

# VI ENCONTRO DA APTC COIMBRA 40 ANOS

W1

**O Protocolo Unificado: Uma abordagem transdiagnóstica para o tratamento das Perturbações Emocionais**

**Maria Cristina Canavarro** Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**29 de novembro de 2024**

O Protocolo Unificado (PU) é uma abordagem terapêutica que, independentemente do diagnóstico, ajuda os indivíduos a lidar com emoções intensas de forma a promover a sua saúde mental de maneira alinhada com os seus objetivos de vida. Este tratamento transdiagnóstico utiliza princípios comprovados de mudança para tratar simultaneamente sintomas de diferentes perturbações. Desenvolvido por David Barlow e a sua equipa, o PU é amplamente reconhecido e suportado por resultados empíricos de eficácia que têm sido robustos em vários pontos do mundo. Neste workshop, vamos explorar como o PU pode ser aplicado tanto em adultos como em crianças. Vamos também discutir as semelhanças e diferenças entre o PU e a Terapia Cognitivo-Comportamental tradicional, com exemplos práticos e oportunidades para os participantes experimentarem algumas das técnicas que o incorporam. Exploraremos também os manuais (para psicoterapeutas e para pacientes), já editados em Portugal, que são uma valiosa ferramenta prática, tanto para terapeutas quanto para pacientes.

organização



apoio



**CINEICC**

Centro de Investigação em  
Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

# VI ENCONTRO DA APTC COIMBRA 40 ANOS

**W2** **Ansiedade aos Testes em adolescentes e universitários: Como intervir com ferramentas atuais num problema antigo cada vez mais atual**

**Maria do Céu Salvador** Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**29 de novembro de 2024**

Apesar da ausência de critérios de diagnóstico, a ansiedade aos testes/exames é uma condição altamente prevalente, predominantemente em estudantes do ensino secundário e universitário, e com elevada interferência no desempenho, saúde mental e o bem-estar. As intervenções cognitivo-comportamentais na ansiedade aos testes podem utilizar diversos modelos de compreensão e focam-se, maioritariamente, na utilização de técnicas cognitivas (ex., reestruturação cognitiva), técnicas comportamentais (ex., exposição gradual) e treino de competências académicas (ex., métodos de estudo). Neste workshop, tentaremos alargar a compreensão e intervenção da ansiedade aos testes, tanto numa perspetiva Cognitivo-Comportamental clássica, como introduzindo conceitos e estratégias das abordagens contextuais, nomeadamente da Terapia de Aceitação e Compromisso e da Terapia focada na Compaixão. Assim, para além de apresentar e discutir aspetos teóricos, o workshop terá um enfoque predominantemente clínico, experiencial e prático, para que os/as participantes possam dispor de ferramentas que ajudem os/as estudantes a lidar eficazmente com a ansiedade aos testes e a construir uma vida rica e com significado.

organização



apoio



**CINEICC**

Centro de Investigação em  
Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

# VI ENCONTRO DA APTC COIMBRA 40 ANOS

## A trama do Trauma

**Gabriela Salazar** Traumatic Incident Reduction Association

**30 de novembro de 2024**

O trauma psicológico pode decorrer de uma panóplia de situações que, grosso modo, se divide em trauma de desenvolvimento e trauma de choque. Reconhecer e identificar é importante, porém, a capacitação de ferramentas que permitam à pessoa, em conjunto com o profissional que a acompanha, ser capaz de integrar o(s) trauma(s) de forma funcional, revela-se como uma oportunidade de "renascimento" e a concretização de que o trauma não define as pessoas, mas sim o que lhes sucedeu.

organização



apoio



**CINEICC**

Centro de Investigação em  
Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

# VI ENCONTRO DA APTC COIMBRA 40 ANOS

**W4** **Intervenção psicoterapêutica na Procrastinação: A ACT como modelo para transformar a procrastinação em ação**

**Maria João Martins e Andreia Ferreira** Universidade de Coimbra, Serviços de Ação Social

**30 de novembro de 2024**

A procrastinação, não sendo uma entidade clínica, é uma dificuldade comum e com impacto significativo. Este impacto, habitualmente associado à baixa produtividade e consequências na área académica ou laboral, é mais abrangente e geralmente afeta várias áreas de vida, reduzindo o bem-estar. Muitas vezes a procura de ajuda psicológica pode dever-se também a sintomas psicopatológicos associados, como a ansiedade ou a sintomatologia depressiva. Devido à multiplicidade de fatores que causam procrastinação, à relevância dos fatores cognitivos, emocionais e comportamentais na sua manutenção e ao estigma e vergonha associados a este padrão de comportamento, a intervenção psicoterapêutica, e as intervenções cognitivo-contextuais em particular, revelam-se essenciais para uma gestão eficaz desta problemática. Este workshop aprofundará as causas e fatores de manutenção da procrastinação, para uma compreensão aprofundada do problema, e potenciará a aprendizagem, treino e implementação de estratégias cognitivo-comportamentais, baseadas na Terapia de Aceitação e Compromisso, para a procrastinação.

organização



apoio



**CINEICC**

Centro de Investigação em  
Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental