

Mestrado Próprio

Terapia do Bem-Estar Emocional





## Mestrado Próprio

### Terapia do Bem-Estar Emocional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/mestrado-proprio/mestrado-proprio-terapia-bem-estar-emocional](http://www.techtute.com/pt/medicina/mestrado-proprio/mestrado-proprio-terapia-bem-estar-emocional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Competências

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 22*

06

Metodologia

---

*pág. 28*

07

Certificação

---

*pág. 36*

# 01

# Apresentação

Embora a emoção tenha sido um tema de interesse humano durante milhares de anos e as referências aos estados emocionais possam ser encontradas nos primeiros filósofos, a psicologia e a medicina subestimaram durante muito tempo a sua importância no comportamento humano. Os estudantes que realizarem este programa 100% online irão adquirir os conhecimentos necessários para oferecer aos seus pacientes um tratamento mais eficaz e de qualidade, através de numerosas técnicas que funcionam precisamente a partir do local onde o conflito é gerado, a emoção. Ao longo do decorrer do programa aprenderá sobre as técnicas mais recentes em Terapia do Bem-Estar Emocional com profissionais com anos de experiência.





“

*Uma oportunidade única para se capacitar com os melhores num programa que se destaca pela qualidade dos seus conteúdos e pela sua metodologia de ensino inovadora”*

A investigação científica demonstrou que a informação proveniente de um estímulo chega às estruturas límbicas do cérebro antes de chegar ao neocórtex. São precisamente estas estruturas límbicas que são responsáveis por funções tais como processamento emocional, a criação de memória e os processos de aprendizagem.

Este Mestrado Próprio abrange os principais temas atuais da Terapia do Bem-Estar Emocional na área médica, para que os que dominam estejam preparados para trabalhar neste campo. Portanto, não é somente mais um certificado na mochila, mas uma verdadeira ferramenta de aprendizagem para abordar os temas da especialidade de uma forma moderna, objetiva e com capacidade de critério.

Além disso, sendo uma especialização *online*, o estudante não está condicionado por horários fixos nem necessita de se deslocar para outro local físico. Poderá aceder a os conteúdos em qualquer altura do dia, desta forma, combinando o seu trabalho e a sua vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Terapia do Bem-Estar Emocional
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com que está concebido, fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- As lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*A TECH oferece-lhe uma oportunidade de estudo 100% online o mais completa possível e sempre conectada à atualidade”*

“

*Esta especialização é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização de conhecimentos sobre o Bem-Estar Emocional”*

*Conheça os últimos avanços desta especialidade e realize uma prática de qualidade.*

*Alargue os seus conhecimentos graças ao melhor material didático com casos clínicos reais.*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.



# 02

## Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prática, para que o médico possa dominar a Terapia do Bem-Estar Emocional de uma forma o mais real e rigorosa possível. Desta forma, o ingressado consegue uma gestão completa do paciente, realizando um diagnóstico preciso e desenvolvendo a terapia mais adequada, sempre com as técnicas mais atuais no mercado.







“

*Este Mestrado Próprio permitir-lhe-á atualizar os seus conhecimentos sobre a Terapia do Bem-Estar Emocional com o uso da mais recente tecnologia educacional, para contribuir com qualidade e segurança para a tomada de decisões”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Proporcionar ao estudante os conhecimentos necessários para poder oferecer um verdadeiro Bem-estar Emocional aos seus pacientes
- ♦ Capacitar para gerar um bom vínculo terapeuta-paciente
- ♦ Conhecer e compreender o funcionamento do ser humano e a importância da gestão emocional no mesmo
- ♦ Descobrir as diferentes terapias e modelos baseados na emoção
- ♦ Desenvolver protocolos de intervenção adaptados ao paciente e o motivo da consulta
- ♦ Dominar a terapia de uma perspectiva multidisciplinar e biopsicossocial, a fim de poder controlar o maior número de variáveis que irão intervir no desconforto ou na saúde do paciente



*Dar o passo como médico para se atualizar com os últimos desenvolvimentos em Terapia do Bem-Estar Emocional”*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Psicoterapia baseada nas emoções

- ♦ Descobrir a base científica da emoção e a sua relevância
- ♦ Observar a trajetória da emoção ao longo da história da psicologia e dos seus diferentes modelos
- ♦ Saber o que é a psicoterapia baseada na emoção
- ♦ Manipular a Psicoterapia Breve como um modelo de referência
- ♦ Dominar as emoções básicas, a sua bioquímica e a sua plataforma de atuação

### Módulo 2. Cérebro e aprendizagem

- ♦ Dominar os diferentes tipos de aprendizagem e o papel da emoção neles
- ♦ Compreender os processos básicos da aprendizagem
- ♦ Compreender a importância das primeiras ligações no desenvolvimento do autoconceito
- ♦ Descobrir como são formados os esquemas emocionais

### Módulo 3. Emoção

- ♦ Conhecer o papel da emoção e a sua evolução histórica
- ♦ Conhecer a investigação científica relacionada com as emoções
- ♦ Saber o que é uma emoção básica e a sua função
- ♦ Compreender como a emoção afeta diferentes processos cognitivos

### Módulo 4. O papel do terapeuta no Bem-Estar Emocional

- ♦ Desenvolver uma comunicação eficaz com o paciente
- ♦ Gerir os conceitos de empatia e simpatia e controlar as técnicas para uma correta ligação com o paciente
- ♦ Adquirir os conhecimentos básicos e as ferramentas para criar uma boa ligação terapêutica

### **Módulo 5. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia**

- ♦ Compreender a saúde a partir do modelo biopsicossocial: o que é a Psiconeuroimunologia, que sistemas a formam e as suas inter-relações
- ♦ Dominar o conceito de Psiconeuroimunologia como um modelo biopsicossocial da saúde
- ♦ Conhecer as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro reptiliano a partir do modelo de Elaine Austin de Beauport, a sua funcionalidade, dominância e limitações

### **Módulo 6. Técnicas para o processamento emocional na terapia**

- ♦ Saber o que é psicologia intrapessoal e a importância do autoconhecimento e da autogestão do terapeuta
- ♦ Compreender o que é a emoção, como ela difere dos sentimentos e do estado de espírito e da sua função
- ♦ Dominar as técnicas de funcionamento do cérebro humano e o seu desenvolvimento

### **Módulo 7. Mindfulness**

- ♦ Descobrir o que é o *Mindfulness*, as suas origens, atitudes e aplicabilidade na terapia
- ♦ Aprender sobre o conceito de *Mindfulness* e a sua aplicação a partir de diferentes modelos terapêuticos
- ♦ Dominar a técnica de *Mindfulness* e aplicá-la nos diferentes motivos de consulta

### **Módulo 8. Intervenção da emoção através do corpo**

- ♦ Descobrir terapias que trabalham a emoção através do corpo
- ♦ Relacionar a linguagem corporal com a expressão e o tratamento das emoções através de terapias baseadas no corpo
- ♦ Compreender o funcionamento do corpo ao longo do desenvolvimento do paciente

### **Módulo 9. Emoção através da espiritualidade Terapia transpessoal**

- ♦ Compreender o que é a Terapia Transpessoal e as suas aplicações
- ♦ Trabalhar com emoção a partir de uma perspectiva mais ampla do crescimento pessoal através da terapia transpessoal
- ♦ Descobrir as diferentes classificações das emoções de acordo com o modelo espiritual a partir do qual são trabalhadas

### **Módulo 10. Psicoterapia de grupos emocionais**

- ♦ Conhecer outros tipos de terapias em que o trabalho é com mais de um paciente (casal, família e grupos)
- ♦ Gerir as emoções e a sua funcionalidade em sistemas com mais de um paciente: terapias de grupo, a sua utilização e finalidade
- ♦ Compreender como o autoconceito é gerado através de processos de aprendizagem e a ligação com pessoas de referência
- ♦ Compreender a importância da ligação com as pessoas de referência para a sobrevivência e como estas ligações são geradas a partir da emoção

### **Módulo 11. Intervenção farmacológica nos transtornos de ansiedade e stress**

- ♦ Compreender o processo de moldagem de memórias emocionais traumáticas
- ♦ Lidar com diferentes técnicas que são eficazes no trabalho com memórias traumáticas
- ♦ Relacionar o funcionamento do cérebro com a resposta ao stress e a sobrevivência
- ♦ Gerir o medo e a raiva das emoções, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas

# 04

## Direção do curso

O corpo docente do programa inclui especialistas de referência em Terapia do Bem-Estar Emocional que trazem a sua experiência de trabalho para esta capacitação. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio participam na sua concepção e elaboração completando o programa de forma interdisciplinar. Desta forma, os estudantes têm as garantias de que necessitam para se especializarem a nível internacional num setor em expansão que os catapultará para o sucesso profissional.





“

*Aprenda com profissionais de referência sobre os últimos avanços nos procedimentos na área da Terapia do Bem-Estar Emocional”*

## Diretor Internacional Convidado

A Dra. Claudia M. Christ é uma eminente especialista internacional, com uma extensa carreira em Saúde e Bem-Estar Emocional. Ao longo da sua carreira, tem sido uma figura-chave na promoção de Psicoterapias inovadoras, especializando-se na gestão pessoal, coaching e desenvolvimento de projetos interpessoais para melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes.

Além disso, fundou e dirigiu a Akademie an den Quellen, onde implementa métodos próprios para o controlo do Burnout, promovendo ambientes de trabalho respeitosos, onde a resiliência e o desenvolvimento organizacional são prioritários. Ao mesmo tempo, possui uma acreditação como Coach Executivo pela Federação Internacional de Coaching e foi treinada em Assistência a Indivíduos em Crise e Intervenção de Crise Grupal na Universidade de Maryland.

Por outro lado, a Dra. Christ destaca-se pela sua contínua colaboração com o meio académico. Por exemplo, é professora permanente da Universidade de Ciências Aplicadas de Frankfurt e da Universidade Steinbeis de Berlim. Além disso, é supervisora e membro do conselho consultivo das Academias de Psicoterapia de Wiesbaden (WIAP) e de Colônia-Bonn (KBAP). Ocupou também o cargo de Diretora dos Serviços Centrais do Asklepios Kliniken, onde implementou áreas de cuidados integrados em todo o Grupo Asklepios.

Desta forma, a sua dedicação e excelência profissional têm sido reconhecidas através de inúmeros prémios, incluindo o prestigioso prémio concedido pela Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse), pelo seu empenho excepcional no campo dos Cuidados Primários Psicossomáticos. Do mesmo modo, a sua colaboração em associações e sua contribuição para a literatura médica consolidaram a sua posição como líder no seu ramo, bem como defensora do bem-estar psicológico e físico dos seus pacientes.



## Dra Christ. Claudia M

---

- Médica Chefe do Hospital Universitário Virchow de Charité, Berlim, Alemanha
- Diretora e Fundadora da Akademie an den Quellen
- Ex-Diretora Médica dos Serviços Centrais no Asklepios Kliniken GmbH, Königstein  
Psicoterapeuta
- Coach Profissional pela International Coaching Federation (ICF)
- Doutoramento em Farmacologia Clínica pelo Hospital Universitário Benjamin Franklin
- Mestrado em Saúde Pública pela Universidade Técnica de Berlim
- Licenciada em Medicina pela Universidade Livre de Berlim
- Prémio da Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse) pelo seu "Compromisso Excepcional" no campo dos Cuidados Primários
- Membro:
  - Sociedade Alemã de Medicina da Dor
  - Sociedade Alemã de Cardiologia
  - Sociedade Alemã de Psicoterapia baseada na Psicologia Profunda
  - Associação Mundial de Associações de Psicoterapia Positiva e Transcultural
  - Sociedade Alemã de Psicoterapia Positiva e Transcultural



*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo"*

## Direção



### Sra. Mónica González Agüero

- ♦ Psicóloga responsável pelo Departamento de Psicologia Infantil e Juvenil no Hospital Quirón de Marbella e de Avatar Psicólogos
- ♦ Professora no Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde no Instituto Europeu de Psicoterapia Breve
- ♦ Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias Breves (IEPTL)
- ♦ Especialista em Hipnose Clínica com Focalização pela Dissociação Seletiva pela Universidade de Almeria
- ♦ Colaboradora em diferentes programas da Cruz Vermelha
- ♦ Formadora de Avatar Psicólogos em diferentes programas de gestão emocional para centros educativos e empresas Formadora em Human Resources Consulting Services (HRCS)



### Sr. Roberto Aguado Romo

- ♦ Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- ♦ Psicólogo especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Especialista Europeu em Psicoterapia pela EFPA
- ♦ Diretor do Centro de Avaliação e Psicoterapia de Talavera, Bilbao e Madrid
- ♦ Diretor da revista científica Psinapsis
- ♦ Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Sociedade Espanhola de Medicina Psicossomática e Psicologia da Saúde
- ♦ Tutor da disciplina Psicologia Básica na UNED



## Professores

### Dr. Alejandro Villar Martín

- ♦ Doutorado em Biologia, Universidade de Oviedo
- ♦ Professor de Yoga na escola Sanatana Dharma e de Yoga Dinâmica, formado com o seu criador, Godfrey Devereux
- ♦ Formador e facilitador do modelo Big Mind de Genpo Roshi, com quem realizou a sua capacitação
- ♦ Criador da Meditação Integrativa, desenvolvida a partir do modelo Big Mind
- ♦ Escreveu um capítulo no livro "Evolução Integral" publicado pela editora Kairos

### Sr. Antonio De Dios González

- ♦ Diretor dos Psicólogos Avatar
- ♦ Diretor do Departamento de Psicologia do Hospital Quirón de Marbella
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Terapeuta Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal
- ♦ Especialista em EFT pelo World Center for EFT
- ♦ Mestrado em Programação Neuro-Linguística (PNL) pela Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

### Sra. Lucía Roldan

- ♦ Psicóloga de Saúde Pública
- ♦ Especialista em intervenção cognitiva comportamental
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Especialista em intervenção com terapia energética

### Sra. Mariela Mazza

- ♦ Chefe da Área de Desenvolvimento Transpessoal no Avatar Psicólogos
- ♦ Especialista em Desenvolvimento Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal (EEDT), onde também é professora
- ♦ Especialista em Terapia Regressiva, método Brian Weiss
- ♦ Terapeuta do inconsciente, formada por María José Álvarez Garrido (Escola do Inconsciente)
- ♦ Facilitadora de Constelações Familiares e Terapia Sistémica Transpessoal pela EEDT
- ♦ Especialista em *Mindfulness* e Meditação e facilitadora destas técnicas no Hospital Quirónsalud Marbella

### Sra. Tamara Berbel Jurado

- ♦ Psicóloga especialista em Infância e Adolescência no Hospital Quirónsalud Marbella e no Avatar Psicólogos
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Especialista em Saúde, Justiça e Bem-Estar Social pela Universidade de Córdoba
- ♦ Especialista em Psicologia Legal, Forense e Penitenciária pela Universidade de Sevilha
- ♦ Formadora em Avatar Psicólogos em cursos para centros educativos e empresas Colaboradora em HRCS
- ♦ Membro das ERIES psicossociais da Cruz Vermelha Espanhola

# 03

# Competências

Após passar nas avaliações do programa, o profissional terá adquirido as competências profissionais necessárias para uma prática de qualidade e atualizada com base na metodologia de ensino mais inovadora. Isto porque, ao longo do decorrer do Mestrado Próprio, enfrentará múltiplos casos clínicos simulados, baseados em situações reais em que terá de investigar, estabelecer hipóteses e, por fim, resolver a situação. Há provas científicas abundantes sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.





“

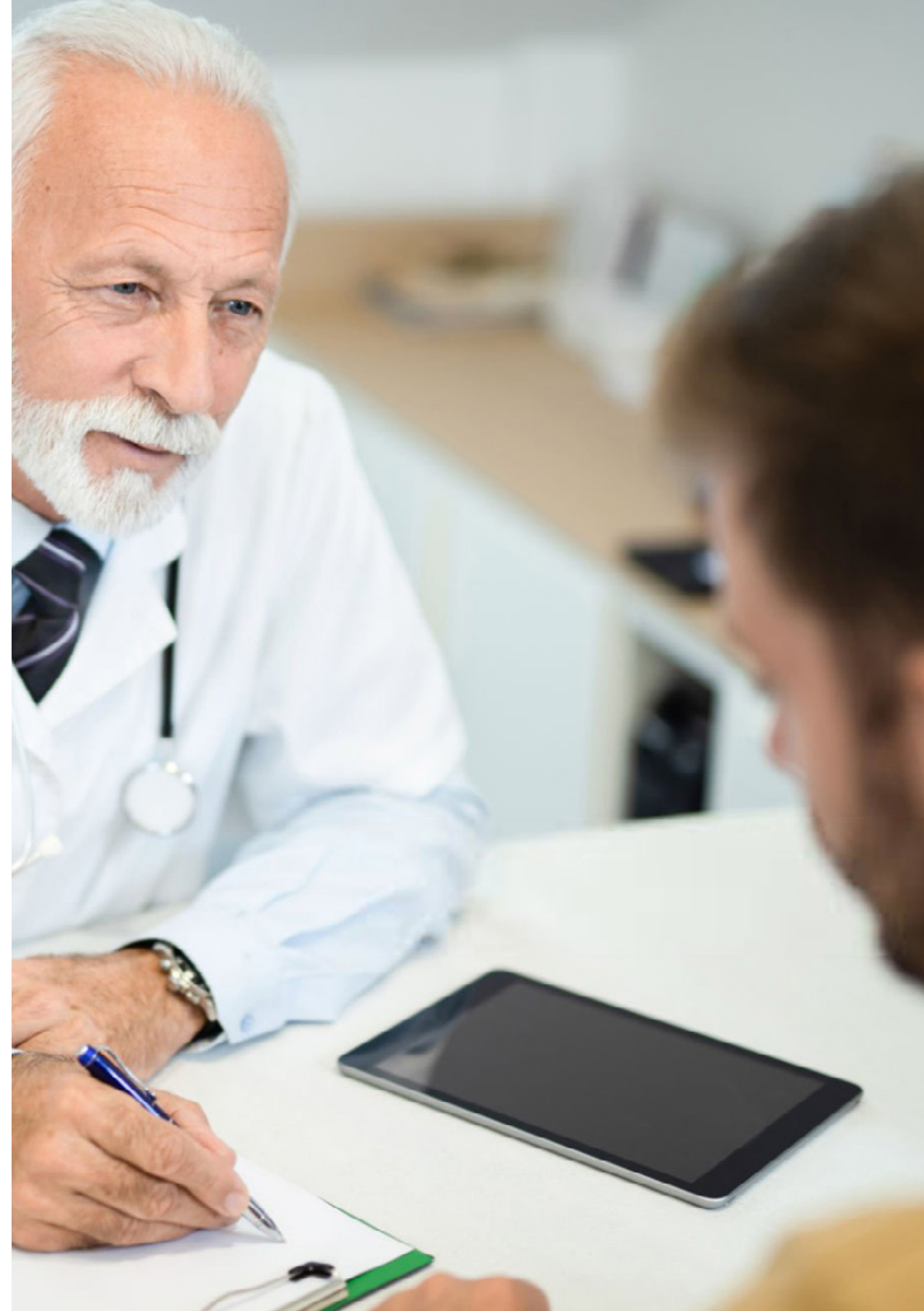
*As competências que irá adquirir após a conclusão deste Mestrado Próprio irão posicioná-lo como médico especialista em Terapia do Bem-Estar Emocional”*



## Competências gerais

---

- ♦ Compreender o funcionamento do cérebro e os processos de aprendizagem
- ♦ Dominar o conceito de emoção, a sua classificação e funcionamento
- ♦ Compreender em que consiste uma memória traumática e lidar com as diferentes técnicas de processamento emocional
- ♦ Desenvolver a profissão com respeito por outros profissionais de saúde, adquirindo competências de trabalho em equipa
- ♦ Reconhecer a necessidade de manter e atualizar a competência profissional com particular ênfase na aprendizagem autónoma e contínua de novos conhecimentos
- ♦ Desenvolver a capacidade de análise crítica e de investigação no domínio da sua profissão





## Competências específicas

---

- ♦ Gerir as diferentes orientações psicológicas que funcionam com base na emoção
- ♦ Compreender e dominar as noções básicas da Inteligência Emocional
- ♦ Compreender o que é a Psicologia Positiva, de onde vem e quais são os seus fundamentos teóricos e as suas aplicações práticas
- ♦ Saber o que é a TCE, o seu fundador e origens, bem como as suas indicações para indivíduos e grupos
- ♦ Aprender sobre Psicoterapia Breve como um modelo de trabalho centrado na emoção
- ♦ Compreender como funcionam os três sistemas cerebrais a partir de uma perspectiva fisiológica e funcional
- ♦ Compreender as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro dos mamíferos, a sua funcionalidade, dominância e limitações
- ♦ Compreender as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro humano, a sua funcionalidade, dominância e limitações
- ♦ Compreender os mecanismos de aprendizagem iniciais no conhecimento do que é o mundo e como são geradas as primeiras memórias
- ♦ Relacionar os estilos parentais com os diferentes apegos que deles podem advir
- ♦ Descobrir os desejos básicos como necessidades emocionais universais nos seres humanos
- ♦ Aprender sobre desejos secundários como mecanismos compensatórios de deficiências em desejos básicos
- ♦ Descobrir o que são esquemas emocionais e crenças limitantes, como são gerados e que repercussões têm no autoconceito e no Bem-Estar Emocional
- ♦ Descobrir as diferentes classificações das emoções de acordo com o modelo teórico a partir do qual são trabalhadas



*Uma especialização única que lhe permitirá adquirir uma capacitação superior para se desenvolver neste campo”*

05

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi desenvolvida por uma equipa de profissionais dos melhores centros educativos e universidades, conscientes da relevância da capacitação inovadora, e comprometidos com a qualidade do ensino através das novas tecnologias educativas.





“

*Um programa pedagógico muito completo, estruturado em unidades didáticas muito bem desenvolvidas, orientado para uma aprendizagem eficiente e rápida, compatível com a sua vida pessoal e profissional”*

## Módulo 1. Psicoterapia baseada nas emoções

- 1.1. O estudo da emoção ao longo da história
- 1.2. A emoção a partir de diferentes modelos em psicologia
- 1.3. Bases científicas no estudo das emoções
- 1.4. Inteligência emocional
- 1.5. Psicologia Positiva
- 1.6. Terapia Centrada na Emoção de Greenberg
- 1.7. Psicoterapia Breve como um modelo integrador e centrado na emoção

## Módulo 2. Cérebro e aprendizagem

- 2.1. Os três cérebros
  - 2.1.1. O cérebro reptiliano
  - 2.1.2. O cérebro dos mamíferos
  - 2.1.3. O cérebro humano
- 2.2. Inteligência do cérebro reptiliano
  - 2.2.1. Inteligência básica
  - 2.2.2. Inteligência de padrões
  - 2.2.3. Inteligência de parâmetros
- 2.3. A inteligência do sistema límbico
- 2.4. A inteligência do neocórtex
- 2.5. Desenvolvimento evolutivo
- 2.6. A resposta ao *stress* ou fuga
- 2.7. O que é o mundo? Processo de aprendizagem
- 2.8. Esquemas de aprendizagem
- 2.9. A importância da ligação
- 2.10. Apego e estilos de parentalidade
- 2.11. Desejos básicos, desejos primários
- 2.12. Desejos secundários
- 2.13. Diferentes contextos e a sua influência no desenvolvimento
- 2.14. Esquemas emocionais e crenças limitantes
- 2.15. Criar um autoconceito

## Módulo 3. Emoção

- 3.1. O que é uma emoção?
  - 3.1.1. Definição
  - 3.1.2. Diferença entre emoções, sentimentos e estados de espírito
  - 3.1.3. Função: existem emoções positivas e negativas?
- 3.2. Diferentes classificações das emoções
- 3.3. Medo
  - 3.3.1. Função
  - 3.3.2. Plataforma de ação
  - 3.3.3. Estruturas neurológicas
  - 3.3.4. Bioquímica associada
- 3.4. Raiva
  - 3.4.1. Função
  - 3.4.2. Plataforma de ação
  - 3.4.3. Estruturas neurológicas
  - 3.4.4. Bioquímica associada
- 3.5. Culpa
  - 3.5.1. Função
  - 3.5.2. Plataforma de ação
  - 3.5.3. Estruturas neurológicas
  - 3.5.4. Bioquímica associada
- 3.6. Nojo
  - 3.6.1. Função
  - 3.6.2. Plataforma de ação
  - 3.6.3. Estruturas neurológicas
  - 3.6.4. Bioquímica associada
- 3.7. Tristeza
- 3.8. Função
  - 3.8.1. Plataforma de ação
  - 3.8.2. Estruturas neurológicas
  - 3.8.3. Bioquímica associada





- 3.9. Surpresa
  - 3.9.1. Função
  - 3.9.2. Plataforma de ação
  - 3.9.3. Estruturas neurológicas
  - 3.9.4. Bioquímica associada
- 3.10. Curiosidade
  - 3.10.1. Função
  - 3.10.2. Plataforma de ação
  - 3.10.3. Estruturas neurológicas
  - 3.10.4. Bioquímica associada
- 3.11. Segurança
  - 3.11.1. Função
  - 3.11.2. Plataforma de ação
  - 3.11.3. Estruturas neurológicas
  - 3.11.4. Bioquímica associada
- 3.12. Admiração
  - 3.12.1. Função
  - 3.12.2. Plataforma de ação
  - 3.12.3. Estruturas neurológicas
  - 3.12.4. Bioquímica associada
- 3.13. Alegria
  - 3.13.1. Função
  - 3.13.2. Plataforma de ação
  - 3.13.3. Estruturas neurológicas
  - 3.13.4. Bioquímica associada
- 3.14. Influência da emoção sobre os processos cognitivos
- 3.15. Cérebro e emoção nas crianças
- 3.16. Cérebro e emoção nos adolescentes

#### Módulo 4. O papel do terapeuta no Bem-Estar Emocional

- 4.1. Inteligência intrapessoal (Gardner)
- 4.2. Autoconhecimento
- 4.3. Autogestão
- 4.4. Diferença entre empatia, simpatia e neurónios-espelho
- 4.5. A ligação entre terapeuta e paciente
  - 4.5.1. Terapeuta como acompanhante e referente
  - 4.5.2. Técnicas U
- 4.6. Abordagem à Programação Neurolinguística (PNL)
- 4.7. A entrevista motivacional

#### Módulo 5. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia

- 5.1. O que é a psiconeuroimunologia?
  - 5.1.1. Definição
  - 5.1.2. Origens
- 5.2. Vias de comunicação
- 5.3. O Eixo entre Psique e Sistema Nervoso e Sistema Endócrino e Sistema Imune (1). O Sistema nervoso
- 5.4. O Eixo entre Psique e Sistema Nervoso e Sistema Endócrino e Sistema Imune (2). O Sistema endócrino
- 5.5. O Eixo entre Psique e Sistema Nervoso e Sistema Endócrino e Sistema Imune (3). O Sistema Imunitário
- 5.6. O Eixo entre Psique e Sistema Nervoso e Sistema Endócrino e Sistema Imune (4). Interação entre sistemas
- 5.7. Emoção, Personalidade e Doença
- 5.8. O processo de ficar doente. Modelo biopsicossocial de saúde
- 5.9. Uma vida saudável

#### Módulo 6. Técnicas para o processamento emocional na terapia

- 6.1. Memórias emocionais
  - 6.1.1. Criação de memórias
  - 6.1.2. Classificação e tipos de memória
  - 6.1.3. Diferença entre memórias e recordações
- 6.2. Memória Traumática
- 6.3. Técnicas de estimulação bilateral. SHEC, EMDR

- 6.4. *Brainspotting*
- 6.5. Técnica de libertação emocional. EFT
- 6.6. Técnicas baseadas na escrita. Ventilação escrita
- 6.7. Meditação integradora do Modelo *Big Mind*. O diálogo das vozes
- 6.8. Hipnose clínica
- 6.9. Técnicas de indução hipnótica
- 6.10. Técnicas para crianças

#### Módulo 7. Mindfulness

- 7.1. Meditação
- 7.2. O que é o *Mindfulness*?
  - 7.2.1. Atenção plena
  - 7.2.2. Benefícios e provas científicas
  - 7.2.3. Prática formal e informal
- 7.3. As 7 Atitudes no *Mindfulness*
- 7.4. Dirigir a atenção
- 7.5. Campos de aplicação
- 7.6. *Mindfulness* para crianças
- 7.7. *Mindfulness* e TDAH
- 7.8. Stress, ansiedade e *Mindfulness*
- 7.9. *Mindfulness* e transtornos relacionados com o descontrolo por impulso
- 7.10. *Mindfulness* e Transtornos Alimentares
- 7.11. *Mindfulness* em psicoterapia. Terapia cognitiva baseada em *Mindfulness*
- 7.12. *Mindfulness* em psicoterapia: terapia de aceitação e compromisso
- 7.13. *Mindfulness* na psicoterapia: terapia dialética comportamental

#### Módulo 8. Intervenção da emoção através do corpo

- 8.1. Terapias corporais
  - 8.1.1. O que são terapias corporais?
  - 8.1.2. Evolução histórica
- 8.2. Vegetoterapia Analítica do Carácter
  - 8.2.1. Origens. W. Reich
  - 8.2.2. O que é a Vegetoterapia Analítica do Carácter?
  - 8.2.3. A Vegetoterapia na atualidade

- 8.3. Análise bioenergética de Lowen
  - 8.3.1. O que é a bioenergética?
  - 8.3.2. Antecedentes históricos
  - 8.3.3. Tipos de bioenergética
  - 8.3.4. Técnicas psicoterapêuticas
  - 8.3.5. O terapeuta bioenergético
- 8.4. *Focusing*
  - 8.4.1. Abordagem histórica: Eugene Gendlin
  - 8.4.2. Protocolo
  - 8.4.3. Aplicações na psicoterapia
- 8.5. Yoga
  - 8.5.1. Breve enquadramento histórico. Origens
  - 8.5.2. Os 9 ramos da árvore do yoga
  - 8.5.3. Doutrinas do yoga
  - 8.5.4. Benefícios
- 8.6. Terapia do riso
  - 8.6.1. Breve panorama histórico
  - 8.6.2. Terapia ou técnica psicoterapêutica?
  - 8.6.3. Técnicas e exercícios
- 8.7. Arteterapia
  - 8.7.1. O que é a Arteterapia?
  - 8.7.2. Um pouco de história
  - 8.7.3. Em que é que se pode trabalhar? Objetivos
  - 8.7.4. Materiais e técnicas
  - 8.7.5. Arteterapia em crianças
- 8.8. TMD: Terapia de Movimento de Dança
  - 8.8.1. O que é? Definição
  - 8.8.2. Um pouco de história
  - 8.8.3. Movimento e emoção
  - 8.8.4. Quem pode beneficiar de TMD?
  - 8.8.5. Técnicas
  - 8.8.6. Uma sessão de TMD

## Módulo 9. Emoção através da espiritualidade Terapia transpessoal

- 9.1. A integração do Oriente e do Ocidente
- 9.2. Origens e fundadores
- 9.3. Um novo olhar: o terapeuta transpessoal
- 9.4. Psicoterapia transpessoal
- 9.5. Ferramentas e técnicas: a sombra
- 9.6. Ferramentas e técnicas: a criança interior
- 9.7. Ferramentas e técnicas: constelações familiares
- 9.8. Ferramentas e técnicas: a testemunha
- 9.9. Ordens de ajuda
- 9.10. Terapia transpessoal e autoestima

## Módulo 10. Psicoterapia emocional de grupo

- 10.1. Psicoterapia de grupo baseada na emoção
- 10.2. Psicodrama
- 10.3. *Debriefing*
- 10.4. Terapia familiar
- 10.5. Terapia integral do casal

## Módulo 11. Intervenção farmacológica nos transtornos de ansiedade e *stress*

- 11.1. Transtorno de angústia ou de pânico
- 11.2. Agorafobia
- 11.3. Fobia social
- 11.4. Fobias específicas
- 11.5. Transtorno de ansiedade generalizada
- 11.6. Transtorno obsessivo compulsivo e transtornos relacionados
- 11.7. Distúrbio de ansiedade por separação
- 11.8. Transtorno de adaptação
- 11.9. Transtornos dissociativos
- 11.10. Perturbações somáticas dos sintomas
- 11.11. Transtornos relacionados com traumas e *stress*

06

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem.

A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning.**

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***



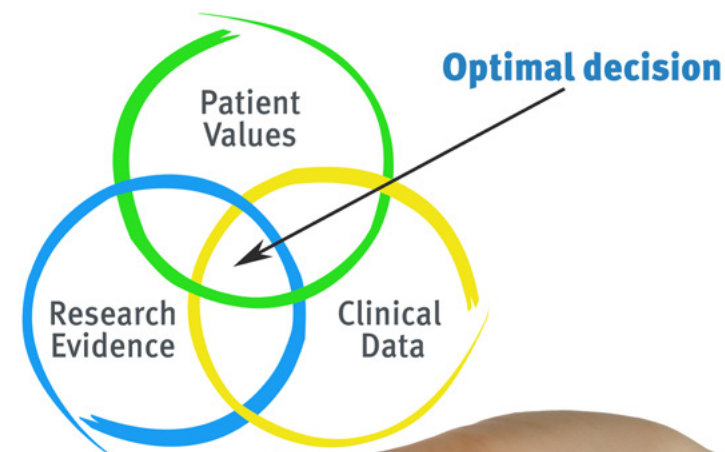
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo"*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*





Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

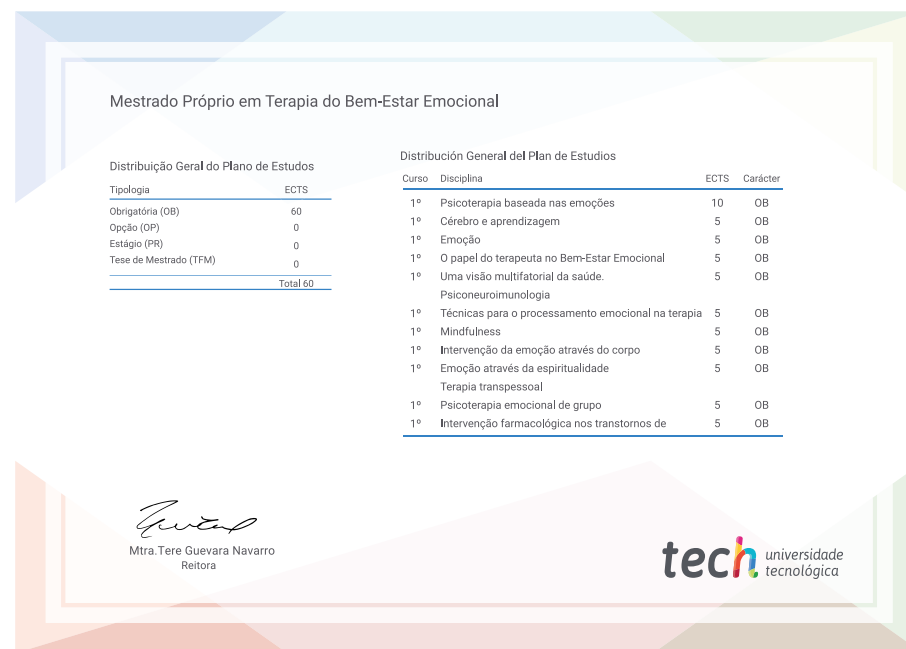
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional**

ECTS: **60 horas**

Carga horária: **1500 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade aprendizagem  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

## Mestrado Próprio

### Terapia do Bem-Estar Emocional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Terapia do Bem-Estar Emocional

