



DBT PARANÁ I DBT PARANÁ TRAINING INSTITUTE FORMAÇÃO EM TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA (DBT)

GRUPO DE ESTUDOS

Um grupo de estudos tem como finalidade promover o aprendizado colaborativo, no qual os participantes se dedicam à leitura do material recomendado e têm a oportunidade de compartilhar conhecimentos, discutir conceitos, esclarecer dúvidas e se motivar mutuamente.

OBJETIVOS

1. O aprendizado colaborativo: Ao compartilhar o conhecimento com outros, o participante fortalece seu próprio entendimento sobre o tema.
2. Troca de ideias e perspectivas: A diversidade de pontos de vista no grupo possibilita abordagens variadas sobre um mesmo conteúdo, o que facilita a compreensão.
3. Motivação e disciplina: O compromisso mútuo entre os membros do grupo contribui para a manutenção da disciplina e a regularidade nos estudos.
4. Resolução de dúvidas: Em um grupo, torna-se mais fácil esclarecer dúvidas, uma vez que colegas com maior domínio de certos temas podem oferecer explicações valiosas.
5. Maior produtividade: O ambiente focado proporcionado pelo grupo de estudos contribui para a otimização do tempo dedicado ao aprendizado.

Em resumo, o grupo de estudos em DBT, promovido pela DBT Paraná, constitui uma ferramenta eficaz para aprimorar o aprendizado, fortalecer a motivação e alcançar resultados superiores no campo da Terapia Comportamental Dialética (DBT).

DIRETRIZES

Em um grupo de estudos online, é imprescindível estabelecer diretrizes éticas bem definidas, a fim de assegurar um ambiente de aprendizado que seja seguro, respeitoso e produtivo. Entre as diretrizes fundamentais, destacam-se as seguintes:

1. **Confidencialidade:** As informações compartilhadas no grupo, especialmente questões pessoais ou sensíveis, devem ser tratadas com respeito e confidencialidade. Nenhum conteúdo discutido deve ser compartilhado fora do grupo sem o

consentimento expresso dos envolvidos.

2. **Respeito mútuo:** Todos os participantes devem se comportar com respeito, valorizando as opiniões e experiências dos outros, mesmo que haja discordâncias. A comunicação deve ser sempre educada, evitando ofensas ou comentários desrespeitosos.
3. **Comprometimento e responsabilidade:** Cada membro deve se comprometer com a leitura do material, participação ativa, seja nas discussões, seja na preparação do conteúdo, para que o grupo funcione de maneira eficaz. A pontualidade e o cumprimento das responsabilidades acordadas são essenciais.
4. **Diversidade e inclusão:** O grupo deve ser um ambiente inclusivo, onde todas as pessoas, independentemente de suas diferenças, sejam respeitadas. Comentários discriminatórios ou que envolvam preconceito de qualquer natureza não devem ser tolerados.
5. **Evitar conflitos de interesse:** Os participantes devem garantir que suas opiniões e contribuições sejam baseadas no aprendizado coletivo, e não em interesses pessoais ou profissionais que possam prejudicar o andamento do grupo ou influenciar de forma indevida as discussões.
6. **Uso responsável da tecnologia:** Os membros devem utilizar plataformas de estudo de forma ética, respeitando as regras e políticas de privacidade de cada ferramenta. O uso adequado de recursos online, como vídeos, links e materiais, é essencial para evitar a violação de direitos autorais ou privacidade.
7. **Proteção contra assédio e abuso:** Deve ser garantido um ambiente livre de qualquer forma de assédio, discriminação ou abuso. Qualquer comportamento inadequado deve ser prontamente reportado e tratado de forma adequada.
8. **Foco no objetivo comum:** O grupo deve manter sempre o foco no objetivo de aprendizado. Discussões irrelevantes ou desvios do tema central podem prejudicar o progresso do grupo, e a moderação deve ser exercida quando necessário.
9. **Tomada de decisão consensual:** As decisões do grupo, como a definição de temas ou a organização das atividades, devem ser tomadas de forma consensual, com a participação de todos, buscando sempre o melhor interesse coletivo.
10. **Acordos Tecnológicos:** As câmeras devem permanecer ligadas durante todo o encontro. Para solicitar a palavra, utilize o recurso "levantar mão", caso deseje fazer uma pergunta ou comentário. Também será possível enviar perguntas privadas à tutora do grupo por meio do chat.

LOCAL DE REALIZAÇÃO

Os encontros serão realizados na plataforma Zoom, um serviço de videoconferência online.

O link de acesso à plataforma Zoom será disponibilizado ao contratante por meio de comunicação via email e WhatsApp, após o devido envio do comprovante de pagamento e a assinatura deste contrato.

DIA/HORÁRIO:

Terça-Feira: (Início 28/01/2025) das 19:30 às 21h – horário de Brasília

CRONOGRAMA

AULAS PERÍODO DA NOITE		
Conteúdo Geral	Conteúdo Específico	Datas
Apresentação dos participantes. Capítulo 1: Ferramentas para Circunstâncias Díficeis	O Problema Nuclear da Desregulação Emocional Generalizada. Como a DBT Trata a Desregulação Emocional Generalizada	28/01/2025
Capítulo 2: Desenvolvendo a formulação de Caso e o Plano de tratamento	Etapa 1: Faça Avaliações Usando Estágios e Alvos de Tratamento Etapa 2: Procure Padrões de Variáveis de Controle para alvo primário Etapa 3: Use a Análise de Tarefas para Gerar Planos de minitratamento para os Principais Elos comuns Uma Conversa de Pre-Tratamento: Manny	04/02/2025
Capítulo 3: Estratégias de Mudança	Orientação e Micro Orientação Estratégias Didáticas Estratégia de Comprometimento Automonitoramento: O Cartão-Diário da DBT Análise em Cadeia Comportamental e Estratégias de Insight Análise de Soluções Exemplo de Caso: 3 Michael Quatro Procedimentos de Mudança da TCC Usados na DBT	11/02/2025
Capítulo 4: Princípios e Estratégias de Avaliação	Entendendo o Papel da Invalidação na Desregulação Emocional. Os Efeitos da Validação Cuidadosa e Precisa	

	O que Validar Como Validar Como Usar a Validação para Fortalecer a Regulação Emocional Exemplo de Caso: Lara	18/02/2025
Capítulo 5: Postura e Estratégias Dialéticas	Postura Dialética Equilibrando as estratégias dialeticamente Exemplo de Casa: Yvette	25/02/2025
FERIADO CARNAVAL		04/03/2025
Capítulo 6: Avalie, Motive e Avance	Avalie- Saiba Onde Estamos Motive Caminhe em Direção às Metas do Cliente Exemplo de Caso: Karrie	11/03/2025
Capítulo 7: O Terapeuta Individual e o Grupo de Consultoria	Objetivo e Formato das Equipes de Consultoria da DBT Como a Equipe de Consultoria da DB! Trata o Terapeuta Como os Terapeutas Aplicam a DBT em si mesmo	18/03/2025

Encontro ao vivo e gravado* às 3ª (Terças-feiras)

Horário: 19:30 às 20:30

Duração dos encontros: 2 meses

Investimento: R\$ 350

Certificação: 10h

*Acesso às gravações por 1 ano

DO PAGAMENTO

O pagamento total de R\$ 350,00 (Trezentos e Cinquenta Reais) deverá ser realizado pela Contratante de uma das seguintes formas:

- Cartão de crédito diretamente na plataforma eadbtparana.com.br
- Pagamento à vista por Pix diretamente com a clínica DBT Paraná.
- Parcelamento em 2 (duas) vezes, no valor de R\$175,00 (Cento e Setenta e Cinco Reais) mensal, por meio de boleto bancário.
- Alunos da comunidade DBT Paraná possuem 15% de desconto no pagamento à vista

LITERATURA TRABALHADA

KOERNER, K. (2002). Aplicando A Terapia Comportamental Dialética. *Um Guia Prático. Novo.*