Ψ

Da faculdade à clínica

Uma trilha de estudos para quem quer compreender o comportamento humano, identificar processos psicopatológicos, formular hipóteses clínicas e tomar decisões fundamentadas em evidências.

10	34	116	428
ETAPAS	MÓDULOS	TÓPICOS	SUBTÓPICOS

1. **Fundamental.** Entender o conceito e sua fundamentação.
2. **Clínico.** Reconhecer o processo na avaliação do paciente.
3. **Aplicado.** Formular hipóteses, escolher intervenções e avaliar resultados.

Hugo César
Psicólogo clínico · CRP 05/79287
hugocesarpsi.com.br/estudo

Sumário

Sobre esta trilha. Esta trilha nasce da forma como eu trabalho na clínica, com base na abordagem que eu atuo. Por isso, pode ser que você sinta falta de assuntos e abordagens que não fazem parte da minha prática. Espero que seja útil :)

Como usar. Cada módulo traz o motivo para estudá-lo, os tópicos com seus subtópicos e os três níveis de aprendizagem. Marque as caixinhas conforme avança. A versão interativa, com resumos, materiais e progresso salvo, está em hugocesarpsi.com.br/estudo.

ETAPA 1

Fundamentos da Psicologia

01 História e filosofia da Psicologia
02 Ciência e pesquisa
03 Aprendizagem, emoção e cognição
04 Desenvolvimento, vínculos e contexto

ETAPA 2

Cérebro e corpo

05 Cérebro e funções cognitivas
06 Emoção, corpo e saúde

ETAPA 3

Análise do Comportamento

07 Princípios básicos
08 Consequências e contexto
09 Linguagem e análise funcional

ETAPA 4

Terapia Cognitivo-Comportamental

10 Modelo cognitivo
11 Técnicas da TCC
12 Outras abordagens cognitivas

ETAPA 5

Terapias Contextuais

13 ACT e flexibilidade psicológica
14 DBT e regulação emocional
15 FAP, mindfulness e relações

ETAPA 6

Psicopatologia

16 Bases do diagnóstico
17 Humor e ansiedade
18 Trauma e luto
19 Corpo, alimentação e substâncias
20 Quadros graves e do desenvolvimento

ETAPA 7

Processos transdiagnósticos

21 Pensar demais
22 Medo e evitação
23 Emoção e autoimagem

ETAPA 8

Avaliação e formulação

24 Avaliação clínica
25 Testes e escalas
26 Formulação e Terapia Baseada em Processos

ETAPA 9

Intervenção e manejo de risco

27 Habilidades do terapeuta
28 Entrevista motivacional
29 Técnicas na prática
30 Suicídio, autolesão e crise

ETAPA 10

Prática clínica

31 Por que a terapia funciona
32 Planejamento e acompanhamento
33 Públicos e formatos
34 Ética e carreira

ETAPA 1 · MÓDULOS 01 A 04

Fundamentos da Psicologia

De onde vem a Psicologia, como ela produz conhecimento e o que se sabe sobre aprendizagem, emoção e desenvolvimento.

MÓDULO 01 História e filosofia da Psicologia

Por que estudar. Toda abordagem carrega uma visão de ser humano e de ciência. Conhecer essa base ajuda a entender por que as teorias discordam e a escolher a sua com consciência.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Raízes filosóficas da Psicologia**
  Mente e corpo, Empirismo e racionalismo, Liberdade e determinismo, Natureza e ambiente
- [ ] **História das escolas**
  Nascimento da Psicologia científica, Grandes escolas, Revolução cognitiva, Terapias contemporâneas
- [ ] **Psicologia no Brasil**
  Primeiras influências, Regulamentação da profissão, Conselhos de Psicologia, Compromisso social
- [ ] **Epistemologia e ciência**
  Teoria e evidência, Explicações testáveis, Paradigmas, Limites da ciência
- [ ] **Visões de mundo e abordagens**
  Mecanicismo, Contextualismo, Critérios de verdade, Diálogo entre abordagens

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Situar as escolas no tempo e entender as perguntas filosóficas por trás delas.
CLÍNICO	Perceber que pressupostos aparecem, mesmo sem serem ditos, na forma como você explica um caso.
APLICADO	Integrar técnicas com coerência, sem misturar pressupostos que se contradizem.

MÓDULO 02 Ciência e pesquisa

Por que estudar. A clínica baseada em evidências depende de saber ler um estudo e de tratar cada caso como uma pequena pesquisa.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Como ler uma pesquisa**
  Tipos de estudo, Ensaios clínicos e metanálises, Tamanho de efeito, Limites e vieses de um estudo
- [ ] **O caso único como pesquisa**
  Linha de base, Medidas repetidas, Delineamentos AB e ABA, Análise visual

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os tipos de estudo, o tamanho de efeito e a lógica do caso único.
CLÍNICO	Avaliar se um estudo se aplica ao paciente à sua frente.
APLICADO	Medir a mudança do paciente ao longo do tempo e decidir a partir dos dados.

MÓDULO 03 Aprendizagem, emoção e cognição

Por que estudar. Aprender, sentir e pensar são os processos de base de quase tudo o que aparece na clínica, dos problemas às mudanças.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Aprendizagem**
  Aprendizagem por associação, Aprendizagem por consequências, Aprender observando, Aprender pela linguagem
- [ ] **Emoção**
  Componentes da emoção, Função das emoções, Intensidade e contexto, Emoção e ação
- [ ] **Cognição**
  Atenção e percepção, Memória, Atalhos e vieses, Pensamento automático e deliberado
- [ ] **Motivação**
  Motivação interna e externa, Confiança na própria capacidade, Ambivalência

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os tipos de aprendizagem, a função das emoções, os vieses cognitivos e a motivação.
CLÍNICO	Identificar como um padrão do paciente foi aprendido e o que o mantém.
APLICADO	Planejar intervenções sabendo qual processo cada uma pretende mudar.

MÓDULO 04 Desenvolvimento, vínculos e contexto

Por que estudar. A queixa de hoje faz mais sentido quando você conhece a fase de vida, os vínculos e o contexto social da pessoa.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Desenvolvimento ao longo da vida**
  Infância, Adolescência, Vida adulta, Envelhecimento
- [ ] **Apego e vínculos**
  Base segura, Estilos de apego, Apego na vida adulta, Vínculo na relação terapêutica
- [ ] **Família e adversidades na infância**
  Estilos de criação, Ciclos de coerção em casa, Experiências adversas, Fatores de proteção
- [ ] **Sociedade, cultura e diversidade**
  Determinantes sociais, Racismo e desigualdade, Gênero e sexualidade, Estigma

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer as fases do desenvolvimento, a teoria do apego e os efeitos das adversidades e da desigualdade.
CLÍNICO	Investigar a história e o contexto do paciente sem determinismo.
APLICADO	Incluir vínculos, família e fatores sociais na formulação e no plano.

ETAPA 2 · MÓDULOS 05 A 06

Cérebro e corpo

Entender como cérebro e corpo participam do comportamento, e quando uma queixa pode ter base cognitiva.

MÓDULO 05 Cérebro e funções cognitivas

Por que estudar. Muitas queixas de atenção, memória e organização têm base cognitiva, e saber reconhecê-las evita leituras equivocadas do caso.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Introdução à neuropsicologia**
  Organização do cérebro, Plasticidade, Avaliação neuropsicológica, Reabilitação
- [ ] **Atenção e memória**
  Tipos de atenção, Tipos de memória, Esquecimento, Queixa de memória ligada à ansiedade
- [ ] **Funções executivas**
  Controle inibitório, Flexibilidade, Planejamento, Funções executivas no dia a dia

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer as principais funções cognitivas e a avaliação neuropsicológica.
CLÍNICO	Diferenciar déficit cognitivo de efeito da ansiedade, do humor ou do sono.
APLICADO	Adaptar a terapia ao perfil cognitivo do paciente e encaminhar quando necessário.

MÓDULO 06 Emoção, corpo e saúde

Por que estudar. Emoção, sono, estresse e saúde física se influenciam o tempo todo e podem manter um problema psicológico.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Cérebro, emoção e recompensa**
  Detecção de ameaça, Sistema de recompensa, Prazer e falta de prazer, Hábitos e impulsividade
- [ ] **Sono**
  Como o sono é regulado, Relógio biológico, Sono e emoção, Rotina de sono
- [ ] **Estresse e corpo**
  Resposta de estresse, Estresse crônico, Desgaste do corpo, Recuperação
- [ ] **Saúde física e comportamento**
  Doenças crônicas, Dor crônica, Adesão ao tratamento, Psicologia hospitalar

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os circuitos de ameaça e recompensa, a regulação do sono e a resposta de estresse.
CLÍNICO	Investigar sono, desgaste e condições físicas em toda avaliação.
APLICADO	Incluir esses fatores na formulação e intervir sobre eles junto com o restante do plano.

ETAPA 3 · MÓDULOS 07 A 09

Análise do Comportamento

Compreender como comportamentos são aprendidos, mantidos e modificados.

MÓDULO 07 Princípios básicos

Por que estudar. Os princípios da Análise do Comportamento explicam como reações e hábitos são aprendidos e podem ser modificados.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Behaviorismo radical**
  Eventos privados, Seleção por consequências, Explicação funcional, Pragmatismo
- [ ] **Comportamento respondente**
  Condicionamento, Extinção, Retorno do medo, Generalização
- [ ] **Comportamento operante**
  Contingência de três termos, Modelagem, Extinção, Variabilidade

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Dominar o comportamento respondente, o operante e a filosofia do behaviorismo radical.
CLÍNICO	Descrever os problemas do paciente em termos de contingências.
APLICADO	Usar esses princípios para construir repertórios novos.

MÓDULO 08 Consequências e contexto

Por que estudar. Entender o que mantém um comportamento, inclusive o alívio de evitar, é o que permite mudá-lo.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Reforço e esquiva**
  Reforço positivo e negativo, Fuga e esquiva, Reforço natural, Esquemas de reforço
- [ ] **Punição e controle aversivo**
  Tipos de punição, Coerção, Efeitos colaterais, Alternativas à punição
- [ ] **Controle de estímulos**
  Estímulo discriminativo, Generalização, Operações motivadoras

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer reforço, punição, esquemas de reforço e controle de estímulos.
CLÍNICO	Identificar as consequências e os contextos que sustentam o problema.
APLICADO	Alterar contingências e contextos para tornar o comportamento desejado mais provável.

MÓDULO 09 Linguagem e análise funcional

Por que estudar. A linguagem amplia o sofrimento humano, e a análise funcional mostra para que serve cada comportamento.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Linguagem e regras**
  Comportamento verbal, Seguir regras, Autorregras, Rigidez diante das consequências
- [ ] **Teoria das molduras relacionais (RFT)**
  Relações entre estímulos, Transformação de funções, Perspectiva do eu
- [ ] **Análise funcional**
  Antecedentes e consequências, Forma e função, Hipóteses funcionais
- [ ] **Terapia analítico-comportamental**
  Análise de contingências na sessão, Relação terapêutica, Autoconhecimento

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer comportamento verbal, seguimento de regras, RFT e análise funcional.
CLÍNICO	Reconhecer regras rígidas e identificar a função de um comportamento.
APLICADO	Transformar a análise em hipóteses e escolher intervenções que mudem a função.

ETAPA 4 · MÓDULOS 10 A 12

Terapia Cognitivo-Comportamental

Conhecer o modelo cognitivo, suas técnicas e as abordagens que nasceram dele.

MÓDULO 10 Modelo cognitivo

Por que estudar. O modelo cognitivo é uma das bases mais usadas na clínica e organiza a relação entre pensamento, emoção e comportamento.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Modelo cognitivo**
  Situação, pensamento, emoção e comportamento, Níveis de pensamento, Empirismo colaborativo
- [ ] **Pensamentos automáticos**
  Como identificar, Distorções cognitivas, Registro de pensamentos
- [ ] **Crenças e estratégias compensatórias**
  Crenças centrais, Regras e pressupostos, Estratégias compensatórias
- [ ] **Conceitualização cognitiva**
  Diagrama de conceitualização, Fatores atuais e históricos, Revisão com o paciente

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer o modelo cognitivo, os pensamentos automáticos e as crenças.
CLÍNICO	Montar com o paciente o ciclo de pensamento, emoção e comportamento.
APLICADO	Construir e revisar uma conceitualização cognitiva com o paciente.

MÓDULO 11 Técnicas da TCC

Por que estudar. As técnicas da TCC dão estrutura à sessão e ajudam o paciente a testar suas crenças na prática.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Estrutura da sessão e tarefas**
  Agenda, Psicoeducação, Tarefas de casa, Resumo e feedback
- [ ] **Questionamento socrático e reestruturação**
  Perguntas abertas, Exame de evidências, Alternativas, Descatastrofização
- [ ] **Experimentos comportamentais**
  Transformar crença em previsão, Planejar o teste, Revisar o que aprendeu

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a estrutura da sessão, o questionamento socrático e os experimentos.
CLÍNICO	Perceber quando a conversa vira convencimento e quando a estrutura ajuda ou atrapalha.
APLICADO	Planejar experimentos e tarefas ligados à formulação e medir o efeito.

MÓDULO 12 Outras abordagens cognitivas

Por que estudar. Algumas abordagens ampliaram a TCC para padrões antigos, vergonha intensa e pensamento repetitivo.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Terapia do esquema**
  Esquemas, Modos, Reparentalização limitada, Trabalho com imagens
- [ ] **Terapia focada na compaixão**
  Sistemas de ameaça e cuidado, Vergonha, Mente compassiva
- [ ] **Terapia metacognitiva**
  Crenças sobre o próprio pensar, Treino de atenção, Adiar a preocupação

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a terapia do esquema, a terapia focada na compaixão e a terapia metacognitiva.
CLÍNICO	Reconhecer quando o caso pede uma dessas abordagens.
APLICADO	Usar suas técnicas de forma integrada à formulação.

ETAPA 5 · MÓDULOS 13 A 15

Terapias Contextuais

ACT, DBT, FAP e mindfulness: entender a função da experiência e ampliar repertórios.

MÓDULO 13 ACT e flexibilidade psicológica

Por que estudar. A ACT trabalha a flexibilidade psicológica, que aparece como alvo em praticamente todos os quadros.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Ciência comportamental contextual**
  Contextualismo funcional, Critério de utilidade, Flexibilidade como alvo
- [ ] **Os processos da ACT**
  Aceitação, Desfusão, Momento presente, Eu como contexto, Valores, Ação comprometida
- [ ] **Aceitação e evitação experiencial**
  Custo da evitação, Paradoxo do controle, Disposição
- [ ] **Valores e ação**
  Valores e metas, Clarificar valores, Ação comprometida, Barreiras

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a base contextual e os seis processos da ACT.
CLÍNICO	Identificar evitação, fusão e falta de direção na fala do paciente.
APLICADO	Escolher exercícios pelo processo mais comprometido e ligar a mudança aos valores.

MÓDULO 14 DBT e regulação emocional

Por que estudar. A DBT oferece ferramentas concretas para desregulação emocional intensa e comportamentos de risco.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Fundamentos da DBT**
  Teoria biossocial, Aceitação e mudança, Prioridade dos alvos, Formatos de atendimento
- [ ] **Validação e análise em cadeia**
  Níveis de validação, Efeitos da invalidação, Análise em cadeia, Busca de soluções
- [ ] **Habilidades da DBT**
  Mindfulness, Tolerância ao mal-estar, Regulação emocional, Efetividade interpessoal
- [ ] **Regulação emocional**
  Estratégias de regulação, Reavaliação e supressão, Flexibilidade para regular

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a teoria biossocial, a validação, a análise em cadeia e os módulos de habilidades.
CLÍNICO	Reconhecer quando o caso pede o modelo da DBT.
APLICADO	Combinar validação, análise em cadeia e ensino de habilidades no atendimento.

MÓDULO 15 FAP, mindfulness e relações

Por que estudar. A relação terapêutica, a atenção ao presente e as habilidades sociais são contextos diretos de mudança.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **FAP**
  Comportamentos clinicamente relevantes, Reforço natural, Paralelos com a vida fora da sessão
- [ ] **Mindfulness**
  Prática formal e informal, Descentramento, Programas com evidência, Quando adaptar
- [ ] **Relações e habilidades sociais**
  Habilidades sociais, Assertividade, Intimidade, Padrões que se repetem

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a FAP, os fundamentos do mindfulness e o campo das habilidades sociais.
CLÍNICO	Notar na sessão comportamentos que repetem os problemas de fora.
APLICADO	Usar a relação e o treino de habilidades para levar a mudança para a vida do paciente.

ETAPA 6 · MÓDULOS 16 A 20

Psicopatologia

Reconhecer os principais quadros clínicos, diferenciar hipóteses e saber o que a evidência indica para cada um.

MÓDULO 16 Bases do diagnóstico

Por que estudar. Descrever o que você observa com precisão e saber usar o diagnóstico é o ponto de partida do raciocínio clínico.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Exame do estado mental**
  Funções psíquicas, Humor e afeto, Pensamento e percepção, Juízo e crítica
- [ ] **Diagnóstico e diagnóstico diferencial**
  DSM-5-TR e CID-11, Hipóteses concorrentes, Causas médicas e substâncias, Comorbidade

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer o exame do estado mental, o DSM-5-TR e a CID-11.
CLÍNICO	Levantar hipóteses concorrentes e descartar causas médicas e substâncias.
APLICADO	Usar o diagnóstico junto com a formulação, com o grau de certeza que os dados permitem.

MÓDULO 17 Humor e ansiedade

Por que estudar. Depressão, bipolaridade, ansiedade e TOC estão entre as queixas mais comuns da clínica.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Depressão**
  Sintomas e gravidade, Perda de prazer e de reforço, Modelos explicativos, Tratamentos com evidência
- [ ] **Transtorno bipolar**
  Mania e hipomania, Tipos, Rotina e sono, Trabalho com o psiquiatra
- [ ] **Transtornos de ansiedade**
  Pânico, Ansiedade social, Ansiedade generalizada, Fobias, Exposição
- [ ] **TOC e quadros relacionados**
  Obsessões e compulsões, Compulsões mentais, Exposição com prevenção de resposta, Dismorfia corporal e acumulação

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer critérios, modelos explicativos e tratamentos com evidência para cada quadro.
CLÍNICO	Diferenciar os quadros e mapear evitações, compulsões e sinais de risco.
APLICADO	Montar planos com as intervenções de primeira linha e acompanhar com medidas específicas.

MÓDULO 18 Trauma e luto

Por que estudar. Trauma e perdas aparecem com frequência na clínica e pedem cuidado específico.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Trauma e TEPT**
  Sintomas do TEPT, Trauma complexo, Dissociação, Terapias focadas no trauma
- [ ] **Luto e reações a estressores**
  Luto esperado, Luto prolongado, Transtorno de adaptação

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer o TEPT, o trauma complexo, o luto prolongado e o transtorno de adaptação.
CLÍNICO	Diferenciar reações esperadas de quadros que travaram.
APLICADO	Preparar e conduzir intervenções focadas no trauma e no luto.

MÓDULO 19 Corpo, alimentação e substâncias

Por que estudar. Sintomas físicos, sono, alimentação e uso de substâncias costumam pedir cuidado em equipe e atenção ao risco.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Sintomas físicos e ansiedade de doença**
  Sintomas somáticos, Medo de doença, Checagem e busca por exames
- [ ] **Transtornos do sono**
  Insônia, TCC para insônia, Quando encaminhar
- [ ] **Transtornos alimentares**
  Anorexia, Bulimia, Compulsão alimentar, Cuidado em equipe
- [ ] **Uso de substâncias e comportamentos aditivos**
  Álcool e outras drogas, Gravidade, Jogo e uso problemático de telas, Redução de danos

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os critérios e os modelos de cada quadro.
CLÍNICO	Rastrear esses problemas mesmo quando não são a queixa principal.
APLICADO	Trabalhar em rede e aplicar os protocolos com evidência.

MÓDULO 20 Quadros graves e do desenvolvimento

Por que estudar. Psicose, transtornos de personalidade, neurodesenvolvimento e declínio cognitivo exigem reconhecimento rápido e encaminhamento adequado.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Transtornos psicóticos**
  Sintomas, Primeiro episódio, Sinais de risco, Psicoterapia na psicose
- [ ] **Transtornos de personalidade**
  Visão por traços e gravidade, Borderline, Outros padrões, Cuidado ao comunicar
- [ ] **Neurodesenvolvimento**
  Autismo, TDAH, Deficiência intelectual, Diagnóstico no adulto
- [ ] **Declínio cognitivo**
  Comprometimento cognitivo leve, Demências, Rastreio

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os sintomas, o curso e os modelos de cada quadro.
CLÍNICO	Reconhecer sinais de alerta e investigar a história de desenvolvimento.
APLICADO	Participar do cuidado em rede e adaptar a terapia ao perfil do paciente.

ETAPA 7 · MÓDULOS 21 A 23

Processos transdiagnósticos

Identificar o que mantém o sofrimento em diferentes quadros e trabalhar esses processos diretamente.

MÓDULO 21 Pensar demais

Por que estudar. Ruminação, preocupação e crenças sobre o próprio pensar mantêm o sofrimento em vários quadros diferentes.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Visão transdiagnóstica**
  Processos em comum, Protocolo Unificado, Comorbidade
- [ ] **Ruminação e preocupação**
  Ruminação, Preocupação, Para que serve pensar demais, Alternativas
- [ ] **Metacognição e supressão**
  Crenças sobre preocupação, Efeito rebote, Atenção aos pensamentos

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a visão transdiagnóstica e os modelos de pensamento repetitivo.
CLÍNICO	Identificar quando e para que o paciente pensa demais.
APLICADO	Intervir no pensamento repetitivo como processo, independente do diagnóstico.

MÓDULO 22 Medo e evitação

Por que estudar. A evitação e a busca por segurança aliviam no momento e mantêm o medo em quase todos os quadros ansiosos.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Evitação**
  Evitação aberta, Evitação sutil, Procrastinação, Custos
- [ ] **Intolerância à incerteza**
  Incerteza como ameaça, Busca por certeza, Exposição à incerteza
- [ ] **Medo das sensações**
  Interpretação catastrófica, Pânico, Exposição às sensações
- [ ] **Comportamentos de segurança e reasseguramento**
  Comportamentos de segurança, Pedir garantias, Checagem, Retirada gradual

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer evitação, intolerância à incerteza, medo das sensações e comportamentos de segurança.
CLÍNICO	Mapear evitações sutis e pedidos de garantia do paciente.
APLICADO	Planejar exposições e retirada gradual desses comportamentos.

MÓDULO 23 Emoção e autoimagem

Por que estudar. Desregulação, perfeccionismo, autocrítica, sensibilidade à rejeição e impulsividade atravessam muitos diagnósticos.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Desregulação emocional**
  Vulnerabilidade emocional, Ambiente invalidante, Reações intensas
- [ ] **Perfeccionismo e autocrítica**
  Perfeccionismo, Autocrítica, Vergonha, Autocompaixão
- [ ] **Sensibilidade à rejeição**
  Sinais ambíguos, Afastamento, Profecia autorrealizável
- [ ] **Impulsividade**
  Agir pela emoção, Busca de sensações, Falta de planejamento

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os modelos de cada processo.
CLÍNICO	Reconhecer esses processos na história, nas relações e na própria sessão.
APLICADO	Escolher intervenções que atuem diretamente sobre eles.

ETAPA 8 · MÓDULOS 24 A 26

Avaliação e formulação

Coletar dados com qualidade, organizar o caso e escolher o que trabalhar, incluindo a lógica da Terapia Baseada em Processos.

MÓDULO 24 Avaliação clínica

Por que estudar. Uma boa avaliação começa na entrevista e organiza os dados em hipóteses sobre o que mantém o problema.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Entrevista clínica e anamnese**
  Queixa principal, História de vida, Perguntas abertas e fechadas, Entrevistas estruturadas
- [ ] **Análise funcional na clínica**
  Variáveis que mantêm o problema, Registros de episódios, Hipóteses funcionais
- [ ] **Avaliação de risco**
  Perguntar diretamente, Fatores de risco e proteção, Registro

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a entrevista clínica, a análise funcional clínica e a avaliação de risco.
CLÍNICO	Conduzir a entrevista com acolhimento e perguntar diretamente sobre risco.
APLICADO	Sair da avaliação com lista de problemas, hipóteses e plano.

MÓDULO 25 Testes e escalas

Por que estudar. Instrumentos bem escolhidos ajudam a rastrear, acompanhar e comunicar a evolução do caso.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Qualidade dos instrumentos**
  Validade, Precisão, Normas, Rastreio e diagnóstico
- [ ] **Escalas na prática clínica**
  Escalas de sintomas, Medidas de processo, Como escolher, Testes aprovados pelo CFP
- [ ] **Avaliação da personalidade e neuropsicológica**
  Traços de personalidade, Testes cognitivos, Limites dos testes, Leitura de laudos
- [ ] **Integração dos dados**
  Várias fontes, Quando as fontes discordam, Devolutiva

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer validade, precisão, escalas de sintomas e de processo e as regras do SATEPSI.
CLÍNICO	Escolher instrumentos adequados e ler resultados considerando o contexto.
APLICADO	Integrar escalas, entrevista e observação numa síntese clara.

MÓDULO 26 Formulação e Terapia Baseada em Processos

Por que estudar. A formulação organiza o caso e guia as decisões, e a Terapia Baseada em Processos leva essa lógica para os processos de cada pessoa.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Formulação de caso**
  Lista de problemas, Hipótese explicativa, Origens e gatilhos, Plano
- [ ] **Formulação cultural**
  Como o paciente entende o problema, Contexto social, Adaptação do plano
- [ ] **Terapia Baseada em Processos**
  Limites dos protocolos, Processos de mudança, Modelo metaevolutivo
- [ ] **Formulação e intervenção por processos**
  Redes de processos, Medidas do próprio paciente, Escolher processos-chave, Trocar de estratégia

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer o modelo de Eells, a formulação cultural e os fundamentos da PBT.
CLÍNICO	Organizar os dados em origens, gatilhos e processos que mantêm o problema.
APLICADO	Montar a rede de processos do paciente e escolher intervenções a partir dela.

ETAPA 9 · MÓDULOS 27 A 30

Intervenção e manejo de risco

Construir o repertório prático do terapeuta e saber cuidar de situações de risco.

MÓDULO 27 Habilidades do terapeuta

Por que estudar. Escuta, empatia e manejo de situações difíceis sustentam qualquer técnica.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Escuta, empatia e validação**
  Escuta ativa, Empatia, Reflexos e resumos, Validação
- [ ] **Situações difíceis em sessão**
  Silêncio e choro, Hostilidade, Faltas e atrasos, Limites

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer as habilidades básicas de comunicação terapêutica e o conceito de ruptura.
CLÍNICO	Perceber quando o paciente não se sentiu ouvido ou quando a sessão saiu do trilho.
APLICADO	Responder de forma validante e firme e levar o que aconteceu para a formulação.

MÓDULO 28 Entrevista motivacional

Por que estudar. A entrevista motivacional ajuda quando o paciente quer e não quer mudar ao mesmo tempo.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Fundamentos da entrevista motivacional**
  Parceria e aceitação, Engajar, focar, evocar e planejar, Fala de mudança
- [ ] **Ambivalência e prontidão**
  Estágios de mudança, Importância e confiança, Prós e contras

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer a postura, os processos e as habilidades da EM.
CLÍNICO	Reconhecer a ambivalência e a fala de mudança.
APLICADO	Conduzir conversas que fortaleçam a motivação da própria pessoa.

MÓDULO 29 Técnicas na prática

Por que estudar. As técnicas mais usadas da clínica precisam ser conduzidas com método para funcionar.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Ativação comportamental**
  Monitorar atividades, Agendar pelo que importa, Graduar tarefas
- [ ] **Exposição**
  Hierarquia, Exposição ao vivo e imaginária, Exposição às sensações, Prevenção de resposta
- [ ] **Solução de problemas e habilidades sociais**
  Solução de problemas, Ensaio de comportamentos, Assertividade na prática
- [ ] **Imagens, metáforas e exercícios**
  Reescrita de imagens, Metáforas, Exercícios experienciais

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer ativação comportamental, exposição, solução de problemas e técnicas experienciais.
CLÍNICO	Escolher a técnica de acordo com o processo que mantém o problema.
APLICADO	Conduzir, ajustar e avaliar cada técnica com o paciente.

MÓDULO 30 Suicídio, autolesão e crise

Por que estudar. Saber avaliar e manejar risco protege vidas e é responsabilidade de todo psicólogo clínico.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Entendendo o comportamento suicida**
  Ideação, plano e tentativa, Fatores de risco e proteção, Modelos atuais, Mitos
- [ ] **Intervenção na suicidalidade**
  Plano de segurança, Abordagens com evidência, Restrição de acesso a meios, Acompanhamento após crise
- [ ] **Autolesão sem intenção suicida**
  Funções da autolesão, Avaliação, Intervenção
- [ ] **Manejo de crises**
  Estabilização, Rede de apoio, Serviços de urgência, Depois da crise
- [ ] **Violência e rede de proteção**
  Violência doméstica, Violência contra crianças, Notificação, Rede de proteção

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os modelos do comportamento suicida, as intervenções com evidência e a rede de proteção.
CLÍNICO	Avaliar risco, autolesão e violência com cuidado e sem julgamento.
APLICADO	Construir plano de segurança, manejar crises e acionar a rede quando necessário.

ETAPA 10 · MÓDULOS 31 A 34

Prática clínica

Planejar, acompanhar, adaptar e sustentar uma prática ética, entendendo por que a terapia funciona.

MÓDULO 31 Por que a terapia funciona

Por que estudar. Entender por que a terapia funciona ajuda a escolher e ajustar intervenções com critério.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Mecanismos de mudança**
  Extinção e retorno do medo, Mudança de crenças, Contato com reforçadores, Generalização
- [ ] **Aliança e fatores comuns**
  Aliança terapêutica, Rupturas e reparos, Expectativas, Efeito do terapeuta

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer os mecanismos de mudança, a aliança terapêutica e os fatores comuns.
CLÍNICO	Acompanhar se a mudança acontece pelo caminho previsto e perceber rupturas.
APLICADO	Medir processos, reparar a aliança e planejar a generalização.

MÓDULO 32 Planejamento e acompanhamento

Por que estudar. Um plano claro e o acompanhamento dos resultados mostram cedo quando algo precisa mudar.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Planejamento e decisão clínica**
  Metas, Prioridades, Casos complexos, Diretrizes clínicas
- [ ] **Acompanhamento de resultados**
  Medidas de rotina, Mudança clinicamente relevante, Registros no dia a dia
- [ ] **Prevenção de recaída e alta**
  Sinais de alerta, Plano de manutenção, Critérios de alta, Sessões de reforço
- [ ] **Trabalho em rede e medicação**
  Quando e como encaminhar, Rede de saúde mental, Classes de medicamentos, Adesão

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer planejamento, medidas de rotina, prevenção de recaída e trabalho em rede.
CLÍNICO	Definir prioridades com o paciente e identificar quando encaminhar.
APLICADO	Revisar o plano com dados, preparar a alta e articular o cuidado com outros profissionais.

MÓDULO 33 Públicos e formatos

Por que estudar. Crianças, casais, idosos e outros públicos e formatos pedem adaptações na avaliação e na intervenção.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Crianças, adolescentes e famílias**
  Avaliação na infância, Orientação parental, Adolescentes, Envolver a família
- [ ] **Casais**
  Comunicação, Conflitos, Aceitação e mudança
- [ ] **Outros públicos e formatos**
  Idosos, Gestação e pós-parto, Diversidade sexual e de gênero, Atendimento on-line, Grupos

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer as particularidades de cada público e as normas do atendimento on-line.
CLÍNICO	Identificar o que precisa ser adaptado para cada paciente.
APLICADO	Ajustar técnicas, setting e envolvimento da família ao público atendido.

MÓDULO 34 Ética e carreira

Por que estudar. Ética, documentação e cuidado com a própria carreira sustentam uma prática segura e duradoura.

TÓPICOS E SUBTÓPICOS

- [ ] **Ética, prontuário e documentos**
  Sigilo e seus limites, Prontuário, Laudos, relatórios e declarações, Proteção de dados
- [ ] **Supervisão e autocuidado**
  Supervisão, Prática deliberada, Esgotamento profissional, Terapia pessoal
- [ ] **Gestão do consultório**
  Preço e contrato, Agenda e faltas, Divulgação ética, Questões fiscais

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

FUNDAMENTAL	Conhecer o Código de Ética, as resoluções do CFP, a LGPD e os modelos de supervisão.
CLÍNICO	Reconhecer dilemas éticos e sinais de desgaste profissional.
APLICADO	Produzir documentos dentro das normas e manter uma prática sustentável.