



## **Ementa**

### **Objetivos:**

Formar profissionais para compreender a Terapia Focada na Compaixão (TFC) no que se refere à aplicação da compaixão na psicoterapia, num modelo transdiagnóstico, de forma despatologizante, para a promoção de bem-estar e melhora de sintomas, com a diminuição dos ciclos de vergonha, culpa, autocrítica e perfeccionismo mal adaptativo.

Exercitar o Treino da Mente Compassiva (TMC) e as habilidades de compaixão, para ensinar o paciente a reequilibrar seus sistemas de regulação emocional e atingir melhora psicológica ao ser autocompassivo, ao invés de hostil consigo mesmo.

Conhecer a Terapia Cognitiva Construtivista (TCCT) buscando o entendimento das psicopatologias no processo de construção e significação do paciente e utilizar a Terapia Cognitiva Narrativa (TCN) na compreensão dos processos narrativos do paciente na formação e/ou na manutenção do diagnóstico *per se* e na sintomatologia.

Utilizar técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Psicologia Positiva (PP) no fortalecimento dos aspectos positivos do paciente e na prevenção de recaídas e promoção da autoterapia.



## **MÓDULO 1: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**

### **MÓDULO 1 - Parte 1 - Ementa & Contextualização**

- Ementa do Curso com os temas que serão abordados
- História do desenvolvimento da psicologia cognitivista
- Passeio pelos autores da filosofia, psicologia, psicanálise...

### **MÓDULO 1 - Parte 2 - A Revolução Cognitiva**

- A 1ª Revolução Cognitiva – anos 50
- Paradigmas Comportamentais
  - Condicionamento Clássico (Pavlov)
  - Comportamentalismo (Watson)
  - Condicionamento Operante (Skinner)
- A 2ª Revolução Cognitiva – anos 60
  - Paradigmas Cognitivistas
    - Modelo da angústia básica – eu real x eu idealizado (Karen Horney)
    - Modelo TREC - Terapia Racional Emotiva (Albert Ellis)
    - Modelo TC – Terapia Cognitiva (Aaron Beck)

### **MÓDULO 1 - Parte 3 - O que é a TCC?**

- O Modelo Cognitivo de Aaron Beck e Judith Beck
- Terapia Cognitiva (anos 60)
- Terapia Cognitivo-Comportamental (anos 90)
- Processamento esquemático da informação na TC

### **MÓDULO 1 - Parte 4 - Os Axiomas da TCC**

- Apresentação da Teoria Cognitiva
- TC - Sistema axiomatizado
- Os 10 Axiomas da Terapia Cognitivo Comportamental



## **MÓDULO 1 - Parte 5 - Os Princípios do terapeuta TCC**

- Os 10 Princípios do terapeuta TCC

## **MÓDULO 1 - Parte 6 - O Modelo de Aaron Beck e Albert Ellis**

- Modelo Cognitivo de Aaron Beck
- Conceitualização Cognitiva (PA, CI, CC)
- O que é o PA - Pensamento Automático)?
- O que é a CC - Crença Central?
  - o Desamor
  - o Desamparo
  - o Desvalor
- O que é a CI - Crenças Intermediárias?
- Como ser um terapeuta TCC?
- Modelo ABC de Albert Ellis
- Referências Bibliográficas



## **MÓDULO 2: O Modelo Cognitivo na TCC**

### **MÓDULO 2 - Parte 1 - O que é depressão?**

- O que é a depressão?
- Histórico do diagnóstico de Transtorno Depressivo
  - Classificação
  - Quadro Clínico
  - Sintomas psicológicos
  - Sintomas fisiológicos
  - Sintomas comportamentais
- Critérios diagnósticos da depressão
- Classificação dos tipos de depressão
- Dimensão dos transtornos de humor

### **MÓDULO 2 - Parte 2 - Escalas Beck**

- Como avaliar a gravidade da depressão?
  - Ideação suicida
  - Delírios e alucinações
  - Incapacitação social e ocupacional
- Escala Depressão (BDI)
- Escala Ansiedade (BAI)
- Escala Desesperança (BHS)
- Escala Ideação Suicida (BSI)

### **MÓDULO 2 - Parte 3 - Conceitualização Cognitiva**

- Conceitualização Cognitiva - Modelo de Aaron Beck
  - Objetivos gerais
  - Objetivos específicos
  - Avaliação
- Diálogo Socrático
  - Questionamento sistemático
  - Raciocínio indutivo
  - Definições universais
- Distorções Cognitivas – Conceito das 12 principais DC
- Resumo das Distorções cognitivas



## **MÓDULO 2 - Parte 4 - Técnicas TCC**

- RPD – Registro de Pensamentos Automáticos
  - Crenças Centrais
  - Crenças Intermediárias,
  - Pensamentos Automáticos Negativos
- RPD – 3 colunas
- RPD – 4 colunas
- RPD – 5 colunas
- RPD – 7 colunas
- RPD - Modelo ABC
- Referências Bibliográficas



## **MÓDULO 3: TCC & Psicologia Positiva (PP)**

### **MÓDULO 3 - Parte 1 - A ciência da Psicologia Positiva**

- O surgimento da Psicologia Positiva (Martin Seligman)
- APA – Associação Americana de Psicologia
- Desempenho Aprendido (Modelo da depressão)
- Bem-estar subjetivo
- Resiliência
- Flow
- Felicidade

### **MÓDULO 3 - Parte 2 - Virtude e Forças**

- O que é a virtude?
- O que é força de caráter?
- A “flor das virtudes” - As 6 virtudes e as 24 forças
- Qual sua receita da felicidade?
- PP + TCC na prevenção de recaída no tratamento da depressão
- O feliz segredo para um trabalho melhor (Shawn Achor)

### **MÓDULO 3 - Parte 3 - Harmonização PP & Compaixão**

- Pesquisa sobre felicidade: O que é a felicidade para você?
- Conexão, Compaixão e Genoma Social – uma nova ciência
- Qual a relação da felicidade com DNA?
- Como viver feliz – Interação entre Cognição x DNA
- Referências Bibliográficas



## **MÓDULO 4: TCC & Construtivismo (TCCT)**

### **MÓDULO 4 - Parte 1 - Construtivismo**

- Construtivismo: um momento de síntese ou uma nova tese (Ricardo Franklin)
  - o A ciência moderna, a realidade, o conhecimento e o sujeito
  - o A pós-modernidade e a crise do paradigma da ciência moderna
  - o O paradigma emergente, o sujeito, o objeto e o conhecimento
  - o Uma ciência articulada com as necessidades da pós-modernidade
  - o Pós-modernidade, psicologia e construtivismo
  - o Ser construtivista
  - o Construtivismo: continuidade ou ruptura?
- Sobre a reconstrução do significado na prática clínica (Marilene Grandesso)
  - o A terapia como contexto para a reconstrução do significado
  - o A terapia como prática de conversação dialógica = narrativas
- O Modelo Construtivista

### **MÓDULO 4 - Parte 2 - Modelo Construtivista (Jeremy Safran)**

- A revolução cognitiva e os desdobramentos
- Teoria construtivista do processamento emocional
- A intervenção emocional – o papel da emoção
- Modelo integrativo do processamento emocional
  - o Emoção e comportamento não-verbal
  - o Emoção e processamento perceptivo-motor
  - o Emoção e significado
  - o Emoção e psicoterapia
- O processo de síntese emocional
- Relacionamento terapêutico, emoção e processo de mudança
- A ruptura da aliança terapêutica como evento terapêutico



## **MÓDULO 4 - Parte 3 - Modelo Construtivista (Michael Mahoney)**

- Processos humanos de mudança
  - o Podemos mudar?
  - o Podemos ajudar na mudança do outro?
  - o Há formas de ajuda mais efetivas do que outras?
- A essência do construtivismo
- Temas do Construtivismo e auto-organização
  - o Atividade
  - o Ordem
  - o Self
  - o Relação social simbólica
  - o Desenvolvimento na vida
- Terapia Construtivista
- Os processos emocionais e a experiência humana.
- Experiência individual de mudança
- A pessoa e a experiência do psicoterapeuta
- Ingredientes essenciais para psicoterapia efetiva
- Referências Bibliográfica





## **MÓDULO 5: Terapia Cognitiva Narrativa (TCN)**

### **MÓDULO 5 - Parte 1 - Cognitivismo e Construtivismo**

- Diferenças conceituais entre Cognitivismo (TCC) x Construtivismo (TCct)
- Metáfora das imagens da Monalisa

### **MÓDULO 5 - Parte 2 - Psicoterapia Cognitiva Narrativa**

- Modelo Cognitivo Narrativo (Óscar Gonçalves)
- Os fundamentos de uma PSICOLOGIA NARRATIVA
  - Existência como conhecimento,
  - Conhecimento como hermenêutica,
  - Hermenêutica como discurso narrativo,
  - Discurso narrativo como cultura.
- Os fundamentos de uma PSICOPATOLOGIA NARRATIVA,
- Os fundamentos de uma PSICOTERAPIA NARRATIVA
  - Recordação
  - Objetivação
  - Subjetivação
  - Metaforização

### **MÓDULO 5 - Parte 3 - Cognitivismo e Construtivismo**

- O caldeirão da conceitualização de caso (Christine Padesky)
- As TCCs de terceira geração
  - 1ª onda – Modelo Comportamental
  - 2ª onda – Modelo Cognitivo
  - 3ª onda – Modelo Integrativo

### **MÓDULO 5 - Parte 4 - Trabalhos de Congressos**

- A relação terapêutica compassiva (XI CBTC 2017)
- A Psicologia Positiva 2.0 e a compaixão na clínica psiquiátrica ( XXXVII CBP 2019)

### **MÓDULO 5 - Parte 5 - Quais os caminhos da psicoterapia?**

- A 5ª onda em psicoterapia
  - 1ª onda – Psicanálise
  - 2ª onda – Behaviorismo
  - 3ª onda – Sistêmica



**Lina Sue**

- o 4ª onda – Construtivismo
- o 5ª onda – Complexidade



## **MÓDULO 6: Terapia Focada na Compaixão (TFC)**

### **MÓDULO 6 - Parte 1 – Terapia Focada na Compaixão (Paul Gilbert)**

- Biografia do autor
- Experimentos:
  - A face congelada
  - O penhasco visual
- Modelo Integrativo da TFC (Paul Gilbert)
  - Abordagem evolucionista
  - Psicologia evolucionista
  - Papel do ambiente social
  - Papel da vergonha e autocrítica
  - TCC tradicional
  - Foco da terapia
  - Psicologia Budista

### **MÓDULO 6 - Parte 2 - Psicologia do Desenvolvimento - Teoria do Apego**

- Psicologia do desenvolvimento
- Teoria do Apego
- Medicina Corpo-Mente (Gregory Fricchione)

### **MÓDULO 6 - Parte 3 - Psicologia Budista – A compaixão**

- Psicologia Budista: os três tipos de compaixão
- O que é a compaixão?
- Quais os tipos de compaixão?
  - Atenção Plena
  - Auto Bondade
  - Humanidade Compartilhada

### **MÓDULO 6 - Parte 4 - Psicologia Social – A vergonha e culpa**

- Psicologia Social: Modelo biopsicossocial da Vergonha
- O que é a vergonha?
- O que é a culpa?
- Diferenças críticas entre vergonha e culpa



- Foco clínico na TFC – não é sua culpa!

### **MÓDULO 6 - Parte 5 - Neurociências**

- Neurociências: Como o nosso cérebro funciona?
- Os Três Sistemas de Regulação Emocional
- A flor da compaixão
  - o Atributos da compaixão
  - o Habilidades da compaixão

## **MÓDULO 7: Terapia Focada na Compaixão (TFC)**

### **MÓDULO 7 - Parte 1 - Análise da Autocrítica**

- Formulação da Estratégia de Ameaça e Segurança
  - o Análise da Autocrítica
  - o Eventos da Infância
  - o Medos Básicos
  - o Estratégias de Segurança básica
  - o As consequências não-intencionais
- Treino da Mente Compassiva
- Como treinar a Compaixão?

### **MÓDULO 7 - Parte 2 - Modelo da Vergonha e Culpa**

- Modelo biopsicossocial da vergonha e culpa
- Distinções entre vergonha e culpa
- O papel da vergonha/culpa no trauma?
- Formulação Clínica do TEPT baseado na vergonha/culpa
- Diagrama da vergonha e culpa no TEPT
- A vergonha: oriente x ocidente



## **MÓDULO 8: Terapia Focada na Compaixão (TFC)**

### **MÓDULO 8 - Parte 1 - Surgimento da pesquisa do mestrado**

- A ideia da pesquisa clínica
- O percurso acadêmico para chegar no mestrado

### **MÓDULO 8 - Parte 2 - Protocolo TFC em 8 sessões em grupo**

- Protocolo T.F.C. em 8 sessões
- THC Treino de Habilidades de Compaixão

### **MÓDULO 8 - Parte 3 - A eficácia do tratamento**

- A flor da compaixão – o modelo na prática clínica
- Crenças culturais que desvalorizam a compaixão
- Por que competimos?
- Eficácia da TFC em grupo no TEPT
  - o Resultados da pesquisa
  - o Gráficos das escalas



## **MÓDULO 9: Terapia Focada na Compaixão (TFC)**

### **MÓDULO 9 - Parte 1 - Reflexões sobre o percurso**

- E quando o ouro não reluz?
- Psicoterapia, Discurso e Narrativa (Óscar Gonçalves)
- Caso Clínico
- Formulação do caso clínico pela TFC

### **MÓDULO 9 - Parte 2 - Mindfulness e Compaixão**

- O que é *mindfulness*?
- O que é compaixão e autocompaixão?
  - Atenção Plena
  - Auto Bondade
  - Humanidade Compartilhada
- Passos simples para a autocompaixão
- Treinamento de meditação *mindfulness*
- Negatividade Relacionada ao Erro (NRE)

### **MÓDULO 9 - Parte 3 - Aprendendo com os erros**

- Como o cérebro lida com os erros?
- Podemos aprender com os erros?
- Como os sinais de erro mudam?
- Práticas contemplativas
- Lições aprendidas: diálogo entre Dalai Lama e Paul Ekman
- Praticando a compaixão com Thupten Jinpa
- Qual o papel das emoções?
- Anukampa – nossa capacidade natural de cuidar (“tremor do coração”)

### **MÓDULO 9 - Parte 4 - Mindwandering**

- O Cérebro errante de Óscar Gonçalves
- A incerteza como princípio – busca pelo erro zero
- O que é *mindwandering*?
- Artigos utilizados na pesquisa