

# Programa Avanzado

## Prevenção de Transtornos Alimentares





## Programa Avançado Prevenção de Transtornos Alimentares

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/psicologia/programa-avancado-prevencao-transtornos-alimentares](http://www.techtute.com/br/psicologia/programa-avancado-prevencao-transtornos-alimentares)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificado

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

A bulimia aumentou nos últimos anos, sendo que as mulheres jovens são as mais afetadas. De acordo com as estatísticas da OMS, 9 em cada 10 pacientes do sexo feminino têm menos de 35 anos de idade e uma grande proporção delas tem menos de 18 anos. Diante dessa realidade, os psicólogos devem utilizar técnicas que atendam às necessidades das pessoas com Transtornos Alimentares (TA) em idades em que ainda não há um desenvolvimento físico, emocional e cognitivo completo. Com o objetivo de atualizar as habilidades destes profissionais, a TECH apresenta um programa 100% online que analisa diferentes ferramentas que garantem aos adolescentes uma relação saudável com os alimentos. Tudo isso com a orientação acadêmica de um corpo docente formado pelos melhores especialistas.





“

*Você se aprofundará na caracterização da dismorfia corporal e em como ela afeta a autoestima dos jovens através de um programa intensivo 100% online”*

Com o aumento do bullying, os adolescentes estão mais propensos a sofrer de transtornos alimentares. Entre elas, a anorexia e a bulimia apresentam números alarmantes. Além da pressão social, há outros fatores, como hábitos alimentares inadequados, disfuncionalidade familiar ou pressão social da mídia em relação a uma imagem corporal idealizada. Nesse contexto, são necessárias medidas terapêuticas mais eficazes, visando à prevenção e ao manejo adequado dessas condições em jovens.

Para apoiar os profissionais da área, a TECH integrará o conteúdo mais avançado neste abrangente Programa Avançado. Assim, este plano de estudos se destacará no cenário acadêmico por sua abordagem inovadora e sua ênfase no desenvolvimento de competências profissionais para lidar com essas condições e transtornos psicológicos. O conteúdo abordará como a criação de um ambiente de apoio pode fazer uma diferença significativa na vida dos jovens. Além disso, o curso definirá estratégias para que pais e educadores promovam relações saudáveis com os alimentos. Após a capacitação intensiva, os alunos formados serão capazes de criar recursos úteis através de estratégias de implementação e acompanhamento em TA.

Por outro lado, a TECH utilizará o revolucionário sistema *Relearning* para consolidar todos esses conteúdos. Este método de aprendizagem se concentrará na reiteração dos conceitos mais importantes, garantindo que os alunos os assimilem de forma natural e progressiva. Tudo o que os alunos precisarão é de um dispositivo com acesso à Internet para acessar seus materiais de forma personalizada, sem restrições e 24 horas por dia. Além disso, eles terão a possibilidade de fazer download de todo o programa de estudos para armazenamento e visualização futura.

Este **Programa Avançado de Prevenção de Transtornos Alimentares** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ Este Programa Avançado de Prevenção de Transtornos Alimentares conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:
- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Psicologia, Dietética, Nutrição, entre outros
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Você será capaz de avaliar as necessidades dos pacientes com Bulimia ou Anorexia durante a adolescência e ajustar os recursos terapêuticos disponíveis para sua intervenção"*

“

*Analise os princípios da abordagem Health at Every Size por meio deste curso abrangente de 450 horas”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Amplie suas habilidades e seja capaz de desenvolver campanhas de conscientização sobre TA que tenham impacto sobre seus pacientes e seus ambientes.*

*Você se beneficiará das vantagens do sistema de ensino Relearning, que garante a assimilação de conceitos complexos de forma natural e progressiva.*



# 02

## Objetivos

Este curso é uma oportunidade única para os alunos se especializarem no tratamento dos TA. Graças ao programa de estudos e aos materiais complementares, os alunos adquirirão a capacidade de compreender e lidar com as complexidades existentes neste tipo de patologia. Além disso, os alunos aprenderão técnicas inovadoras para promover a prevenção de tais doenças entre os jovens.





“

*O maior objetivo da TECH é você. Portanto, lhe garante sucesso no estudo do curso e no uso de todo o conteúdo que ele oferece”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Avaliar e diagnosticar os Transtornos Alimentares de forma precisa e precoce
- ♦ Avaliar os fatores causais dos TA
- ♦ Identificar e gerenciar comorbidades médicas e psicológicas
- ♦ Elaborar e implementar planos terapêuticos personalizados para pacientes com TA
- ♦ Usar abordagens terapêuticas baseadas em evidências
- ♦ Gerenciar eficazmente pacientes críticos com TA
- ♦ Estabelecer terapia de grupo e apoio social para os pacientes e suas famílias
- ♦ Promover uma imagem corporal saudável e prevenir os TA em ambientes educacionais

“

*Você analisará a prevalência dos TA em homens e mulheres, considerando os aspectos de gênero em sua apresentação e diagnóstico, graças a este curso”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Adolescência, imagem corporal e autoestima

- ♦ Identificar as principais características da adolescência, abordando as mudanças físicas, cognitivas e emocionais, bem como o desenvolvimento social e emocional
- ♦ Analisar a percepção da imagem corporal, identificando fatores influentes e relacionando-a à autoestima
- ♦ Identificar os elementos que afetam a autoestima, destacando as características positivas e as consequências da baixa autoestima
- ♦ Reconhecer a relação entre a imagem corporal e a autoestima, identificando as características dos problemas de imagem corporal e sua ligação com os transtornos mentais
- ♦ Incentivar práticas saudáveis de alimentação e exercícios para um relacionamento positivo com os alimentos e o corpo
- ♦ Aprimorar a expressão emocional na construção da autoestima, enfatizando seu impacto positivo no bem-estar mental

### Módulo 2. Desenvolvimento dos Transtornos Alimentares

- ♦ Analisar o surgimento do termo "Transtornos Alimentares" e explorar os desenvolvimentos históricos que influenciaram sua compreensão
- ♦ Descrever as mudanças na percepção social dos TAs e reconhecer os principais desenvolvimentos científicos relacionados aos transtornos
- ♦ Definir estatísticas globais sobre a incidência de TAs, identificando os grupos populacionais mais afetados e avaliando os fatores que influenciam sua prevalência
- ♦ Identificar os fatores que contribuem para o início dos TA na infância e explorar as mudanças na prevalência durante a adolescência e a transição para a vida adulta

- ♦ Avaliar as diferenças de prevalência entre homens e mulheres, considerando os aspectos de gênero na apresentação e no diagnóstico dos TA, bem como sua influência em grupos especiais
- ♦ Reconhecer as complicações médicas e psicológicas de longo prazo dos TA, avaliando seu impacto na qualidade de vida, no funcionamento diário e nos riscos de mortalidade não tratados

### Módulo 3. Prevenção no ambiente familiar e escolar dos TA

- ♦ Abordar a pressão social e os padrões de beleza
- ♦ Criar um ambiente que promova a autoaceitação
- ♦ Compreender os princípios da abordagem Health at Every Size (HAES)
- ♦ Adotar medidas para criar um ambiente escolar que promova a saúde mental e a imagem corporal positiva
- ♦ Destacar o papel dos pais e cuidadores na promoção de uma relação saudável com os alimentos

# 03

## Direção do curso

Em sua missão de oferecer uma educação de excelência, a TECH tem professores com ampla experiência no campo da psicologia e no tratamento de transtornos como a bulimia e a anorexia. Estes profissionais são conhecidos por incentivar a prevenção e promover uma imagem corporal saudável. Nesse sentido, o curso se destaca por sua abordagem transdiagnóstica. O objetivo deste programa avançado é capacitar profissionais comprometidos com a saúde mental e o bem-estar de pacientes que enfrentam desafios de Comportamento Alimentar.



“

*Torne-se um especialista na prevenção de TA com o apoio da equipe de professores mais comprometida e especializada”*

## Direção



### Sra. Verónica Espinosa Sánchez

- ♦ Coordenadora do Departamento de Psicologia do Hospital de Los Valles
- ♦ Especialista credenciado pelo Conselho Judiciário de Educadores
- ♦ Conselheira Psicológica para Pacientes em Procedimentos Médico-Cirúrgicos na APP Verónica Espinosa
- ♦ Especialista em Psicoterapia Cognitiva pelo Albert Ellis Institute, em Nova York
- ♦ Mestrado em Gestão de Talentos Humanos pela Universidad Rey Juan Carlos
- ♦ Neuropsicóloga da Universitat Oberta de Catalunya
- ♦ Psicóloga Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Equador

## Professores

### Sra. Camila Ruales

- ♦ Especialista em Nutrição
- ♦ Formada em Psicologia e Nutrição Humana pela Universidade San Francisco de Quito
- ♦ Curso de Nutrição Funcional
- ♦ Mestrado em Transtornos Alimentares e Obesidade na Universidade Europeia de Madri

### Sra. Yaneth Beltrán

- ♦ Fundador da Feed your Purpose, LLC
- ♦ Cofundadora da Home for Balance physiotherapy group, LLC
- ♦ Instrutora do curso online Food and Mood
- ♦ Especialista no tratamento de TA
- ♦ Nutrição e Dietética pela Universidade Javeriana de Bogotá
- ♦ Curso de Nutrição Funcional
- ♦ Mestrado em Transtornos Alimentares e Obesidade na Universidade Europeia de Madri

**Sra. Gabriela Cucalón**

- ♦ Nutricionista do Centro de Nutrição Gabriela Cucalón
- ♦ Certificado de conclusão do treinamento de habilidades profissionais em Alimentação Intuitiva
- ♦ Certificação em Transtornos Alimentares pela Universidade de Jalisco
- ♦ Mestrado em Nutrição Humana pela Drexel University
- ♦ Formado em Nutrição Humana pela Universidad San Francisco de Quito
- ♦ Autora do livro “Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para personas con Diabetes Tipo I”

**Sra. Melissa Moreno**

- ♦ Especialista em Nutrição
- ♦ Técnico de laboratório ou da Faculdade de Ciências da Vida (ESPOL)
- ♦ Graduação em Nutrição e Dietética, Escuela Superior Politécnica del Litoral
- ♦ Autora do livro “Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para personas con Diabetes Tipo I”

**Sra. Maria Emilia Ortiz**

- ♦ Terapeuta de Transtornos de Personalidade e Transtornos Alimentares na Instituição Dialéctica Terapia
- ♦ Nutricionista e Dietista
- ♦ Especialista em TA e Alimentação Consciente
- ♦ Formada pela Universidade de Navarra
- ♦ Curso de Doença Renal

**Sra. Isabella Matovelle**

- ♦ Especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Psicóloga Infantil no Hospital de los Valle
- ♦ Especialista em recrutamento da Deloitte
- ♦ Coaching Integral na Rede Global de Desenvolvimento Humano
- ♦ Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde no Instituto Instituto Superior de Estudios Psicológicos
- ♦ Mestrado em Psicoterapia da Criança e do Adolescente em Esneca
- ♦ Formada em Psicologia pela Universidade San Francisco de Quito



*Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los à sua prática diária”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

Este curso está estruturado em 3 módulos completos, nos quais a prevenção de TA durante a adolescência é estudada em profundidade. A capacitação abordará como a identidade é construída nessa fase, com ênfase nas relações familiares e na influência das amizades. Nesse sentido, o plano de estudos analisará os riscos psicológicos enfrentados por menores de idade. Dessa forma, os alunos serão capazes de identificar, em uma etapa inicial, possíveis problemas que possam se desenvolver em seu comportamento alimentar.



“

*Você se aprofundará nas estratégias mais eficazes para promover uma alimentação saudável entre adolescentes e jovens através deste curso universitário inovador"*

## Módulo 1. Adolescência, imagem corporal e autoestima

- 1.1. Adolescência
  - 1.1.1. Características da adolescência
    - 1.1.1.1. Características da adolescência
    - 1.1.1.2. Mudanças físicas, cognitivas e emocionais típicas da adolescência
    - 1.1.1.3. Desenvolvimento social e emocional
  - 1.1.2. Explorar a formação da identidade
    - 1.1.2.1. O papel das amizades e dos relacionamentos familiares
    - 1.1.2.2. Abordagem das emoções típicas da adolescência: rebeldia e a busca pela independência
    - 1.1.2.3. Riscos e desafios psicológicos
    - 1.1.2.4. Fatores de risco: bullying e abuso de substâncias
    - 1.1.2.5. Identificação de possíveis problemas psicológicos na adolescência: depressão, ansiedade e transtornos comportamentais
    - 1.1.2.6. Prevenção: O papel da educação em saúde mental nas escolas. Importância da detecção precoce de conflitos
- 1.2. Imagem corporal
  - 1.2.1. Descrição de imagem corporal
  - 1.2.2. Construção da imagem corporal e mudanças ao longo do ciclo de vida
  - 1.2.3. Como as percepções da imagem corporal podem variar entre os indivíduos
  - 1.2.4. Pesquisas e estudos atuais relacionados à imagem corporal
  - 1.2.5. Fatores que influenciam a imagem corporal, fatores de risco e de proteção.
    - 1.2.5.1 Fatores sociais e culturais
    - 1.2.5.2. A beleza ao longo do tempo: a evolução dos ideais de beleza
- 1.3. Autoestima
  - 1.3.1. Descrição da autoestima
  - 1.3.2. Fatores que influenciam a autoestima: relações familiares, cultura e experiências pessoais e experiências pessoais
  - 1.3.3. Características da autoestima saudável: autoconfiança, resiliência e amor próprio
  - 1.3.4. Consequências da baixa autoestima na saúde mental, nos relacionamentos interpessoais, no desempenho acadêmico e profissional e na qualidade de vida



- 1.4. Relação entre a imagem corporal e a autoestima
  - 1.4.1. Desenvolvimento da autoestima e da autoimagem em relação ao corpo
  - 1.4.2. Fatores de influência
    - 1.4.2.1. Influência da imagem corporal na autoestima
    - 1.4.2.2. Influência da mídia e da cultura nos padrões de beleza
    - 1.4.2.3. Pressão social e comparações com outras pessoas
- 1.5. Problemas comuns de imagem corporal na saúde mental
  - 1.5.1. Características dos problemas de imagem corporal
  - 1.5.2. Conexão entre imagem corporal negativa e transtornos como ansiedade e depressão
  - 1.5.3. Ferramentas para medir IC
  - 1.5.4. Intervenções para IC
  - 1.5.5. Transtornos da imagem corporal
    - 1.5.5.1. Dismorfia corporal
    - 1.5.5.2. Transtornos alimentares
    - 1.5.5.3. Importância da detecção e diagnóstico precoce
    - 1.5.5.4. Prevenção e educação: Estratégias para promover uma imagem corporal saudável na sociedade e nas escolas desde jovem
- 1.6. Fatores psicossociais na adolescência
  - 1.6.1. Influência da família no desenvolvimento do adolescente
  - 1.6.2. A importância da educação sexual e emocional na adolescência
  - 1.6.3. O papel da tecnologia e das mídias sociais na vida dos adolescentes
- 1.7. Estratégias de intervenção para problemas de autoestima
  - 1.7.1. Técnicas de terapia cognitiva para melhorar a autoestima
  - 1.7.2. Promoção da resiliência em adolescentes
  - 1.7.3. Grupos de apoio e seu impacto na autoestima dos adolescentes
- 1.8. Desenvolvimento de uma imagem corporal positiva
  - 1.8.1. Incentivar uma relação saudável com os alimentos e os exercícios
  - 1.8.2. Estratégias para lidar com a pressão social e os padrões de beleza
  - 1.8.3. A importância da aceitação pessoal e da autenticidade

- 1.9. Prevenção de transtornos emocionais em adolescentes
  - 1.9.1. Identificação de fatores de risco precoces
    - 1.9.1.1. Experiências traumáticas
    - 1.9.1.2. Histórico familiar
    - 1.9.1.3. Estresse escolar e acadêmico
    - 1.9.1.4. Problemas de relacionamento interpessoal
    - 1.9.1.5. Abuso de substâncias
    - 1.9.1.6. Flutuações hormonais durante a adolescência
    - 1.9.1.7. Identificação precoce de fatores de risco
    - 1.9.1.8. Como abordar as conversas sobre peso de forma positiva
- 1.10. Autoexpressão e criatividade na adolescência
  - 1.10.1. A arte como uma ferramenta terapêutica para explorar a identidade
  - 1.10.2. Promoção da expressão emocional na adolescência
  - 1.10.3. A importância da autoexpressão na construção da autoestima

## Módulo 2. Desenvolvimento dos Transtornos Alimentares

- 2.1. Desenvolvimento dos Transtornos Alimentares (TA)
  - 2.1.1. Origem do termo "Transtornos Alimentares"
  - 2.1.2. Transtornos alimentares no âmbito clínico atual
  - 2.1.3. Evolução da compreensão dos TAs ao longo do tempo
- 2.2. Transtornos alimentares ao longo do tempo
  - 2.2.1. Marcos históricos na identificação e compreensão dos TAs
  - 2.2.2. Mudanças na percepção social dos TAs ao longo do tempo
  - 2.2.3. Avanços científicos que contribuíram para a compreensão dos TAs
- 2.3. Epidemiologia
  - 2.3.1. Estatísticas globais sobre a incidência de TAs
  - 2.3.2. Grupos populacionais mais afetados e sua distribuição geográfica
  - 2.3.3. Fatores que influenciam a variabilidade na prevalência de TAs
- 2.4. Prevalência de TA em adolescentes e adultos jovens
  - 2.4.1. Dados específicos sobre a prevalência em grupos etários
  - 2.4.2. Mudanças na prevalência durante a adolescência e a transição para a vida adulta
  - 2.4.3. Fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de TAs na infância

- 2.5. Impacto social e psicológico dos TAs
  - 2.5.1. Efeitos nos relacionamentos interpessoais e familiares
  - 2.5.2. Consequências para a qualidade de vida e o bem-estar emocional
  - 2.5.3. Estigma e discriminação associados aos TAs
- 2.6. Diferenças de gênero na manifestação dos TA e grupos especiais
  - 2.6.1. Explorando as diferenças de prevalência entre homens e mulheres
  - 2.6.2. Considerações de gênero na apresentação e no diagnóstico de TAs
  - 2.6.3. Influência das normas de gênero na manifestação dos TAs
  - 2.6.4. TAs em grupos especiais
    - 2.6.4.1. TAs em esportistas
    - 2.6.4.2. Normalização do comportamento de risco
    - 2.6.4.3. Vigorexia
    - 2.6.4.4. Ortorexia
    - 2.6.4.5. TAs na gravidez e maternidade
    - 2.6.4.6. TAs em diabetes
    - 2.6.4.7. 1 ED-DMT1
    - 2.6.4.8. TA na comunidade LGBT
    - 2.6.4.9. Manejo do paciente crônico
- 2.7. Consequências do não tratamento de TAs
  - 2.7.1. Complicações médicas e psicológicas de longo prazo
  - 2.7.2. Impacto na qualidade de vida e na funcionalidade diária
  - 2.7.3. Riscos de mortalidade associados aos TAs não tratados
- 2.8. Barreiras ao diagnóstico e ao tratamento de TAs
  - 2.8.1. Obstáculos comuns à identificação precoce de TAs
  - 2.8.2. Acesso limitado a serviços de saúde
  - 2.8.3. Estigma e falta de conscientização do público como barreiras à busca de ajuda
- 2.9. Mitos e fatos sobre os TAs
  - 2.9.1. Explorando mitos comuns sobre os TAs
  - 2.9.2. Esclarecimento de interpretações errôneas
  - 2.9.3. A importância da educação e da conscientização para desmistificar os TAs



- 2.10. Recuperação nos TAs
  - 2.10.1. Compreender a natureza e a complexidade dos TAs como doenças mentais
  - 2.10.2. A recuperação como um processo, uma jornada individual
  - 2.10.3. Estabelecer metas realistas no processo de recuperação
  - 2.10.4. Desmistificando a crença de que os TAs são incuráveis
  - 2.10.5. Fatores que influenciam a recuperação
  - 2.10.6. Testemunhos de recuperação

### Módulo 3. Prevenção no ambiente familiar e escolar dos TA

- 3.1. Educação para a promoção de uma imagem corporal saudável
  - 3.1.1. Promoção de uma percepção positiva do corpo e da imagem corporal
  - 3.1.2. Estratégias para lidar com a pressão social e os padrões de beleza
  - 3.1.3. Criar um ambiente que promova a autoaceitação
- 3.2. Programa *Health at Every Size* (HAES) e uma alimentação balanceada
  - 3.2.1. Princípios da abordagem *Health at Every Size* (HAES)
  - 3.2.2. Promoção de uma relação saudável com alimentos e exercícios
  - 3.2.3. Ensinar a importância do respeito às diferentes formas e medidas corporais
- 3.3. Educação em escolas e centros educacionais
  - 3.3.1. Educação e conscientização sobre os TA
  - 3.3.2. Integração da educação sobre TA no currículo escolar
  - 3.3.3. Colaborar com educadores e conselheiros para promover a prevenção
  - 3.3.4. Ações para criar um ambiente escolar que promova a saúde mental e a imagem corporal positiva
- 3.4. Participação da família na prevenção
  - 3.4.1. O papel dos pais e cuidadores na promoção de uma relação saudável com os alimentos
  - 3.4.2. Comunicação eficaz entre pais e filhos sobre saúde mental e nutrição
  - 3.4.3. Recursos e suporte para famílias na prevenção de TA
- 3.5. Estratégias de meios de comunicação e redes sociais
  - 3.5.1. Uso responsável de imagens corporais na mídia
  - 3.5.2. Campanhas de conscientização nas redes sociais
  - 3.5.3. Colaboração com influenciadores e figuras públicas na promoção da prevenção

- 3.6. Avaliação da eficácia dos programas de prevenção
  - 3.6.1. Métodos e métricas para medir o impacto do programa
  - 3.6.2. Identificação de áreas de melhoria e adaptação de estratégias
  - 3.6.3. Importância do feedback da comunidade na avaliação
- 3.7. Colaboração interdisciplinar na prevenção
  - 3.7.1. Trabalho conjunto de profissionais de saúde, educadores e comunidade
  - 3.7.2. Exemplos de iniciativas bem-sucedidas de colaboração interdisciplinar
  - 3.7.3. Promoção de uma rede de apoio comunitário na prevenção de TA
- 3.8. Promoção de hábitos saudáveis de alimentação e exercício
  - 3.8.1. Promoção de uma alimentação equilibrada e adequada para o crescimento e o desenvolvimento
  - 3.8.2. Importância da atividade física como parte de um estilo de vida saudável
  - 3.8.3. Estratégias para promover a adoção de hábitos saudáveis no ambiente familiar e escolar
- 3.9. Implementação de um programa de prevenção comunitária - Campanha "Yo Me Quiero como Soy"
  - 3.9.1. Etapas para o desenvolvimento de um programa eficaz de prevenção de TA
  - 3.9.2. Avaliação das necessidades e dos recursos da comunidade
  - 3.9.3. Estratégias para implementação e acompanhamento do programa de prevenção
  - 3.9.4. Implementação de uma palestra para a comunidade como parte da campanha "Yo Me Quiero como Soy"
- 3.10. É possível ter uma recaída?
  - 3.10.1. Identificação de sinais de alerta e gatilhos pessoais: estresse e eventos desafiadores
  - 3.10.2. Reconhecimento de mudanças no comportamento e no humor para prevenção de recaídas
  - 3.10.3. Redes de apoio: família, cuidadores
  - 3.10.4. Abordagem de recaída: restabelecendo a comunicação terapêutica para o ajuste do plano de tratamento
    - 3.10.4.1. Estratégias de enfrentamento e habilidades
    - 3.10.4.2. Desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento saudáveis
    - 3.10.4.3. Habilidades de autocontrole e autorregulação
    - 3.10.4.4. Entender que a recaída não é fracasso
    - 3.10.4.5. Foco na resiliência e na perseverança



“

*Deseja atualizar suas habilidades em prevenção e intervenção para jovens com depressão ou ansiedade? Alcance isso através da TECH!”*

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.



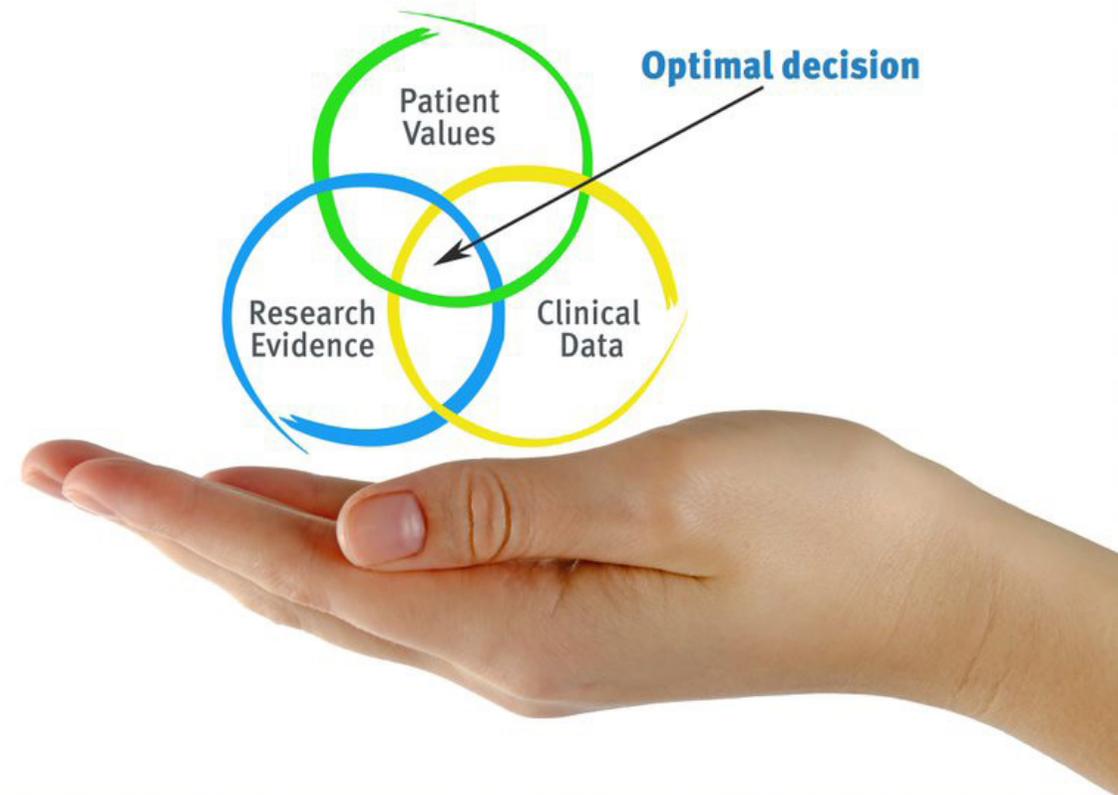
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação clínica, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há diversas evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do psicólogo.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os psicólogos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao psicólogo integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos 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 simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Através desta metodologia, mais de 150 mil psicólogos foram capacitados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### As últimas técnicas e procedimentos em vídeo

TECH aproxima o aluno das técnicas mais inovadoras, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda da Psicologia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

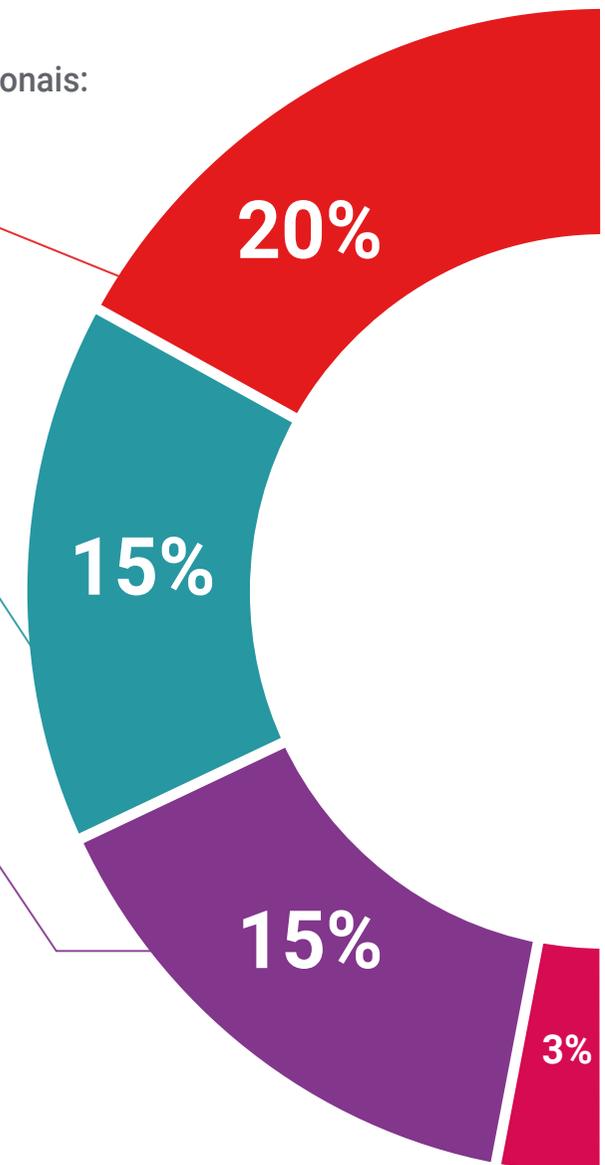
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

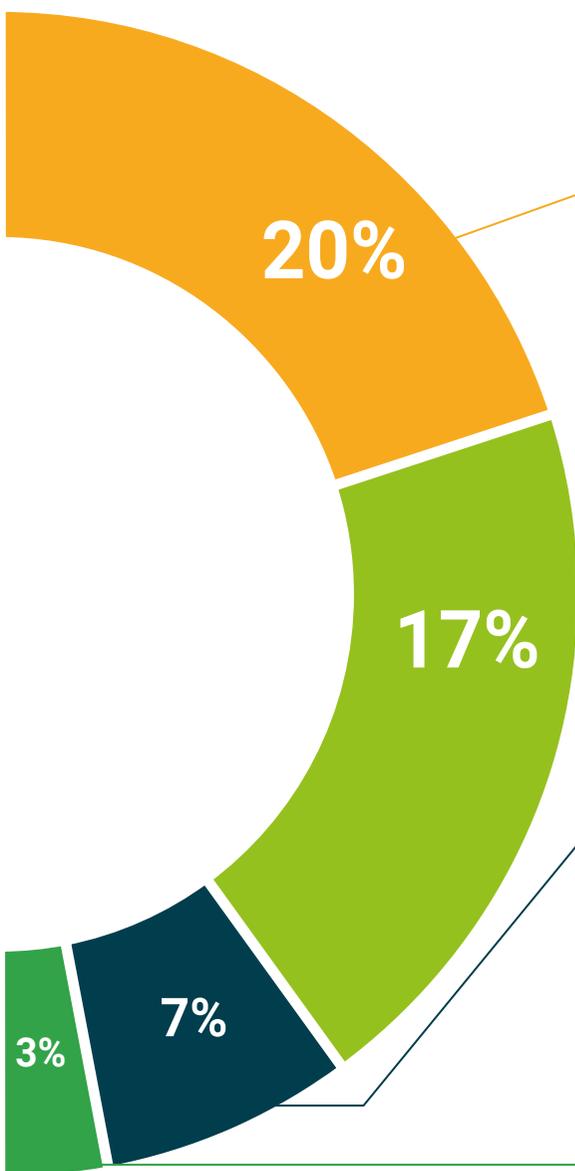
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

# Certificado

O Programa Avançado de Prevenção de Transtornos Alimentares garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Programa Avançado de Prevenção de Transtornos Alimentares** 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 título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Programa Avançado, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Programa Avançado de Prevenção de Transtornos Alimentares**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**



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



Programa Avanzado  
Prevenção de Transtornos  
Alimentares

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Programa Avanzado

Prevenção de Transtornos Alimentares