

Curso

Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência



Curso

Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso/prevencao-gestao-stress-situacoes-emergencia

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estrutura e conteúdo

pág. 12

04

Metodologia

pág. 16

05

Certificação

pág. 24

01

Apresentação

O controlo das emoções em situações de emergência é essencial. São contextos extraordinários nos quais manter a calma e refletir sobre os passos a dar de forma coerente se torna um requisito fundamental para os profissionais de saúde. É por isso que conhecer em pormenor as estratégias mais eficazes e inovadoras para prevenir e gerir o stress é uma verdadeira necessidade para os mesmos. Por esta razão, e como sinal do compromisso da TECH para com os profissionais de saúde, a equipa de especialistas da universidade desenvolveu uma especialização através da qual eles poderão manter-se atualizados em relação aos últimos desenvolvimentos neste setor. Trata-se de uma experiência académica de 150 horas que lhes permitirá trabalhar intensamente no aperfeiçoamento das suas competências profissionais de gestão do stress físico e da ansiedade em contextos de crise, aumentando as possibilidades de realizar uma intervenção ainda mais eficaz e benéfica para a saúde mental do paciente.



“

Trabalhar a sua própria saúde mental ajudá-lo-á a exercer medicina em contextos de crise de forma mais eficaz. É por esta razão que o programa foi concebido para o pôr ao corrente neste domínio em apenas 150 horas"

Os profissionais de saúde, especialmente os especialistas da área da medicina de urgência, estão constantemente expostos a situações extremas: acidentes, mortes traumáticas, situações inusitadas como suicídios ou homicídios, etc. Todos estes tipos de casos geram stress que, se não for prevenido e tratado, pode ter consequências graves para a sua saúde mental e física a longo prazo. Além disso, a importância de manter a calma e de controlar as emoções torna-se uma competência que deve ser gerida de forma consciente, a fim de realizar o seu trabalho médico da forma mais eficaz e profissional possível.

Por esta razão, a TECH e a sua equipa de especialistas em psicologia consideraram necessário desenvolver um curso através do qual os especialistas podem melhorar as suas competências de gestão de stress, especificamente em situações de emergência. Poderão aprofundar os fatores de proteção e de risco de trauma, as consequências do impacto psicológico e as mais recentes técnicas gerais de hábitos de vida saudáveis do ponto de vista da estabilidade mental.

Para tal, terão ao seu dispor o melhor conteúdo programático, bem como casos clínicos baseados em situações reais e uma multiplicidade de material adicional de elevada qualidade. Tudo apresentado num formato confortável e flexível, 100% online, compatível com qualquer dispositivo com ligação à Internet. Graças a estas funcionalidades, poderão ligar-se a partir de qualquer lugar, sem limites e com um horário totalmente adaptado à sua disponibilidade, para que possam tirar o máximo partido deste curso.

Este **Curso de Prevenção e Gestão de Stress em Situações de 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



Um curso 100% online, dinâmico e multidisciplinar com o qual poderá aprofundar de forma personalizada as últimas evidências científicas relacionadas com o trauma vicário"

“

Incluir as mais recentes técnicas de prevenção da ansiedade na sua atividade diária não só lhe permitirá gerir as suas emoções, como também poderá ajudar os seus colegas a trabalhar nesse sentido”

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.

O melhor curso do mercado académico atual para atualizar os seus conhecimentos sobre o impacto psicológico do profissional e as técnicas mais inovadoras para a sua prevenção.

A TECH incluiu diversos conteúdos adicionais neste programa, para que possa aprofundar de forma personalizada os aspetos do conteúdo programático que mais lhe interessam.



02

Objetivos

Uma boa saúde mental é essencial para qualquer profissional, especialmente para aqueles que são constantemente confrontados com situações traumáticas, como é o caso dos médicos. Por este motivo, manter-se atualizado sobre as estratégias de gestão do stress é uma das tarefas mais importantes do seu percurso. Assim, o objetivo deste Curso é precisamente orientá-lo na atualização dos seus conhecimentos, fornecendo-lhe as informações mais recentes no domínio da psicologia para a prevenção e a gestão do stress através do autocuidado.



“

Gostaria de poder orgulhar-se de ter uma saúde mental perfeita? Este Curso fornece-lhe as mais recentes técnicas de autocuidado, trabalhando intensivamente na prevenção do stress pós-traumático"



Objetivos gerais

- ♦ Analisar o stress como consequência da exposição a uma situação traumática no ambiente de trabalho do profissional.
- ♦ Conhecer em pormenor as estratégias e orientações para trabalhar com as equipas de emergência quando existe um impacto psicológico.

“

O compromisso da TECH com os profissionais de saúde reflete-se neste Curso, através das suas 150 horas de conteúdos diversificados e da qualidade do seu programa”





Objetivos específicos

- Compreender o impacto do stress e das situações de crise na equipa de emergência
- Estudar o impacto psicológico da exposição a situações de crise no profissional dos serviços de urgência
- Conhecer as principais técnicas de gestão do stress e de prevenção do impacto psicológico na equipa de emergências

03

Estrutura e conteúdo

TECH é sinónimo de qualidade. Um exemplo disso é este Curso, desenvolvido por especialistas em psicologia e apresentado num cómodo formato 100% online, para que qualquer profissional se possa atualizar na prevenção e gestão do stress causado pela exposição contínua a situações traumáticas. Graças à natureza abrangente e intensiva do seu programa, os estudantes poderão aprofundar as mais recentes técnicas e estratégias de gestão das emoções, o que lhes permitirá aperfeiçoar as suas capacidades de seguir hábitos de saúde mental adequados e benéficos para o seu desempenho profissional.



“

O curso perfeito para aprofundar o conhecimento das estratégias mais inovadoras para a prevenção da Síndrome de Burnout, bem como as estratégias terapêuticas mais eficazes para o seu tratamento"

Módulo 1 Prevenção e gestão de stress em situações de emergência

- 1.1. Características das situações de emergência, fatores de mediação e situações críticas de impacto psicológico
 - 1.1.1. Introdução ao impacto psicológico
 - 1.1.2. Características das situações de emergência que influenciam o impacto psicológico
- 1.2. O impacto psicológico do profissional
 - 1.2.1. O trauma
 - 1.2.2. O trauma vicário
 - 1.2.3. A catástrofe
 - 1.2.4. Relação entre trauma e catástrofe
- 1.3. Fatores de proteção e de risco no trauma
 - 1.3.1. Fatores de proteção no trauma
 - 1.3.2. Fatores de risco no trauma
- 1.4. Enfrentamento
 - 1.4.1. O desgaste por empatia
 - 1.4.2. A prevenção
 - 1.4.3. Mecanismo de adaptação
- 1.5. Consequências do impacto psicológico
 - 1.5.1. Principais consequências do impacto psicológico
 - 1.5.2. O impacto psicológico como fator de stress pós-traumático
 - 1.5.3. O tratamento
- 1.6. O stress associado ao trabalho
 - 1.6.1. Concetualização do stress
 - 1.6.2. Fatores de risco no stress
 - 1.6.3. Consequências do stress associado ao trabalho
- 1.7. O stress na equipa de emergências
 - 1.7.1. Origem do stress na equipa de emergências
 - 1.7.2. Fatores moduladores do stress na equipa de emergências
 - 1.7.3. Efeitos do stress na equipa de emergências





- 1.8. Patologias que podem ocorrer
 - 1.8.1. Stress pós-traumático e stress pós-traumático secundário
 - 1.8.2. Síndrome de *Burnout*
 - 1.8.3. Contratransferência
- 1.9. Patologias na equipa de emergências
 - 1.9.1. Stress pós-traumático e stress pós-traumático secundário
 - 1.9.2. Síndrome de *Burnout*
 - 1.9.3. Contratransferência
 - 1.9.4. Diferenças
- 1.10. Técnicas gerais e hábitos saudáveis
 - 1.10.1. Técnicas gerais de prevenção e gestão do stress
 - 1.10.2. Os hábitos saudáveis como fator modulador
 - 1.10.3. O sonho

“

Junte-se a uma das maiores comunidades académicas de médicos do mundo e mantenha-se a par dos últimos desenvolvimentos na área, onde quer que esteja, sem stress nem horários”

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***.



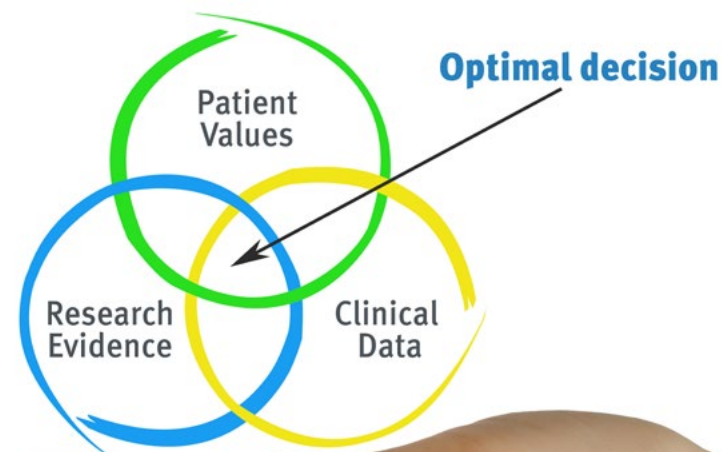
“

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.

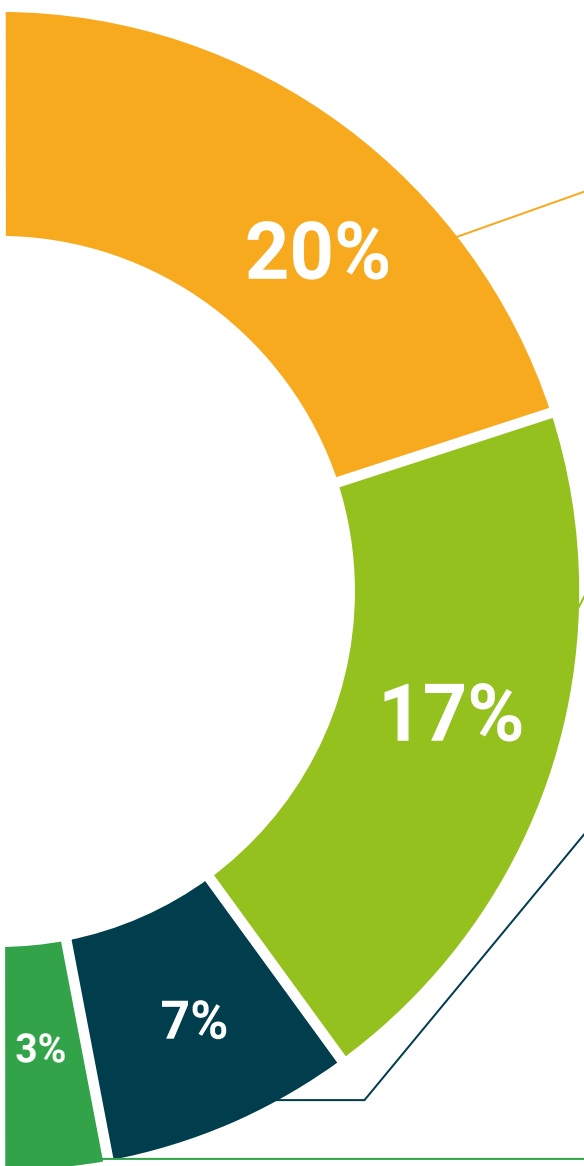
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência 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 Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência** 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 Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Prevenção e Gestão de
Stress em Situações
de Emergência

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

Curso

Prevenção e Gestão de Stress em Situações de Emergência

