

SOCIEDADES E ASSOCIAÇÕES DE PSICOTERAPIA PROTOCOLADAS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TERAPIA DO COMPORTAMENTO



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Apresentação da psicoterapia e do(s) modelo(s) teórico(s) subjacente(s)

As Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC) são abordagens psicológicas baseadas em princípios científicos cuja investigação tem mostrado serem eficazes num largo espectro de perturbações mentais e problemas físicos, podendo ser utilizadas com crianças, adolescentes e adultos de todas as idades. Os Psicoterapeutas Cognitivo-Comportamentais são habitualmente psicólogos, médicos psiquiatras e pedopsiquiatras.

Os terapeutas atuam em diferentes abordagens cognitivo-comportamentais, nomeadamente: terapia cognitiva (assente na mudança cognitiva), terapia comportamental (assente na mudança do comportamento), ou uma combinação de ambas como na terapia racional emotiva comportamental (e mais recentemente, terapia focada nos esquemas, mindfulness, terapia focada na compaixão, terapia de aceitação e compromisso, entre outras).

Processos de Mudança e Descrição do Processo Terapêutico

As TCC incidem sobre as dificuldades no aqui e no agora, assentando no desenvolvimento pelo terapeuta e paciente de uma visão partilhada do problema/dificuldades, identificando e compreendendo as relações entre pensamento/cognições, emoções e comportamentos, num determinado contexto interpessoal. Tem o objetivo de capacitar o paciente a conceber soluções para os seus problemas, que sejam mais úteis e adaptativas do que a sua forma habitual de lidar com esses problemas. Isto conduz posteriormente à definição de objetivos terapêuticos personalizados e limitados no tempo (o número de sessões necessário dependerá da natureza e gravidade do problema do paciente), e de estratégias que são continuamente monitorizadas e avaliadas. As abordagens podem ser utilizadas para ajudar qualquer pessoa, independentemente das suas capacidades, cultura, raça, género ou orientação sexual.

Descrição da Formação

A Formação Especializada em Terapia Cognitivo-Comportamental (FETCC) da APTC, com as vertentes de Adultos e Crianças/Adolescentes, dirigida a psicólogos psiquiatras, pedopsiquiatras e internos dessas especialidades, tem a duração de 750 horas, distribuídas por: Formação Teórico-prática (400h), Supervisão de Casos Clínicos (200h) e Desenvolvimento Pessoal (150h). A conclusão da Formação Especializada permitirá a acreditação como Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental pela APTC e EABCT.

A Formação Teórico-prática engloba: um semestre de tronco comum (processo e relação terapêutica, deontologia ética); dois semestres sobre Psicopatologia e Intervenções Cognitivo-Comportamentais (adultos e/ou crianças e adolescentes); e dois semestres (tronco comum) sobre Terapias de 3ª geração baseadas no mindfulness.

CONTACTOS

Morada: Hospital de Magalhães Lemos

Rua do Professor Álvaro Rodrigues . 4149-003, Porto – Portugal

Telefone: 226 184 084

Email: aptc.portugal@gmail.com

WWW.APTC.ORG.PT