

# Curso de Especialização

## Primeiros Socorros Psicológicos





## Curso de Especialização Primeiros Socorros Psicológicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/enfermagem/curso-especializacao/curso-especializacao-primeiros-socorros-psicologicos](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/curso-especializacao/curso-especializacao-primeiros-socorros-psicologicos)

# 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 prestação de cuidados imediatos para restabelecer o equilíbrio psíquico dos pacientes vítimas de uma situação traumática é um elemento central do trabalho multidisciplinar dos enfermeiros. Este trabalho deve ser realizado pelos enfermeiros tendo em conta uma variedade de técnicas de intervenção e a abordagem personalizada dos cuidados de saúde modernos. Por este motivo, a TECH oferece uma certificação aos alunos de Enfermagem, para que possam atualizar os seus conhecimentos sobre as estratégias mais eficazes de Primeiros Socorros Psicológicos. Este é um programa que lhes permitirá investigar o conceito de stress como uma resposta humana associada a situações críticas. Para além disso, os alunos irão desenvolver as suas competências básicas de intervenção através de um ensino 100% online, sem horários nem deslocações a centros educativos.





“

*A TECH Universidade Tecnológica oferece-lhe uma certificação rigorosa com a qual investigará a intervenção psicossocial, através de uma experiência académica 100% online"*

O estado futuro do paciente e, por conseguinte, a sua capacidade cognitiva e o seu controlo comportamental, dependerão da intervenção dos profissionais de saúde. Para melhorar o serviço clínico, estes especialistas devem estar a par de todas as evidências científicas recentes para combater os sintomas do stress pós-traumático. Compreender que o apoio emocional em emergências e catástrofes é fundamental para o paciente, é um progresso no conhecimento dos enfermeiros, mas se também quiserem projetar a sua carreira profissional para as melhores ferramentas e as técnicas mais eficazes, estarão a agir sob a deontologia do ramo da saúde. Só assim farão parte de uma disciplina que está em constante mudança.

Por este motivo, a TECH desenvolveu todo um programa de estudos académicos com a colaboração de professores especializados na área das urgências médicas, de forma a transmitir os conhecimentos mais rigorosos aos seus alunos. Esta certificação destina-se aos alunos de Enfermagem que pretendam estudar o apoio emocional às vítimas de catástrofes, aprofundando os conceitos de stress e de resposta humana, bem como as competências básicas de saúde.

Trata-se de uma área complexa que exige especialistas altamente qualificados e capazes de se adaptarem às mudanças introduzidas na Enfermagem, tais como as estratégias psicológicas mais eficazes baseadas em técnicas de modificação e ativação fisiológicas, cognitivas e motoras. Os especialistas poderão adquirir todos os conhecimentos, através de 450 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e complementares, tornando a certificação num processo dinâmico e enriquecedor. Além disso, o seu formato 100% online permitir-lhes-á conectar-se a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet.

Este **Curso de Especialização de Primeiros Socorros Psicológicos** 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 e serviços em urgências
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os 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



*Graças à TECH Universidade Tecnológica e aos seus múltiplos conteúdos sobre primeiros socorros psicológicos, fará parte da nova abordagem da Enfermagem moderna"*

“

*Obtenha materiais audiovisuais em diferentes formatos que o ajudarão a adquirir os conhecimentos específicos de primeiros socorros de um ponto de vista psicológico individualizado”*

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 o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

*Como surgiu a Psicologia de emergências?  
Embarque neste domínio do ramo clínico graças à TECH Universidade Tecnológica.*

*Aprofunde-se agora no conceito de stress como uma resposta humana associada a episódios traumáticos.*



# 02

# Objetivos

O imediatismo da prestação de primeiros socorros em Enfermagem exige um elevado grau de qualificação dos especialistas que os executam. A necessidade de novos conhecimentos sobre as mais recentes técnicas e estratégias aplicadas a este domínio é o que levou a TECH a desenvolver este programa com a qualidade exigida pelos especialistas. Por este motivo, o objetivo da certificação é orientar os alunos no conhecimento exaustivo dos mais recentes protocolos de intervenção em diferentes situações traumáticas, desenvolvendo, por sua vez um conhecimento alargado e especializado sobre a importância da intervenção psicológica preventiva em situações de crise.

“

*Torne-se agora um profissional mais competente e competitivo no mercado de trabalho, graças aos conhecimentos ministrados pelos professores da TECH Universidade Tecnológica”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Desenvolver um conhecimento vasto e especializado da importância da intervenção psicológica preventiva em situações de crise
- ♦ Possuir um conhecimento pormenorizado das estratégias e técnicas terapêuticas mais inovadoras para o tratamento do paciente vítima de uma situação de emergência
- ♦ Servir de guia para o aluno na sua atualização de forma exaustiva e garantida

“

*Ainda não domina o modelo ABC?  
Ainda não domina o modelo ABC?  
Conheça a prioridade de intervenção  
em situações de emergência graças a  
este Curso de Especialização”*





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1. Importância do apoio psicossocial em situações de emergência e de catástrofes**

- ◆ Conhecer a origem da Psicologia de emergências
- ◆ Estudar as diferenças entre emergências, catástrofes e urgências, e conhecer os tipos mais comuns
- ◆ Compreender a importância do psicólogo em situações de emergência e distinguir as diferentes pessoas envolvidas quando ocorre uma emergência
- ◆ Estudar o processo de intervenção em situações de crise e emergências, bem como conhecer as principais abordagens dos planos de emergência

### **Módulo 2. Conceito de stress, resposta humana associada e sequelas da situação crítica**

- ◆ Estudar o processo bioquímico e biológico do stress e as consequências da resposta ao stress no organismo
- ◆ Estudar os tipos de emoções básicas e o seu papel quando o organismo se encontra numa situação de stress
- ◆ Compreender como se desenvolve a resposta ao stress no indivíduo
- ◆ Estudar a teoria dos limiares e os mecanismos de resposta psicológica quando o indivíduo se encontra numa situação de stress

### **Módulo 3. Competências básicas e primeiros socorros psicológicos**

- ◆ Conhecer as competências do terapeuta para lidar com o apoio psicológico necessário
- ◆ Compreender a importância do apoio emocional em situações de perda e de luto
- ◆ Conhecer as diferenças entre o luto normal e o luto patológico
- ◆ Estudar o papel dos primeiros socorros em situações de crise e emergências

# 03

## Estrutura e conteúdo

A TECH recorreu a uma equipa de especialistas em Enfermagem e serviços de urgência para trazer a este programa todos os seus conhecimentos teóricos e práticos e transmiti-los aos alunos através de materiais audiovisuais. Este conteúdo 100% online oferece todas as chaves para o enquadramento da Psicologia em situações de emergência, a importância do apoio psicológico, os erros comuns na intervenção emocional, bem como o desenvolvimento de respostas ao stress e mecanismos de defesa psicológica associados à situação crítica, entre muitos outros temas. Além disso, o material adicional torna a aprendizagem mais dinâmica, para que o aluno possa contextualizar os conteúdos e aprofundar os diferentes aspetos do programa de forma personalizada.





“

*Inscreva-se já e faça parte do processo de mudança que a Enfermagem está a viver em direção a cuidados personalizados”*

## Módulo 1. Importância do apoio psicossocial em situações de emergência e de catástrofes

- 1.1. Introdução e história da Psicologia de emergências
  - 1.1.1. Introdução ao conceito de Psicologia de emergências
  - 1.1.2. Como surgiu a Psicologia de emergências?
  - 1.1.3. A psicologia de emergências na atualidade
- 1.2. Emergências, urgências e catástrofes
  - 1.2.1. Diferenças entre o conceito de emergência, de urgência e de catástrofe
  - 1.2.2. Principais tipos de emergências, urgências e catástrofes
- 1.3. Diferentes fases e intervenientes na emergência
  - 1.3.1. Fases das emergências
  - 1.3.2. Intervenientes na emergência
- 1.4. Importância do apoio psicológico em emergências
  - 1.4.1. Introdução ao apoio psicológico
  - 1.4.2. O apoio psicológico na Psicologia de emergências
  - 1.4.3. Importância do apoio psicológico na emergência
- 1.5. Momentos de intervenção psicossocial
  - 1.5.1. Introdução ao conceito de intervenção psicossocial
  - 1.5.2. A intervenção psicossocial na Psicologia
  - 1.5.3. Momentos ou fases da intervenção psicossocial em Psicologia de emergências
- 1.6. Planos de emergência da proteção civil
  - 1.6.1. Introdução ao conceito de planos de emergência
  - 1.6.2. Principais planos de emergência da proteção civil
- 1.7. Objetivos e finalidades da intervenção em crises
  - 1.7.1. Introdução ao conceito de crise
  - 1.7.2. Objetivos e finalidades da intervenção em crises
- 1.8. Erros comuns na intervenção
  - 1.8.1. Principais erros na intervenção de emergências
  - 1.8.2. Consequências psicológicas de uma intervenção inadequada para as pessoas envolvidas

## Módulo 2. Conceito de stress, resposta humana associada e sequelas da situação crítica

- 2.1. Emoções básicas
  - 2.1.1. Introdução ao conceito de emoção
  - 2.1.2. Emoções vs. Sentimento
  - 2.1.3. Principais emoções básicas
- 2.2. O comportamento humano em situações de emergência
  - 2.2.1. O modelo ABC
  - 2.2.2. O contexto em situações de emergência
  - 2.2.3. As transações
- 2.3. O que é o stress?
  - 2.3.1. Introdução ao conceito de stress
  - 2.3.2. Tipos de stress
  - 2.3.3. Características e fatores do stress
- 2.4. Biologia e bioquímica da resposta ao stress
  - 2.4.1. A resposta biológica e bioquímica do stress
  - 2.4.2. A excitação
  - 2.4.3. Teorias do stress
- 2.5. A ansiedade
  - 2.5.1. Definição de ansiedade
  - 2.5.2. Perturbações de ansiedade
  - 2.5.3. Diferenças entre o stress e a ansiedade
- 2.6. Desenvolvimento da resposta ao stress
  - 2.6.1. Como se desenvolve a resposta ao stress?
  - 2.6.2. Fontes de stress
  - 2.6.3. Fatores moduladores da resposta ao stress
- 2.7. Consequências da resposta ao stress
  - 2.7.1. O stress no indivíduo
  - 2.7.2. Sinais e sintomas de stress no indivíduo
  - 2.7.3. Principais consequências do stress

- 2.8. Estratégias psicológicas de controlo do stress
  - 2.8.1. Técnicas para modificar a ativação fisiológica
  - 2.8.2. Técnicas para modificar a ativação cognitiva
  - 2.8.3. Técnicas para modificar a ativação motora
- 2.9. Mecanismos de defesa psicológicos associados à situação crítica
  - 2.9.1. Introdução aos mecanismos de defesa
  - 2.9.2. Principais mecanismos de defesa psicológicos
- 2.10. Teoria dos limiares
  - 2.10.1. Introdução à teoria dos limiares
  - 2.10.2. O modelo de Seyle
  - 2.10.3. Síndrome geral de adaptação

### Módulo 3. Competências básicas e primeiros socorros psicológicos

- 3.1. Autogestão, gestão das próprias emoções
  - 3.1.1. O que é a autogestão?
  - 3.1.2. A autogestão das emoções
  - 3.1.3. A gestão das emoções
- 3.2. Proatividade
  - 3.2.1. O conceito de proatividade
  - 3.2.2. Hipóteses da proatividade
  - 3.2.3. A adaptação
- 3.3. O conceito de escuta
  - 3.3.1. Introdução ao conceito de escuta
  - 3.3.2. Principais tipos de escuta
  - 3.3.3. A escuta ativa na terapia psicológica
- 3.4. Competências de comunicação aplicadas
  - 3.4.1. Introdução às competências comunicativas
  - 3.4.2. Principais competências de comunicação
  - 3.4.3. Componentes
- 3.5. Técnicas de comunicação
  - 3.5.1. Técnica de comunicação em situações de emergência
  - 3.5.2. Estratégias comunicativas
  - 3.5.3. Comunicação assertiva

- 3.6. A comunicação com as crianças em situações de emergência
  - 3.6.1. O primeiro contacto
  - 3.6.2. Os cuidados imediatos
  - 3.6.3. A intervenção
  - 3.6.4. Recordação posterior
- 3.7. Comunicação com outras populações
  - 3.7.1. As populações especiais
  - 3.7.2. Comunicação com as pessoas idosas
  - 3.7.3. Comunicação com pessoas com incapacidades
  - 3.7.4. Comunicação com as pessoas estrangeiras
- 3.8. Importância e objetivos dos primeiros socorros
  - 3.8.1. Introdução ao conceito de primeiros socorros
  - 3.8.2. Principais objetivos dos primeiros socorros
  - 3.8.3. Porque é que os primeiros socorros são importantes?
- 3.9. Introdução aos conceitos básicos
  - 3.9.1. Termos de emergência comumente utilizados
  - 3.9.2. Situações de emergência comuns
- 3.10. Patologias mais frequentes em situações de emergência psicossocial
  - 3.10.1. Patologias em situações de emergência
  - 3.10.2. Desenvolvimento patológico após a crise



*Avance e aplique as estratégias de comunicação mais adequadas para comunicar más notícias no contexto clínico"*

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 vão ministrar o curso universitário, especificamente para ele, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são então aplicados em formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem componentes de alta qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, os últimos avanços educacionais num primeiro plano da atual situação nas técnicas de enfermagem. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que poderá assistir quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

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

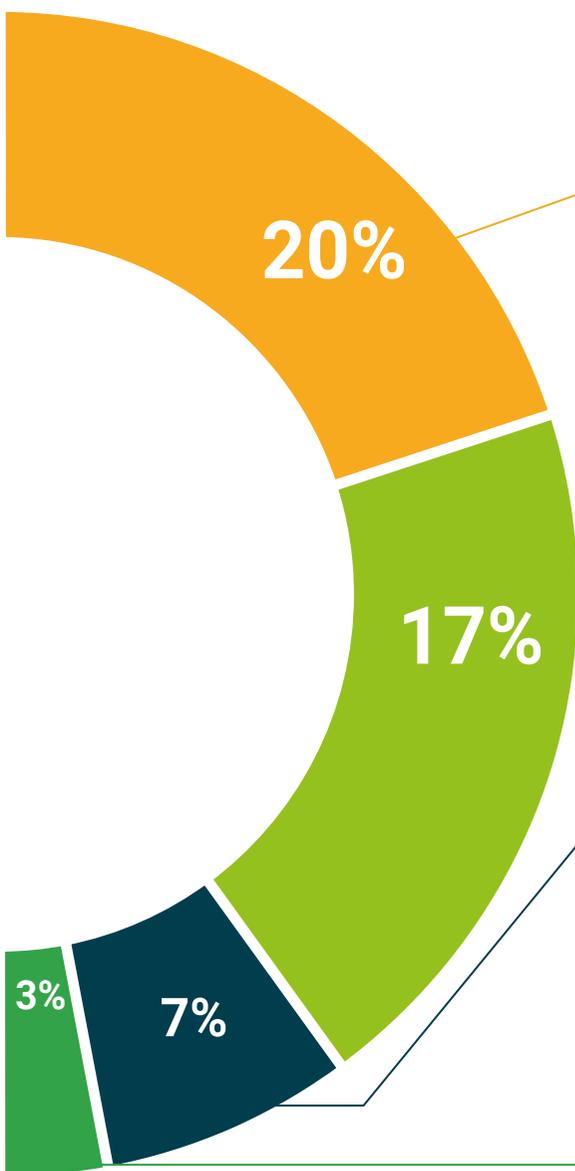
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como um "Caso de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o estudante terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua capacitação.





#### Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o especialista guiará o aluno 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 do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação: desta forma, o aluno pode ver como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas.

O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói a confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias práticos

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de planilhas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



05

# Certificação

O Curso de Especialização de Primeiros Socorros Psicológicos garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização 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 Especialização de Primeiros Socorros Psicológicos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** 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 Especialização em Primeiros Socorros Psicológicos**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Primeiros Socorros Psicológicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Primeiros Socorros Psicológicos

