CNP 2026
Congresso Nacional de Psiquiatria

DBT na Prática Clínica: Fundamentos e Estratégias Essenciais

15h00-18h00 | CURSOS PRÉ-CONGRESSO

CURSO 5

Resumo / Justificação Científica

A Terapia Comportamental Dialética (DBT), desenvolvida por Marsha M. Linehan, é atualmente uma das abordagens psicoterapêuticas com maior evidência no tratamento da Perturbação Borderline da Personalidade e de quadros caracterizados por desregulação emocional significativa. A DBT combina estratégias de mudança da terapia cognitivo-comportamental com princípios dialéticos e práticas de mindfulness, integrando aceitação e mudança de forma estruturada e validada empiricamente.

Este workshop introdutório de 2 horas tem como objetivo apresentar os fundamentos teóricos da DBT, incluindo o modelo biossocial, a hierarquia de objetivos terapêuticos e as principais modalidades do tratamento. Para além da exposição conceptual, serão exploradas competências nucleares de regulação emocional, tolerância ao mal-estar e eficácia interpessoal, utilizando demonstrações práticas e exercícios experiencialmente orientados (ex.: TIPP, caixa de tolerância ao mal-estar, estratégias DEAR MAN).

A sessão destina-se a psiquiatras, internos, psicólogos clínicos e outros profissionais de saúde mental que pretendam adquirir uma compreensão estruturada da DBT e das suas aplicações clínicas em contexto hospitalar e comunitário. Será dada especial ênfase à utilidade da DBT no manejo de comportamentos impulsivos, instabilidade emocional e dificuldades interpessoais — problemáticas particularmente prevalentes na prática psiquiátrica.

Objetivos do Workshop

1.Apresentar os princípios fundamentais da Terapia Comportamental Dialética e o seu enquadramento científico.

2. Descrever o modelo biossocial da desregulação emocional e a sua relevância clínica.

3. Explorar as modalidades da DBT, a hierarquia de objetivos terapêuticos e os pilares que sustentam o tratamento.

4. Demonstrar estratégias práticas de mindfulness, regulação emocional e tolerância ao mal-estar, com enfoque em exercícios aplicáveis em contexto clínico.

5. Introduzir técnicas de eficácia interpessoal para otimizar comunicação assertiva e validação.

Formato da Sessão (2 horas)

- Breve introdução à DBT: origem, evidência, objetivos e estrutura do tratamento.
- Modelo biossocial da desregulação emocional: vulnerabilidade biológica, ambiente invalidante e padrões comportamentais.
- Pilares e áreas de intervenção da DBT: Mindfulness, Regulação Emocional, Tolerância ao Mal-Estar, Eficácia Interpessoal.
- Demonstrações práticas e discussão.

Público-Alvo

Psiquiatras, internos de psiquiatria, psicólogos clínicos, enfermeiros de saúde mental e outros profissionais envolvidos no tratamento de perturbações relacionadas com desregulação emocional.

Formadores e afiliações

Teresa Sousa Ferreira
Psiquiatra e Assistente Hospitalar de Psiquiatria, Serviço de Psiquiatria, ULS Entre o Douro e Vouga.
Terapeuta DBT. Coordenadora do Programa de DBT na ULSEDV.

Ana Castro Monteiro
Enfermeira Especialista em Saúde Mental, Serviço de Psiquiatria, ULS Entre o Douro e Vouga.
Co-facilitadora de grupos Skills Training em DBT na ULSEDV.



SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL