

Curso de Especialização

Primeiros Socorros Psicológicos





Curso de Especialização Primeiros Socorros Psicológicos

- » 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/psicologia/curso-especializacao/curso-especializacao-primeiros-socorros-psicologicos

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 restabelecimento do equilíbrio psíquico dos pacientes vítimas de uma situação traumática é uma tarefa complexa que os profissionais de psicologia têm de realizar com grande cuidado e de forma específica para cada indivíduo. Uma intervenção imediata e eficaz pode beneficiar muito a recuperação precoce da estabilidade emocional, física, cognitiva e comportamental da pessoa. Por esta razão, os especialistas precisam de uma certificação como esta oferecida pela TECH para se atualizarem com as estratégias mais eficazes de primeiros socorros psicológicos. Trata-se de um programa 100% online através do qual estes profissionais poderão trabalhar o conceito de stress como resposta humana associada a situações críticas e aperfeiçoar as suas competências básicas de intervenção através de 450 horas de capacitação abrangente e multidisciplinar.



“

A TECH apresenta este Curso de Especialização como uma oportunidade única para aperfeiçoar as competências básicas de gestão de primeiros socorros psicológicos através de uma experiência acadêmica 100% online”

Um dos principais objetivos dos Primeiros Socorros Psicológicos é proporcionar alívio emocional imediato às pessoas afetadas por uma situação traumática ou de crise. É uma estratégia através da qual os profissionais deste setor podem intervir eficazmente no controlo emocional de contextos complexos como acidentes, suicídios, mortes súbitas ou catástrofes, bem como na prevenção de possíveis efeitos pós-traumáticos ao longo do tempo.

Trata-se de uma área complexa que exige um conhecimento alargado e especializado para o seu domínio, algo que os licenciados poderão fazer com este curso de Especialização. Através de uma pesquisa exaustiva para aperfeiçoar as suas competências analíticas e de comunicação básicas, os licenciados serão capazes de implementar na sua prática as estratégias psicológicas mais inovadoras e eficazes baseadas nas técnicas de modificação e ativação fisiológica, cognitiva e motora que obtiveram os melhores resultados até à data.

Tudo isto através de 450 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e adicionais, incluindo: vídeos pormenorizados, artigos de investigação, leituras complementares, exercícios de autoconsciência e resumos dinâmicos. Além disso, o seu prático formato 100% online permitirá aos especialistas ligarem-se a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, sem horários ou aulas presenciais. É, por conseguinte, uma opção académica perfeita para alcançar a excelência no domínio da psicologia no setor da psicologia através de um curso de especialização adaptado às suas necessidades e às do setor atual.

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

- ◆ O desenvolvimento de estudos de casos apresentados por especialistas em Psicologia e Serviços de Urgências
- ◆ 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
- ◆ 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



Poderá aprofundar o conceito de stress como resposta humana associada às sequelas de uma situação crítica e as estratégias psicológicas mais eficazes para a sua gestão”

“

Terá acesso a 450 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e complementares selecionados por uma equipa de especialistas em intervenção psicológica de emergência”

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, permitirá aos profissionais receberem uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de 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.

Um programa que destaca a importância do apoio psicossocial em situações de emergência e catástrofes.

Conhecer em pormenor os erros mais comuns na intervenção psicológica em situações de crise permitir-lhe-á evitá-los de forma garantida.



02

Objetivos

A importância dos primeiros socorros psicológicos em contextos de crise ou de emergência, e a necessidade de os profissionais do setor disporem de um programa que reúna toda a informação sobre o assunto, foi o que levou a TECH a desenvolver este programa. Por esta razão, o objetivo do curso é orientá-los no conhecimento exaustivo das estratégias e técnicas de intervenção mais eficazes em diferentes situações traumáticas, fornecendo-lhes todas as informações necessárias para agir com a máxima diligência e profissionalismo.





“

Se um dos seus objetivos com o curso deste programa é conhecer em pormenor as respostas ao stress e as melhores estratégias para o combater, não hesite mais e inscreva-se já”



Objetivos gerais

- ◆ Desenvolver um conhecimento alargado e especializado sobre a importância da intervenção psicológica preventiva em situações de crise.
- ◆ Ter um conhecimento pormenorizado das estratégias e técnicas terapêuticas mais recentes para o tratamento do doente vítima de um contexto de urgência
- ◆ Servir de guia para o formando na sua atualização de uma forma completa e garantida.





Objetivos específicos

Módulo 1. Importância do apoio psicossocial em situações de emergência e catástrofes

- ◆ Conhecer o surgimento da psicologia de emergências
- ◆ Estudar as diferenças entre emergências, catástrofes e urgências, e conhecer os tipos mais comuns de emergências
- ◆ Conhecer a importância do psicólogo em situações de emergências e distinguir os diferentes tipos de pessoas envolvidas numa situação de emergência
- ◆ Estudar o processo de intervenção em situações de crise e de emergências, bem como as principais abordagens dos Planos de Emergência

Módulo 2. Conceito de stress, resposta humana associada e consequências da situação crítica

- ◆ Estudar o processo bioquímico e biológico do stress e as consequências da resposta de ativação do stress no organismo
- ◆ Estudar os tipos básicos de emoções e o seu papel quando o organismo está sob stress
- ◆ Conhecer a forma como a resposta ao stress se desenvolve no indivíduo
- ◆ Estudar a teoria do limiar e os mecanismos de resposta psicológica quando o indivíduo se encontra numa situação de stress

Módulo 3. Competências básicas e primeiros socorros psicológicos

- ◆ Conhecer as competências do terapeuta para fazer face ao apoio psicológico necessário
- ◆ Compreender a importância do apoio emocional em situações de perda e luto
- ◆ Conhecer as diferenças entre o luto normal e o luto patológico
- ◆ Estudar o papel dos primeiros socorros em situações de crise e emergência



Se ainda não domina perfeitamente o modelo ABC, este Curso de Especialização dar-lhe-á as chaves para dominar todos e cada um dos seus meandros”

03

Estrutura e conteúdo

A TECH e a sua equipa de especialistas em psicologia de emergência desenvolveram este Curso de Especialização tendo em conta os últimos desenvolvimentos no setor. Para o efeito, dedicaram horas de análise e de pesquisa exaustiva da informação, assegurando o desenvolvimento de um programa de estudos dinâmico, intensivo e altamente capacitante. Além disso, incluíram dezenas de horas de material adicional variado, para que os alunos possam contextualizar os conteúdos e aprofundar de forma personalizada os diferentes aspetos do programa de estudos. Tudo isto foi compactado num formato cómodo e acessível, 100% online, compatível com qualquer dispositivo com ligação à Internet.





“

Já alguma vez tirou uma certificação desenvolvida através da metodologia Relearning? Escolha este programa e assista a uma atualização dos seus conhecimentos de uma forma natural e progressiva”

Módulo 1. Importância do apoio psicossocial em situações de emergência e catástrofes

- 1.1. Introdução e história da psicologia de emergências
 - 1.1.1. Introdução ao conceito de psicologia de emergências
 - 1.1.2. Como surgiu a psicologia de emergências?
 - 1.1.3. A Psicologia de emergências na atualidade
- 1.2. Emergências, urgências e catástrofes
 - 1.2.1. Diferenças entre o conceito de emergências, urgências e catástrofes
 - 1.2.2. Principais tipos de emergências, urgências e catástrofes
- 1.3. Diferentes fases e atores envolvidos numa emergência
 - 1.3.1. Fases das emergências
 - 1.3.2. Agentes implicados na emergência
- 1.4. Importância do apoio psicológico em situações de emergência
 - 1.4.1. Introdução ao apoio psicológico
 - 1.4.2. O apoio psicológico em psicologia de emergências
 - 1.4.3. Importância do apoio psicológico em situações de emergência
- 1.5. Momentos de intervenção psicossocial
 - 1.5.1. Introdução ao conceito de intervenção psicossocial
 - 1.5.2. Intervenção psicossocial em psicologia
 - 1.5.3. Momentos ou fases da intervenção psicossocial em psicologia de emergências
- 1.6. Planos de Emergência da Proteção Civil
 - 1.6.1. Introdução ao conceito de Plano de Emergência
 - 1.6.2. Principais Planos de Emergência da Proteção Civil
- 1.7. Objetivos e finalidades da intervenção em situações de crise
 - 1.7.1. Introdução ao conceito de crise
 - 1.7.2. Objetivos e finalidades da intervenção em situações de crise
- 1.8. Erros comuns na Intervenção
 - 1.8.1. Principais erros na resposta a emergências
 - 1.8.2. Consequências psicológicas de uma intervenção incorreta para as pessoas envolvidas

Módulo 2. Conceito de stress, resposta humana associada e consequências da situação crítica

- 2.1. Emoções básicas
 - 2.1.1. Introdução ao conceito de emoção
 - 2.1.2. Emoções vs. Sentimento
 - 2.1.3. Principais emoções básicas
- 2.2. O comportamento humano em situações de emergência
 - 2.2.1. O modelo ABC
 - 2.2.2. O contexto nas situações de emergência
 - 2.2.3. As transações
- 2.3. O que é o stress?
 - 2.3.1. Introdução ao conceito de stress
 - 2.3.2. Tipos de stress
 - 2.3.3. Características e fatores do stress
- 2.4. Biologia e bioquímica da resposta ao stress
 - 2.4.1. A resposta biológica e bioquímica do stress
 - 2.4.2. A excitação
 - 2.4.3. Teorias do stress
- 2.5. A ansiedade
 - 2.5.1. Definição de ansiedade
 - 2.5.2. Transtornos de ansiedade
 - 2.5.3. Diferenças entre o stress e a ansiedade
- 2.6. Desenvolvimento da resposta ao stress
 - 2.6.1. Como se desenvolve a resposta ao stress?
 - 2.6.2. Fontes de stress
 - 2.6.3. Fatores moduladores da resposta ao stress
- 2.7. Consequências da resposta ao stress
 - 2.7.1. O stress no indivíduo
 - 2.7.2. Sinais e sintomas de stress no indivíduo
 - 2.7.3. Principais consequências do stress

- 2.8. Estratégias psicológicas de controlo do stress
 - 2.8.1. Técnicas para modificar a ativação fisiológica
 - 2.8.2. Técnicas para modificar a ativação cognitiva
 - 2.8.3. Técnicas para modificar a ativação motora
- 2.9. Mecanismos psicológicos de defesa associados à situação crítica
 - 2.9.1. Introdução aos mecanismos de defesa
 - 2.9.2. Principais mecanismos de defesa psicológica
- 2.10. Teoria do limiar
 - 2.10.1. Introdução à teoria do limiar
 - 2.10.2. O modelo de Selye
 - 2.10.3. Síndrome geral de adaptação

Módulo 3. Competências básicas e primeiros socorros psicológicos

- 3.1. Autogestão, gerir as próprias emoções
 - 3.1.1. O que é a autogestão?
 - 3.1.2. A autogestão das emoções
 - 3.1.3. A gestão das emoções
- 3.2. Proatividade
 - 3.2.1. O conceito de proatividade
 - 3.2.2. Hipótese da proatividade
 - 3.2.3. A adaptação
- 3.3. O conceito de escuta
 - 3.3.1. Introdução ao conceito de escuta
 - 3.3.2. Principais tipos de escuta
 - 3.3.3. Escuta ativa em terapia psicológica
- 3.4. Habilidades de comunicação aplicadas
 - 3.4.1. Introdução às habilidades de comunicação
 - 3.4.2. Principais habilidades de comunicação
 - 3.4.3. Componentes
- 3.5. Técnicas de comunicação
 - 3.5.1. Técnica de comunicação em situações de emergência
 - 3.5.2. Estratégias comunicativas
 - 3.5.3. Comunicação assertiva
- 3.6. A comunicação com as crianças em situações de emergência
 - 3.6.1. O primeiro contacto
 - 3.6.2. Os cuidados diretos
 - 3.6.3. A intervenção
 - 3.6.4. A recordação posterior
- 3.7. Comunicação com outras populações
 - 3.7.1. As populações especiais
 - 3.7.2. Comunicação com as pessoas idosas
 - 3.7.3. Comunicação com pessoas com deficiência
 - 3.7.4. Comunicação com pessoas estrangeiras
- 3.8. Importância e objetivos dos primeiros socorros
 - 3.8.1. Introdução ao conceito de primeiros socorros
 - 3.8.2. Objetivos principais dos primeiros socorros
 - 3.8.3. Porque é que os primeiros socorros são importantes?
- 3.9. Introdução a conceitos básicos
 - 3.9.1. Termos habitualmente usados nas situações de emergência
 - 3.9.2. Situações de emergências comuns
- 3.10. Patologias mais frequentes em situações de emergência psicossocial
 - 3.10.1. Patologias em situações de emergência
 - 3.10.2. Evolução patológica após a crise



Dê um passo em frente e escolha um programa que o ajudará a alcançar a excelência comunicativa para dominar as situações de crise mais complexas”

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 o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em 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 na prática profissional do psicólogo.

“

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 psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 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 psicólogo 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).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. 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.



Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. 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

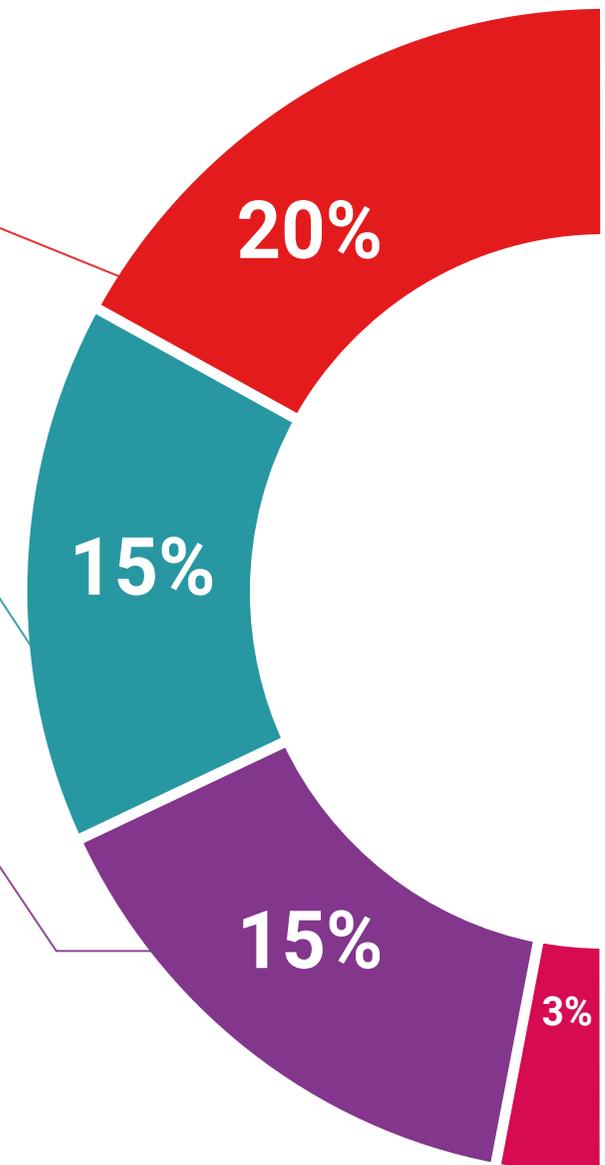
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

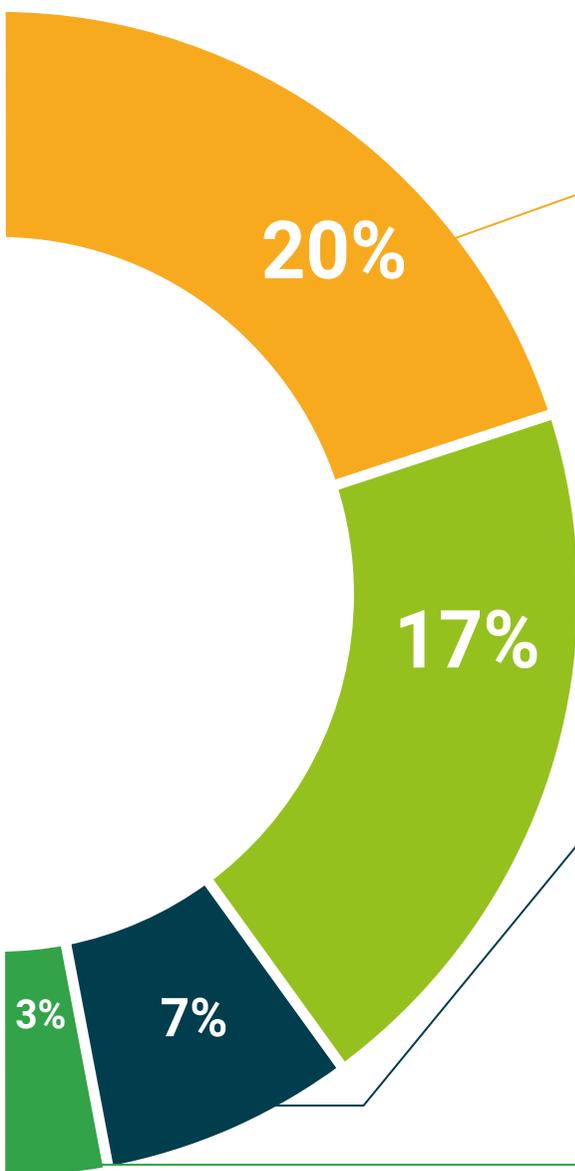
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera 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 Primeiros Socorros Psicológicos 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 Primeiros Socorros Psicológicos** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no Curso de Especialização, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Primeiros Socorros Psicológicos**

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.



Curso de Especialização Primeiros Socorros Psicológicos

- » 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

Primeiros Socorros Psicológicos

