

Curso

Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica





Curso

Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica

- » 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-universitario/conceito-stress-sequelas-situacao-critica

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

Numerosos estudos realizados ao longo dos anos demonstraram que as consequências do stress pós-traumático podem durar décadas, afetando gravemente a saúde mental da vítima e aumentando a probabilidade de esta vir a sofrer de perturbações que afetam o seu desenvolvimento psicossocial adequado. No entanto, o tratamento terapêutico imediato pode ajudar na prevenção e gestão destes casos, através de técnicas específicas. Por isso, o papel do profissional de psicologia é fundamental para o conseguir, tornando a sua intervenção uma prioridade quando surge uma situação crítica. E para aperfeiçoar as suas competências profissionais neste domínio, pode contar com o programa oferecido pela TECH, através do qual poderá aprofundar, 100% online, as novidades da resposta humana associada ao stress e as estratégias para a sua gestão, a fim de evitar sequelas subsequentes.



“

Um programa centrado no conceito de stress desencadeado por uma situação crítica com o qual pode aperfeiçoar as suas competências profissionais em matéria de intervenção psicológica 100% online”

A tensão emocional gerada por uma situação extrema ou crítica provoca um desequilíbrio na produção de cortisol, glucocorticoides e adrenalina, cujos níveis sobem, favorecendo o aparecimento da sensação de stress. A incapacidade de gerir esta reação pode afetar gravemente a saúde da vítima e do seu organismo, favorecendo o aparecimento de doenças relacionadas com o sistema cardiovascular, imunitário ou endócrino, bem como de perturbações que condicionam o seu desenvolvimento psicossocial, como a ansiedade ou a depressão.

É por isso que a intervenção rápida dos profissionais de psicologia é essencial, não só para abordar a situação com base nas necessidades do paciente, mas também para lhe fornecer as chaves para gerir as suas emoções e evitar assim uma deterioração do seu estado cognitivo-comportamental devido ao stress pós-traumático. No entanto, como se trata de uma área em investigação contínua, muitos profissionais têm dificuldade em manter-se atualizados. Por esta razão, a TECH e a sua equipa de especialistas consideraram necessário desenvolver uma certificação que reunisse as informações mais recentes relacionadas com a resposta humana ao stress.

Surge assim este Curso, um programa 100% online, através do qual os formandos poderão aprofundar o conceito deste sentimento, bem como as sequelas da doença e as técnicas terapêuticas mais inovadoras e eficazes para a sua gestão e prevenção. Tudo isto através de 150 horas de conteúdos diversificados, incluindo casos práticos baseados em situações reais, para que o profissional, para além de aumentar os seus conhecimentos, possa melhorar, de forma garantida, as suas competências na intervenção psicológica em situações críticas.

Este **Curso de Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica** conta com o conteúdo educacional 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 Urgência
- ♦ 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



Conhecer em pormenor as melhores estratégias de gestão do stress pós-traumático permitir-lhe-á ajudar os seus pacientes na prevenção de doenças relacionadas com o stress pós-traumático”

“

Consegue identificar as diferenças entre stress e ansiedade? Com este Curso irá trabalhar cada um delas, bem como as melhores estratégias para a sua prevenção”

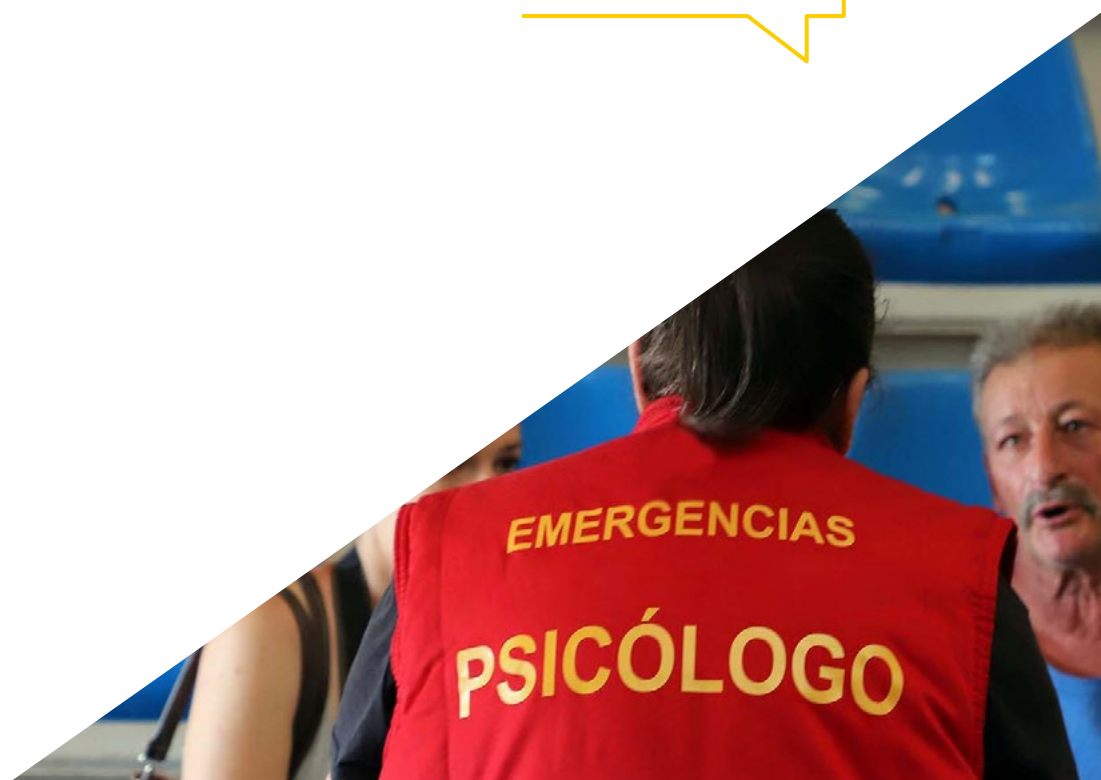
O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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 se preparar 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.

Se está interessado na resposta biológica e bioquímica ao stress, este programa também se debruça sobre as alterações físicas do organismo.

Irá aprofundar os diferentes tipos de stress identificados até à data, bem como as chaves para os diagnosticar e as táticas terapêuticas mais eficazes para os tratar.



02

Objetivos

As consequências do stress pós-traumático podem ter consequências graves para a vítima de uma situação crítica. Por este motivo, a intervenção do psicólogo deve ser efetuada de forma consensual e com base nas estratégias terapêuticas mais inovadoras e eficazes. É por isso que o objetivo deste Curso é fornecer aos formandos toda a informação necessária para se atualizarem nesta área, sendo capaz de implementar na sua prática as melhores técnicas de intervenção, bem como os protocolos de gestão e prevenção do stress e da ansiedade.



“

Se pretende tornar-se um psicólogo mais bem preparado para assistir vítimas de situações críticas com stress pós-traumático, este Curso é perfeito para si”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar o conceito de stress e a resposta humana associada ao stress quando uma pessoa sofre uma situação crítica
- ♦ Conhecer em pormenor as diferentes respostas ao stress e à ansiedade que o doente pode apresentar, bem como as estratégias mais eficazes para as gerir

“

Um programa que se adapta às suas necessidades, sem horários nem aulas presenciais, e através do qual se tornará, sem dúvida, um profissional de psicologia mais bem preparado”





Objetivos específicos

- ♦ Estudar o processo bioquímico e biológico do stress e as consequências da resposta de ativação do stress no organismo
- ♦ Estudar os tipos de emoções básicas e o seu papel quando o organismo se encontra numa situação de 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

03

Estrutura e conteúdo

O desenvolvimento da estrutura e do conteúdo deste Curso foi realizado por uma equipa de especialistas em Psicologia versados na intervenção em situações de crise. Foram responsáveis pela seleção tanto do material complementar como da informação programática, que foi adaptada à prestigiada, inovadora e eficaz metodologia *Relearning*, em cuja utilização a TECH é pioneira. Graças a isto torna possível oferecer uma formação altamente benéfica para o profissional de saúde mental, através de 150 horas de trabalho intensivo para aperfeiçoar as suas competências.



“

Será capaz de implementar na sua prática as técnicas mais eficazes para modificar a ativação fisiológica, cognitiva e motora em contextos de stress”

Módulo 1. Conceito de stress, resposta humana associada e consequências da situação crítica

- 1.1. Emoções básicas
 - 1.1.1. Introdução ao conceito de emoção
 - 1.1.2. Emoções vs. Sentimento
 - 1.1.3. Principais emoções básicas
- 1.2. O comportamento humano em situações de emergência
 - 1.2.1. O modelo ABC
 - 1.2.2. O contexto nas situações de emergência
 - 1.2.3. As transações
- 1.3. O que é o stress?
 - 1.3.1. Introdução ao conceito de stress
 - 1.3.2. Tipos de stress
 - 1.3.3. Características e fatores do stress
- 1.4. Biologia e bioquímica da resposta ao stress
 - 1.4.1. A resposta biológica e bioquímica do stress
 - 1.4.2. Excitação
 - 1.4.3. Teorias do stress
- 1.5. A ansiedade
 - 1.5.1. Definição de ansiedade
 - 1.5.2. Transtornos de ansiedade
 - 1.5.3. Diferenças entre o stress e a ansiedade
- 1.6. Desenvolvimento da resposta ao stress
 - 1.6.1. Como se desenvolve a resposta ao stress?
 - 1.6.2. Fontes de stress
 - 1.6.3. Fatores moduladores da resposta ao stress



- 1.7. Consequências da resposta ao stress
 - 1.7.1. O stress no indivíduo
 - 1.7.2. Sinais e sintomas de stress no indivíduo
 - 1.7.3. Principais consequências do stress
- 1.8. Estratégias psicológicas de controlo do stress
 - 1.8.1. Técnicas para modificar a ativação fisiológica
 - 1.8.2. Técnicas para modificar a ativação cognitiva
 - 1.8.3. Técnicas para modificar a ativação motora
- 1.9. Mecanismos psicológicos de defesa associados à situação crítica
 - 1.9.1. Introdução aos mecanismos de defesa
 - 1.9.2. Principais mecanismos de defesa psicológica
- 1.10. Teoria do Limiar
 - 1.10.1. Introdução à teoria do limiar
 - 1.10.2. O modelo de Selye
 - 1.10.3. Síndrome geral de adaptação



Não pense duas vezes e opte por uma certificação concebida não só a pensar nas exigências de profissionais como o leitor, mas também nas necessidades dos seus pacientes”

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

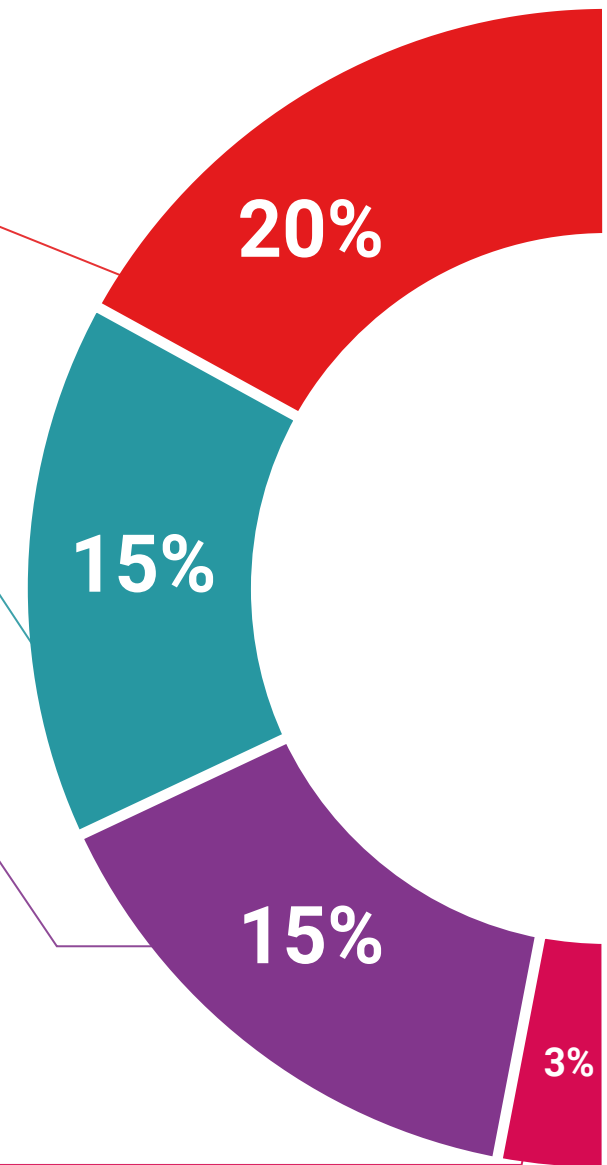
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

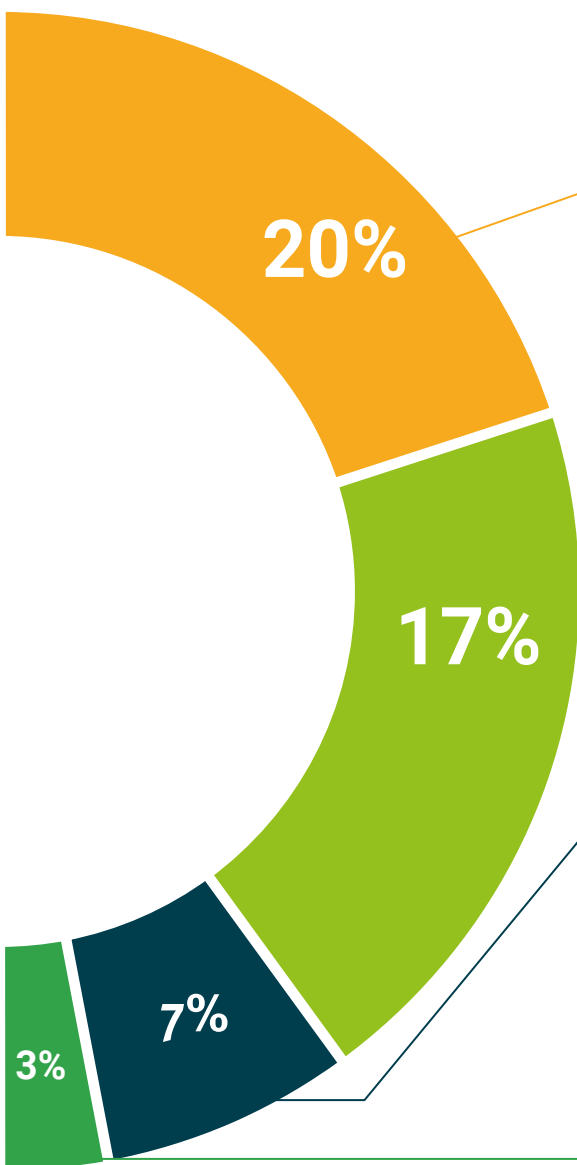
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica 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 Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica** 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 Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica**

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.



Curso

Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica

- » 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

Conceito de Stress e Sequelas da Situação Crítica