

# Cronograma e conteúdo programático

## Treinamento em Habilidade DBT - Turma 3

| Data       | Módulo                | Nome da disciplina • Conteúdo abordado   |
|------------|-----------------------|--|
| 14/10/2024 | Mindfulness           | Apresentação e entradas de participantes<br>M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness<br>M3: <b>Mente sábia: estados da mente</b>  |
| 21/10/2024 | Mindfulness           | Apresentação e entradas de participantes<br>M4: <b>Habilidades “o que fazer”</b><br>M5: <b>Habilidades “como fazer”</b>  |
| 28/10/2024 | Regulação emocional 1 | RE1: Metas da regulação emocional<br>RE2: Visão geral: identificando, entendendo e nomeando as emoções<br>RE3: O que as emoções fazem por você<br>RE4: O que torna difícil regular suas emoções<br><b>RE5: Modelo para descrever emoções</b><br>RE6: Maneiras para descrever emoções                                   |
| 04/11/2024 | Regulação emocional 2 | RE7: Visão geral: modificando respostas emocionais<br><b>RE8: Verifique os fatos</b>   |
| 11/11/2024 | Regulação emocional 3 | <b>RE10: Ação oposta</b><br>RE11: Descobrendo ações opostas  |
| 18/11/2024 | Regulação emocional 4 | <b>RE12: Solução de problemas</b><br>RE13: Revisando ação oposta e solução de problemas  |
| 25/11/2024 | Regulação emocional 5 | RE14: Visão geral: reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional – construindo uma vida que vale a pena ser vivida<br><b>RE15: Acumulando emoções positivas: curto prazo</b><br>RE16: Lista de atividades prazerosas<br><b>RE17: Acumulando emoções positivas: longo prazo</b><br>RE18: Lista de valores e prioridades |
| 02/12/2024 | Regulação emocional 6 | <b>RE19: Construir maestria e antecipação</b><br>RE20: Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo<br>RE22: Mindfulness das emoções atuais: deixando o sofrimento emocional passar   |

|            |                                   |   |
|------------|-----------------------------------|---|
| 09/12/2024 | <b>Mindfulness</b>                | Apresentação e entradas de participantes<br>M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness<br>M3: <b>Mente sábia: estados da mente</b>   |
| 16/12/2024 | <b>Mindfulness</b>                | Apresentação e entradas de participantes<br>M4: <b>Habilidades “o que fazer”</b><br>M5: <b>Habilidades “como fazer”</b>   |
| 13/01/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 1</b>  | TME1: Objetivos da tolerância ao mal-estar<br>TME2: Visão geral: habilidades de sobrevivência a crises<br>TME2: Quando usar as habilidades de sobrevivência a crises<br>TME4: STOP<br><b>TME5: Prós e contras</b> |
| 20/01/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 2</b>  | <b>TME6: Habilidades TIP:</b> alterando a fisiologia corporal   |
| 27/01/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 3</b>  | TME7: Distraindo-se<br>TME8: Autoacalmado-se<br><b>TME9: Melhorar (IMPROVE) o momento</b>   |
| 03/02/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 4</b>  | TME10: Visão geral: habilidades de aceitação da realidade<br><b>TME11: Aceitação radical</b>  |
| 10/02/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 5</b>  | TME12: Redirecionando a mente<br>TME13: Estar disposto<br><b>TME14: Meio sorriso e mãos dispostas</b>   |
| 17/02/2025 | <b>Tolerância ao mal-estar 6</b>  | <b>TME15: Mindfulness dos pensamentos atuais</b>  |
| 24/02/2025 | <b>Mindfulness</b>                | Apresentação e entradas de participantes<br>M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness<br>M3: <b>Mente sábia: estados da mente</b>   |
| 10/03/2025 | <b>Mindfulness</b>                | Apresentação e entradas de participantes<br>M4: <b>Habilidades “o que fazer”</b><br>M5: <b>Habilidades “como fazer”</b>   |
| 17/03/2025 | <b>Efetividade interpessoal 1</b> | EI1: Metas de efetividade interpessoal<br>EI2: Fatores que interferem na efetividade interpessoal<br><b>EI4: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais</b>  |

|            |                                   |   |
|------------|-----------------------------------|---|
| 24/03/2025 | <b>Efetividade interpessoal 2</b> | EI5: Diretrizes para efetividade nos objetivos: obtendo o que você quer ( <b>DEAR MAN</b> )   |
| 31/03/2025 | <b>Efetividade interpessoal 3</b> | EI6: Diretrizes para efetividade nos relacionamentos: mantendo o relacionamento ( <b>GIVE</b> )   |
| 07/04/2025 | <b>Efetividade interpessoal 4</b> | EI7: Diretrizes para efetividade de autorrespeito: mantendo o respeito por si ( <b>FAST</b> )   |
| 14/04/2025 | <b>Efetividade interpessoal 5</b> | EI8: Avaliando as opções para o quão intensamente pedir algo ou dizer não<br><b>EI9: Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas:</b> quando o que você está fazendo não está funcionando |
| 28/04/2025 | <b>Efetividade interpessoal 6</b> | <b>EI16: Como pensar e agir dialeticamente</b>  |