

# Curso de Formação de curta duração conducente a microcredencial da ESEL

**Curso:** ICCARE-SM – Intervenções Cognitivo-Comportamentais no Cuidar em Saúde Mental

## Apresentação

Esta microcredencial visa capacitar profissionais de saúde para aplicar estratégias da terapia cognitivo-comportamental em contextos clínicos, promovendo práticas eficazes, breves e centradas na pessoa.

Combina sessões síncronas e trabalho autónomo assíncrono através de plataformas como Moodle, Zoom/Teams, Miro, Padlet, Canva e outras ferramentas digitais. A formação aborda os fundamentos da Terapia Cognitivo Comportamentais, técnicas aplicadas e competências relacionais.

**Quadro Europeu de Classificação:** 6      **Nº ECTS:** 2      **Vagas** 50

## Modalidade de Formação:

E-Learning síncrona

**Destinatários:** Profissionais de saúde

## Equipa Pedagógica:

**Coordenador:** Olga Maria Martins de Sousa Valentim - <https://www.esel.pt/node/7587>

**Objetivo geral do curso:** Capacitar profissionais de saúde para a aplicação fundamentada de intervenções cognitivo-comportamentais em contextos de cuidado em saúde mental, promovendo práticas breves, estruturadas e centradas na pessoa, sustentadas por evidência científica, pensamento crítico e competências relacionais.

**Conteúdos programáticos:** Fundamentos da Intervenção Cognitiva Comportamental e papel do(a) profissional de saúde; Técnicas de reestruturação cognitiva, relaxamento e psicoeducação; Aliança terapêutica e comunicação empática; Storytelling digital em contextos de cuidado

NOTA: O funcionamento do curso está condicionado à matrícula de um número mínimo de 15 estudantes admitidos.

**Total de horas de trabalho:** 50

**Metodologia de ensino e avaliação:** As aulas incluem a aplicação de técnicas cognitivo-comportamentais com apoio de ferramentas digitais. A avaliação baseia-se em: Elaboração de plano terapêutico com aplicação de técnicas cognitivo comportamentais (75%) e Apresentação digital do plano (25%)  
Em alternativa, o estudante pode realizar exame final escrito (100%). A aprovação exige nota mínima de 9,5 valores (escala de 0 a 20).

**Local e horários:** 29 e 30 set.(16-20h); 6,13,14 out. (16 e 20h) 2025 Curso online

**Parcerias:**