



## Regulamento | Formandos

**2022\_2024**

### Objetivos

Assegurar uma formação abrangente e de qualidade em Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC), desenvolvendo **competências de avaliação, formulação e intervenção terapêutica**, ao nível da **especialização em adultos** ou da **especialização em crianças e adolescentes**.

Habilitar os formandos à obtenção de Acreditação como Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental perante a Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento (APTC), a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), a Ordem dos Médicos (OM) e a *European Association for Behaviour and Cognitive Therapies* (EABCT).

Capacitar os formandos para aplicar conhecimentos, competências e ferramentas úteis no domínio das TCC e seus desenvolvimentos mais recentes (terapias de 3ª geração), nos mais diversos contextos de intervenção (e.g., clínicas, escolas, centros hospitalares, centros de saúde, serviços na comunidade, lares, ONG's, IPSS's). Entre estas competências incluem-se: levar a cabo avaliações, formulações, propostas terapêuticas e aplicações de programas terapêuticos aplicados individualmente ou em grupo; e planejar e desenvolver ações formativas e pedagógico-científicas nas áreas em questão.

### Grau atribuído

Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

### Número de Vagas

30 - 50 pessoas (limite mínimo - máximo)

## Destinatários

Psicólogos, Psiquiatras, Pedopsiquiatras (ou internos destas especialidades), sócios da APTC.

## Período de formação

Janeiro de 2022 a Dezembro de 2024

## Estrutura da formação

O curso perfaz um total de 750 h, seguindo as normas e requisitos exigidos pela EABCT e pela OPP.

Estas horas estão distribuídas por três componentes:

450 horas de **Formação Teórico-Prática**

100 horas de **Desenvolvimento Pessoal**

200 horas de **Supervisão de Casos Clínicos**

A **Formação Teórico-Prática** subdivide-se em 3 Níveis que ocorrem sequencialmente:

**Nível 1 • Introdução às TCC, Processo e Relação Terapêutica, Psicopatologia e Avaliação** (96h)

**Nível 2 • Psicopatologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental em Adultos I e II** (250h)

ou

**Nível 2 • Psicopatologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Crianças e Adolescentes I e II**  
(250h)

**Nível 3 • TCC 3ª Geração I e II** (104h)

Os Níveis 1 e 3 constituem um **Tronco Comum** às duas vertentes da formação TCC em Adultos & TCC em Crianças e Adolescentes, ou seja, as aulas que o constituem são lecionadas aos alunos de ambas as especializações. O Nível 2 é **específico** da formação na vertente Adultos ou na vertente Crianças e Adolescentes. Nas horas de formação teórico-prática estão incluídas horas de trabalho autónomo dos alunos.

O **Desenvolvimento Pessoal**, também Tronco Comum, inclui 3 programas de intervenção baseados no *mindfulness* e 2 aulas específicas focadas no autocuidado dos terapeutas, decorrendo ao longo dos 3 anos de formação.

A **Supervisão de Casos Clínicos** irá iniciar após o Nível 2, sendo distribuída até ao final do curso.

Em seguida apresenta-se uma tabela com o cronograma do programa e forma como este se distribuir ao longo dos 3 anos nas vertentes adultos e crianças e adolescentes. Salva-se a possibilidade de serem feitas alterações na ordem e data das aulas por motivos de força maior.

## Programa da Formação – Vertente Adultos

	Módulo	Horas	Datas	Objetivos	Conteúdos	Formato	
Nível 1	Processo psicoterapêutico, relação terapêutica e psicopatologia	56h	Janeiro a abril de 2022	Garantir aos formandos os conhecimentos básicos do processo psicoterapêutico, relação psicoterapêutica, obstáculos à sua eficácia, aspetos éticos e deontológicos, e um primeiro contacto com aspetos de diagnóstico (psicopatologia) e epidemiologia			
					2h	Boas Vindas & Aula Magistral	Online
					6h	Processo Terapêutico & Modelo Geral de Psicoterapia	Online
					8h	Relação Terapêutica em Crianças e Adultos	Online
					8h	Barreiras à Eficácia Terapêutica	Online
					8h	Psicopatologia I	Online
					8h	Psicopatologia II	Online
					8h	Psicopatologia III	Online
		8h	Ética e Deontologia (crianças e adultos)	Online			
Nível 1	Fundamentos, avaliação, formulação e propostas terapêuticas	40h	Maio a julho de 2022	Desenvolver conhecimentos acerca dos fundamentos das terapias comportamentais e cognitivas, dos paradigmas de origem, da avaliação e formulação de casos, e da planificação das intervenções em TCC			
					1h	<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Online
					7h	Origem e Fundamentos das TCC: Paradigmas e Implicações Terapêuticas	Online
					8h	Evolução e Desenvolvimentos das TCC	Online
					8h	Avaliação em TCC	Online
					8h	História Clínica e Formulação de Casos	Online
					8h	Determinação de Objetivos Terapêuticos, Seleção e Planificação das Intervenções	Online
	Desenvolvimento Pessoal Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	28h	Junho e Julho de 2022	Promover competências de <i>Mindfulness</i>	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online	

Nível 2	Psicopatologia e intervenções cognitivo-comportamentais I	112h	Setembro de 2022 a Março de 2023	Desenvolver conhecimentos e competências de intervenção em adultos com base nas TCC		
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			TCC nas Perturbações do Humor	Misto
		8h			TCC de Pânico e Agorafobia	Misto
		8h			TCC em Perturbação de Ansiedade Generalizada	Misto
		8h			TCC na Perturbação de Ansiedade Social	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Somatoformes	Misto
		8h			TCC na Perturbação Obsessiva-Compulsiva	Misto
		8h			TCC na Perturbações Pós-Stress Traumático (PPST)	Misto
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			TCC no Luto	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Alimentares	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Alimentares	Misto
		8h			TCC na PHDA em Adultos	Misto
		8h			TCC no Autismo em Adultos	Misto
8h			TCC na Psicologia da Saúde	Misto		
8h			TCC na Psicologia da Saúde	Misto		
Nível 2	Psicopatologia e intervenções cognitivo-comportamentais II	96h	Março a setembro de 2023	Continuação do desenvolvimento de conhecimentos e competências de intervenção em adultos com base nas TCC		
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			TCC nas Perturbações da Personalidade	Misto
		8h			TCC nas Perturbações da Personalidade	Misto
		8h			TCC na Perturbação Borderline da Personalidade	Misto
		8h			TCC na Perturbação Bipolar e Psicoses	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Aditivas	Misto
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			TCC nas Perturbações de Sono	Misto
		8h			TCC nas Perturbações de Sono	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Sexuais	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Sexuais	Misto
		8h			TCC na Intervenção com casais	Misto

	Desenvolvimento Pessoal Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	28h	Setembro a novembro de 2023	Promover competências <i>Mindfulness</i>	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online
	Supervisão de casos clínicos	48h	Setembro a dezembro de 2023	Desenvolver a capacidade de aplicar as aprendizagens no âmbito das TCC à prática clínica	6 sessões de 8h	Online
Nível 3	Terapias de 3ª Geração I: <i>Mindfulness</i> , Ativação Comportamental e DBT	48h	Janeiro a março de 2024	Aquisição de conhecimentos em modelos contextuais: fundamentos e programas baseados no <i>Mindfulness</i> , Ativação Comportamental e Terapia Comportamental Dialética (DBT)		
		1h			Teste de avaliação dos módulos anteriores	Misto
		7h			Introdução às TCC de 3ª Geração	Misto
		8h			Programas baseados no <i>Mindfulness</i> e Psicoterapia I	Misto
		8h			Programas baseados no <i>Mindfulness</i> e Psicoterapia II	Misto
		8h			Ativação Comportamental	Misto
		8h			DBT	Misto
		8h			DBT	Misto
Nível 3	Terapias de 3ª Geração II: ACT, CFT e programas estruturados	56h	Abril a junho de 2024	Aquisição de conhecimentos em modelos contextuais: Terapia de Aceitação e Compromisso, Terapia focada na Compaixão, e programas estruturados		
		8h			ACT	Misto
		8h			ACT	Misto
		8h			CFT	Misto
		8h			CFT	Misto
		8h			Programas Contextuais Estruturados	Misto
		8h			Protocolo Unificado	Misto
		8h			Neurociências e TCC	Misto
	Desenvolvimento Pessoal Autocuidado	16h	Junho e julho de 2024	Permitir o desenvolvimento do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal dos formandos e promover a sua capacidade de autocuidado.		

		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			O Autoconhecimento e as Necessidades Pessoais dos Terapeutas	Misto
		6h			Autocompaixão para Terapeutas	Misto
		2h			Aula Magistral & Sessão de Encerramento	Misto
Nível 3	Trabalho autónomo	42h		Promover a autonomia na realização de estudo de caso com revisão de literatura e evidência científica e histórias clínicas com intervenção TCC.		
	Desenvolvimento Pessoal Mindful Self-Compassion (MSC)	28h	Setembro e outubro de 2024	Promover competências Auto-compaixão	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online
	Supervisão de casos clínicos	152h	2024	Desenvolver a capacidade de aplicar as aprendizagens no âmbito das TCC à prática clínica	88h de supervisão distribuídas em módulos de 4h 8 sessões de 8h	Online

# Cronograma Vertente Adultos

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
2022	Nível 1 • Processo psicoterapêutico, relação terapêutica e psicopatologia [56h]				Nível 1 • Fundamentos, avaliação, formulação e propostas terapêuticas [40h]			Nível 2 • TCC Adultos I [112h]				
							DESENVOLVIMENTO PESSOAL - MBSR [28h]					
2023	Nível 2 • TCC Adultos I (continuação)		Nível 2 • TCC Adultos II [96h]					Nível 2 • TCC Adultos II (continuação)				
							DESENVOLVIMENTO PESSOAL – MBCT [28h]					
							SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (6 aulas de 8h → 48h)					
2024	Nível 3 • TCC 3ª Geração I [48h]		Nível 3 • TCC 3ª Geração II + trabalhos [98h]									
						DESENVOLVIMENTO PESSOAL Autocuidado [16h]		DESENVOLVIMENTO PESSOAL – MSC [28h]				
	SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (88h em módulos de 4h)								SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (8 aulas de 8h → 64h)			

**MBSR:** Mindfulness-Based Stress Reduction; **MBCT:** Mindfulness-Based Cognitive Therapy; **MSC:** Mindful Self-Compassion

## Programa da Formação – Vertente Crianças e Adolescentes

	Módulo	Horas	Datas	Objetivos	Conteúdos	Formato	
Nível 1	Processo psicoterapêutico, relação terapêutica e psicopatologia	56h	Janeiro a abril de 2022	Garantir aos formandos os conhecimentos básicos do processo psicoterapêutico, relação psicoterapêutica, obstáculos à sua eficácia, aspetos éticos e deontológicos, e um primeiro contacto com aspetos de diagnóstico (psicopatologia) e epidemiologia			
					2h	Boas Vindas & Aula Magistral	Online
					6h	Processo Terapêutico & Modelo Geral de Psicoterapia	Online
					8h	Relação Terapêutica em Crianças e Adultos	Online
					8h	Barreiras à Eficácia Terapêutica	Online
					8h	Psicopatologia I	Online
					8h	Psicopatologia II	Online
					8h	Psicopatologia III	Online
		8h	Ética e Deontologia (crianças e adultos)	Online			
Nível 1	Fundamentos, avaliação, formulação e propostas terapêuticas	40h	Maio a julho de 2022	Desenvolver conhecimentos acerca dos fundamentos das terapias comportamentais e cognitivas, dos paradigmas de origem, da avaliação e formulação de casos, e da planificação das intervenções em TCC			
					1h	<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Online
					7h	Origem e Fundamentos das TCC: Paradigmas e Implicações Terapêuticas	Online
					8h	Evolução e Desenvolvimentos das TCC	Online
					8h	Avaliação em TCC	Online
					8h	História Clínica e Formulação de Casos	Online
					8h	Determinação de Objetivos Terapêuticos, Seleção e Planificação das Intervenções	Online
	Desenvolvimento Pessoal – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	28h	Junho e Julho de 2022	Promover competências <i>Mindfulness</i>	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online	

<b>Nível 2</b>	<b>Psicopatologia e intervenções cognitivo-comportamentais I</b>	<b>136h</b>	Setembro de 2022 a abril de 2023	Desenvolver conhecimentos e competências de intervenção em adultos com base nas TCC		
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			Especificidades da TCC com Crianças e Adolescentes	Misto
		8h			TCC na Perturbação de Défice de Atenção e Hiperatividade	Misto
		8h			TCC na Perturbação de Oposição e Desafio e Perturbação do Comportamento em Crianças	Misto
		8h			TCC na Perturbação do Comportamento em Adolescentes	Misto
		8h			TCC nas Perturbações do Humor	Misto
		8h			TCC Ansiedade de Separação	Misto
		8h			TCC na Perturbação da Ansiedade Generalizada	Misto
		8h			TCC de Pânico e Agorafobia	Misto
		8h			TCC na Perturbação de Ansiedade Social	Misto
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			TCC na Perturbação Obsessiva-Compulsiva	Misto
		8h			TCC na Perturbações Pós-Stress Traumático (PPST)	Misto
		8h			TCC e o Luto	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Alimentares	Misto
		8h			TCC nas Perturbações Alimentares	Misto
		8h			Perturbações da Eliminação	Misto
		8h			Perturbações do Sono	Misto
		8h			Perturbações Aditivas	Misto
<b>Nível 2</b>	<b>Psicopatologia e intervenções cognitivo-comportamentais II</b>	<b>72h</b>	Maio a setembro de 2023	Continuação do desenvolvimento de conhecimentos e competências de intervenção em adultos com base nas TCC		
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			Intervenções com Pais	Misto
		8h			TCC no autismo	Misto
		8h			TCC na Perturbação Bipolar e Psicoses	Misto
		8h			Perturbação Borderline da Personalidade	Misto
		8h			Intervenção nos Maus tratos e Abuso Sexual Infantil	Misto
		8h			Problemas relacionados com a Adaptação ao Divórcio	Misto
		8h			Dificuldades relacionadas com a Identidade de Género e Sexualidade	Misto

		8h			Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Contextos Pediátricos	Misto
		8h			Psicofarmacologia e TCC	Misto
	Desenvolvimento Pessoal Mindfulness-Based Cognitive-Therapy (MBCT)	28h	Setembro a novembro de 2023	Promover competências <i>Mindfulness</i>	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online
	Supervisão de casos clínicos	48h	Setembro a dezembro de 2023	Desenvolver a capacidade de aplicar as aprendizagens no âmbito das TCC à prática clínica	6 sessões de 8h	Online
Nível 3	Terapias de 3ª Geração I: <i>Mindfulness</i> , Ativação Comportamental e DBT	48h	Janeiro a março de 2024	Aquisição de conhecimentos em modelos contextuais: fundamentos e programas baseados no <i>Mindfulness</i> , Ativação Comportamental e Terapia Comportamental Dialética (DBT)		
		1h			Teste de avaliação dos módulos anteriores	Misto
		7h			Introdução às TCC de 3ª Geração	Misto
		8h			Programas baseados no <i>Mindfulness</i> e Psicoterapia I	Misto
		8h			Programas baseados no <i>Mindfulness</i> e Psicoterapia II	Misto
		8h			Ativação Comportamental	Misto
		8h			DBT	Misto
		8h			DBT	Misto
Nível 3	Terapias de 3ª Geração II: ACT, CFT e programas estruturados	56h	Abril a junho de 2024	Aquisição de conhecimentos em modelos contextuais: Terapia de Aceitação e Compromisso, Terapia focada na Compaixão, e programas estruturados		
		8h			ACT	Misto
		8h			ACT	Misto
		8h			CFT	Misto
		8h			CFT	Misto
		8h			Programas Contextuais Estruturados	Misto
		8h			Protocolo Unificado	Misto
		8h			Neurociências e TCC	Misto

	<b>Desenvolvimento Pessoal - Autocuidado</b>	<b>16h</b>	Junho e julho de 2024	Permitir o desenvolvimento do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal dos formandos e promover a sua capacidade de autocuidado.		
		1h			<i>Teste de avaliação dos módulos anteriores</i>	Misto
		7h			O Autoconhecimento e Necessidades Pessoais dos Terapeutas	Misto
		6h			Autocompaixão para Terapeutas	Misto
		2h			Aula Magistral & Sessão de Encerramento	Misto
<b>Nível 3</b>	<b>Trabalho autónomo</b>	<b>42h</b>		Promover a autonomia na realização de estudo de caso com revisão de literatura e evidência científica e histórias clínicas com intervenção TCC.		
	<b>Desenvolvimento Pessoal Mindful Self-Compassion (MSC)</b>	<b>28h</b>	Setembro e outubro de 2024	Promover competências de Auto-Compaixão com Atenção Plena	8 sessões semanais de 2,5h (em horário pós-laboral)	Online
	<b>Supervisão de casos clínicos</b>	<b>152h</b>	2024	Desenvolver a capacidade de aplicar as aprendizagens no âmbito das TCC à prática clínica	88h de supervisão distribuídas em módulos de 4h 8 sessões de 8h	Online

# Cronograma Vertente Crianças e Adolescentes

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
2022	Nível 1 • Processo psicoterapêutico, relação terapêutica e psicopatologia [56h]				Nível 1 • Fundamentos, avaliação, formulação e propostas terapêuticas [40h]				Nível 2 • TCC Crianças e Adolescentes I [136h]			
						DESENVOLVIMENTO PESSOAL - MBSR [28h]						
2023	Nível 2 • TCC Crianças e Adolescentes I (continuação)				Nível 2 • TCC Crianças e Adolescentes II [72h]				Nível 2 • TCC Crianças e Adolescentes II (continuação)			
									DESENVOLVIMENTO PESSOAL – MBCT [28h]			
									SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (6 aulas de 8h → 48h)			
2024	Nível 3 • TCC 3ª Geração I [48h]			Nível 3 • TCC 3ª Geração II + trabalhos [98h]								
						DESENVOLVIMENTO PESSOAL Autocuidado [16h]			DESENVOLVIMENTO PESSOAL – MSC [28h]			
	SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (88h em módulos de 4h)								SUPERVISÃO DE CASOS CLÍNICOS (8 aulas de 8h → 64h)			

**MBSR:** Mindfulness-Based Stress Reduction; **MBCT:** Mindfulness Based Cognitive Therapy; **MSC:** Mindful Self-Compassion

## Regime de Faltas

Exige-se a presença mínima em 75% da formação para obtenção do Certificado de Especialização Pós-Universitária Avançada em TCC. A presença será validada pelo secretariado da formação ou pelo professor em cada aula. É da responsabilidade do formando garantir que a sua presença foi registada nos casos em que se atrase após o início da aula. Nas aulas *online* os formandos devem manter a câmara ligada.

## Avaliação

É esperado que o formando demonstre **compreensão dos aspetos teóricos da TCC** e suas **aplicações** através da aprovação em cada um dos momentos de avaliação ao longo do curso. A **compreensão da prática baseada na evidência** será avaliada a através de: (i) um estudo de caso com revisão de literatura e evidência científica; (ii) duas histórias clínicas com intervenção TCC apresentadas durante a supervisão (2000-4000 palavras)

## Propinas e formas de pagamento parcial

Os formandos poderão realizar o pagamento da formação de acordo com as opções apresentadas no quadro em seguida.

Prestações	Valor da propina	Valor total	Data prevista de pagamento
3	1,500€	4,500€	Janeiro de 2022, 2023, 2024
6	800€	4,800€	Janeiro e Junho de 2022, 2023, 2024
12	425€	5,100€	Janeiro, Abril, Julho, Outubro de 2022, 2023, 2024
33	180€	5,940€	Todos os meses de 2022, 2023, 2024

**Nota:** O pagamento deverá ser feito até à 1ª semana do período a que se refere.

Será ainda cobrada uma **taxa de inscrição** de 250€ (valor não reembolsável em caso de desistência).

## Pagamento por transferência Bancária

Nº Conta 0809002710930 | IBAN: PT50 0035 0809 00002710930 97

## Locais da Formação

As aulas decorrerão, na sua generalidade, de 15 em 15 dias aos sábados em sessões de 8h, que terão formato *online* ou misto em local a designar.

## Inscrições

Os formandos interessados na formação deverão preencher o Formulário de Candidatura à FETCC (<https://forms.gle/tKBUfcJqBtH3Feyw8>). Este deverá ser acompanhado dos seguintes documentos:

- *Curriculum vitae* (até 4 páginas) (.pdf)
- Certificado de Habilitações
- Comprovativo de pagamento da taxa de inscrição

Os documentos de candidatura à FETCC e o comprovativo de pagamento da taxa de inscrição devem ser enviados para [fetccaptc@gmail.com](mailto:fetccaptc@gmail.com), com indicação do **nome completo do formando** no assunto do e-mail.

## Processo de Seleção dos Formandos

O processo de seleção de formandos é realizado pela Coordenação Pedagógica de acordo com as seguintes fases:

1ª fase: Receção das candidaturas (Novembro a 31 Dezembro 2021)

2ª fase: Análise das candidaturas atendendo aos critérios (até 15 de Janeiro 2022):

- 1º) Ser sócio da APTC (*oferta da 1ª cota para novos sócios*)
- 2º) Preenchimento dos requisitos de formação de base
- 3º) Data de inscrição
- 4º) Análise curricular e sua coerência para os objetivos do curso

## Presidente da Comissão Científico-Pedagógica:

Maria do Céu Salvador

## Coordenação Pedagógica da Formação

Cátia Priscila Martins

Susana Veloso

## Corpo Docente

Brevemente disponível

## Secretariado

Luís Jorge Pais

## Informações

[fetccaptc@gmail.com](mailto:fetccaptc@gmail.com)