

Curso ABC da Depressão

DURAÇÃO 12 SESSÕES



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



“

Mesmo que não encontre uma razão para continuar,
isso não significa que esta não exista.
Significa apenas que nesse momento a sua depressão
está a criar várias armadilhas no seu pensamento.

CLÁUDIA ALMEIDA

”



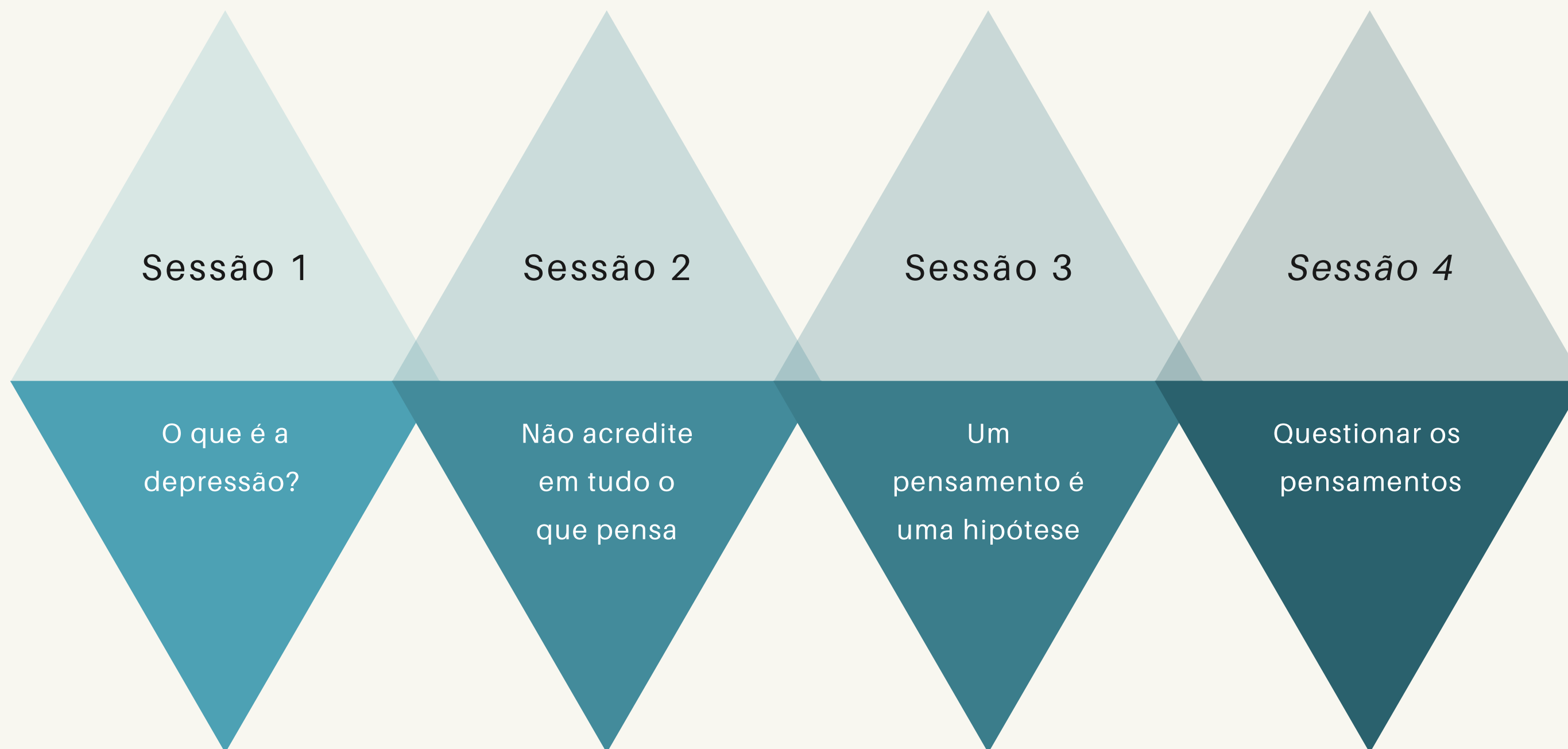
Aprenda a desafiar e a lidar com a sua depressão através deste programa estruturado e validado cientificamente. Este curso recorre a estratégias cognitivo-comportamentais, a abordagem que apresenta maior grau de eficácia, e abordagens de terceira geração, como o mindfulness.

OBJETIVOS DO CURSO

- Compreender os processos cerebrais que desencadeiam a depressão
- Identificar os sintomas e o seu nível de intensidade
- Reconhecer as distorções cognitivas que desencadeiam a depressão e desafiar esses padrões de pensamento
- Associar sinais e sintomas da depressão a fatores desencadeadores e a comportamentos prejudiciais (por exemplo, álcool e outras drogas)
- Aprender técnicas para reduzir os sintomas depressivos
- Prevenir recaídas

Curso ABC da Depressão

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Depressão

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Depressão

Conteúdo do Curso



Curso ABC da Depressão

Investimento

Duração	Modalidade	Valor
45 min	Semanal / Online	499€ 299€



Making a difference





912 854 598



cursoabcansiedade@gmail.com



Rua Dr. Albano Sá Lima, nº22
4450-601 Matosinhos

