

# Curso de Especialização

## Intervenção Psicológica em Emergências





## Curso de Especialização Intervenção Psicológica em Emergências

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 meses**
- » Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Créditos **18 ECTS**
- » Tempo Dedicado: **16 horas/semana**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-intervencao-psicologica-emergencias](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-intervencao-psicologica-emergencias)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 12*

04

Metodologia

---

*pág. 18*

05

Certificação

---

*pág. 26*

# 01

# Apresentação

Situações inesperadas como acidentes, catástrofes naturais ou emergências sanitárias provocam frequentemente, para além de danos físicos, consequências psicológicas graves nas pessoas envolvidas. Para este tipo de casos, os agentes intervenientes devem possuir uma série de competências que lhes permitam atuar com base no estado mental da vítima, garantindo a sua segurança e otimizando os processos de assistência. A TECH desenvolveu este curso para os médicos especialistas que pretendem atualizar-se sobre as orientações terapêuticas de primeiros socorros eficazes, bem como sobre a aplicação das melhores estratégias de primeiros socorros psicológicos. É uma especialização 100% online que lhe permitirá atualizar os seus conhecimentos sobre audição e comunicação eficazes em apenas 450 horas de experiência académica.



“

*Quer aprofundar o seu conhecimento acerca de protocolos de primeiros socorros mais eficazes? Inscreva-se neste Curso de Especialização e opte por um programa académico com o qual alcançará uma excelência profissional garantida”*

Os profissionais médicos que estiveram envolvidos em situações de crise ou de emergência sabem que a clareza mental das pessoas envolvidas pode ser gravemente afetada pela exposição inesperada a um acontecimento traumático. Isto pode interferir com a sua capacidade de colaboração, dificultando a assistência da equipa de emergência. É por isso que os médicos (que são muitas vezes o primeiro contacto da vítima) devem estar a par dos protocolos de estabilização psicológica através da aplicação de técnicas e orientações previamente recomendadas por especialistas em psicologia.

Por conseguinte, se os especialistas vieram para a TECH com o objetivo de se atualizarem neste domínio, com este Curso de Especialização poderão conseguirlo em apenas 6 meses. A equipa de profissionais de psicologia desta universidade desenvolveu um curso dinâmico e completo através do qual os estudantes poderão atualizar os seus conhecimentos em relação às recomendações psicoterapêuticas para intervir em situações específicas de emergência (perda, acidentes, suicídio) e com diferentes tipos de pacientes (familiares de pessoas desaparecidas, vítimas de agressão sexual ou violência de género, crianças, idosos, entre outros). Além disso, abordarão os aspetos mais recentes dos protocolos de primeiros socorros.

Para tal, vão dispor de 450 horas de material complementar diversificado, desde o programa de estudos e casos clínicos reais, a vídeos pormenorizados, resumos dinâmicos, artigos de investigação e muito mais! Tudo isto estará disponível desde o início da atividade académica, de modo a que os especialistas possam organizar o seu horário para tirar o máximo partido do curso. Trata-se, portanto, de uma oportunidade única para se atualizar na área da intervenção psicológica em situações de emergência através de uma especialização 100% online.

Este **Curso de Especialização em Intervenção Psicológica em Emergências** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em psicologia e serviços de urgência
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro 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
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Poderá aceder ao Campus Virtual a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, o que lhe permitirá aproveitar o seu tempo livre para trabalhar na sua atualização"*

“

*A equipa de psicólogos da TECH selecionou casos clínicos reais para este Curso de Especialização para que possa pôr em prática as suas competências de uma forma dinâmica e concreta”*

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.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, irá permitir que o profissional tenha acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta capacitação foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal contará com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

*A inclusão da triagem psicológica nas suas competências permitir-lhe-á assistir as vítimas de situações de emergência de uma forma mais personalizada.*

*Uma especialização através da qual pode aperfeiçoar as suas competências específicas de intervenção em situações de crise.*



# 02

## Objetivos

A TECH está consciente de que os profissionais de saúde não dispõem de muito tempo para atualizar os seus conhecimentos. No entanto, trata-se de uma prioridade para estes. Por esta razão, decidi criar este curso com o objetivo de fornecer a todos os especialistas interessados no domínio da intervenção psicológica em situações de emergência as informações mais recentes e completas para garantir a sua atualização. Desta forma, poderão também trabalhar no aperfeiçoamento das suas competências para atuar em situações específicas com base nas recomendações dos melhores especialistas em psicologia.



“

*O plano de estudos deste Curso de Especialização inclui também uma revisão exaustiva de vários planos de emergência, para que possa atualizar os seus protocolos de ação”*



## Objetivos gerais

- Desenvolver um conhecimento vasto e especializado sobre a importância da intervenção psicológica preventiva em situações de crise
- Possuir um conhecimento pormenorizado das estratégias e técnicas terapêuticas mais inovadoras para o tratamento do paciente vítima de uma situação de emergência
- Servir de guia para o aluno na sua atualização de forma exaustiva e inequívoca



*Os profissionais de saúde são constantemente confrontados com a transmissão de más notícias. Por esta razão, com este Curso de Especialização aperfeiçoará as suas capacidades de comunicação neste tipo de situações"*





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1 Protocolo de primeiros socorros Primeiros socorros psicológicos**

- ♦ Saber quando ocorre uma crise psicológica e quais as consequências para o indivíduo
- ♦ Estudar e diferenciar as fases do protocolo de primeiros socorros em psicologia de emergências
- ♦ Conhecer os principais protocolos de atuação em situações de emergência

### **Módulo 2 Protocolos de intervenção em situações específicas I**

- ♦ Conhecer o protocolo de atuação em situações de crise específicas
- ♦ Estudar detalhadamente o processo de luto, os tipos de luto e como intervir em crises de luto normais e patológicas.
- ♦ Conhecer os processos de intervenção em situações de crise específicas e emergências
- ♦ Estudar a legislação e os planos de emergência em Espanha

### **Módulo 3 Protocolos de atuação em situações específicas II**

- ♦ Conhecer as chaves da intervenção com os pacientes em situações de risco
- ♦ Estudar o processo de intervenção com pacientes em situações de crise específicas
- ♦ Estudar a importância do acompanhamento terapêutico em pacientes com situações de vida problemáticas

# 03

## Estrutura e conteúdo

A TECH é pioneira na utilização da metodologia *Relearning* para o desenvolvimento dos seus cursos. Trata-se de uma estratégia pedagógica que consiste em reiterar os conceitos mais importantes ao longo de todo o programa de estudos, favorecendo uma atualização dos estudantes de forma natural e progressiva de conhecimentos. Além disso, esta técnica dá grande importância à resolução de situações simuladas, razão pela qual foram incluídos casos clínicos reais neste Curso de Especialização, para que os especialistas possam, para além de se atualizarem, aperfeiçoar as suas competências de intervenção psicológica em contextos de emergência.





“

*Poderá descarregar todo o conteúdo deste curso e consultá-lo mesmo após a sua conclusão”*

## Módulo 1 Protocolo de primeiros socorros Primeiros socorros psicológicos

- 1.1. Conceito de crise psicológica
  - 1.1.1. Introdução ao conceito de crise psicológica
  - 1.1.2. Gravidade de crise psicológica
  - 1.1.3. Fatores moduladores do surgimento de uma crise psicológica
- 1.2. Fatores desencadeantes
  - 1.2.1. Introdução ao conceito de fatores desencadeantes
  - 1.2.2. Tipos de fatores desencadeantes
- 1.3. Primeiros socorros psicológicos
  - 1.3.1. Conceito de primeiros socorros psicológicos
  - 1.3.2. As componentes
  - 1.3.3. Primeiros socorros a pessoas sob o efeito do álcool e outras drogas
  - 1.3.4. Acompanhamento
- 1.4. Triagem psicológica
  - 1.4.1. O que é a triagem?
  - 1.4.2. Triagem psicológica
  - 1.4.3. Classificação da triagem
- 1.5. Fase de impacto ou choque
  - 1.5.1. Introdução ao conceito de impacto ou choque
  - 1.5.2. Princípios e avaliação da fase de impacto
  - 1.5.3. Medidas na fase de impacto
- 1.6. Fase de reação
  - 1.6.1. Introdução ao conceito de reação
  - 1.6.2. Princípios da fase de reação
  - 1.6.3. Tipos de reação
  - 1.6.4. Atuação na fase de reação
- 1.7. Fase de resolução e/ou adaptação
  - 1.7.1. Adaptação psicológica
  - 1.7.2. Princípios da fase de resolução e/ou adaptação
  - 1.7.3. Fatores moduladores na adaptação





- 1.8. Competências específicas para a intervenção em situações de crise
  - 1.8.1. Competências do terapeuta
  - 1.8.2. Competências específicas do terapeuta de crise
- 1.9. Protocolos de ação
  - 1.9.1. Princípios básicos de um protocolo de intervenção
  - 1.9.2. Tipos de protocolos de intervenção
- 1.10. Legislação e planos de emergência
  - 1.10.1. Introdução ao conceito de legislação
  - 1.10.2. Introdução ao conceito de planos de emergência
  - 1.10.3. Importância da legislação e planos de emergência
  - 1.10.4. Planos de emergência eficazes

## Módulo 2 Protocolos de intervenção em situações específicas I

- 2.1. Intervenção no stress agudo, na ansiedade e no pânico
  - 2.1.1. Introdução ao conceito de stress agudo, ansiedade e pânico
  - 2.1.2. Processo de intervenção no stress agudo
  - 2.1.3. Processo de intervenção na ansiedade
  - 2.1.4. Processo de intervenção no pânico
- 2.2. O luto
  - 2.2.1. Conceito de luto
  - 2.2.2. Teorias do luto
  - 2.2.3. Manifestações do luto normal
- 2.3. Introdução e tipos de luto
  - 2.3.1. Fases de luto
  - 2.3.2. Tipos de luto
  - 2.3.3. Funções do luto
- 2.4. Intervenção na crise do luto
  - 2.4.1. Importância da intervenção no luto
  - 2.4.2. A processo de intervenção em crises de luto
- 2.5. Entrega de más notícias I
  - 2.5.1. As más notícias
  - 2.5.2. Procedimento para comunicar más notícias
  - 2.5.3. Etapas de uma pessoa que recebe uma má notícia

- 2.6. Entrega de más notícias II
  - 2.6.1. Competências do profissional para dar más notícias
  - 2.6.2. Fatores moduladores na entrega de más notícias
  - 2.6.3. Aspetos específicos da comunicação de más notícias em crianças e outras populações
- 2.7. Apoio emocional no luto
  - 2.7.1. O apoio emocional
  - 2.7.2. A perda
  - 2.7.3. O apoio emocional como fator modulador em situações de crise
- 2.8. Intervenção com o paciente agressivo
  - 2.8.1. Características do paciente agressivo
  - 2.8.2. Chaves de intervenção para os pacientes com comportamentos agressivos
  - 2.8.3. Competências do terapeuta para dominar o cenário terapêutico com pacientes com comportamentos agressivos
  - 2.8.4. Técnicas Intervenção com o paciente agressivo
- 2.9. Intervenção e gestão do paciente suicida extra-hospitalar
  - 2.9.1. O suicídio
  - 2.9.2. Competências terapêuticas para a gestão do paciente suicida extra-hospitalar
  - 2.9.3. Intervenção com pacientes em risco de suicídio
- 2.10. Intervenção com familiares de pessoas desaparecidas
  - 2.10.1. Fatores a ter em conta na intervenção com familiares de pessoas desaparecidas
  - 2.10.2. Técnicas para lidar com o acontecimento traumático
  - 2.10.3. Processo de intervenção

### Módulo 3 Protocolos de atuação em situações específicas II

- 3.1. Intervenção com mulheres vítimas de violência de género
  - 3.1.1. Introdução à violência de género
  - 3.1.2. Princípios de intervenção com pacientes vítimas de violência doméstica
  - 3.1.3. Competências e conhecimentos para uma intervenção rigorosa
  - 3.1.4. Procedimentos de intervenção



- 3.2. Intervenção junto da vítima de agressão sexual
  - 3.2.1. Introdução ao conceito de agressão sexual
  - 3.2.2. o trauma na vítima de agressão sexual
  - 3.2.3. Competências e conhecimentos para uma intervenção rigorosa
  - 3.2.4. Procedimentos para a intervenção junto da vítima de agressão sexual
- 3.3. Intervenção com pessoas intoxicadas por álcool e drogas
  - 3.3.1. O consumo de drogas
  - 3.3.2. Classificação das drogas
  - 3.3.3. Intervenção junto dos consumidores
- 3.4. Intervenção em crise com crianças
  - 3.4.1. O processo terapêutico com crianças
  - 3.4.2. Chaves e princípios da intervenção terapêutica com crianças
  - 3.4.3. Ferramentas eficazes na intervenção com crianças
- 3.5. Intervenção em crise com o paciente psiquiátrico
  - 3.5.1. Introdução ao conceito de paciente psiquiátrico
  - 3.5.2. O papel do psicólogo na intervenção de crise com um paciente psiquiátrico
  - 3.5.3. Chaves e princípios de uma intervenção eficaz
- 3.6. Intervenção em crise com idosos
  - 3.6.1. As pessoas idosas no consultório do psicólogo/a
  - 3.6.2. Chaves e princípios da intervenção em crise com pessoas de idade
- 3.7. Intervenção em situações de crise com pessoas com deficiência intelectual
  - 3.7.1. Introdução à deficiência intelectual
  - 3.7.2. Chaves e princípios para a intervenção em situações de crise com pessoas com DI
  - 3.7.3. Ferramentas para a intervenção com pessoas com deficiência intelectual
- 3.8. Intervenção em crise com imigrantes
  - 3.8.1. Trauma e stress para os imigrantes
  - 3.8.2. Chaves e princípios da intervenção em crise com imigrantes
- 3.9. Acompanhamento na identificação de cadáveres
  - 3.9.1. Acompanhamento terapêutico
  - 3.9.2. Acompanhamento na identificação de cadáveres
  - 3.9.3. Velório e cerimónia de enterro
- 3.10. Apoio psicológico aos técnicos
  - 3.10.1. No final da intervenção
  - 3.10.2. Atenuação do esgotamento
  - 3.10.3. Turnos e pausas
  - 3.10.4. Estratégias de enfrentamento



*Nenhuma outra universidade lhe oferecerá o mesmo nível de qualidade académica que a TECH. É por isso que é a melhor opção para alargar e atualizar os seus conhecimentos. Aposta na excelência?"*

# 04

# 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.

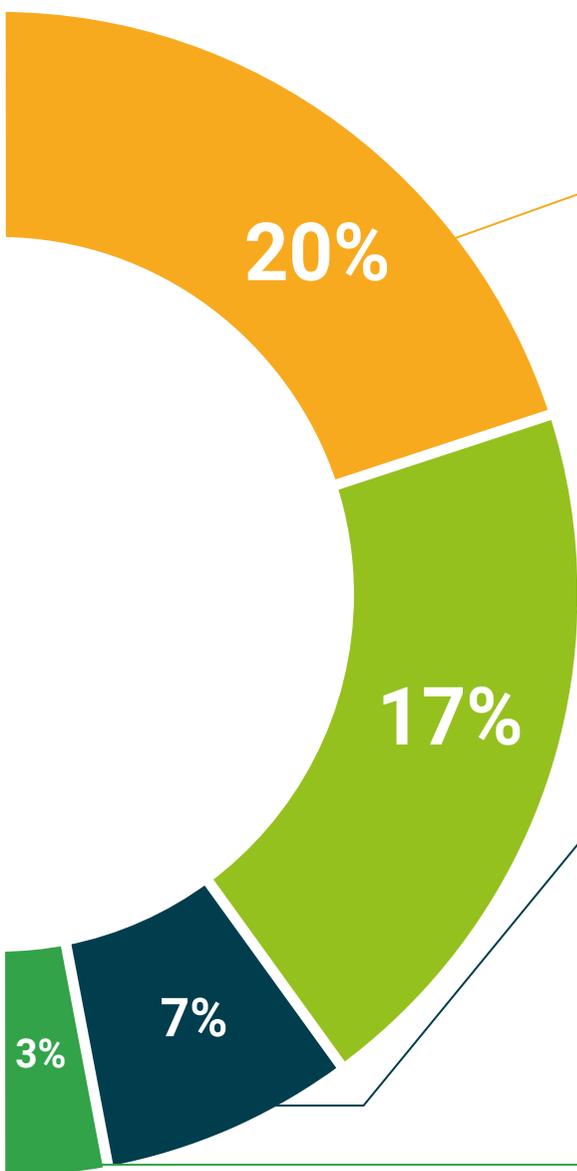
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.



05

# Certificação

O Curso de Especialização em Intervenção Psicológica em Emergências garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização 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 **Curso de Especialização em Intervenção Psicológica em Emergências** 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 **Curso de Especialização** 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: **Curso de Especialização em Intervenção Psicológica em Emergências**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 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 compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Intervenção Psicológica em Emergências

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 meses**
- » Certificação: **TECH** Universidade Tecnológica
- » Créditos **18 ECTS**
- » Tempo Dedicado: **16 horas/semana**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

# Curso de Especialização

## Intervenção Psicológica em Emergências

