

Curso

Ansiedade e os seus Transtornos



## Curso

### Ansiedade e os seus Transtornos

- » 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/psicologia/curso/ansiedade-trastornos](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/ansiedade-trastornos)

# 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

Vários fatores afetam as pessoas, especialmente as mulheres e os jovens, que sofrem de ansiedade. Depois da crise pandémica de 2020, de acordo com um estudo publicado em *The Lancet*, havia 76 milhões de pessoas com esta doença e um aumento da necessidade das pessoas recorrerem a profissionais de psicologia para as ajudar a ultrapassá-la. Este programa, 100% *online*, proporciona aos estudantes um conhecimento exaustivo desta e de outras perturbações associadas através de material didático multimédia de qualidade e de uma equipa docente especializada que os orientará durante as 6 semanas desta qualificação.



“

*Um Curso que lhe dá a oportunidade de atualizar os seus conhecimentos com a ajuda de uma equipa docente especializada”*

O profissional de Psicologia que ingresse neste Curso fá-lo-á através de um programa com recursos multimédia inovadores, o que lhe dará a oportunidade de reciclar os seus conhecimentos sobre a Ansiedade e os seus Transtornos com uma abordagem teórica e prática. Tudo isto, graças às simulações de casos clínicos reais apresentadas pela equipa docente especializada com vasta experiência no tratamento de pacientes que sofrem deste tipo de transtornos, que ensina este grau.

Portanto, um programa onde os estudantes poderão atualizar os seus conhecimentos sobre fatores de risco, fatores genéticos que predis põem ao *stress*, estilo de lidar com o *stress*, as mais recentes técnicas de avaliação, bem como os avanços alcançados e cientificamente comprovados com a intervenção Cognitivo-Comportamental ou as terapias psicofarmacológicas utilizadas mais eficazmente para o tratamento da ansiedade. Os alunos têm também acesso a uma biblioteca com material didático complementar, que pode ser utilizada para alargar o conteúdo do programa deste Curso.

É, sem dúvida, uma boa oportunidade para todos os profissionais de psicologia que desejem atualizar os seus conhecimentos de uma forma conveniente, pois tudo o que precisam para aceder a este Curso é um computador, *tablet* ou telemóvel com uma ligação à *internet*. Assim, os estudantes podem ligar-se a qualquer hora do dia para consultar todo o programa de estudos, uma vez que não existem sessões com horário fixo e, portanto, podem distribuir a carga letiva de acordo com as suas necessidades. Além disso, o sistema de aprendizagem *Relearning*, utilizado pela TECH em todos os seus programas, permitirá aos estudantes reduzir as longas horas de estudo, que são mais frequentes noutros métodos de ensino. Uma qualificação de alto nível com a qual poderá estudar sem negligenciar outras áreas profissionais ou pessoais da sua vida.

Este **Curso de Ansiedade e os seus Transtornos** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em psicologia
- ♦ 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
- ♦ 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*



*Um Curso que o manterá a par das mais recentes novidades no tratamento da Ansiedade e dos seus Transtornos"*

“

*O conteúdo multimédia aproxima-o dos últimos avanços nas Técnicas Cognitivo-Comportamentais para o tratamento da ansiedade”*

*Uma capacitação universitária a que poderá aceder a partir de qualquer dispositivo com uma ligação à internet a qualquer hora do dia.*

*As simulações de casos práticos permitir-lhe-ão aproximar-se da realidade do paciente com ansiedade e aplicá-la em consultas.*

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.



# 02

## Objetivos

No final deste programa universitário, o profissional de psicologia terá alcançado o seu objetivo de renovar os seus conhecimentos e atualizar o seu saber sobre a Ansiedade e os seus Transtornos. Para tal, a equipa docente cobrirá, ao longo das 150 horas letivas deste programa, os principais conceitos e fundamentos, bem como as bases de tratamento mais difundidas e recentes. O pessoal docente especializado acompanhará os estudantes ao longo deste programa para que possam alcançar os seus objetivos.





“

*Um Curso que lhe permitirá reciclar os seus conhecimentos sobre a ansiedade e a avaliação de pacientes”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Adquirir uma capacitação completa e integral em Psicologia Clínica e da Saúde
- ◆ Proporcionar ao aluno o conhecimento conceitual e teórico sobre a Psicologia Clínica e da Saúde
- ◆ Diferenciar entre doença e saúde
- ◆ Aprender sobre modelos psicológicos em Psicologia Clínica e da Saúde
- ◆ Efetuar avaliações psicológicas
- ◆ Conceber protocolos de prevenção para a Psicologia da Saúde e para a promoção da saúde
- ◆ Conhecer os aspetos que afetam a prática clínica
- ◆ Gerir os conhecimentos, competências, técnicas, recursos e estratégias necessárias para desenvolver a prática clínica
- ◆ Compreender a prática profissional para a boa prática da profissão psicológica





### Objetivos específicos

---

- ◆ Compreender as bases da ansiedade e os transtornos que dela derivam
- ◆ Conhecer e interiorizar as bases dos seus tratamentos
- ◆ Conhecer os fundamentos da sua avaliação

“

*Um programa universitário que lhe permitirá internalizar as bases da ansiedade e os tratamentos mais avançados atualmente aplicados”*

# 03

## Estrutura e conteúdo

Este Curso foi organizado por uma equipa docente altamente qualificada com experiência no tratamento de pacientes com ansiedade. Tudo isto se reflete num programa com um conteúdo exaustivo sobre transtornos de ansiedade, técnicas de avaliação e os tratamentos mais eficazes. Tudo isto com um plano de estudos que pode ser consultado na íntegra desde o primeiro dia e com casos práticos fornecidos pelo pessoal docente, de modo a que os estudantes obtenham os conhecimentos mais próximos da realidade presente na prática clínica. Do mesmo modo, o sistema *Relearning* favorecerá a atualização do saber de uma forma mais natural e progressiva.



“

*Um programa 100% online, compatível com um ensino de qualidade e com as suas responsabilidades familiares e/ou profissionais”*

## Módulo 1. Ansiedade e os seus Transtornos

- 1.1. O que é a ansiedade e o que é o *stress*?
  - 1.1.1. Introdução e definição dos conceitos de ansiedade e *stress*
  - 1.1.2. Teorias do *stress*
- 1.2. Neuroanatomia dos transtornos de ansiedade
  - 1.2.1. Princípios biológicos da ansiedade
  - 1.2.2. Neuroanatomia da ansiedade
- 1.3. Fatores que predispõem uma pessoa a sofrer de *stress*
  - 1.3.1. Fatores de risco
  - 1.3.2. Fatores genéticos
  - 1.3.3. Situações de *stress*
- 1.4. Estilos de enfrentamento
  - 1.4.1. Diferentes estilos de enfrentamento
  - 1.4.2. Instrumentos de avaliação
- 1.5. Ansiedade endógena e exógena
  - 1.5.1. Base da ansiedade endógena e exógena
  - 1.5.2. Avaliação e tratamento da ansiedade
- 1.6. Intervenção cognitivo-comportamental
  - 1.6.1. Base da intervenção cognitivo-comportamental
  - 1.6.2. Técnicas cognitivo-comportamentais para o tratamento da ansiedade
- 1.7. Intervenção farmacológica
  - 1.7.1. Terapia psicofarmacológica para o tratamento da ansiedade
  - 1.7.2. Tipos de fármacos





“

*Um programa online que o manterá a par dos últimos avanços nas terapias psicofarmacológicas para combater a ansiedade”*

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

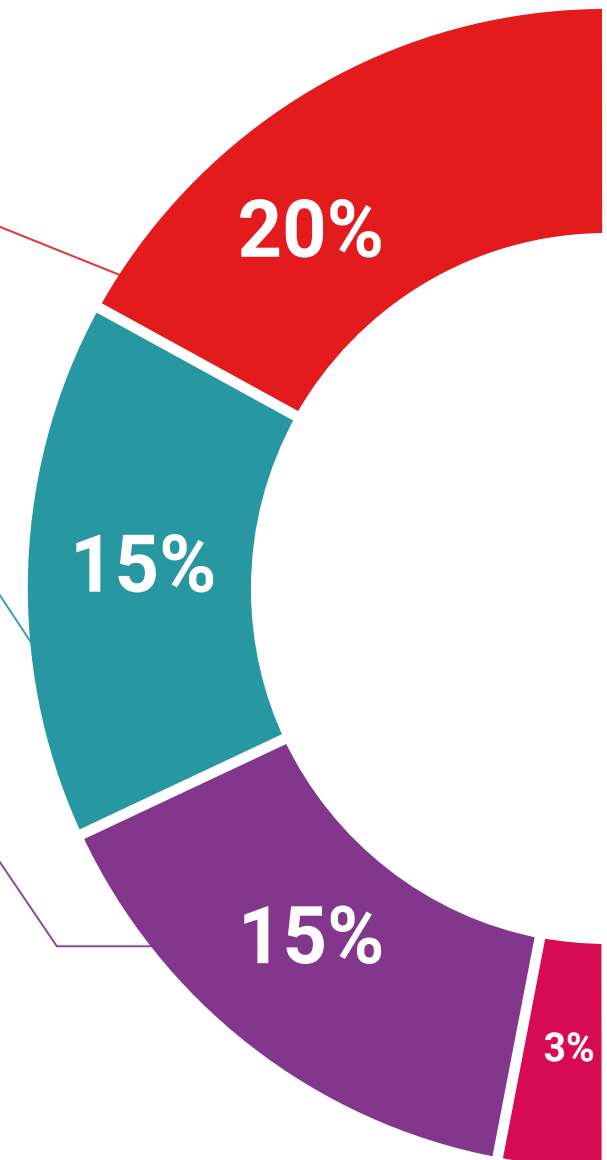
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

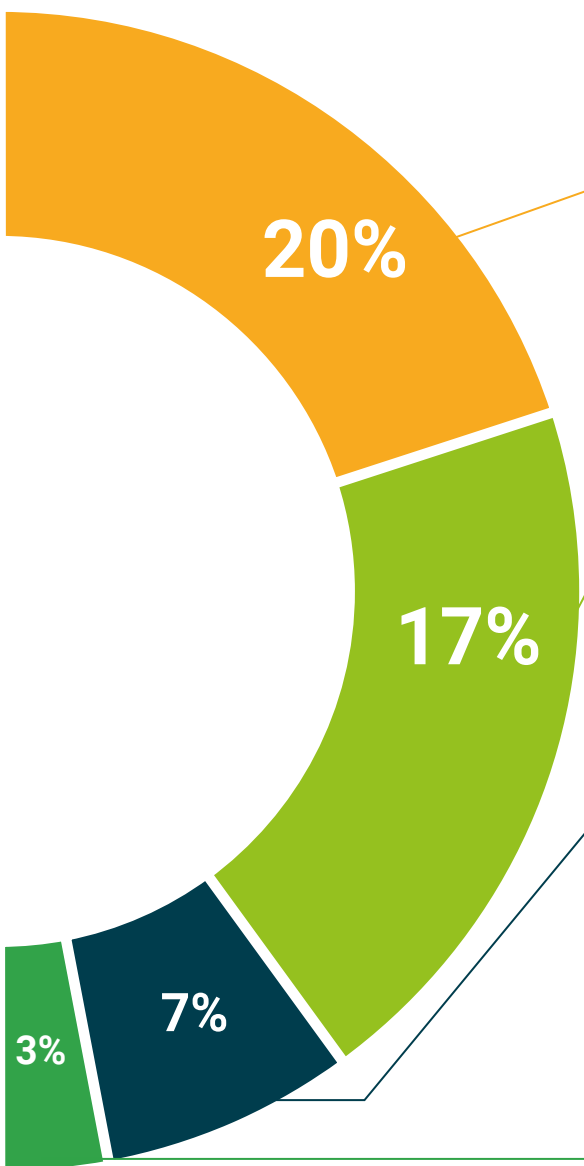
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### 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 Ansiedade e os seus Transtornos garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitida 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 Ansiedade e os seus Transtornos** conta com o conteúdo educacional 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**.

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

Certificação: **Curso de Ansiedade e os seus Transtornos**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



\*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 si

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

#### Ansiedade e os seus Transtornos

- » 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

# Ansiedade e os seus Transtornos

