Remova Marca d'água Wondershare PDFelement

Programa da Ação de Curta Duração

Escola Superior de Saúde

Designação	Intervenções psicoterapêuticas na área do pensamento

Área de Formação (CNAEF)	ECTS	Nível EQF
22812313.pdf (diariodarepublica.pt)- indicar uma área (se possível até 3 dígitos de CNAEF	3	7

	Presenciais	Online - síncronas	Online - assíncronas	TOTAL
Horas de contacto	12h	6h	0h	18h
			Horas de trabalho autónomo	57h
			Horas TOTAIS	75h

Público a que se destina	Profissionais de saúde, preferencialmente enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiátrica, psicólogos e outros técnicos que intervêm no domínio da saúde mental.
Vagas (se aplicável)	Mínimo: 10 e máximo: 30

1. Equipa docente/ Equipa de Formação

	Grupo Disciplinar	nome	email	Ciência ID
Responsável científico IPVC	Enfermagem	Lia Sousa Lara Pinho	liaa@ess.ipvc.pt l.pinho@ess.ipvc.pt	7E1C-DC2B-CFB9 1E19-40E0-C6F4
Docentes; Formadores/as	Enfermagem	Susana Moreira	susanappmoreira@hotmail.com	F613-EB51-EBEF
	Enfermagem	Bruno Miguel da Costa Santos	bsantos@esscvpaltotamega.pt	081C-FC80-A054

2. Resumo

O curso de curta duração "Intervenções Psicoterapêuticas na Área do Pensamento" tem como objetivo desenvolver competências teóricas e práticas em abordagens psicoterapêuticas centradas na modificação de padrões de pensamento disfuncionais.

Com uma carga horária total de 18 horas (6h online e 12h presenciais) aborda duas intervenções psicoterapêuticas com base cognitivo-comportamental: o Treino Metacognitivo (MCT) e a Reestruturação Cognitiva, aplicáveis em contextos clínicos.

A formação combina exposição teórica, análise de casos e simulação de situações terapêuticas, promovendo uma aprendizagem reflexiva e experiencial.

Os participantes adquirem conhecimentos sobre os vieses cognitivos e processos de pensamento disfuncionais e a importância da metacognição e reestruturação cognitiva nestes processos, desenvolvem

Remova Marca d'água Wondershare PDFelement

capacidades de aplicação prática destas técnicas e consolidam atitudes centradas na pessoa, na ética e na prática baseada na evidência.

Destina-se a profissionais de saúde mental, particularmente enfermeiros especialistas, psicólogos e psiquiatras, que pretendam aprofundar competências terapêuticas e reforçar a qualidade das suas intervenções.

3. Objetivos de aprendizagem

Objetivos pedagógicos:

1. Compreender os fundamentos teóricos das intervenções psicoterapêuticas centradas no pensamento.
2. Identificar os principais vieses cognitivos associados a perturbações mentais.
3. Descrever os princípios e etapas do Treino Metacognitivo (MCT) e da Reestruturação Cognitiva.
4. Aplicar técnicas de treino metacognitivo em contextos clínicos.
5. Implementar estratégias de reestruturação cognitiva adequadas ao perfil e necessidades da pessoa.
6. Integrar as técnicas de intervenção cognitiva e metacognitiva em planos terapêuticos individualizados.
7. Analisar criticamente resultados de intervenção, identificando indicadores de eficácia e áreas de melhoria.

Conhecimentos:

Identificar os vieses cognitivos associados às perturbações mentais;

Compreender o conceito de metacognição e de reestruturação cognitiva;

Compreender os princípios teóricos e científicos das intervenções psicoterapêuticas centradas no pensamento;

Conhecer os fundamentos e procedimentos do treino metacognitivo e da reestruturação cognitiva;

Identificar as bases neuropsicológicas e cognitivas associadas aos distúrbios do pensamento.

Utilizar a ferramenta digital "COGITO" como complemento à intervenção psicoterapêutica Treino Metacognitivo

Capacidades:

Planear intervenções psicoterapêuticas breves orientadas para a modificação do pensamento;

Aplicar estratégias de treino metacognitivo e reestruturação cognitiva de forma sistemática e adaptada ao contexto clínico;

Utilizar ferramentas digitais como recurso complementar às intervenções psicoterapêuticas;

Avaliar a eficácia das intervenções implementadas e ajustar a prática com base na evidência científica.

Atitudes:

Demonstrar empatia, escuta ativa e postura terapêutica centrada na pessoa;

Valorizar a supervisão clínica e o trabalho interdisciplinar;

Promover a autoanálise e a reflexão ética na intervenção psicoterapêutica.

4. Conteúdos

Remova Marca d'água Wondershare PDFelement

Módulo 1 – Fundamentos das Intervenções Psicoterapêuticas na Área do Pensamento

(4h – componente teórica, online)

- Enquadramento das intervenções psicoterapêuticas breves em saúde mental.
- Distúrbios do pensamento: vieses cognitivos.
- Conceito de metacognição.
- Conceitos-chave do treino metacognitivo.
- Conceitos-chave da reestruturação cognitiva.
- Recurso digital "COGITO" como complemento à intervenção psicoterapêutica

Módulo 2 – Treino Metacognitivo na pessoa com psicose

(7h – componente prática, presencial)

- Simulação das sessões de treino metacognitivo na pessoa com psicose em fase aguda:

Sessão 1 – Empatia

Sessão 2 – Humor

Sessão 3 – Atribuição

Sessão 4 – Estigma

Sessão 5 – Conclusões precipitadas

Sessão 6 – Estratégias de cooping

Sessão 7 – Autoestima

Utilização da ferramenta digital "COGITO"

Módulo 3 – Reestruturação Cognitiva

(7h – componente prática, presencial)

- Estrutura e princípios da reestruturação cognitiva.
- Estratégias e técnicas de reestruturação cognitiva.
- Exercícios práticos e role-playing de sessões terapêuticas.
- Avaliação e reflexão sobre o processo terapêutico.

5. Metodologias de ensino e aprendizagem

Adota-se uma abordagem *blended learning*, combinando sessões teóricas online (4h) com sessões práticas presenciais (14h).

As metodologias incluem:

- Exposição teórica interativa e discussão de conceitos fundamentais;
- *Role-playing* e simulação de sessões psicoterapêuticas;
- Reflexão orientada e feedback formativo;
- Trabalho colaborativo em pequenos grupos;

A metodologia privilegia a aprendizagem experiencial, a reflexão crítica e a transferência de conhecimento para a prática profissional.

Remova Marca d'água Wondershare PDFelement

6. Avaliação

A avaliação inclui dois momentos principais, cada um com uma ponderação de 50% (nota mínima de 10 valores).

Os participantes deverão planear e aplicar intervenções de Treino Metacognitivo (50%) e de Reestruturação Cognitiva (50%), através da simulação.

Cada momento de avaliação valoriza a organização e fundamentação da intervenção, a utilização adequada das técnicas e a reflexão crítica sobre o processo terapêutico.

7. Bibliografia (Deve optar apenas por uma norma de referenciação bibliográfica: ex. APA 6ª edição, Vancouver ou NP 405)

Moritz, S., Woodward, T. S., Hauschildt, & Rocha, N. B. (2017). Treino Metacognitivo para Psicose (MCT), versão portuguesa 6.3., available in www.uke.de/mkt

Pinho, L. G., Sequeira, C., Sampaio, F., Rocha, N. B., & Ferre-Grau, C. (2020). A randomized controlled trial to evaluate the efficacy of metacognitive training for people with schizophrenia applied by mental health nurses: Study protocol. Journal of Advanced Nursing, 76(1), 356-363. https://doi.org/10.1111/jan.14240

Pinho, L. G., Sequeira, C., Sampaio, F., Rocha, N. B., Ozaslan, Z. & Ferre-Grau, C. (2020). Assessing the efficacy and feasibility of providing metacognitive training for patients with schizophrenia by mental health nurses: a randomized controlled trial. Journal of Advanced Nursing. https://doi.org/10.1111/jan.14627

Sampaio, F., Pinho, L. G., Sequeira, C., Ferré-Grau, C. (2020). Treino Metacognitivo. In Sequeira, C. & Sampaio, F. (coord.) Enfermagem em Saúde Mental – diagnósticos e intervenções (pp. 228-231).

Santos, B., Pinho, L., Nogueira, M. J., Pires, R., Sequeira, C., & Montesó-Curto, P. (2024). Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review. *Healthcare*, *12*(13), 1292. https://doi.org/10.3390/healthcare12131292

Santos, B. M. C.; Gonçalves, P.; Sequeira, C.; Monteso-Curto, P.. "Reestruturação Cognitiva". In *Enfermagem em Saúde Mental – Diagnósticos e Intervenções*, 186-189. Lidel, 2020.

Aprovação em CTC (data):

(parecer)