



Formação



**Requisitos de Formação de Psicoterapeutas
Cognitivo-Comportamentais**

Março 2013

Conteúdos

A	Requisitos de Acesso	3
B	Duração da Formação/Treino	4
C	Formação/Treino Teórico e Prático & Competências	5
D	Prática Clínica Supervisionada	7
E	Terapia Pessoal/Desenvolvimento	8
F	Acreditação de Psicoterapeutas Cognitivos e/ou Comportamentais	9
G	Avaliação dos Principais Parâmetros de Formação/Treino	10
H	Programas de Formação/Treino	11

A

Requisitos de Acesso

- A.1 As normas que definem quem pode praticar e/ou ser legalmente reconhecido como psicoterapeuta (incluindo os psicoterapeutas comportamentais e/ou cognitivos) variam entre os países europeus. Em alguns países, a prática da psicoterapia é restrita a grupos profissionais específicos, tais como psicólogos clínicos e psiquiatras. Noutros países, a gama de profissionais que podem praticar a terapia cognitiva e/ou do comportamental, e ser credenciados como psicoterapeutas é mais ampla e pode incluir enfermeiros especialistas, conselheiros, assistentes sociais e outros grupos profissionais. A EABCT reconhece as normas que vigoram em cada um dos países, mas não restringe o acesso à formação/treino e à prática da terapia comportamental e/ou cognitiva a grupos profissionais específicos.
- A.2 Todos os psicoterapeutas credenciados reconhecidos pelas associações nacionais têm geralmente uma profissão principal apropriada e encontram-se registados num órgão com regulamentação profissional.
- A.3 Os psicoterapeutas candidatos à obtenção da acreditação terão experiência suficiente para trabalhar com os clientes em termos terapêuticos.
- A.4 Os psicoterapeutas têm vindo a utilizar a terapia cognitiva e/ou comportamental de uma forma sistemática, como correspondendo ao seu modelo terapêutico principal ou a um dos principais.

Sumário

Psicoterapeutas Cognitivo/Comportamentais Acreditados

- ✓ Qualificação básica aprovada
- ✓ Experiência suficiente
- ✓ TCC como o modelo terapêutico principal

B

Duração da Formação/Treino

- B.1 O período de formação/treino incluirá a formação profissional básica, que prepara a pessoa para o exercício da psicoterapia em geral, e um período de formação especializada e experiência relevantes para a terapia cognitivo-comportamental.
- B.2 As competências para se tornar um terapeuta cognitivo e/ou comportamental eficiente são desenvolvidas geralmente em duas fases. Em primeiro lugar, existem as competências ou aptidões terapêuticas genéricas e a compreensão da psicopatologia, que fazem parte da formação/treino profissional nuclear. Em segundo lugar, há a referir o desenvolvimento do conhecimento sobre o modelo cognitivo-comportamental e das competências terapêuticas cognitivo-comportamentais específicas, que são geralmente desenvolvidas num contexto de formação/treino pós-profissional (pós-graduado). Por vezes, estas últimas competências podem ser desenvolvidas num curso de formação/treino profissional, mas é pouco provável que alcancem um nível que vá ao encontro dos Padrões Mínimos de Formação/Treino da EABCT.
- B.3 O período mínimo de formação reconhecido pela EABCT como suficiente para alcançar os Padrões Mínimos de Formação/Treino não é, habitualmente, inferior a 5 anos. Este tempo é medido a partir do início da formação profissional até ao final de um período de formação/treino pós-profissional em competências inerentes à terapia cognitiva e/ou comportamental.
- B.4 Este é um padrão mínimo e não exclui a possibilidade de uma associação nacional exigir um período de tempo mais longo para atingir os padrões de formação/treino indicados nos seus próprios requisitos.

Sumário

Duração da Formação/Treino

- ✓ 5 anos no mínimo (treino profissional principal + formação/treino em TCC)

C Formação/Treino Teórico e de competências

- C.1 O período de formação (formação profissional nuclear e formação/treino pós-graduado) incluirá a aquisição de uma compreensão crítica da relevância dos estudos do desenvolvimento humano, psicopatologia, psicologia, questões sociais e prática baseada na evidência.
- C.2 A formação/treino especializado pode enquadrar-se num modelo de terapia cognitiva e/ou comportamental específico, ou numa área particular (e.g., Terapia Comportamental Racional Emotiva, TCC na psicose, TCC com crianças). Contudo, todos os psicoterapeutas deverão apresentar um currículo que possibilite uma compreensão alargada das bases teóricas das terapias cognitivas e/ou comportamentais e a sua aplicação a uma vasta gama de problemas.
- C.3 O conhecimento teórico e as competências serão adquiridos através de ensino estruturado e de estudo efetuado pelo próprio terapeuta. O número mínimo de horas de estudo requeridas para os aspetos cognitivos/comportamentais desta formação/treino é de 450 horas das quais 200 horas devem ser prestadas diretamente por formadores em terapia cognitiva e/ou comportamental num curso reconhecido ou num programa de estudos que obtenha o acordo da associação ou país membro.
- C.4 O treino de competências é um elemento essencial da aquisição de conhecimento e experiência e será predominantemente desenvolvido através da prática clínica supervisionada (ver ponto D abaixo), de *workshops* baseados nas competências, observação e prática clínica. O treino de competências deverá constituir uma parte significativa do programa total de formação/treino dos psicoterapeutas.
- C.5 Os psicoterapeutas deverão desenvolver as competências de modo a serem capazes de compreender e interpretar a investigação relevante para os resultados e eficácia da terapia comportamental e/ou cognitiva.
- C.6 As competências adquiridas necessárias para praticar TCC incluem:
- C.6.1 Capacidade para avaliar, compreender e formular o(s) problema(s) do cliente de acordo com o(s) modelo(s) da Terapia Cognitivo-Comportamental:
- Demonstrar competências efetivas de entrevista e de escuta usando uma comunicação verbal e não verbal adequada.
 - Utilizar métodos de avaliação comportamentais e cognitivos apropriados (questionários, escalas, técnicas observacionais) e compreender a sua validade e fidedignidade.
 - Compreender o(s) problema(s) apresentados em termos de formulações cognitivo-comportamentais.
 - Sintetizar, comparar e contrastar os quadros teóricos da TCC com outros tipos de terapias de modo a assegurar que o modelo de intervenção aplicado é adequado.
- C.6.2 Capacidade para aplicar um conjunto apropriado de intervenções da TCC:
- Demonstrar um conhecimento alargado e competências na implementação de um conjunto de intervenções da TCC que são efetivas e baseadas na evidência.
 - Estar informado e basear-se na informação relevante dos campos da psicologia e outras disciplinas que têm contribuído para a base de conhecimento da TCC.
 - Possuir conhecimento suficiente sobre o comportamento normal e anormal (e.g., psicopatologia), contextos desenvolvimentais e sociais que são relevantes para a área em que o psicoterapeuta trabalha.

- Trabalhar com os clientes de uma forma colaborativa explicando todos os pontos ao longo da terapia, a relevância das intervenções utilizadas e procurando/obtendo a sua aprovação/consentimento.
- Fazer uso de métodos de avaliação adequados (questionários, escalas, técnicas observacionais) para avaliar o impacto das intervenções realizadas.

C.6.3 Construir, manter e concluir uma relação terapêutica de trabalho:

- Estabelecer e manter fronteiras profissionais adequadas.
- Ser capaz de avaliar de forma efetiva o risco de perigo para o paciente, terapeuta ou outros.
- Estar consciente de e considerar os princípios éticos e legais que se aplicam às relações terapêuticas.
- Ter uma compreensão do impacto que as suas próprias características cognitivas, emocionais e comportamentais (desenvolvimento pessoal) podem ter no seu trabalho e ter a disponibilidade e capacidade para mudar, usando adequadamente a supervisão e o *feedback*.

C.7 Possíveis métodos para avaliação das competências dos psicoterapeutas incluem:

- Observação direta das sessões de terapia por um supervisor
- Gravação vídeo das sessões
- Gravação áudio das sessões
- Escalas de avaliação de competências relevantes
- Discussão durante a supervisão
- Apresentação escrita e oral de casos
- Revisão por pares
- Autoavaliação
- Diários do treino
- Artigos aceites em revistas científicas
- *Feedback* dos clientes
- Exames

C.8 Possíveis métodos para aquisição de competências por parte dos psicoterapeutas incluem:

- Aulas teóricas
- Leitura
- *E-learning*
- Prática clínica supervisionada
- Supervisão por grupos de pares
- Sessões de supervisão
- Observação e modelamento
- *Role play*
- Discussão com outros profissionais
- Participações e apresentações em conferências
- Participação em *workshops* de treino de competências
- Investigação
- Revisões com base na evidência
- Apresentações de casos

C.9 Para os psicoterapeutas que realizam supervisão, treino de outros psicoterapeutas e investigação serão necessárias competências adicionais.

Sumário

Duração do treino em TCC



450 horas no mínimo (das quais 200 horas terão que ser providenciadas diretamente por um supervisor em TCC reconhecido, num curso também reconhecido ou num programa de estudos que tenha o acordo da associação nacional).

D

Prática clínica supervisionada

- D.1 Os psicoterapeutas terão realizado 200 horas de avaliação e terapia supervisionadas durante a formação/treino.
- D.2 Todos os psicoterapeutas terão recebido supervisão durante o período de formação, quer em termos de avaliação, quer em termos de terapia, realizada por um terapeuta cognitivo e/ou comportamental competente. A supervisão incluirá *feedback* e discussão regulares. Uma supervisão próxima deve fazer parte deste processo, envolvendo o uso de materiais em direto, áudio ou vídeo.
- D.3 Para que se considere que um terapeuta tenha completado a sua formação/treino é necessário que no mínimo 8 clientes sejam tratados durante o período de formação, desde a avaliação até à conclusão ou interrupção do tratamento. Estes casos deverão cobrir pelo menos 3 tipos de problemas e 3 casos terão sido supervisionados de perto como definido acima.
- D.4 Os detalhes da Prática clínica supervisionada e dos casos serão anotados num registo de formação/treino.

Sumário

Prática clínica supervisionada

- ✓ 200 horas no mínimo
- ✓ Materiais ao vivo, em áudio ou em vídeo de pelo menos 3 casos
- ✓ Pelo menos 8 clientes
- ✓ Pelo menos 3 tipos de problemas

E

Terapia pessoal/desenvolvimento

- E.1 O requisito de terapia pessoal/desenvolvimento pessoal está regulamentado em alguns países e os psicoterapeutas terão de atender a esses requisitos, quando apropriado.
- E.2 Todos os psicoterapeutas deverão certificar-se de que conseguem identificar e gerir adequadamente o seu envolvimento pessoal.
- E.3 Os psicoterapeutas deverão desenvolver a capacidade de reconhecer quando devem procurar aconselhamento profissional.

Sumário

Terapia pessoal/Desenvolvimento

✓ Recomendado

F

Ac creditação de psicoterapeutas TCC

- F.1 Os psicoterapeutas que cumprem os padrões mínimos de formação/treino, mantêm um nível de desenvolvimento profissional contínuo na terapia cognitiva e/ou comportamental, recebem supervisão clínica regular e preenchem os requisitos adicionais nacionais e legais relativos ao país em que desejam trabalhar, devem ser acreditados pela sua associação nacional ou órgão regulador nacional como psicoterapeutas cognitivos e/ou comportamentais.
- F.2 As associações devem ter, ou estar a desenvolver, procedimentos para ac creditação dos psicoterapeutas a um nível que demonstre que alcançaram um nível elevado de competência e de conhecimento/saber que lhes permite realizar supervisão ou treino a outros ou ser reconhecidos como psicoterapeutas sêniores na área da terapia comportamental e/ou cognitiva.
- F.3 Os supervisores e psicoterapeutas sêniores terão que ter 5 anos de prática terapêutica após alcançarem os padrões mínimos de formação/treino e terem recebido formação/treino adicional que os capacite enquanto formadores/supervisores.

Sumário

Ac creditação de Psicoterapeutas

- ✓ De acordo com os critérios de ac creditação da associação de psicoterapeutas.

G

Avaliação dos Principais Padrões de Formação/Treino

- G.1 Espera-se que os psicoterapeutas demonstrem uma compreensão dos aspetos teóricos da terapia cognitiva e/ou comportamental e da sua aplicação, avaliados formalmente através de um ensaio/trabalho, de um exame ou de um projeto de investigação.
- G.2 Uma compreensão da prática baseada na evidência deverá ser avaliada através de (i) elaboração de um estudo de caso detalhado, que discuta criticamente a evidência empírica, ou (ii) uma dissertação de investigação relevante, ou (iii) um artigo de investigação como primeiro autor.
- G.3 A prática supervisionada será sujeita a avaliação formal com pelo menos dois estudos de caso escritos (2000-4000 palavras).
- G.4 As avaliações acima mencionadas são habitualmente requeridas pela maioria dos programas de formação/treino em TCC reconhecidos. Para os candidatos que não estejam a realizar um trajeto de formação/treino através destes cursos é importante que cheguem a um acordo com um programa de estudos e de avaliação independente, com um terapeuta competente aprovado pela sua associação nacional.
- G.5 Deverá ser mantido um registo da formação/treino, o qual deverá especificar a duração do estudo, o número de horas lecionadas e um registo dos docentes, tutores ou mentores que participam na formação/treino de psicoterapeutas.

Sumário

Avaliação durante a Formação/Treino em TCC

- ✓ Ensaios/trabalhos, exames, projeto de investigação
- ✓ Estudo de caso detalhado, dissertação de investigação ou artigo de investigação
- ✓ Estudos de caso escritos (pelo menos 2)
- ✓ Registo da formação/treino

H

Programas de Formação/Treino

- H.1 A EABCT apoia o desenvolvimento e acreditação de programas de treino estruturados, em cada um dos países, que atribua aos formandos um nível de formação/treino e supervisão que lhes permita alcançar os padrões mínimos e quaisquer outros níveis mais elevados de competências requeridos pela sua associação nacional ou país.