

EMENTÁRIO

Matéria: INTRODUÇÃO À TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA E AO TREINAMENTO DE HABILIDADES.
Objetivo Geral: Apresentar os fundamentos da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e contextualizar sua aplicação junto a adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Reconhecer os pressupostos teóricos da DBT aplicáveis ao contexto socioeducativo;• Compreender os objetivos e os princípios da DBT para adolescentes;• Identificar os benefícios do uso da DBT em contextos de privação de liberdade;• Comparar a DBT com outras práticas interventivas voltadas à regulação comportamental;• Refletir sobre o papel dos profissionais socioeducativos na aplicação de habilidades da DBT.
Carga Horária: 14 horas (EaD)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos da DBT em contextos não clínicos;• Perspectiva comportamental e dialética adaptada ao sistema socioeducativo;• População-alvo da DBT: adolescentes em vulnerabilidade;• Impulsividade, instabilidade emocional e histórico de traumas;• Finalidade da DBT no sistema socioeducativo;• Redução de reincidência, regulação emocional e habilidades sociais;• Diferença entre intervenção clínica e intervenção socioeducativa;• O papel dos adultos significativos no desenvolvimento de habilidades.
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Relacionar os pressupostos da DBT com os desafios do cotidiano institucional.• Identificar quais adolescentes se beneficiam mais da aplicação das habilidades.• Utilizar conceitos da DBT para interpretar comportamentos recorrentes.• Refletir sobre o papel dos profissionais como agente promotor de habilidades sociais.• Engajar adolescentes na construção de alternativas aos comportamentos de desregulação emocional.

EMENTÁRIO

Matéria: ESTRUTURA DO TREINAMENTO DE HABILIDADES DA DBT

Objetivo Geral: Conhecer os módulos e a organização do treinamento de habilidades da DBT adaptados ao sistema socioeducativo.

Objetivos Específicos:

- Identificar os módulos centrais do programa de habilidades da DBT
- Compreender os objetivos de cada módulo para a realidade de adolescentes institucionalizados.
- Relacionar os módulos com situações frequentes no ambiente socioeducativo.
- Adaptar os temas e exemplos dos módulos à linguagem e cultura dos adolescentes.
- Organizar um ciclo de ensino de habilidades adequado ao tempo e estrutura do IASES.

Carga Horária: 14 horas (EaD)

Público Alvo: Servidores do IASES

Conteúdos a serem Desenvolvidos:

- Visão geral dos quatro módulos: Mindfulness, Tolerância ao Mal-estar, Regulação Emocional, Efetividade Interpessoal;
- Tradução dos conteúdos para o cotidiano dos adolescentes;
- Sequência e duração dos módulos;
- Exemplos práticos por módulo;
- Adaptação do vocabulário e estratégias para adolescentes em privação de liberdade.

Competências:

- Identificar o momento ideal para aplicar cada habilidade com o adolescente.
- Conduzir atividades que exemplifiquem as habilidades de forma concreta.
- Traduzir conteúdos teóricos em linguagem acessível e envolvente.
- Integrar os módulos com a rotina institucional e com as regras do sistema.
- Planejar um ciclo de aplicação dos módulos compatível com o tempo de internação.

EMENTÁRIO

Matéria: GERENCIAMENTO DO TREINAMENTO DE HABILIDADES
Objetivo Geral: Desenvolver estratégias para planejar, aplicar e acompanhar o ensino de habilidades da DBT com adolescentes em contexto socioeducativo.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Planejar a rotina de encontros para o ensino de habilidades;• Criar estratégias para engajar adolescentes no processo;• Entender como lidar com resistências, ausências ou recusas de participação;• Aprender formas de registrar e acompanhar o progresso de cada adolescente;• Avaliar a eficácia e a adaptação das atividades propostas.
Carga Horária: 14 horas (EaD)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Planejamento de encontros semanais ou quinzenais.• Técnicas de engajamento (humor, música, metáforas, competições).• Manejo de recusas, dispersões e comportamento opositor.• Modelos de registro e acompanhamento da aprendizagem.• Avaliação participativa e flexível: autorrelato, rodas de conversa, jogos.
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Planejar encontros de habilidades viáveis dentro do contexto institucional.• Conduzir atividades de grupo com foco e flexibilidade.• Criar estratégias de adesão respeitando o perfil do adolescente.• Observar e documentar progressos e dificuldades de forma sistemática.• Ajustar o planejamento com base na resposta dos adolescentes.

EMENTÁRIO

Matéria: A ARTE DE CONDUZIR O TREINAMENTO DE HABILIDADES DA DBT: EQUILIBRANDO ESTRATÉGIAS E MANEJANDO TENSÕES DIALÉTICAS

Objetivo Geral: Desenvolver uma postura de condução baseada no equilíbrio entre firmeza e validação, com foco na construção de vínculo e limites.

Objetivos Específicos:

- Compreender o conceito de dialética e sua aplicação no contexto socioeducativo;
- Utilizar estratégias de validação como ferramenta para reduzir confrontos;
- Equilibrar firmeza (limites) e compreensão (aceitação) no manejo com adolescentes;
- Lidar com tensões e impasses em grupo ou em atividades individuais;
- Refletir sobre a postura profissional diante de comportamentos desafiadores.

Carga Horária: 14 horas (EaD)

Público Alvo: Servidores do IASES

Conteúdos a serem Desenvolvidos:

- Princípios dialéticos: duas verdades coexistem.
- Estratégias de validação: como validar sem concordar.
- A importância de manter limites claros e consistentes.
- Comunicação não violenta e escuta ativa no sistema socioeducativo.
- Autorreflexão: reconhecer suas reações como facilitador.

Competências:

- Utilizar validação para desarmar resistências sem perder a autoridade.
- Equilibrar escuta e firmeza em intervenções com adolescentes.
- Lidar com conflitos grupais sem reforçar comportamentos problema.
- Criar um ambiente de confiança e segurança nos encontros.
- Refletir sobre suas práticas e ajustar seu estilo de condução com base nos princípios da DBT.

EMENTÁRIO

Matéria: HABILIDADES DE MINDFULNESS
Objetivo Geral: Promover o uso de habilidades de atenção plena como estratégia de autorregulação e prevenção de impulsividade.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Explicar o conceito de atenção plena (mindfulness) em linguagem acessível;• Ensinar formas práticas de foco no presente a adolescentes em conflito com a lei;• Demonstrar o uso de exercícios de atenção plena no cotidiano institucional;• Diferenciar mente sábia, mente emocional e mente racional;• Refletir sobre o uso do mindfulness pelos próprios profissionais;
Carga Horária: 04 horas (3h presencial + 1h EaD)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Conceito e benefícios do mindfulness• Mente sábia, mente emocional e mente racional• Exercícios de atenção plena (respiração, sentidos, escuta)• Estratégias de aplicação com adolescentes• Mindfulness para os profissionais
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Explicar e demonstrar práticas simples de mindfulness.• Conduzir exercícios breves com adolescentes em grupo ou individualmente.• Integrar atenção plena à rotina institucional (antes de refeições, conversas, etc.).• Estimular a reflexão sobre impulsividade e reatividade.• Utilizar mindfulness para sua própria autorregulação profissional.

EMENTÁRIO

Matéria: TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR
Objetivo Geral: Ensinar habilidades que auxiliem adolescentes a tolerar situações difíceis sem piorar o problema.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Apresentar o conceito de crise e o papel da tolerância ao mal-estar.• Ensinar estratégias para lidar com frustrações, esperas e negações.• Demonstrar o uso de distração, aceitação e autocuidado como habilidades úteis.• Aplicar essas estratégias em contextos típicos da privação de liberdade.• Encorajar a construção de repertório alternativo à agressividade.
Carga Horária: 04 horas (presencial)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• O que é crise? Como identificar?• Habilidades de sobrevivência à crise (distrair, relaxar, ajudar outros, etc.)• Aceitação radical e sua aplicabilidade em instituições• Construção de kits de enfrentamento simbólicos• Diálogos e dramatizações de situações de crise
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Identificar crises e prevenir agravamentos.• Ensinar adolescentes a escolher estratégias sem impulsividade.• Criar exercícios vivenciais com situações reais do ambiente.• Promover autorresponsabilidade e aceitação de limites.• Modelar tolerância ao mal-estar por meio da postura profissional.

EMENTÁRIO

Matéria: TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO
Objetivo Geral: Desenvolver habilidades de equilíbrio comportamental e pensamento dialético com foco em flexibilidade e respeito mútuo.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Apresentar o conceito de crise e o papel da tolerância ao mal-estar.• Ensinar estratégias para lidar com frustrações, esperas e negações.• Demonstrar o uso de distração, aceitação e autocuidado como habilidades úteis.• Aplicar essas estratégias em contextos típicos da privação de liberdade.• Encorajar a construção de repertório alternativo à agressividade.
Carga Horária: 04 horas (03h presencial + 01h EaD)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Conceito de dialética e polaridades (“tudo ou nada”)• Caminho do meio: equilíbrio entre direitos e deveres• Posturas extremas x atitudes flexíveis• Comunicação dialética e escuta ativa• Jogos e dinâmicas de negociação
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Explicar e aplicar o conceito de dialética em conflitos cotidianos.• Conduzir dinâmicas que promovam pensamento flexível.• Mediar conflitos entre adolescentes com postura dialética.• Estimular respeito às regras e à diversidade de opiniões.• Ajudar adolescentes a entender que podem mudar sem negar sua história.

EMENTÁRIO

Matéria: HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL
Objetivo Geral: Ensinar habilidades para que adolescentes possam identificar, compreender e modular suas emoções.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Explicar o que são emoções e por que são importantes.• Ajudar adolescentes a identificar emoções e seus gatilhos.• Ensinar formas de prevenir reações emocionais desproporcionais.• Trabalhar estratégias para lidar com emoções intensas.• Estimular comportamentos que aumentem emoções positivas.
Carga Horária: 04 horas (presencial)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Reconhecimento e nomeação das emoções• Função das emoções e consequências do descontrole• Estratégias de regulação: pausa, reavaliação, autocuidado• Emoções positivas e repertório alternativo de prazer• Roteiros de cenas cotidianas para análise emocional
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Ensinar adolescentes a reconhecer e nomear emoções.• Ajudar na criação de repertórios comportamentais alternativos.• Mediar situações de estresse emocional de forma eficaz.• Utilizar exemplos e metáforas relevantes para os adolescentes.• Criar ambientes que favoreçam a expressão emocional saudável.

EMENTÁRIO

Matéria: HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL
Objetivo Geral: Capacitar os profissionais a ensinar estratégias de comunicação eficaz, assertiva e respeitosa aos adolescentes.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Explicar os objetivos das interações sociais: manter relações, alcançar metas, manter autoestima.• Ensinar habilidades de comunicação assertiva e empática.• Ajudar adolescentes a expressarem pedidos e recusas de forma adequada.• Trabalhar a importância da reputação e da imagem social.• Aplicar essas habilidades nas interações com equipe, colegas e familiares.
Carga Horária: 04 horas (presencial)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Objetivos da comunicação: eficaz x agressiva x passiva• Estratégias DEAR MAN, GIVE e FAST (adaptadas para o contexto)• Comunicação em grupo: pedir, recusar, negociar• Dinâmicas de escuta e expressão• Treino de habilidades com cenas reais e simuladas
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Ensinar e modelar comportamento assertivo com clareza.• Ajudar adolescentes a reconhecer seu estilo comunicativo.• Simular situações de pedido e negação com foco em autocontrole.• Promover interações respeitosas dentro da instituição.• Reforçar habilidades sociais em interações cotidianas.

EMENTÁRIO

Matéria: FICHAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL
Objetivo Geral: Utilizar ferramentas práticas de registro e acompanhamento das emoções como recurso de educação emocional.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Apresentar a função das fichas como ferramenta de autoconhecimento.• Ensinar adolescentes a registrar emoções, pensamentos e comportamentos.• Ajudar na identificação de padrões emocionais.• Desenvolver com os adolescentes planos de ação frente a emoções intensas.• Estimular o uso das fichas como parte da rotina institucional.
Carga Horária: 04 horas (3h presencial + 1h EaD)
Público Alvo: Servidores do IASES
Conteúdos a serem Desenvolvidos: <ul style="list-style-type: none">• Função das fichas de regulação emocional• Componentes das fichas (emoção, situação, pensamento, resposta)• Exemplos práticos e simbólicos de preenchimento• Acompanhamento semanal e discussões em grupo• Adaptações visuais e acessíveis para adolescentes
Competências: <ul style="list-style-type: none">• Ensinar adolescentes a preencher e refletir sobre suas fichas.• Acompanhar e analisar os registros com empatia e estratégia.• Incentivar o uso contínuo das fichas como ferramenta de autorregulação.• Relacionar os dados das fichas com intervenções do cotidiano.• Utilizar as fichas para orientar o desenvolvimento de habilidades.

EMENTÁRIO

Matéria: SUPERVISÃO: ESTRATÉGIAS, CONDUÇÃO E APROFUNDAMENTO TÉCNICO

Objetivo Geral: Aprimorar as intervenções técnicas dos profissionais que atuam no ensino e condução do Treinamento de Habilidades da Terapia Comportamental Dialética (DBT), fortalecendo a capacidade de supervisão, a condução qualificada dos grupos e o manejo das estratégias da DBT no contexto institucional, com foco na prática aplicada e na articulação entre teoria e atuação profissional.

Objetivos Específicos:

- Consolidar os fundamentos teóricos e metodológicos da Terapia Comportamental Dialética e sua aplicação no treinamento de habilidades;
- Compreender a estrutura e o gerenciamento do Treinamento de Habilidades da DBT em ambientes institucionais;
- Desenvolver competências para a supervisão técnica, com ênfase na condução de grupos, suporte aos profissionais e manejo das tensões dialéticas;
- Aprofundar o domínio sobre as habilidades centrais da DBT: mindfulness, tolerância ao mal-estar, regulação emocional e efetividade interpessoal;
- Aplicar instrumentos e estratégias práticas, como as fichas de regulação emocional, a partir de estudos de caso e situações supervisionadas.

Carga Horária: 10 horas (EaD)

Público Alvo: Servidores do IASES

Conteúdos A Serem Desenvolvidos:

- A arte de conduzir o treinamento de habilidades da DBT: equilibrando estratégias da DBT e manejando tensões dialéticas.
- Habilidades de mindfulness.
- Tolerância ao mal-estar.
- Trilhando o caminho do meio.
- Habilidades de regulação emocional
- Habilidades de efetividade interpessoal.
- Fichas de regulação emocional.

*Os conteúdos serão trabalhados com foco na análise de casos, acompanhamento técnico e aprofundamento das estratégias aplicadas pelos profissionais em formação.

Competências:

- Compreender com profundidade os fundamentos, a estrutura e a metodologia do Treinamento de Habilidades da DBT no contexto institucional.
- Conduzir grupos de habilidades com segurança técnica, utilizando estratégias de aceitação e mudança de forma integrada e equilibrada.
- Utilizar instrumentos e registros da DBT (como fichas de regulação emocional) de forma crítica, reflexiva e contextualizada.
- Analisar situações desafiadoras e oferecer devolutivas qualificadas, favorecendo a melhoria contínua das intervenções nos grupos de habilidades.
- Promover um ambiente seguro, colaborativo e tecnicamente embasado na condução e supervisão do treinamento de habilidades.

SUBGERÊNCIA DE FORMAÇÃO E PESQUISA - SUFOP

Rua Engenheiro Manoel dos Passos Barros, nº 48, 2º andar – Bairro Mário Cypreste, Vitória/ES, Vitória – CEP.: 29.027-240
Tel.: (27) 3198-0805
E-mail: sufop@iases.es.gov.br