

# Curso

## Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência



## Curso

### Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 8 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/psicologia/curso/curso-prevencao-gestao-stress-situacoes-emergencia](http://www.techtute.com/psicologia/curso/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

A ocorrência da Síndrome de *Burnout* no pessoal de emergência é muito comum. Trata-se de uma condição caracterizada pela cronificação do stress relacionado com o trabalho, provocado também pela exposição contínua a situações traumáticas: mortes súbitas, suicídios, acidentes, catástrofes, etc. Neste tipo de casos, os trabalhadores necessitam normalmente do apoio de profissionais de psicologia que, para lhes oferecerem o melhor serviço possível, devem conhecer em pormenor os protocolos mais eficazes e inovadores, algo que poderão fazer com o programa que a TECH desenvolveu. Através de uma experiência académica de 6 semanas, os formandos irão usufruir de 150 horas de material diversificado para aperfeiçoar as suas competências na prevenção e gestão do stress para os intervenientes em situações de emergência.





“

*Um programa 100% online perfeito para aprofundar o stress laboral e as estratégias terapêuticas para o prevenir”*

A exposição contínua a situações traumáticas pode gerar stress crónico nos agentes envolvidos em contextos de emergência: bombeiros, polícias, médicos, enfermeiros, etc. Na grande maioria dos casos, estes profissionais não dispõem das ferramentas necessárias para gerir as suas emoções, o que, por sua vez, conduz a uma deterioração da sua capacidade cognitivo-comportamental. Consequentemente, aumentam as probabilidades de sofrer de perturbações mentais como a depressão, a ansiedade ou perturbações comportamentais.

É por isso que a intervenção do especialista em psicologia se torna fundamental, não só para diagnosticar e tratar eventuais alterações psicossociais, mas também para ensinar estratégias eficazes para lidar da melhor forma possível com o contexto traumático. E para servir de guia aos formandos na sua atualização sobre este tema, a TECH e a sua equipa de especialistas desenvolveram este Curso de Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência.

Trata-se de uma experiência académica dinâmica e multidisciplinar com a qual os profissionais podem trabalhar no aperfeiçoamento das suas competências terapêuticas através de 150 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e complementares. O programa aborda especificamente o tratamento do stress através das estratégias mais inovadoras e eficazes, bem como os hábitos recomendados para manter uma boa saúde mental.

Para o efeito, dispõem do melhor programa de estudos, bem como de casos clínicos baseados em situações reais e de uma multiplicidade de material adicional de elevada qualidade. Tudo apresentado num formato cómodo e flexível, 100% online, compatível com qualquer dispositivo com ligação à Internet. Graças a isto, poderão ligar-se a partir de onde quiserem, sem limites e com um horário totalmente adaptado à sua disponibilidade, para que possam tirar o máximo partido deste programa.

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



*Ao inscrever-se neste Curso, terá acesso a uma certificação adaptada às suas necessidades e que, sem dúvida, excederá as suas expectativas mais exigentes”*

“

*Uma oportunidade académica única para implementar na sua prática as melhores estratégias para lidar com situações traumáticas nos profissionais”*

O corpo docente do programa inclui profissionais do setor que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como 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 isso, será assistido por um sistema inovador de vídeos interativos produzidos por especialistas de referência.

*A TECH incluiu uma variedade de conteúdos adicionais neste programa, para que possa aprofundar os aspetos do programa que mais lhe interessam.*

*Aprofundar as consequências do impacto psicológico ajudá-lo-á a compreender melhor os seus pacientes e a estabelecer tratamentos terapêuticos mais eficazes.*





# 02

## Objetivos

O aumento da procura de ajuda psicológica por parte dos diferentes profissionais envolvidos na assistência de emergência revalorizou o papel do psicólogo como guardião da saúde mental. É por isso que a TECH decidiu lançar esta certificação no mercado, com o objetivo de servir de guia para os profissionais que queiram atualizar os seus conhecimentos na gestão terapêutica do stress no trabalho através de uma certificação 100% online.





“

*Gostaria de se especializar na prevenção do stress laboral? Se este é um dos seus objetivos, este Curso é perfeito para si”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Analisar o stress como consequência de uma exposição a uma situação traumática no ambiente laboral dos profissionais
- ♦ Compreender em pormenor as estratégias e as diretrizes para trabalhar com as equipas de intervenção dos serviços de emergência em caso de impacto psicológico.

“

*Trabalhará sobre as patologias psicológicas mais frequentes no pessoal de emergência, bem como sobre as técnicas de tratamento mais aceites pelos especialistas do setor”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Compreender o impacto do stress e das situações de emergência no pessoal de Emergências
- ♦ Estudar o impacto psicológico da exposição a situações de emergência no profissional de Emergências e Urgências
- ♦ Aprender as principais técnicas de gestão do stress e de prevenção do impacto psicológico no pessoal de emergências



# 03

## Estrutura e conteúdo

A equipa de especialistas da TECH desenvolveu este Curso tendo em conta as últimas informações no setor da psicologia. Além disso, trabalhou intensamente na conceção de material adicional de alta qualidade, graças ao qual os alunos poderão aprofundar cada secção do programa de estudos de forma personalizada. Todos os conteúdos estarão disponíveis no Campus Virtual desde o início do programa e podem ser transferidos para qualquer dispositivo com ligação à Internet. Isto permitir-lhes-á consultá-lo sem cobertura ou mesmo depois de terminada a experiência académica.



“

*O programa perfeito para aprofundar as complicações da Síndrome de Burnout, bem como as estratégias terapêuticas mais eficazes para o seu tratamento”*

## Módulo 1. Prevenção e gestão do 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. A traumatização vicária
  - 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. O 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 perturbação do stress pós-traumático
  - 1.5.3. O tratamento
- 1.6. O stress laboral
  - 1.6.1. Contextualização do stress
  - 1.6.2. Fatores de risco no stress
  - 1.6.3. Consequências do stress laboral
- 1.7. O stress no pessoal de emergências
  - 1.7.1. Origem do stress no pessoal de emergências
  - 1.7.2. Fatores moduladores do stress no pessoal de emergências
  - 1.7.3. Efeitos do stress no pessoal de emergências







- 1.8. Patologias que podem aparecer
  - 1.8.1. Perturbação de stress pós-traumático e perturbação de stress pós-traumático secundário
  - 1.8.2. Síndrome de *Burnout*
  - 1.8.3. Contratransferência
- 1.9. Patologias no pessoal de emergências
  - 1.9.1. Perturbação de stress pós-traumático e perturbação de 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. Hábitos saudáveis como fator modulador
  - 1.10.3. O sonho



*Graças ao curso deste programa, será capaz de integrar nas suas competências profissionais a conceção de planos psicológicos de emergência eficientes, eficazes e altamente benéficos para os seus futuros 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

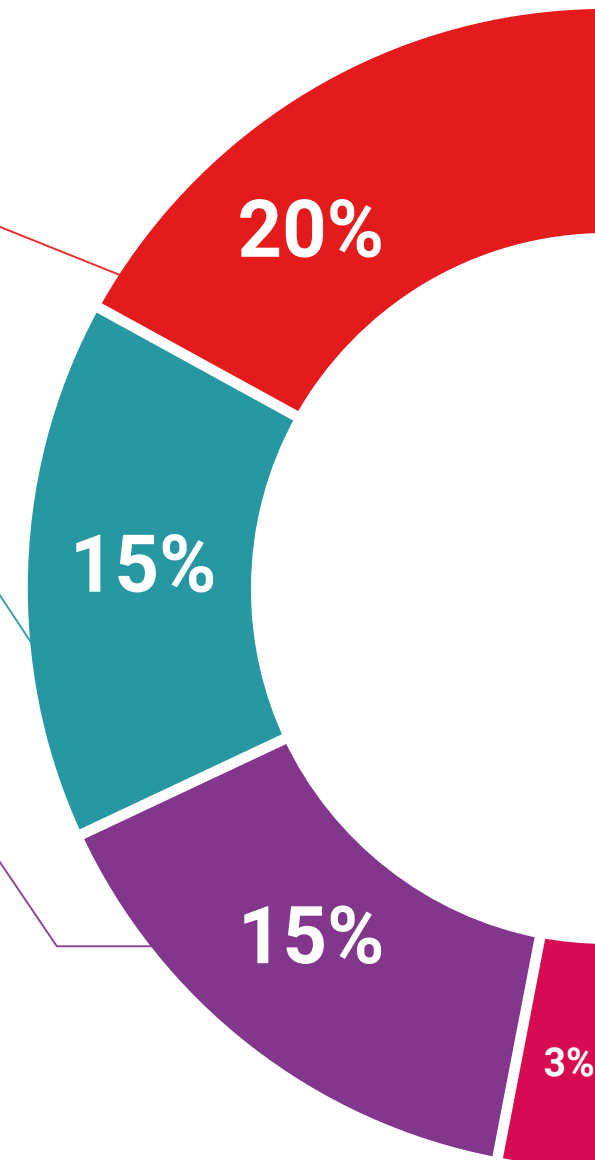
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

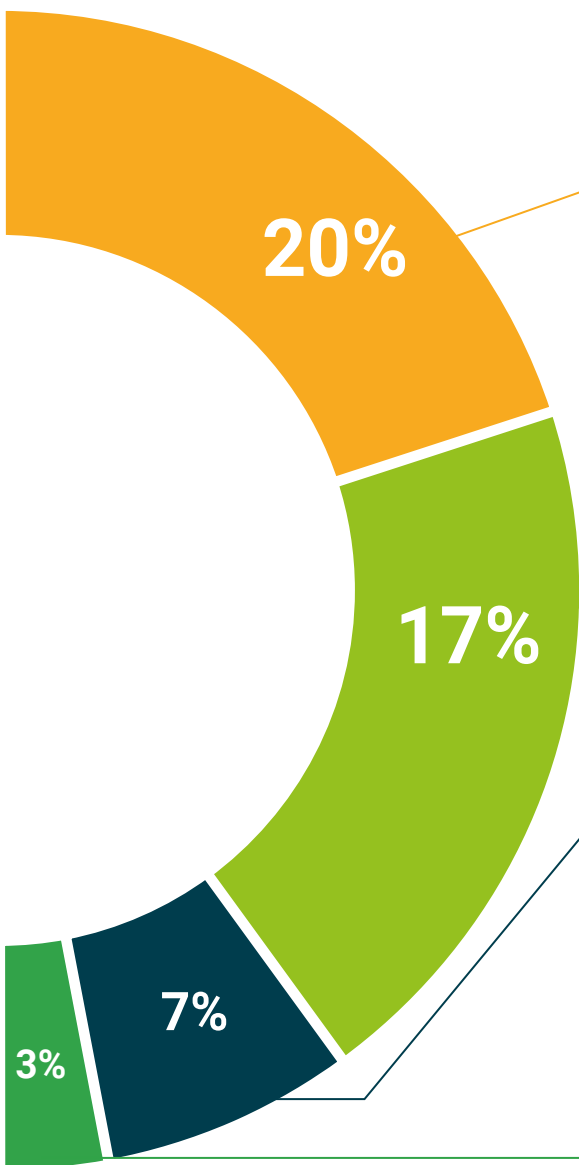
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Prevenção e Gestão do 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 do Stress em Situações de Emergência** 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 Prevenção e Gestão do 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.





## Curso

### Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 8 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

## Curso

# Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência

