

# Curso

## Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos





## Curso

### Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos

- » 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/medicina/curso/competencias-basicas-primeros-socorros-psicologicos](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/competencias-basicas-primeros-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

Os primeiros socorros psicológicos são essenciais quando ocorre uma situação de crise. Embora idealmente devessem ser realizados por um profissional especializado nesta área, a verdade é que, na maioria dos casos, são os médicos que acabam por assumir o papel de terapeuta. A importância deste processo reside no controlo das emoções, que, se se descontrolarem, podem afetar seriamente a saúde e a capacidade de cooperação do doente no contexto crítico. Por conseguinte, este curso ajudá-los-á a implementar na sua atividade médica as competências básicas para assegurar uma intervenção abrangente e psicossocialmente benéfica para o paciente. Para tal, serão disponibilizados diversos conteúdos, apresentados num formato flexível online, graças aos quais poderão aprofundar os seus conhecimentos sobre as técnicas mais avançadas para uma comunicação e controlo eficazes dos diferentes tipos de situações que podem surgir em contexto de emergência, a partir de qualquer lugar e com um horário personalizado.





“

*Gostaria de poder trabalhar a autogestão? Com este Curso, poderá aprofundar as estratégias mais inovadoras para gerir as suas próprias emoções num contexto de emergência ou de crise”*

Os profissionais de saúde de emergência têm um domínio perfeito dos primeiros socorros. No entanto, a aplicação desta técnica baseia-se na garantia da saúde física da vítima, sem considerar a forma como o acontecimento traumático pode ter afetado a estabilidade mental da vítima. Quando ocorre uma crise, o stress gerado provoca uma série de alterações no seu comportamento, desencadeando uma resposta humana que pode ir da agressividade a um estado de choque ou perda de consciência.

Por este motivo, a gestão das competências básicas de comunicação e de controlo das emoções torna-se uma mais-valia que o profissional médico (principal agente de intervenção em situações de emergência) deve pôr em prática para promover a tranquilidade do doente. Com base nisto, e com o objetivo de servir de guia para o atualizar neste domínio, foi criado este Curso.

Trata-se de uma experiência académica desenvolvida por especialistas em psicologia de emergência que inclui as informações mais recentes e completas relacionadas com a gestão psicossocial do doente em situação de stress. Graças a ele, os licenciados poderão aperfeiçoar as suas capacidades de comunicação verbal e não verbal através do conhecimento das técnicas mais recentes e mais eficazes. Além disso, poderão adaptar a sua estratégia de intervenção às últimas referências que foram incluídas nos protocolos de primeiros socorros psicológicos.

Tudo isto através de um programa de estudos rigoroso e inovador, apresentado num formato flexível e conveniente 100% online. E para oferecer uma experiência adaptada às exigências de todos os seus alunos, o Curso inclui também horas de material complementar de alta qualidade, para que possam aprofundar cada secção do programa de forma personalizada. Trata-se, portanto, de uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos e implementar as melhores estratégias na sua atividade em apenas 6 semanas.

Este **Curso de Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

- ◆ 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
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*A equipa de especialistas selecionou vários casos clínicos reais nos quais poderá aplicar as estratégias incluídas neste curso de uma forma dinâmica e prática"*

“

*Um programa com o qual aprofundará o conceito de escuta e os seus tipos, conhecendo em pormenor as orientações para a realizar com base nas recomendações de profissionais da área”*

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, irá permitir que o profissional tenha acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção deste curso foca-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 inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

*Aprofundará o conceito de proatividade e as orientações mais inovadoras para incentivar a colaboração dos doentes em situações de crise.*

*Entre as competências que poderá melhorar ao longo deste curso estão as competências de comunicação em contextos de crise.*



# 02 Objetivos

A importância dos primeiros socorros psicológicos na intervenção em situações de crise, bem como a falta de profissionais que dominem estas técnicas, levou a TECH a desenvolver este curso. O seu objetivo é poder oferecer aos especialistas da medicina toda a informação de que necessitam para se atualizarem neste domínio, permitindo-lhes acrescentar às suas competências a capacidade de lidar com emoções e stresse em situações críticas ou traumáticas.







“

*Procura um curso que aborde a comunicação efetiva com crianças em situações de emergência? Se sim, este Curso é perfeito para si”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Trabalhar o aperfeiçoamento das habilidades básicas do profissional relativamente aos primeiros socorros psicológicos
- ◆ Conhecer detalhadamente as técnicas de comunicação mais inovadoras e eficazes em situações de crise





## Objetivos específicos

---

- ◆ 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



*O curso destaca as situações de emergência mais comuns, de modo que o estudante possa desenvolver suas próprias estratégias com base nas orientações estabelecidas pelos especialistas em psicologia de emergência"*

# 03

## Estrutura e conteúdo

Além de contar com o melhor conteúdo programático teórico, este Curso caracteriza-se pelo seu caráter dinâmico e vanguardista, refletido nas horas do diverso material complementar disponível: vídeos detalhados, artigos de investigação, leituras complementares e muito mais! Também foi projetado com base na melhor metodologia pedagógica, o *Relearning*, para que os estudantes possam atualizar-se acerca dos primeiros socorros psicológicos de maneira natural e gradual, sem ter que investir demasiado tempo a memorizar. É, sem dúvida, uma especialização que marcará um antes e um depois no percurso académico do profissional.





“

*Poderá também conhecer as novidades referentes às patologias que costumam surgir depois de situações de emergência, para que esteja prevenido e possa atuar com base nos tratamentos mais inovadores e eficazes”*

## Módulo 1 Competências básicas e primeiros socorros psicológicos

- 1.1. Autogestão, gestão das próprias emoções
  - 1.1.1. O que é a autogestão?
  - 1.1.2. A autogestão das emoções
  - 1.1.3. A gestão das emoções
- 1.2. Proatividade
  - 1.2.1. O conceito de proatividade
  - 1.2.2. Hipóteses da proatividade
  - 1.2.3. A adaptação
- 1.3. O conceito de escuta
  - 1.3.1. Introdução ao conceito de escuta
  - 1.3.2. Principais tipos de escuta
  - 1.3.3. A escuta ativa na terapia psicológica
- 1.4. Habilidades de comunicação aplicadas
  - 1.4.1. Introdução às competências comunicativas
  - 1.4.2. Principais competências de comunicação
  - 1.4.3. Componentes
- 1.5. Técnicas de comunicação
  - 1.5.1. Técnica de comunicação em situações de emergência
  - 1.5.2. Estratégias comunicativas
  - 1.5.3. Comunicação assertiva
- 1.6. A comunicação com as crianças em situações de emergência
  - 1.6.1. O primeiro contacto
  - 1.6.2. Os cuidados imediatos
  - 1.6.3. A intervenção
  - 1.6.4. Recordação posterior
- 1.7. Comunicação com outras populações
  - 1.7.1. As populações especiais
  - 1.7.2. Comunicação com as pessoas idosas
  - 1.7.3. Comunicação com pessoas com incapacidades
  - 1.7.4. Comunicação com as pessoas estrangeiras



- 1.8. Importância e objetivos dos primeiros socorros
  - 1.8.1. Introdução ao conceito de primeiros socorros
  - 1.8.2. Principais objetivos dos primeiros socorros
  - 1.8.3. Porque é que os primeiros socorros são importantes?
- 1.9. Introdução aos conceitos básicos
  - 1.9.1. Termos de emergência comumente utilizados
  - 1.9.2. Situações de emergência comuns
- 1.10. Patologias mais frequentes em situações de emergência psicossocial
  - 1.10.1. Patologias em situações de emergência
  - 1.10.2. Desenvolvimento patológico após a crise

“

*A oportunidade que procurava para se atualizar relativamente aos primeiros socorros psicológicos agora 100% online. Vai perder esta oportunidade?”*



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***.





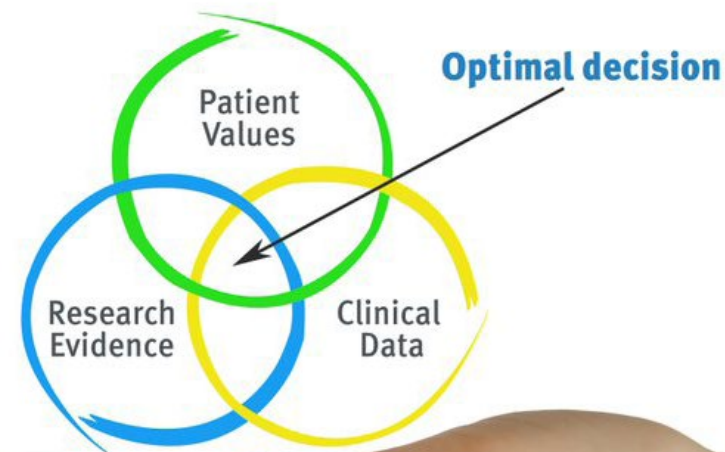
“

*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 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*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 estudantes 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos 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.

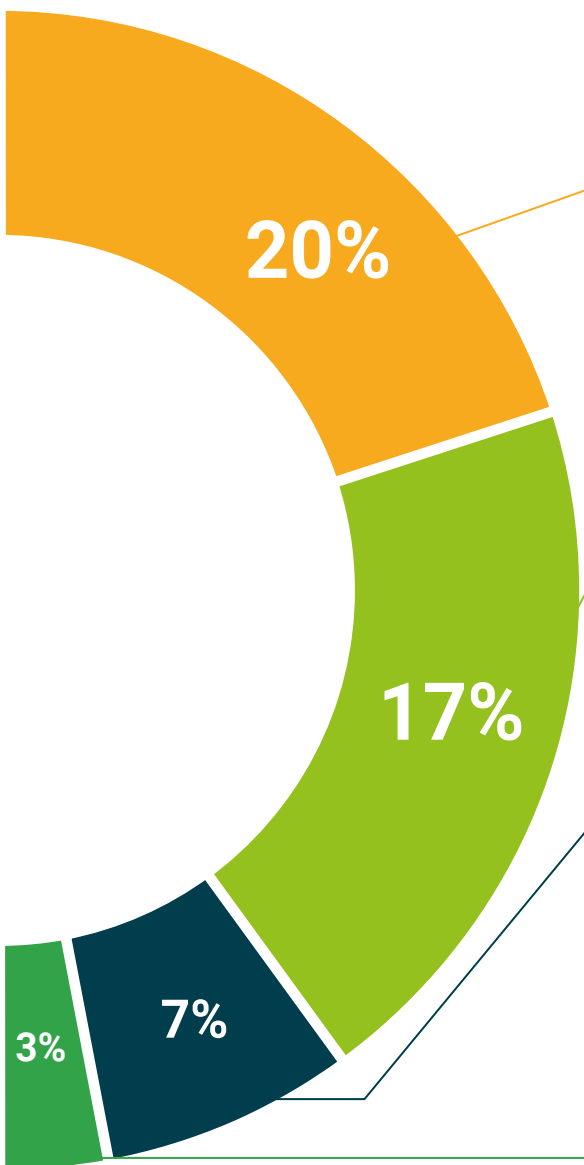
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.





#### 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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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 Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos 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 Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos** 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 Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos**

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 personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

Competências Básicas  
e Primeiros Socorros  
Psicológicos

- » 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

## Competências Básicas e Primeiros Socorros Psicológicos

