

# Curso

## Intervenção da Emoção através do Mindfulness



## Curso

# Intervenção da Emoção através do Mindfulness

Modalidade: Online

Duração: 6 semanas

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

7 ECTS

Carga horária: 175 horas

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/medicina/curso/intervencao-emocao-mindfulness](http://www.techtitute.com/pt/medicina/curso/intervencao-emocao-mindfulness)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Para compreender a importância do *Mindfulness*, precisamos de olhar para o ritmo atual da vida. Hoje em dia, as pessoas vivem num mundo saturado, onde tudo é apressado e onde se multiplica as tarefas ao mesmo tempo. Este modo de vida tem as suas consequências, e faz com que o indivíduo funcione e aja sem pensar. Por esta razão, este programa foi criado para que os graduados possam transformar o *Mindfulness* numa excelente alternativa para formar os seus pacientes no desenvolvimento de ferramentas e pontos fortes pessoais que os ajudem a tomar consciência de si próprios, a melhorar a sua concentração ou a aprender a gerir as suas emoções, entre outras.





“

*Compreenda a importância que a Mindfulness tem tido no desenvolvimento eficaz das intervenções emocionais”*

O *Mindfulness* torna-se um espaço de calma, onde as pessoas vêm para se sentirem seguras, sem stress ou preocupações, e passam a compreender-se melhor a si próprias. Esta técnica de meditação liberta-as da pressa e da multitarefa, permitindo-lhes concentrarem-se no momento presente e viverem no aqui e agora.

O Curso encorajará os graduados a regular as suas emoções através de técnicas de relaxamento e meditação. Assim, tirando partido do potencial da mente e do papel das emoções para a sua aplicação no campo profissional. Desta forma, o estudante poderá aplicar o *Mindfulness* nas suas terapias, depois de examinar os principais estudos científicos que apoiam a sua eficácia.

Ao longo de 6 meses, o estudante aprofundará o campo de aplicação do *Mindfulness*, compreendendo as vantagens competitivas que este traz, posicionando-se assim na vanguarda do setor médico. Além disso, o graduado tem a melhor metodologia de estudo 100% online, o que elimina a necessidade de assistir pessoalmente às aulas e de seguir um horário pré-determinado.

Este **Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas na Intervenção da Emoção através do Mindfulness
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a 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
- ◆ 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*



*Melhore as suas sessões de terapia com um programa avançado que inclui um sistema de aprendizagem interativo”*

“

*Transforme este Curso numa oportunidade para impulsionar a sua carreira laboral e posicionar-se como um profissional de alto nível”*

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 atividade 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.

*Através de casos práticos e didáticos compreenderá os benefícios que o Mindfulness pode trazer à vida diária do paciente.*

*O âmbito médico precisa de profissionais capacitados e nós damos-lhe os elementos essenciais para se colocar na elite profissional.*



# 02

## Objetivos

Sendo o *Mindfulness* uma área tão ampla e em constante evolução, o quadro de ação deste Curso visa oferecer ao graduado uma visão ampla das mais importantes novidades e desenvolvimentos no campo da intervenção emocional. Desta forma, terá uma perspetiva mais ampla com a qual poderá incorporar no seu trabalho diário as técnicas mais inovadoras apresentadas ao longo do programa de estudos.





“

*Será capaz de gerar um profundo estado de consciência no seu paciente durante a sessão, utilizando as diferentes técnicas que irá aprender neste programa”*



## 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 entre terapeuta e 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





## Objetivos específicos

---

- ◆ 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

“

*Este programa tem um lado prático, com casos reais integrados, para que possa tirar proveito do conteúdo da melhor forma e aplicá-lo na sua atividade profissional”*

03

# Direção do curso

O pessoal docente reunido para o desenvolvimento deste programa proporcionará aos futuros graduados a oportunidade de receber a melhor educação neste campo de ação. Portanto, este Curso tem uma equipa altamente qualificada com uma vasta experiência em *Mindfulness*, que oferecerá as melhores técnicas para o aluno, no desenvolvimento das suas competências durante a capacitação.



“

*Profissionais de renome irão guiá-lo a experimentar diferentes técnicas que o ajudarão a reduzir o stress, alcançar o equilíbrio emocional e melhorar a atenção e concentração do seu paciente”*

## 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



### Dra. 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)



### Dr. 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

### Doutor 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 Kairós

### 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 Neurolinguística (PNL) pela Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

### Dra. 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

### Dra. 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 Quirón Salud Marbella

### Dra. Tamara Berbel Jurado

- ◆ Psicóloga especialista em Infância e Adolescência no Hospital Quirón Salud 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

# 04

## Estrutura e conteúdo

Esta capacitação introduz o profissional médico ao *Mindfulness*, para que descubra os benefícios desta técnica para os pacientes. Apesar de se tratar de uma atividade que é realizada na maioria por pacientes adultos, as vantagens do *Mindfulness* em crianças e pacientes com PHDA também serão demonstradas, bem como a aplicação desta técnica em pacientes com diferentes perturbações, tais como a falta de controlo de impulsos ou problemas alimentares.



“

*A popularidade do Mindfulness levou à criação de uma biblioteca científica que inclui muitos estudos explorando o seu potencial em diferentes facetas”*

## Módulo 1. *Mindfulness*

- 1.1. Meditação
- 1.2. O que é o *mindfulness*?
  - 1.2.1. Atenção plena
  - 1.2.2. Benefícios e provas científicas
  - 1.2.3. Prática formal e informal
- 1.3. As 7 atitudes em *Mindfulness*
- 1.4. Dirigir a atenção
- 1.5. Campos de aplicação
- 1.6. *Mindfulness* para crianças
- 1.7. *Mindfulness* e PHDA
- 1.8. Stress, ansiedade e *mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* e transtornos relacionados com o descontrolo por impulso
- 1.10. *Mindfulness* e transtornos alimentares
- 1.11. *Mindfulness* em psicoterapia: a terapia cognitiva baseada em *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* em psicoterapia: terapia de aceitação e compromisso
- 1.13. *Mindfulness* na psicoterapia: terapia dialética comportamental



“

*As propostas de investigação e prática do Mindfulness que aprenderá neste Curso têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes”*

05

# 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.



06

# Certificação

O Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 Intervenção da Emoção através do Mindfulness** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** 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 Intervenção da Emoção através do Mindfulness**

ECTS: 7

Carga horária: **175 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 compreensão

**tech** universidade  
tecnológica

atenção personalizada

conhecimento

presente qualidade

desenvolvimento site

# Curso

## Intervenção da Emoção através do Mindfulness

