



PROJETO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

DADOS DO PROJETO
Título do Projeto: Estágio supervisionado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais On Line
Área Temática: Orientação psicológica para adultos
Professor(a) Supervisor(a): Ana Lúcia Novais Carvalho
Local(is) de realização do Projeto: Plataformas de comunicação on line
Duração: 1 ano

1 – Objetivos

- Realizar revisão bibliográfica sobre as intervenções cognitivo-comportamentais realizadas através de recursos de comunicação remotos.
- Elaborar e aplicar estratégias de intervenção on line, para adultos, para manejo de ansiedade, estresse e desenvolvimento de habilidades de vida.

2 – Público-alvo

Indivíduos com 18 anos ou mais.

3 – Metodologia

Intervenções cognitivo-comportamentais on line (síncronas e assíncronas)

4 – Cronograma de Execução

Os alunos participarão de atividades levantamento bibliográfico, escrita de fichamentos, apresentação de seminários, desenvolvimento e aplicação de intervenções.

5 - Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5 edição (DSM V)*. Porto Alegre: Artmed.

- Beck, J. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Clark, D. A., & Beck, A. A. (2012). *Terapia Cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed.
- Dobson et al. (2006). *Manual de Terapias Cognitivo-Comportamentais*. Porto Alegre: Artmed.
- Hechendorfa, H., Lehra, D., Ebertb, D. D., & Freundc, H. (2019). Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 119, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103415>
- Lopes, R. R., & Berger, T. (2016). Intervenções auto-guiadas baseadas na internet: uma entrevista com o Dr. Thomas Berger. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 12 (1), <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160009>
- Whight, J. H. et al. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed