



# Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros

» Modalidade: online

» Duração: **6 semanas** 

» Certificação: TECH Universidade Tecnológica

» Créditos: 8 ECTS

» Tempo Dedicado: 16 horas/semana

» Horário: ao seu próprio ritmo

» Exames: online

 $Acesso\ ao\ site: \textbf{www.techtitute.com/pt/enfermagem/curso/stress-vida-quotidiana-terceira-idade-enfermagem}$ 

# Índice

O1
Apresentação
Objetivos

Pág. 4

O4
Direção do curso

Pág. 12

O5
Estrutura e conteúdo

Pág. 18

Metodologia

06 Certificação

pág. 30





# tech 06 | Apresentação

Este curso foi concebido pelos maiores especialistas na área com vista a qualificar enfermeiros para prestar cuidados a pacientes idosos que sofrem de situações de stress na sua vida quotidiana. Esta patologia, neste tipo de pessoas, aparece geralmente devido às mudanças que ocorrem na sua vida quotidiana quando atingem esta fase da vida em que têm mais tempo livre.

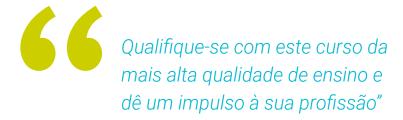
Neste contexto, é importante que os enfermeiros se especializem neste domínio, uma vez que são frequentemente os primeiros prestadores de cuidados de saúde a assistir os pacientes e conseguem obter um nível de confiança mais elevado do que outros profissionais devido à continuidade do tratamento. Por isso, estes conhecimentos são de extrema importância, uma vez que podem alertar para qualquer possível sintoma de stress, ajudando a diagnosticá-lo e a tratá-lo precocemente.

Esta qualificação de alta qualidade foi criada por profissionais de referência na área e conta com os conteúdos mais atualizados, para que os profissionais se limitem a motivar-se para estudar.

Além disso, como se trata de uma qualificação 100% online, os enfermeiros poderão conjugar o estudo deste curso com o resto das suas obrigações quotidianas, escolhendo a qualquer momento onde e quando estudar. Uma qualificação de alto nível que levará os profissionais de enfermagem ao mais alto nível no seu campo de atuação.

Este Curso de Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros 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 Psicogeriatria
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático 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 na gestão do Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros
- Aulas 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





Este curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos sobre Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros, também obterá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica"

O corpo docente do programa inclui profissionais da saúde do ramo da psicologia, que trazem para este curso a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos pertencentes a sociedades científicas de referência.

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 uma aprendizagem imersiva, programada para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual os psicólogos devem tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contarão com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos na área da psicologia e com uma vasta experiência docente.

Continue a sua qualificação connosco e aumente a sua confiança na tomada de decisões.

Não perca a oportunidade de reforçar as suas competências profissionais. Oferecemos-lhe a melhor metodologia de ensino e a tecnologia educacional mais avançada.



# 02 **Objetivos**

O Curso de Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros tem como objetivo facilitar o desempenho dos enfermeiros, de modo a que estes possam manter os seus conhecimentos atualizados para exercerem a sua prática profissional com toda a segurança.



# tech 10 | Objetivos



## Objetivos gerais

- Dotar os alunos de conhecimentos sobre o stress da vida quotidiana em situações de stress
- Qualificar e fomentar o domínio do tratamento do estado psicológico dos idosos
- Aprender a conceber protocolos de intervenção multidisciplinar para a terceira idade
- Identificar a flexibilidade mental face às adversidades da vida
- Avaliar os antídotos para os fatores de stress no processo de envelhecimento









# Objetivos específicos

- Reforçar o conhecimento das alterações e das novas formas de doença neste grupo etário
- Desenvolver histórias de vida como um objetivo de tratamento na terceira idade, e não como um meio, como acontece noutros grupos etários



O nosso objetivo é alcançar a excelência académica e ofere excelência académica e oferecer-lhe todos os nossos recursos para que também possa alcançá-la"



Como parte do conceito de qualidade total do nosso curso, estamos orgulhosos de colocar à sua disposição um corpo docente do mais alto nível, escolhido pela sua experiência comprovada na área da educação. Profissionais de diferentes áreas e competências que formam uma equipa multidisciplinar completa. Uma oportunidade única de aprender com os melhores.



# tech 14 | Direção do curso

### **Diretor Convidado Internacional**

A Doutora Abby Altman é uma reconhecida **Psicóloga** especializada em **Antropologia** e **Filosofia**. Sua linha de trabalho se concentra em oferecer planos terapêuticos personalizados a pacientes com condições como **Deterioração Cognitiva** ou **Demência**, a fim de otimizar sua qualidade de vida a longo prazo.

Sua paixão pela integração da saúde comportamental na Atenção Primária levou-a a liderar importantes programas focados no bem-estar mental. Um exemplo é o iCBT, que promove a resiliência neurológica. Além disso, durante sua trajetória profissional, desempenhou papéis estratégicos, como a Direção de Serviços de Apoio ao Cérebro e Bem-Estar no Hospital Brigham and Women's de Massachusetts.

Por outro lado, suas habilidades de liderança em ambientes de saúde permitiram-lhe contribuir para a capacitação integral de especialistas. Dessa forma, ajudou médicos a desenvolverem uma abordagem multidisciplinar baseada na mudança de comportamento.

Cabe destacar que seu trabalho foi reconhecido internacionalmente em múltiplas ocasiões. Uma de suas principais contribuições é a abordagem digital no campo da Psicoterapia Geriátrica. Assim, recebeu uma variedade de prêmios por sua atuação na melhoria do acesso à saúde mental e no uso de entrevistas motivacionais para promover a mudança de comportamento nos usuários.

Firmemente comprometida com o avanço nesta área, conciliou essa atividade com seu papel como **Pesquisadora Clínica**. Assim, dirigiu múltiplas análises abrangentes sobre temas como solidão, padrões de comportamento ou a adaptação de **Terapias Cognitivo-Comportamentais**.

Além disso, é membro da **Rede de Treinadores em Entrevista Motivacional**. Nessa organização, participa do design de programas educacionais e materiais didáticos dessa técnica para diferentes contextos, desde a Atenção Primária até o manejo de Dependências.



# Dra. Altman, Abby

- Codiretora de Bem-Estar Neurológico do Brigham and Women's Hospital em Boston, Estados Unidos
- Geropsicóloga no Brigham and Women's Hospital
- Líder clínica, programa iCBT no Brigham and Women's Hospital
- Psicóloga no Brigham and Women's Hospital
- Diretora de Educação em Psicologia no Brigham and Women's Hospital
- Especialista na matéria na Inflect Health Advisory
- Coordenadora Assistente de Projeto no Boston VA Research Institute
- Estagiária em Psicologia Clínica no Bay Pines VA Healthcare System
- Especialista em comportamento na Eldercare Assessment & Resources
- Doutoramento em Filosofia pela Universidade Lehigh University



Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo"

## tech 16 | Direção do curso

### Direção



### Dr. Roberto Aguado Romo

- Psicólogo especialista em Psicologia Clínica
- Psicólogo especialista europeu em Psicoterapia
- Diretor administrativo dos centros de avaliação e psicoterapia em Madrid, Bilbau e Talavera de la Reina
- Autor de Psicoterapia de Tempo Limitado
- Investigador na CerNet, na Emotional Network e no Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado

### **Professores**

### Dr. Ángel Fernández

- Diretor do Centro de Avaliação e Psicoterapia de Madrid
- Psicólogo Especialista Europeu em Psicoterapia pela EFPA
- Psicólogo de Saúde Pública
- Mestrado em Psicologia Clínica e Psicologia da Saúde
- \* Tutor responsável pela área de Psicodiagnóstico e Intervenção Psicológica do CEP
- Autor da técnica TEN
- Chefe de Estudos do Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- \* Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

### Dra. María Carmen Zabala-Baños

- Doutoramento em Psicologia pela Universidade de Castilla-la-Mancha
- Psicóloga da Saúde Pública. Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde
- \* Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- \* Especialista em Reabilitação Psicossocial e Ocupacional no campo da Saúde Mental
- \* UCLM Psicóloga Especialista Europeia em Psicoterapia. EFPA
- Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

### Dr. Aritz Anasagasti

- Psicólogo Especialista Europeu em Psicoterapia pela EFPA no Centro de Saúde CEP de Bilbao
- Presidente da Emotional Network
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- Especialista em Psicogeriatria
- Criador da intervenção domiciliária
- Membro da Associação Basca de Terapia Gestalt
- Psicoterapeuta de Interação Recíproca
- Especialista em Doenças Neurodegenerativas pela Universidade do País Basco
- Responsável pelo desenvolvimento informático da Gestão e Tratamento Emocional na Terceira Idade

### Dr. Carlos Kaisser

- \* Chefe do Serviço de O.R.I. do Hospital Geral de Segóvia
- Médico especialista em ORI
- Membro da Academia Real de Medicina de Salamanca
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde Especialista em Medicina Psicossomática

### Dra. Manuela Martínez - Lorca

- Doutorada em Psicologia pela Universidade de Castilla-la-Mancha
- \* Psicóloga da Saúde Pública. Professora no Departamento de Psicologia da UCLM
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

### Dr. Alberto Martínez Lorca

- Médico especialista em Medicina Nuclear
- Especialista em medicina nuclear no Hospital Universitário Rey Juan Carlos-Quirón
- Permanência internacional no Centro PET Turku
- Turku University Hospital. Finland
- Medical Education Manager
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- Coaching V.E.C
- Diretor da área de estudos neurológicos do CEP de Madrid
- Especialista em neurologia do sono e as suas perturbações
- Divulgador para a população infantil (Teddy Bear Hospital)

### Dra. Verónica Otero

- Psicóloga Especialista Europeia em Psicoterapia no Centro de Saúde CEP de Bilbau
- Chefe da área infantil e juvenil de intervenção com PTL no CEP de Bilbau
- \* Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- Especialista em crianças e adolescentes

### Dra. Lucía Roldan

- Psicóloga de Saúde Pública
- \* Especialista em intervenção cognitiva comportamental
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- Especialista em intervenção com terapia energética

# 04

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais familiarizados com as implicações da qualificação na prática psicológica diária, conscientes da relevância da atualidade da qualificação para poder atuar perante pacientes com patologias mentais e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.





# tech 20 | Estrutura e conteúdo

### Módulo 1. Saúde na terceira idade

- 1.1. Revisão das dimensões da saúde
- 1.2. Saúde mental e emocional
  - 1.2.1. Preservação da relação tempo e espaço
  - 1.2.2. Manutenção da memória a curto prazo
- 1.3. Hábitos e estilo cognitivo
- 1.4. Esquemas emocionais
- 1.5. Realização das necessidades básicas
- 1.6. Resiliência
- 1.7. Preservação da biografia
- 1.8. Flexibilidade mental e uso do humor
- 1.9. Saúde física
  - 1.9.1. Dependências
  - 1.9.2. Doenças crónicas
  - 1.9.3. Historial de doença
- 1.10. Cuidados de saúde anteriores
- 1.11. Nível de stress
- 1.12. Saúde social





Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional"





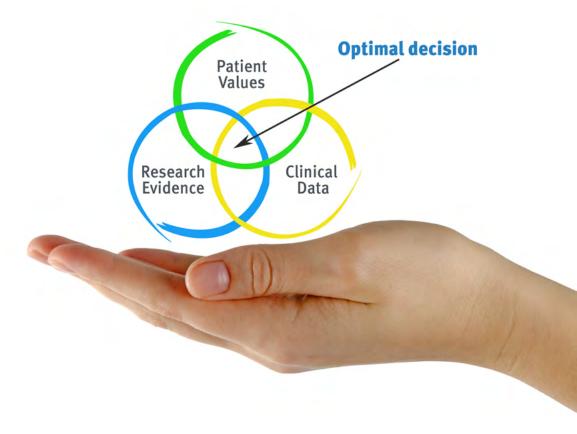


# tech 24 | Metodologia

### 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.



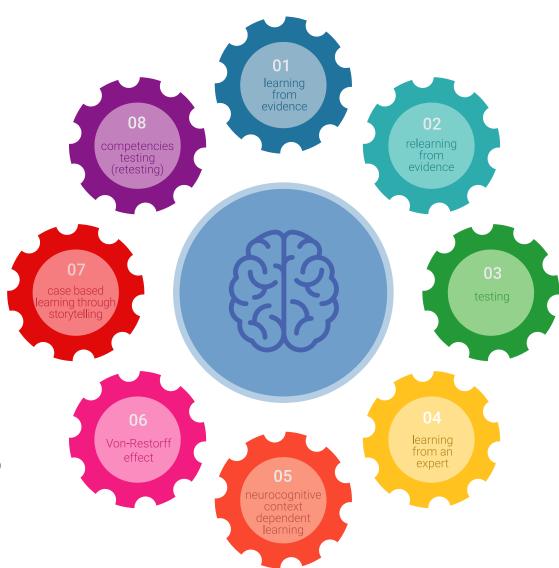


### Relearning Methodology

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.



### Metodologia | 27 tech

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

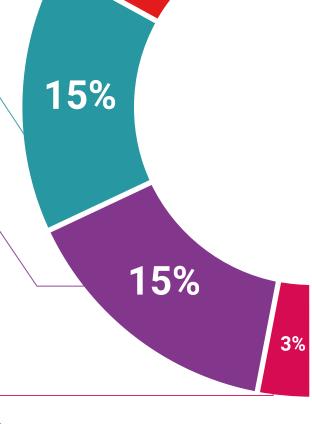
A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



### **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 concetuais 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 especializada.

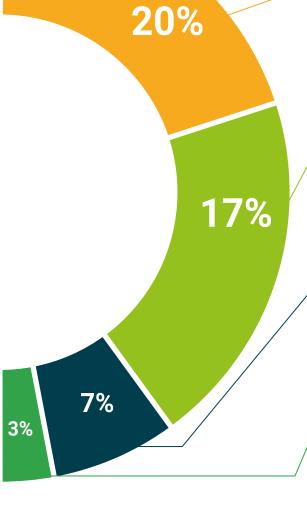
O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória,
e gera confiança em futuras decisões difíceis.



### 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.









# tech 32 | Certificação

Este **Curso de Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros** 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.

Certificação: Curso de Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros ECTS: 8

Carga horária: 200 horas



Prof Dra Tere Guevara Navarro

<sup>\*</sup>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.

eco tech universidade tecnológica Curso Stress da Vida Quotidiana na Terceira Idade para Enfermeiros » Modalidade: online » Duração: 6 semanas

» Certificação: TECH Universidade Tecnológica

» Créditos: 8 ECTS

» Tempo Dedicado: 16 horas/semana

» Horário: ao seu próprio ritmo

» Exames: online

