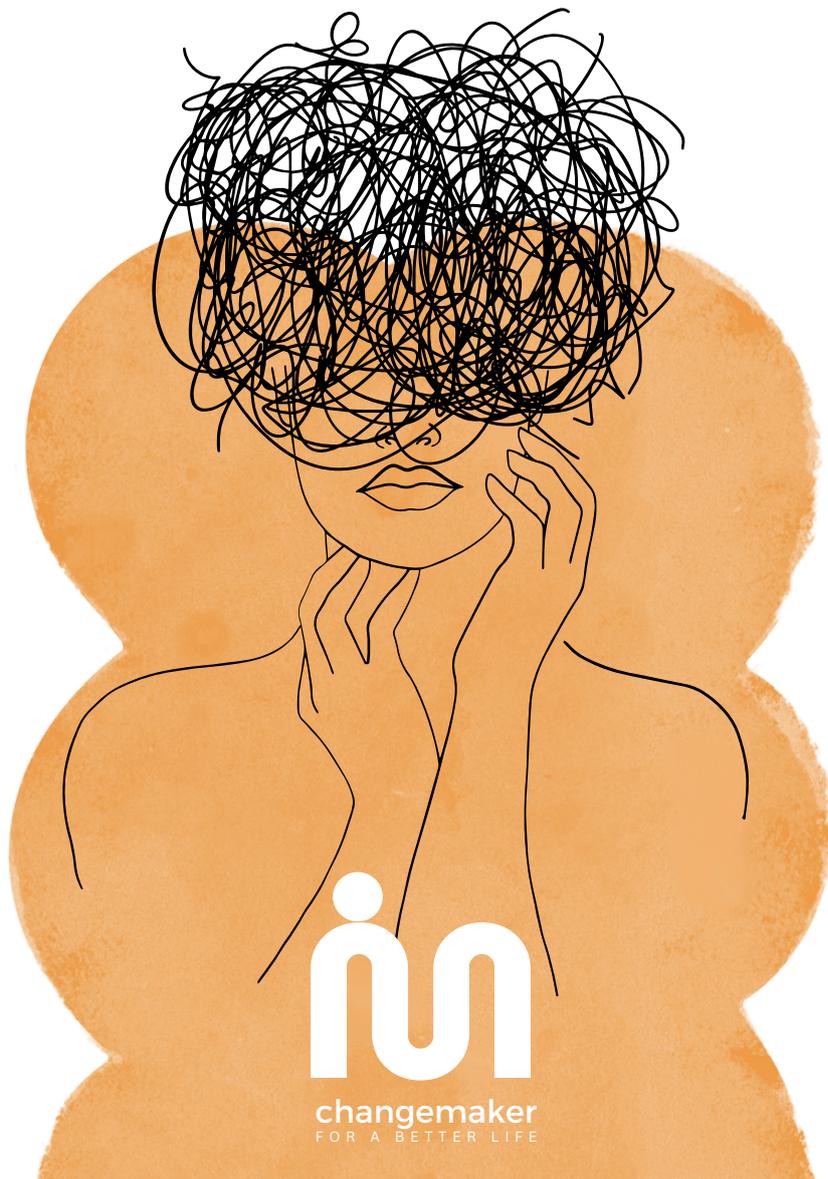


MARIA BARTOLOMEU DA TRINDADE

# A PSIQUE DO CORPO

## ABORDAGEM CORPO-MENTE



Descubra a ligação corpo-mente

A photograph of a dirt path winding through a forest. Sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance. The trees are tall and thin, with dense foliage. The overall atmosphere is peaceful and natural.

“

YOU ARE ENOUGH,  
JUST AS YOU ARE



Certificado pela DGERT

Duração Total: 34 horas

- 16h de aulas (módulos teóricos e vivenciais).
- Supervisão de Casos: 3 aulas (6 horas).
- Grupos de Trabalho: 12 horas.



Forma de Organização: formato híbrido (online e presencial) com vagas limitadas para garantir um ambiente seguro e acolhedor.

Duração: 4 meses

### **Para quem é o curso?**

Pessoas interessadas em autoconhecimento: Mesmo aqueles que não trabalham diretamente com saúde mental podem encontrar no curso exercícios que ajudam no desenvolvimento da regulação emocional e no bem-estar quotidiano a longo prazo aprendendo a conectar mente-corpo.

Psicoterapeutas e clínicos: o curso é uma ferramenta valiosa para quem trabalha com terapia individual ou em grupo, oferecendo uma gama de exercícios que podem ser adaptados a diferentes contextos clínicos.

Educadores e facilitadores de grupos: Além do uso clínico, os exercícios podem ser aplicados em contextos educacionais ou em workshops focados no desenvolvimento pessoal.

### **Requisitos de acesso**

Comprovativo de Licenciatura;

Preenchimento de follow up psicológico (YSQ, CORE OM; MCMI).

## Objetivos Gerais

- Capacitar os participantes para integrar o corpo como ferramenta fundamental na intervenção clínica e/ou no seu dia-a-dia;
- Explorar abordagens da psicoterapia corporal e técnicas somáticas, promovendo a regulação emocional e relacional;
- Combinar teorias somáticas com práticas de mindfulness, terapia focada em esquemas (TFE), e técnicas de relaxamento.

## Quem vai guiar esta aprendizagem?

Maria Bartolomeu da Trindade

Psicóloga / Psicoterapeuta / Formadora/ Professora universitária /  
Facilitadora de grupos vivenciais.

- Changemaker de essência
- Mestre Psicologia Clínica e de Aconselhamento
- Psicoterapia Somática em Biossintese
- Somatic Self-Regulation Methods for Children
- ThetaHealing Practitioner - Basic DNA
- Therapeutic Practices and Body Segments
- Accredited Facilitator do ReUno Energetic System
- Constelações Familiares - Bert Hellinger





changemaker  
FOR A BETTER LIFE

## O que o torna diferente?

### **Enfatiza a Conexão Mente-**

**Corpo:** em vez de abordar a regulação emocional apenas de maneira cognitiva, ele traz o corpo como elemento central, mostrando como as emoções podem ser processadas fisicamente.

### **Proporciona Exercícios**

#### **Práticos e Acessíveis**

#### **considerando a**

**psicopatologia:** ao invés de teorias abstratas, oferece uma série de exercícios claros e fáceis de realizar, permitindo que experimente as práticas e observe os benefícios na própria pele.

### **Interliga os Esquemas de Young com a Terapia Somática**

**no contexto clínico,** unindo os aspectos cognitivos e emocionais dos esquemas desadaptativos com a experiência corporal associada a esses padrões. Aplicação de exercícios somáticos para os 18 Esquemas.

### **Constrói Rotinas Diárias para o Bem-Estar Integral**

Oferece orientações para integrar as práticas aprendidas, no dia a dia, visando a manutenção de um estado de bem-estar.

# A inscrição no curso possibilita-lhe ainda:



Participação em grupos pequenos de trabalho 12h

MARIA BARTOLOMEU DA TRINDADE  
**A PSIQUE DO CORPO**  
ABORDAGEM  
CORPO-MENTE



Manual completo dos 6 módulos e exercícios e técnicas somáticas (corporais)

Cards

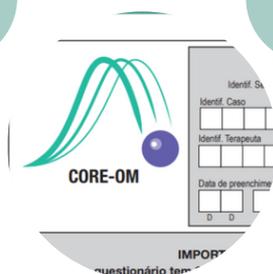
exercícios  
PRÁTICA DIÁRIA

Grounding  
Tapping  
respiração  
sound work  
dv movem

Somatic psychotherapy tools: baralho de cartas com 30 exercícios somáticos



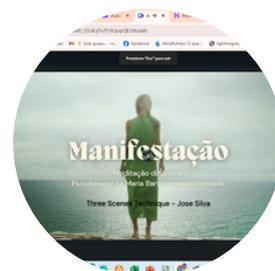
Gravações das aulas vivenciais



auto-conhecimento: acesso a follow up psicológico/ Diagnóstico emocional



Desconto 10% nos eventos changemaker durante o ano de 2025



Desconto 5% nos produtos digitais changemaker durante o ano de 2025

## Programa aulas

### Módulo 1 | Introdução ao Corpo na Psicoterapia

#### **Objetivo:**

Explorar a integração do corpo na terapia, abordando as tendências de caráter e as fases do desenvolvimento humano. Apresentar os fundamentos do trabalho psicossomático aplicados à intervenção clínica e proporcionar uma experiência prática por meio de exercícios de *grounding* e consciência corporal, promovendo conexão entre corpo e mente para o desenvolvimento terapêutico.

#### **1. O corpo em terapia: as tendências de caráter e as fases do desenvolvimento humano.**

- As tendências de caráter segundo Wilhelm Reich referem-se a padrões comportamentais, emocionais e corporais que se desenvolvem como formas de defesa em resposta a experiências emocionais na infância. Reich identificou cinco tipos principais de caráter, associados a bloqueios energéticos no corpo: Esquizóide, Oral, Masoquista, Psicopático, Rígido.
- Esses padrões refletem tensões corporais específicas que podem ser abordadas no trabalho psicossomático para libertar bloqueios e promover a integração emocional.

#### **1. Fundamentos do trabalho psicossomático na intervenção clínica.**

#### **1. Vivência somática: Exercícios de *grounding* e consciência corporal.**

## Módulo 2 | Regulação Emocional e o Sistema Nervoso

**Objetivo:** Explorar o papel do corpo na regulação do sistema nervoso à luz da Teoria Polivagal, compreendendo como diferentes estados influenciam as emoções e os comportamentos. Desenvolver estratégias para identificar sinais somáticos de ativação ou desregulação e proporcionar experiências práticas por meio de técnicas de regulação emocional e relaxamento somático, promovendo maior equilíbrio e autoconsciência.

1. **O papel do corpo na regulação do sistema nervoso (teoria polivagal)**
2. **Estratégias para identificar sinais somáticos de ativação/desregulação**
3. **Vivência: Técnicas de regulação emocional e relaxamento somático**

## Módulo 3 | Esquemas Mentais desadaptativos de Young. Contributo da Psicoterapia Somática

**objetivo:** Introduzir os conceitos fundamentais dos Esquemas Mentais de Jeffrey Young, explorando como a Psicoterapia Somática pode contribuir para a compreensão e transformação desses padrões. Promover a integração teórica entre os modelos e proporcionar uma prática vivencial que conecte mente e corpo, facilitando a aplicação clínica dos conhecimentos adquiridos.

1. **Introdução aos Esquemas Mentais de Young**
2. **Psicoterapia Somática e Esquemas Mentais**
3. **Integração entre os Modelos e prática vivencial**



changemaker  
FOR A BETTER LIFE

## Módulo 4 | A Psicopatologia à luz da Psicoterapia Somática

**Objetivo:** explorar a relação corpo-mente nas psicopatologias, compreender as manifestações corporais associadas às principais psicopatologias e desenvolver habilidades práticas com exercícios somáticos. Introduzir técnicas específicas para trabalhar traumas somáticos, promovendo integração e regulação emocional.

- 1. Relação Corpo-Mente nas Psicopatologias**
- 2. Principais Psicopatologias e Exercícios Somáticos**
- 3. Técnicas de trabalho com traumas somáticos**

## Módulo 5 | técnicas Meditação dinâmica e energéticas na Prática Clínica

**Objetivo:** Explorar as indicações terapêuticas para o uso de práticas energéticas na clínica, destacando os cuidados necessários na aplicação dessas técnicas. Proporcionar vivências práticas por meio de meditações guiadas e exercícios energéticos baseados em vibração e respiração, promovendo equilíbrio e consciência corporal.

- 1. Indicações Terapêuticas para práticas energéticas**
- 2. O Uso de práticas energéticas e cuidados na aplicação**
- 3. Vivência: Meditação guiada e exercícios energéticos por meio de vibração, respiração**

## Módulo 6 | Planeamento de uma sessão com inclusão do corpo

**Objetivo:** Explorar estratégias para realizar entrevistas e diagnósticos com ênfase na ancoragem corporal do cliente e do terapeuta. Estruturar sessões terapêuticas incorporando ferramentas somáticas e aplicá-las de forma prática no contexto clínico, garantindo maior integração e eficácia nos processos terapêuticos.

- 1. Entrevista/Diagnóstico e Técnicas de ancoragem corporal para o cliente e o terapeuta.**
- 2. Estrutura da sessão**
- 3. Aplicação das ferramentas somáticas no contexto terapêutico**

## **Supervisão**

Objetivos da Supervisão Clínica:

1. Analisar e discutir casos clínicos trazidos pelos participantes ou pela experiência clínica da formadora, com foco na integração do corpo na intervenção terapêutica.
2. Identificar estratégias somáticas aplicáveis a diferentes contextos e psicopatologias apresentadas.
3. Proporcionar um espaço de reflexão e aprendizado coletivo sobre desafios e boas práticas na abordagem psicossomática.
4. Desenvolver competências práticas na aplicação de ferramentas corporais e somáticas em situações reais de intervenção clínica.
5. Fomentar a troca de experiências e a consolidação dos conceitos teóricos e vivenciais explorados ao longo do curso.

## **Grupos de trabalho**

Objetivos das 12h dos Grupos de Trabalho Autônomo:

1. Promover a consolidação dos conteúdos teóricos e práticos do curso por meio de atividades colaborativas e reflexivas.
2. Estimular a aplicação prática dos conceitos aprendidos, com foco na integração do corpo nas intervenções clínicas.
3. Desenvolver a autonomia dos participantes na análise de casos e elaboração de estratégias terapêuticas baseadas no modelo psicossomático.
4. Favorecer a troca de experiências e a construção coletiva de conhecimento entre os participantes.
5. Incentivar a prática de exercícios somáticos, técnicas de regulação emocional de forma independente e reflexiva.

# CALENDÁRIO

## SET

**28** | **aula**  
Presencial  
horário 11h às 13h

## OUT

**8** | **aula**  
Online horário 19h às 21.30h  
zoom

**22** | **aula**  
Online horário 19h às 21.30h  
zoom

**26** | **supervisão**  
Presencial horário 11h às 13h

## NOV

**5** | **aula**  
Online horário 19h às 21.30h  
zoom

**20** | **aula**  
Online horário 19h às 21.30h  
zoom

**23** | **supervisão**  
Presencial horário 11h às 13h

## DEZ

**3** | **aula**  
Online horário 19h às 21h-  
zoom

**17** | **aula**  
Online horário 19h-21h  
zoom

**13** | **supervisão**  
Presencial horário 11h às 13h

Presencial: Lisboa - Av. 5 Outubro nº122 5º EsqºLisboa



changemaker  
FOR A BETTER LIFE

## Metodologia de ensino

Formação prática terá um enfoque demonstrativo e participativo, incluindo a utilização de role-play em ambiente terapêutico, com exercícios individuais e dinâmicas de grupo.

## Investimento

### MENSALIDADE

111€ x 4

Somos uma *Teal Organization* e promovemos a **ecologia financeira**, onde propomos uma relação equilibrada e sustentável entre recursos financeiros, as necessidades das pessoas envolvidas e o impacto coletivo, permitindo a criação de novos cursos. Independentemente do valor que escolher, o conteúdo do curso será o mesmo para todos os participantes.

As mensalidades são pagas no último dia do mês e os alunos recebem aviso de pagamento antecipadamente com fatura/recibo. Após a inscrição recebe por email toda a documentação necessária para dar início ao processo de aprendizagem prática e vivencial.

**LUGARES LIMITADOS!**

**GARANTA A SUA VAGA AGORA**

**com pagamento da primeira mensalidade 111€**





changemaker  
FOR A BETTER LIFE



YOU WILL NEVER  
HAVE THIS DAY  
AGAIN, MAKE IT  
COUNT

ChangeMaker

Changemaker.pt/ [hello@changemaker.pt](mailto:hello@changemaker.pt) / (+351) 966 144 760

