



**iPED**  
Instituto Politécnico de Ensino à Distância

**iPED**  
**CERTIFICAÇÃO**  
**PROFISSIONAL**

## Certificado de Conclusão

Certificamos que **MAIARA DE OLIVEIRA DA SILVA**, CPF nº **194.876.587-00**,  
completou com sucesso o **Curso de Terapia Cognitivo-Comportamental**,  
documento registrado sob o n.º **1610830**.

Início: **08/06/2024**

Término: **17/06/2024**

Carga horária: **80h**

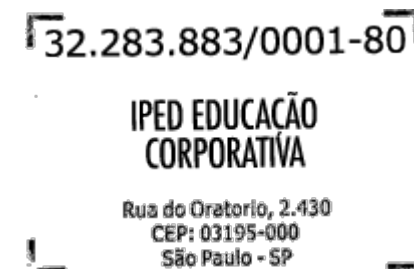
Diretor

Fabio Neves de Sousa  
Diretor Geral

MAIARA DE OLIVEIRA DA SILVA

# Conteúdo Programático: Curso de Terapia Cognitivo-Comportamental

- O que é TCC?
- Por que escolher a TCC?
- Características da TCC
- O que é psicoterapia?
- Modelo cognitivo de Beck
- Tríade cognitiva
- Crenças centrais
- Categorias das crenças centrais
- Crenças subjacentes
- Pensamento Automático (PA)
- Emoções
- Comportamento
- Objetivos do tratamento
- Terapia de casal e família
- Papel do terapeuta
- A primeira sessão
- Sessões subsequentes
- Processo psicoterápico
- Conceituação cognitiva
- Distorções cognitivas
- Estudo de caso
- Psicoeducação
- Tarefa de casa
- Exemplo de uma tarefa de casa
- Flecha descendente
- Questionamento socrático
- Agenda
- Respiração diafragmática
- Cartão de enfrentamento
- Exposição gradativa
- Automonitoramento
- Gráfico em forma de pizza
- Lista de vantagens e desvantagens
- Técnica “cadeira vazia”
- Técnica vivencial
- Alta terapêutica
- Depressão
- Transtorno do Pânico
- Exemplo de intervenção terapêutica



MAIARA DE OLIVEIRA DA SILVA foi aprovado com 70% de aproveitamento na prova final (desempenho nos exercícios: 85%).

Este certificado tem validade para fins curriculares e em provas de títulos como um certificado de atualização, aperfeiçoamento ou extensão profissional. Não é um certificado de graduação e nem um certificado de habilitação técnico. Data de expedição: 17/06/2024, registro nº 1610830, da folha 1 do livro 1.