

POS GRADUAÇÃO EM TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA

COORDENAÇÃO MESTRA GÉSICA BORGES BERGAMINI

Disciplina	Conteúdo	Data	Professor
1. Fundamentos da DBT e Modelo Biossocial	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	18/07	Gésica
2. Estrutura do Tratamento e Alvos Terapêuticos	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	15/08	Ana Elias
3. Princípios Dialéticos e Estratégias de Validação	<ul style="list-style-type: none"> • O pensamento dialético na prática clínica. • O uso de síntese para resolução de dilemas. • Seis níveis de validação. • O equilíbrio entre aceitação e mudança. 	19/09	Caio
4. Estratégias de Mudança na DBT	<ul style="list-style-type: none"> • Princípio dialético: equilíbrio entre aceitação e mudança. 	17/10	Gésica

	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias baseadas em mudança na DBT. • Análise em cadeia: identificação de vulnerabilidades, gatilhos e consequências. • 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. 		
5. Mindfulness I: Habilidades Fundamentais	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	21/11	Larissa
6. Mindfulness II: Aplicações Avançadas	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	12/12	Gésica
7. Tolerância ao Mal-Estar I: Sobrevivência à Crise	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de distrair, autoacalmamento e melhorar o momento. • Exercícios práticos com pacientes em crise. • Avaliação do risco de suicídio. • Técnicas de manejo imediato. 	16/01/2027	Ana Elias

8. Tolerância ao Mal-Estar II: Aceitação Radical	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness da dor. • Diferença entre sofrimento e dor inevitável. • Exercícios de aceitação radical e disposição. • Aplicações em traumas e perdas. 	13/02/2027	Larissa
9. Regulação Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	13/03/2027	Gésica
10. Eficácia Interpessoal	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	17/04/2027	Ana Elias
11. Estratégias Avançadas da DBT	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	15/05/2027	Gésica
12. Implementação da DBT e Equipe de Consultoria	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura e objetivos da equipe de consultoria. • Acordos da equipe DBT. • Estratégias para prevenção de burnout do terapeuta. • Supervisão e prática baseada em evidências. 	19/06/2027	Larissa
13. Adaptações e Aplicações da DBT	<ul style="list-style-type: none"> • DBT para adolescentes e famílias. • DBT em grupos específicos (transtornos alimentares, uso de substâncias, prisões). • DBT-PE (Prolonged Exposure) e DBT-ACES. 	17/07/2027	Gésica

	<ul style="list-style-type: none">• Ética, limitações e futuro da DBT.• Integração final e certificação.		
--	---	--	--