

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/enfermagem/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 stress em situações de crise pode levar a um colapso neurológico da pessoa, que se torna incapaz de controlar as suas emoções. O stress associado ao trabalho e o stress frequente devido à exposição a catástrofes, pacientes agressivos e casos de automutilação que ocorrem diariamente podem levar à deterioração neurológica dos especialistas que trabalham na área da saúde. Neste sentido, os próprios enfermeiros podem ajudar os seus colegas, aplicando técnicas de gestão do stress em situações de emergência. A TECH desenvolveu um programa que se centra nos protocolos mais eficazes e inovadores para lidar com situações traumáticas. Tudo isto, através de uma modalidade 100% online que permite a adaptação do estudo de acordo com as necessidades pessoais e profissionais dos alunos.





“

Com este Curso aprenderá, em apenas 6 semanas, as estratégias terapêuticas mais eficazes para combater o stress em situações de emergência"

Os profissionais de saúde também se encontram entre as vítimas que sofrem do stress contínuo das situações com que se deparam diariamente no seu trabalho. Nestes casos, os especialistas precisam de colegas que estejam atualizados com as melhores técnicas e protocolos de cuidados para lidar com o stress crítico ou o pânico. Desta forma, os outros especialistas podem evitar que os seus colegas caiam em perturbações mentais que podem progredir ao longo do tempo e que estão sobretudo relacionadas com perturbações comportamentais que podem afetar as suas capacidades de trabalho, entre outros aspetos.

Para responder a esta necessidade, a TECH desenvolveu uma certificação completa e rigorosa destinada a profissionais de saúde. Além disso, este programa foi concebido em conjunto com uma equipa de especialistas que trabalham em centros clínicos e são testemunhas do stress laboral com que os especialistas em Enfermagem e outras disciplinas relacionadas têm de conviver. Este Curso de Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência é uma certificação que explora as diferentes características das situações de emergência, os fatores de mediação e as situações críticas de impacto psicológico.

O principal objetivo de tudo isso é ampliar o conhecimento dos enfermeiros para que possam intervir em situações de stress por esgotamento, enfrentamento ou patologias derivadas do ambiente de trabalho. Entre outras condições, os estudantes serão capazes de cuidar de pacientes com síndrome de *Burnout* ou stress pós-traumático.

Uma experiência académica dinâmica e multidisciplinar que visa fornecer ferramentas teóricas e práticas aos profissionais de saúde durante 150 horas, durante as quais trabalharão no aperfeiçoamento das suas competências terapêuticas. Para tal, terão à sua disposição os melhores conteúdos programáticos, bem como casos clínicos baseados em situações reais e uma multiplicidade de material adicional de alta qualidade. Tudo isto num formato 100% online que lhe permite adaptar-se e seguir o curso de forma flexível.

Este **Curso de Prevenção e Gestão do 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
- ♦ 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



Inscreva-se agora nesta certificação e aprenda mais sobre a origem do stress nas equipas de emergência e as patologias que dele derivam para atualizar as suas competências na área da saúde"

“

Um programa concebido para profissionais como você, que desejam aumentar as suas competências no domínio da saúde, a fim de atuar com as mais recentes ferramentas e técnicas em qualquer situação de emergência”

O seu corpo docente inclui uma equipa de profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, bem como especialistas reconhecidos de empresas líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional 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 baseia-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 a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Aprofunda as consequências psicológicas do stress contínuo no pessoal clínico, para que possa fornecer aos seus colegas as melhores técnicas.

A TECH recorre a um corpo docente experiente na área das urgências para transmitir todos os conhecimentos teóricos e práticos aos profissionais que se inscrevam.



02

Objetivos

O principal objetivo deste Curso de Prevenção e Gestão do Stress em Situações de Emergência é atualizar os conhecimentos em Psicologia dos profissionais de saúde, focando-os, entre outras questões, na prevenção do stress neste tipo de contexto. Desta forma, os alunos ficarão a conhecer não só os fatores de proteção e de risco no trauma, mas também o stress pós-traumático e o stress pós-traumático secundário. Tudo isto, numa estrutura de estudo dinâmica que facilita a compreensão e a assimilação de técnicas gerais de prevenção e de gestão do stress.



“

Gostaria de expandir o seu desempenho na área das urgências? Atinja já os seus objetivos profissionais com uma certificação que se adapta a si e às suas necessidades”



Objetivos gerais

- ♦ Abordar 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 intervenientes nos serviços de emergência quando exista um impacto psicológico



Não espere mais, informe-se sobre as patologias psicológicas mais frequentes sofridas por profissionais de emergências, devido à sua exposição a catástrofes"





Objetivos específicos

- ♦ Compreender o impacto do stress e das situações de emergência na equipa de emergências
- ♦ Estudar o impacto psicológico produzido pela exposição a situações de emergência nos profissionais de emergências e urgências
- ♦ Conhecer as principais técnicas de gestão do stress e de prevenção do impacto psicológico na equipa de emergências

03

Estrutura e conteúdo

A TECH recorreu a uma equipa de especialistas que forneceram conhecimentos fiáveis que se refletem no programa e que também partilharão a sua experiência de vida real com os alunos desta certificação. Além disso, graças aos vários materiais oferecidos pela TECH, os alunos terão à sua disposição atividades, resumos em vídeo e conteúdos descarregáveis que, uma vez guardados no seu dispositivo, podem ser consultados mesmo após a conclusão do programa. Também vale a pena destacar a prestigiada metodologia de ensino *Relearning* que a TECH aplica para isentar os alunos de longas horas de memorização e permitir-lhes assimilar gradualmente e constantemente todo o conteúdo.



“

Um programa concebido para aprofundar o estudo do Síndrome de Burnout, as suas características e a forma de o enfrentar com estratégias psicoterapêuticas"

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. A traumatização vicariante
 - 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. Conceitualização 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. Contra-transferência
 - 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 sono



Melhorar e atualizar os seus conhecimentos em tratamentos para combater o stress em pacientes expostos diariamente a situações extremas, como os seus próprios colegas"

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*.



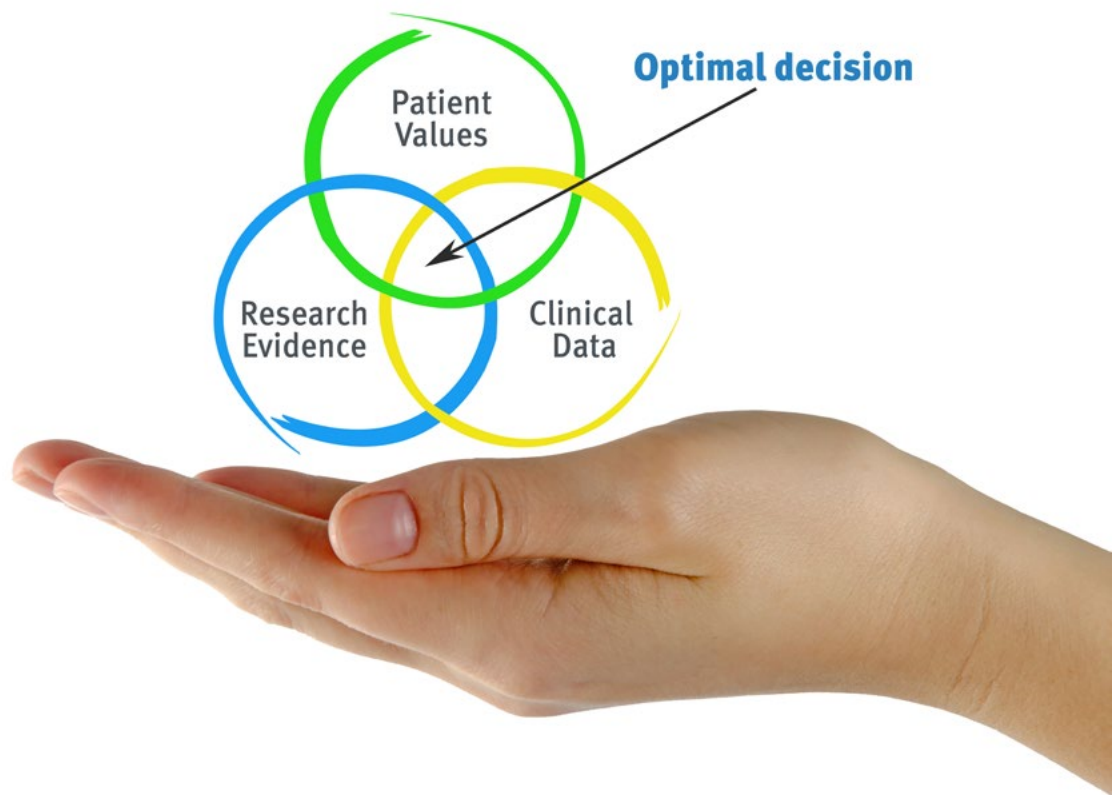
“

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 Escola de Enfermagem da 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 enfermeiros 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 se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

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 enfermeiros 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 enfermeiro 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 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. 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 e procedimentos de enfermagem 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

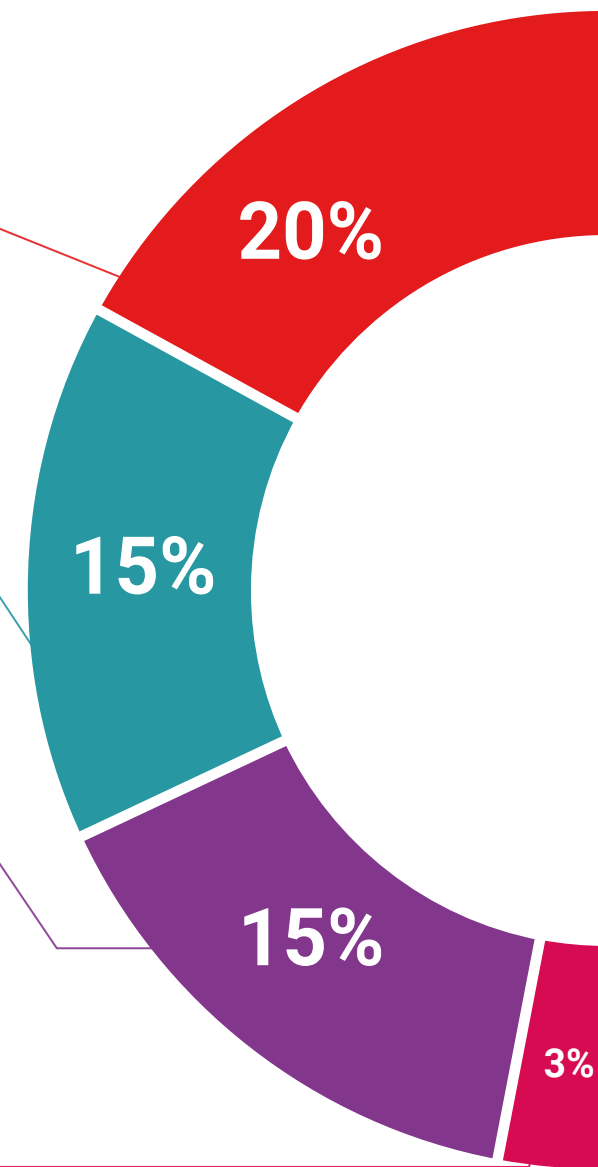
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

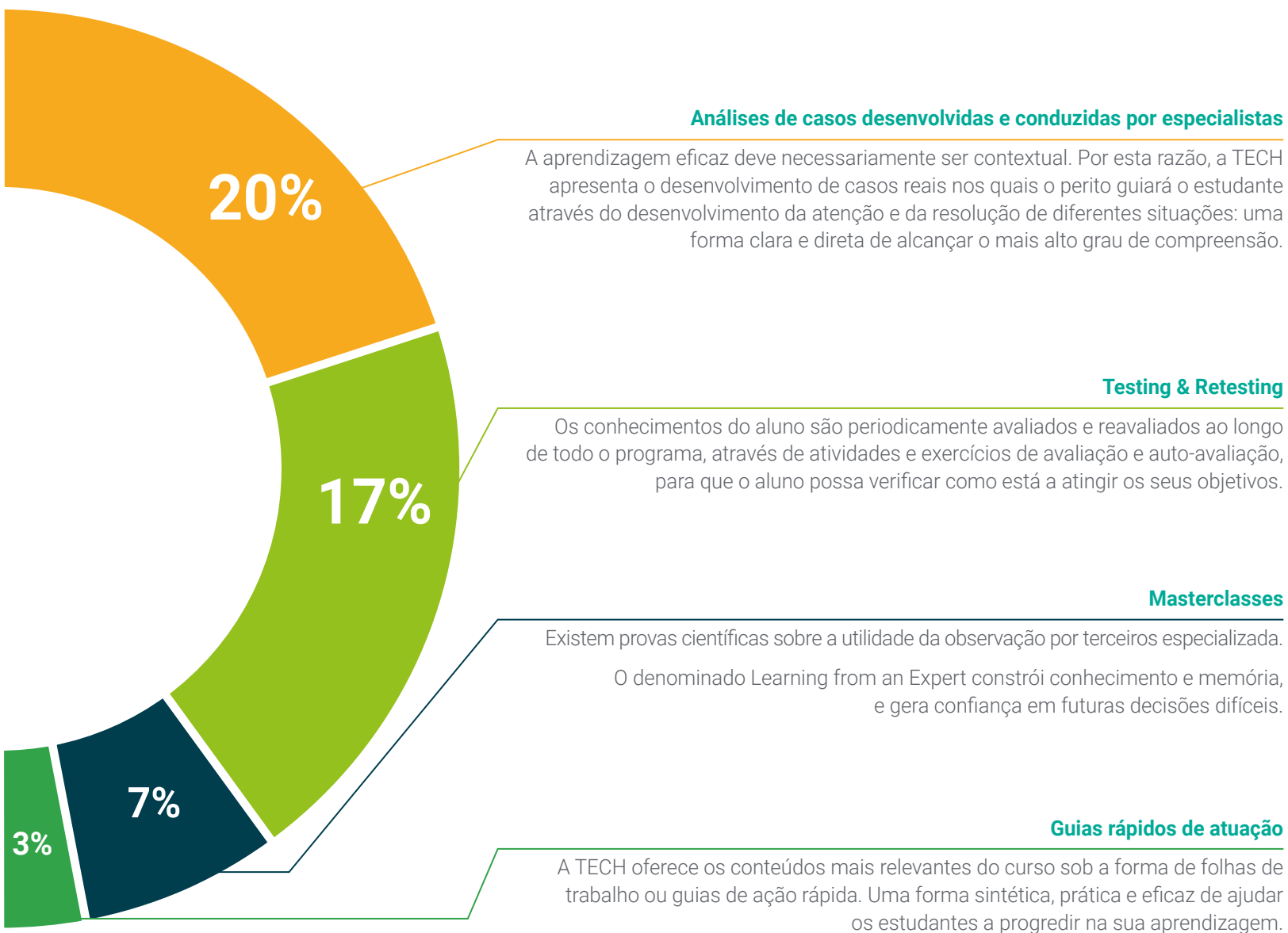
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





06

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 do Stress em Situações de Emergências** 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.

Certificado: **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 personalização
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade



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