

Disciplina	Conteúdo	Data	Professor
Fundamentos da DBT e Modelo Biossocial	-Origem e desenvolvimento da DBT: contexto histórico e bases científicas. -Princípios fundamentais da Terapia Comportamental Dialética. -Teoria biossocial da desregulação emocional. -Estrutura do tratamento (individual, grupo, coaching telefônico, equipe de consultoria). -Compreensão dos estágios e alvos terapêuticos.	14/Março	Gésica
Estrutura do Tratamento e Alvos Terapêuticos	-Organização do tratamento em estágios (1 a 4). -Hierarquia de alvos clínicos (suicídio, comportamentos que interferem na terapia, qualidade de vida e aquisição de habilidades). -Estratégias de engajamento e contrato terapêutico. -Monitoramento de comportamentos: diário de registro (diary card). -Introdução ao raciocínio dialético.	11/Abril	Ana Elías
Princípios Dialéticos e Estratégias de Validação	-O pensamento dialético na prática clínica. -O uso de síntese para resolução de dilemas. -Seis níveis de validação. -O equilíbrio entre aceitação e mudança.	9/Maio	Caio
Estratégias de Mudança na DBT	-Princípio dialético: equilíbrio entre aceitação e mudança. -Estratégias baseadas em mudança na DBT. -Análise em cadeia: identificação de vulnerabilidades, gatilhos e consequências.	13/Junho	Gésica



Acesse o site da sua pós-graduação

Disciplina	Conteúdo	Data	Professor
Estratégias de Mudança na DBT	- Solução de problemas: passos estruturados e treino com pacientes. - Treino de habilidades: modelagem, role-play, reforço e generalização. - Exposição: manejo de emoções dolorosas e redução da esquiva experiencial. - Uso de contingências para fortalecer comportamentos-alvo. - Integração de mudança com validação e aceitação. - Exemplos clínicos e exercícios práticos.	13/Junho	Gésica
Mindfulness I: Habilidades Fundamentais	- Mindfulness como pilar da DBT. - Habilidades "O quê" (observar, descrever, participar). - Habilidades "Como" (sem julgamento, com mente única, eficazmente). - Exercícios práticos para treino em grupo e individual.	11/Julho	Larissa
Mindfulness II: Aplicações Avançadas	- Mindfulness aplicado à regulação emocional e relacionamentos. - Técnicas de meditação guiada e práticas informais. - Mente sábia, mente emocional e mente racional. - Mindfulness no setting terapêutico.	8/Agosto	Gésica
Tolerância ao Mal-Estar I: Sobrevivência à Crise	- Estratégias de distrair, autoacalmamento e melhorar o momento. - Exercícios práticos com pacientes em crise. - Avaliação do risco de suicídio. - Técnicas de manejo imediato.	12/Setembro	Ana Elias
Tolerância ao Mal-Estar II: Aceitação Radical	- Mindfulness da dor. - Diferença entre sofrimento e dor inevitável. - Exercícios de aceitação radical e disposição. - Aplicações em traumas e perdas.	17/Outubro	Larissa



Acesse o site da sua pós-graduação

Disciplina	Conteúdo	Data	Professor
Regulação Emocional	-Compreensão funcional das emoções. -Identificação, rotulação e monitoramento. -Redução da vulnerabilidade emocional (PLEASE). -Estratégias para mudar emoções dolorosas. -Construção de uma vida que valha a pena.	14/Novembro	Gésica
Eficácia Interpessoal	-Estratégias DEAR MAN, GIVE e FAST. -Definição de objetivos em relações interpessoais. -Treino de habilidades sociais no grupo. -Equilíbrio entre necessidades próprias e do outro.	12/Dezembro	Ana Elías
Estratégias Avançadas da DBT	-Análise em cadeia e solução de problemas. -Técnicas de exposição na DBT. -Estratégias de irreverência e contingências. -Manejo de automutilação e suicídio. -Intervenções para comorbidades (TEPT, TDAH, abuso de substâncias).	9/Janeiro	Gésica
Implementação da DBT e Equipe de Consultoria	-Estrutura e objetivos da equipe de consultoria. -Acordos da equipe DBT. -Estratégias para prevenção de burnout do terapeuta. -Supervisão e prática baseada em evidências.	13/Fevereiro	Larissa
Adaptações e Aplicações da DBT	-DBT para adolescentes e famílias. -DBT em grupos específicos (transtornos alimentares, uso de substâncias, prisões). -DBT-PE (Prolonged Exposure) e DBT-ACES. -Ética, limitações e futuro da DBT. -Integração final e certificação.	13/março	Gésica



Acesse o site da sua pós-graduação