?
- 4.2. Diferenciação Hemisférica
- 4.3. Desde o cérebro triuno de MacLean até ao quinto momento evolutivo de R. Aguado
  - 4.3.1. Primeiro momento. Cérebro reptiliano
  - 4.3.2. Segundo momento. Cérebro do mamífero
  - 4.3.3. Terceiro momento. Cérebro humano ou cognitivo
  - 4.3.4. Quarto momento. Especialização inter-hemisférica
  - 4.3.5. Quinto momento. Especialização do lóbulo frontal orbital
- 4.4. Relação entre estruturas
- 4.5. Estruturas bioquímicas, neurológicas e motores de ação
- 4.6. Como é estabelecida uma memória traumática?
- 4.7. Sítios de memórias traumáticas
- 4.8. Circuitos neurológicos de inércia

- 4.9. Mudança neurobiológica
  - 4.9.1. Farmacodinâmica
  - 4.9.2. Farmacocinética
  - 4.9.3. Curva de nível do plasma
- 4.10. Implicação da hipnose nas mudanças emocionais e psicopatológicas

### Módulo 5. Universos emocionais básicos como protocolo de intervenção na Hipnose Clínica nas perturbações mentais

- 5.1. Introdução e enquadramento do mundo emocional na doença
- 5.2. Falemos sobre isso corretamente
- 5.3. Universos emocionais básicos como um protocolo de intervenção em hipnose
  - 5.3.1. Medo
  - 5.3.2. Raiva
  - 5.3.3. Culpa
  - 5.3.4. Nojo
  - 5.3.5. Tristeza
  - 5.3.6. Surpresa
  - 5.3.7. Curiosidade
  - 5.3.8. Segurança
  - 5.3.9. Admiração
  - 5.3.10. Alegria
- 5.4. Medo. Intervenção em Distúrbios de ansiedade paroxística
- 5.5. Raiva. Comportamento perturbador e agressão social
- 5.6. Culpa. Transtorno obsessivo-compulsivo e depressões endógenas
- 5.7. Repugnante. Perturbações do comportamento alimentar
- 5.8. Tristeza. Transtornos depressivos e distímia
- 5.9. Surpresa. Transtorno de ansiedade generalizada
- 5.10. Curiosidade. Perturbação Histriónica de personalidade

### Módulo 6. Procedimentos clássicos de indução hipnótica

- 6.1. Fase Psicoeducativa
  - 6.1.1. Escala de sugestibilidade
  - 6.1.2. Queda para trás
  - 6.1.3. Tijolo e esponja (R. Aguado, 1999)
  - 6.1.4. Braço contra a parede (P. Abozzi, 1996)
  - 6.1.5. Torção do polegar
- 6.2. Fase de indução hipnótica
  - 6.2.1. Técnicas que fixam a atenção do sujeito
  - 6.2.2. Fixação num ponto luminoso (método Braid's)
  - 6.2.3. Técnica de Moeda (William S. Kroger, 1963)
  - 6.2.4. Procedimento de vela (JP Guyonnaud)
  - 6.2.5. Método de peso e leveza com tripla dissociação (R. Aguado 2002)
- 6.3. Técnicas para o aprofundamento do estado hipnótico
  - 6.3.1. Levitação da mão (Wolberg, 1948; Milton H. Erickson, 1959)
  - 6.3.2. Descida da montanha (H. Gonzalez Ordi)
  - 6.3.3. Procedimento da escadaria (vários autores, versão R. Aguado, 1998)
  - 6.3.4. Técnica do Quadro
- 6.4. Técnica da estabilização
  - 6.4.1. Método da Barca (R. Aguado versão, 1999)
  - 6.4.2. Método da Névoa
  - 6.4.3. Técnica do braço como *feedback* (técnica do termóstato, R. Aguado 2000)
  - 6.4.4. Técnica das nuvens (R. Aguado, 1998)
- 6.5. Fase terapêutica
  - 6.5.1. Fase pós-hipnótica
  - 6.5.2. Fase de reativação
- 6.6. Ferramentas clássicas de hipnose para resolver problemas de ansiedade, sono e dor

## Módulo 7. Procedimentos conversacionais ou postericsonianos de indução hipnótica

- 7.1. Técnicas do metamodelo inverso ou modelo Milton
- 7.2. Técnicas que omitem informação
  - 7.2.1. Nominalizações
  - 7.2.2. Conversão de palavras em verbos
  - 7.2.3. Uso de palavras não tangíveis
  - 7.2.4. Verbos não específicos
  - 7.2.5. Omissão
  - 7.2.6. Leitura da mente
  - 7.2.7. Omissão do intérprete
  - 7.2.8. Modelação ou ligação causal
  - 7.2.9. Ilusão de alternativas
  - 7.2.10. Encadeamento de alternativas comparáveis
  - 7.2.11. Técnica da confusão
- 7.3. Induções de alavancagem e interrupção do padrão
  - 7.3.1. Braço sonhador, interrupção do padrão nas crianças
  - 7.3.2. Observações de comportamento fora do contexto
  - 7.3.3. Palavras vazias
  - 7.3.4. Incorporação
  - 7.3.5. Catarse
- 7.4. Induções simples
  - 7.4.1. Estimulação e condução verbal (5-4-3-2-1 técnica de PNL)
  - 7.4.2. Estimulação e liderança não-verbal
  - 7.4.3. Sobreposição de sistemas figurativos
  - 7.4.4. Acesso a um estado de transe anterior
  - 7.4.5. Estados hipnóticos espontâneos
  - 7.4.6. Ancoragem de estados hipnóticos
  - 7.4.7. Sublinhar analógico
- 7.5. Induções avançadas
  - 7.5.1. Sobrecarga
  - 7.5.2. Realidades empilhadas
- 7.6. Instruções de processo

## Módulo 8. Procedimentos de Focalização por Dissociação Seletiva (F.D.S.) (R. Aguado, 2009)

- 8.1. Definição de F.D.S.
- 8.2. Regressão desde a F.D.S.
- 8.3. Posição do paciente
- 8.4. Posição do terapeuta
- 8.5. Uso do silêncio
- 8.6. Diferenças da F.D.S. com técnicas clássicas e de conversação
  - 8.6.1. Plano frontal
  - 8.6.2. Plano sagital
  - 8.6.3. Plano transversal
- 8.7. Noções básicas de um caso tratado com F.D.S. e psicoterapia breve
- 8.8. Técnica MCI como protocolo da F.D.S.
- 8.9. Técnica U (ligação emocional)
- 8.10. Formação Emocional

## Módulo 9. O terapeuta do bem-estar emocional

- 9.1. A inteligência intrapessoal de Gardner
  - 9.1.1. Introdução O que é a inteligência intrapessoal?
  - 9.1.2. Como são formadas as inteligências pessoais?
  - 9.1.3. Zonas cerebrais envolvidas nas inteligências pessoais
- 9.2. Autoconhecimento
  - 9.2.1. A importância de se conhecer a si mesmo
  - 9.2.2. Eu sou assim
  - 9.2.3. Reflito-me em si
  - 9.2.4. Tolerar a dor para evitar o sofrimento
  - 9.2.5. E se eu estiver errado
  - 9.2.6. Eu sou o protagonista da minha vida
- 9.3. Autogestão
  - 9.3.1. A curva das emoções
  - 9.3.2. Emoções de alta intensidade e desalinhas
  - 9.3.3. Encarregar-se da sua vida. Proatividade
  - 9.3.4. O meu círculo de preocupação

- 9.4. Diferença entre empatia e simpatia, e neurónios-espelho
  - 9.4.1. A teoria da mente
  - 9.4.2. A diferença entre empatia e simpatia
  - 9.4.3. Neurónios-espelho
- 9.5. A ligação terapeuta-paciente
  - 9.5.1. O terapeuta como referente
  - 9.5.2. Acompanhamento, contenção e escolta
  - 9.5.3. Técnicas U
- 9.6. Introdução à PNL
  - 9.6.1. As origens
  - 9.6.2. Orçamentos em PNL
  - 9.6.3. Aprender a ouvir
  - 9.6.4. Submodalidades comuns para estados comuns
- 9.7. A entrevista motivacional
  - 9.7.1. Origens e evolução da EM
  - 9.7.2. Aspetos gerais e princípios da EM
  - 9.7.3. Estratégias básicas

## Módulo 10. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia

- 10.1. O que é a psiconeuroimunologia?
  - 10.1.1. Definição
  - 10.1.2. Origens e nascimento da Psiconeuroimunologia
- 10.2. Vias de comunicação
  - 10.2.1. Comunicação neural
  - 10.2.2. Fenómenos elétricos
  - 10.2.3. Circuitos neuronais
  - 10.2.4. Sistema circulatório
  - 10.2.5. Circuitos Sanguíneos
  - 10.2.6. O sistema linfático
- 10.3. O eixo entre psique, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imune. O sistema nervoso
  - 10.3.1. Formação do sistema nervoso
  - 10.3.2. Estruturas do sistema nervoso

- 10.3.3. Sistema nervoso central
  - 10.3.3.1. Medula espinal
  - 10.3.3.2. O tronco encefálico
  - 10.3.3.3. Cerebelo
  - 10.3.3.4. O cérebro
  - 10.3.3.5. Organização funcional do córtex
  - 10.3.3.6. Sistemas de proteção. As meninges
  - 10.3.3.7. Líquido cefalorraquidiano
- 10.3.4. O sistema nervoso periférico
  - 10.3.4.1. Sistema nervoso autónomo
  - 10.3.4.2. Sistema nervoso somático
- 10.4. O eixo entre psique, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imune II. Sistema endócrino
  - 10.4.1. Conexão com o sistema nervoso e funcionamento do sistema endócrino
  - 10.4.2. Hormonas hipotalâmicas e hipófise
  - 10.4.3. Glândulas e hormonas periféricas
- 10.5. O eixo entre psique, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imune III. O sistema Imunitário
  - 10.5.1. Introdução ao funcionamento do sistema imunitário
  - 10.5.2. Níveis de defesa
  - 10.5.3. Memória imunológica
  - 10.5.4. Problemas do sistema imunitário
- 10.6. O eixo entre psique, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imune IV. Interação entre sistemas
  - 10.6.1. Influência entre sistemas
  - 10.6.2. Luto, depressão e o sistema imunitário
- 10.7. Emoção, Personalidade e Doença
- 10.8. O processo de ficar doente. Modelo biopsicossocial de saúde
  - 10.8.1. O conceito de saúde ao longo da história
  - 10.8.2. Modelo biomédico
  - 10.8.3. Modelo biopsicossocial de saúde
- 10.9. Uma vida saudável
  - 10.9.1. Comportamento sanitário
  - 10.9.2. Personalidade e saúde
  - 10.9.3. Como melhorar o funcionamento psiconeuroimunológico?

## Módulo 11. Técnicas para o processamento emocional na terapia

- 11.1. Memórias emocionais
  - 11.1.1. Criação de memórias
  - 11.1.2. Classificação e tipos de memória
  - 11.1.3. A memória autobiográfica
- 11.2. A memória traumática
  - 11.2.1. Definição e características
  - 11.2.2. O sequestro emocional
  - 11.2.3. Diferença entre a memória emocional traumática e a memória de recordação
- 11.3. Técnicas de estimulação cerebral bilateral
  - 11.3.1. Introdução às técnicas de estimulação bilateral
  - 11.3.2. Origem e desenvolvimento histórico da EMDR
  - 11.3.3. Fases de aplicação da EMDR
- 11.4. O *Brainspotting*
  - 11.4.1. Introdução O que é o *Brainspotting*?
  - 11.4.2. Evolução histórica
  - 11.4.3. Os seis tipos de BSP
- 11.5. Técnica da Liberdade Emocional (EFT)
  - 11.5.1. Origens. Psicologia energética
  - 11.5.2. Nascimento do EFT
  - 11.5.3. Protocolo básico
- 11.6. Técnicas baseadas na escrita
- 11.7. Meditação integradora do Modelo *Big Mind*. O diálogo das vozes
  - 11.7.1. Introdução: a meditação integrativa
  - 11.7.2. Vozes pessoais ou psicológicas
  - 11.7.3. Vozes transpessoais, não duplas ou meditativas
  - 11.7.4. Tantra: cada voz é uma voz não-dual

- 11.8. Hipnose Clínica I. O que é e para que serve?
  - 11.8.1. Origens e evolução histórica
  - 11.8.2. O que é a hipnose?
  - 11.8.3. Mitos e Crenças Falsas sobre Hipnose
  - 11.8.4. Benefícios e aplicações da hipnose em psicoterapia
- 11.9. Hipnose Clínica II. Técnicas de indução hipnótica
  - 11.9.1. Introdução: dois tipos de técnicas
  - 11.9.2. As técnicas clássicas
  - 11.9.3. Técnicas ericksonianas
- 11.10. Técnicas para crianças

## Módulo 12. *Mindfulness*

- 12.1. Desde a origem. Meditação
  - 12.1.1. Definição: o que é meditação?
    - 12.1.1.1. A meditação como um estado de consciência
    - 12.1.1.2. A meditação como técnica para o desenvolvimento da consciência
- 12.2. O que é o *Mindfulness*?
  - 12.2.1. O começo
  - 12.2.2. O que é o *Mindfulness*?
  - 12.2.3. Benefícios e provas científicas
  - 12.2.4. Prática formal e informal
  - 12.2.5. Exercício *Mindfulness* para hoje
- 12.3. Atitudes no *Mindfulness*
  - 12.3.1. Não julgar
  - 12.3.2. Paciência
  - 12.3.3. A mente do principiante
  - 12.3.4. Confiança
  - 12.3.5. Sem esforços
  - 12.3.6. Aceitação
  - 12.3.7. Soltar

- 12.4. Compaixão e autocomiseração
  - 12.4.1. Introdução
  - 12.4.2. Compaixão
  - 12.4.3. Auto-compaixão
- 12.5. Dirigir a atenção
  - 12.5.1. Encontrar uma postura confortável
  - 12.5.2. Concentre-se na sua respiração
  - 12.5.3. Sinta o corpo
  - 12.5.4. Permita a entrada a sentimentos e emoções
  - 12.5.5. Pare de lutar contra os seus pensamentos
- 12.6. Campos de aplicação
  - 12.6.1. Atenção plena no Ocidente
  - 12.6.2. *Mindfulness* na empresa
  - 12.6.3. *Mindfulness* no contexto educativo
  - 12.6.4. *Mindfulness* no contexto desportivo
  - 12.6.5. *Mindfulness* e saúde
- 12.7. *Mindfulness* para crianças
  - 12.7.1. Aplicação e benefícios do *Mindfulness* na população infantil
  - 12.7.2. O papel do mentor ou acompanhante do *Mindfulness* em crianças
- 12.8. *Mindfulness* e PHDA
  - 12.8.1. Justificação para o uso do *Mindfulness* em pacientes com TDAH
  - 12.8.2. Um programa *Mindfulness* para TDAH
- 12.9. Stress, ansiedade e *Mindfulness*
  - 12.9.1. Stress e ansiedade na sociedade do século XXI
  - 12.9.2. *Mindfulness* como uma técnica para reduzir o stress e a ansiedade
  - 12.9.3. Programa de Redução do Stress Baseado na Atenção Plena (REBAP)
- 12.10. *Mindfulness* e transtornos relacionados com o descontrolo por impulso
  - 12.10.1. *Mindfulness* e vícios
    - 12.10.1.1. O paciente viciado
    - 12.10.1.2. Como pode ajudar o *Mindfulness*?
  - 12.10.2. *Mindfulness* e transtorno obsessivo-compulsivo
- 12.11. *Mindfulness* e transtornos alimentares
  - 12.11.1. A complexidade dos Transtornos Alimentares
  - 12.11.2. Benefícios do emprego do *Mindfulness*
- 12.12. *Mindfulness* em psicoterapia: a terapia cognitiva baseada em *Mindfulness*
  - 12.12.1. Introdução e objetivos fundamentais
  - 12.12.2. Protocolo de intervenção
- 12.13. *Mindfulness* em psicoterapia: terapia de aceitação e compromisso
  - 12.13.1. A Teoria do Quadro Relacional (RFT)
  - 12.13.2. Distúrbio Experimental de Evasão (DEE)
  - 12.13.3. Investigação sobre Terapia de Aceitação e Compromisso
- 12.14. *Mindfulness* na psicoterapia: terapia dialética comportamental
  - 12.14.1. Terapia Dialética Comportamental e Transtorno de Personalidade Limítrofe
  - 12.14.2. Os três fundamentos da Terapia Dialética Comportamental
  - 12.14.3. Tratamento



*Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”*

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

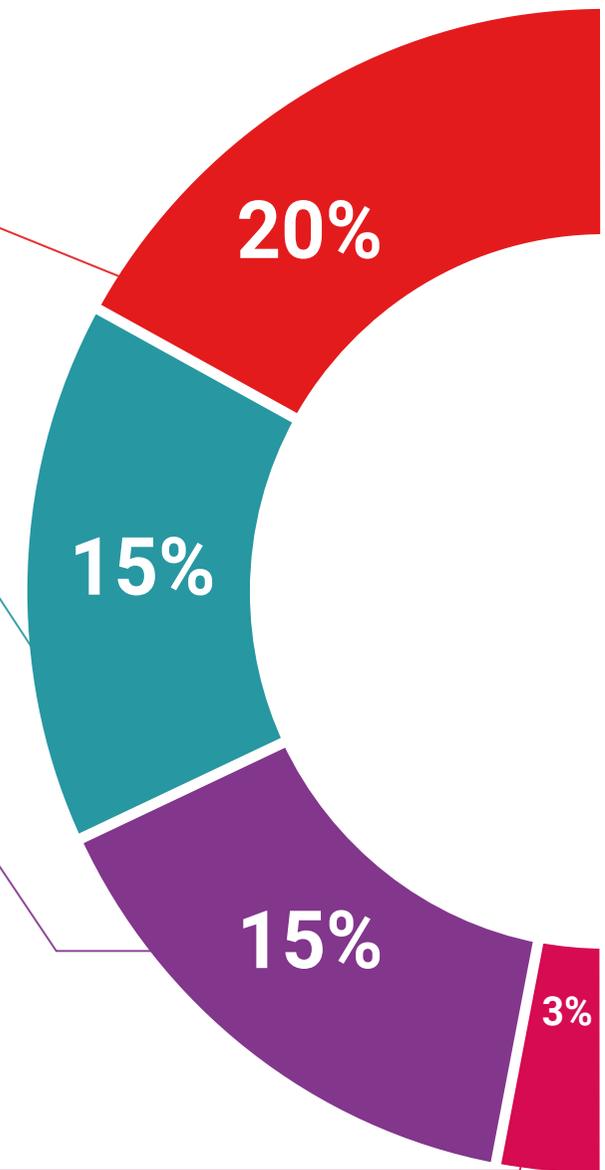
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

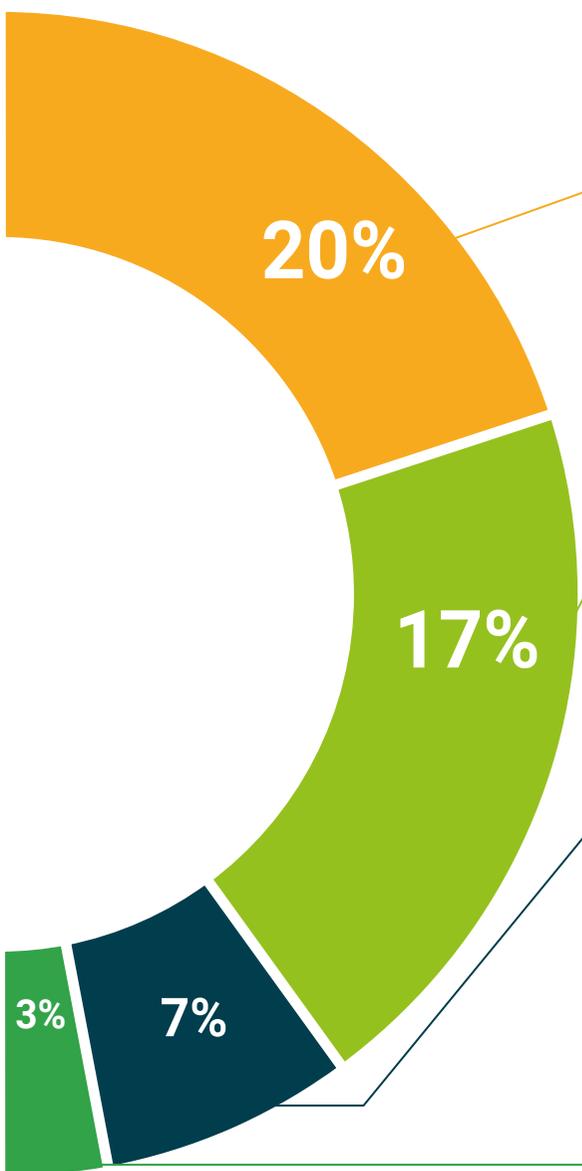
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Neuropsicologia Clínica 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 Hipnose Clínica e Relaxamento** 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, e cumprirá os requisitos normalmente exigidos por ofertas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais

Certificação: **Mestrado Próprio em Hipnose Clínica e Relaxamento**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 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 simulação



## Mestrado Próprio Hipnose Clínica e Relaxamento

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Hipnose Clínica e Relaxamento

