



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS



Aprendizagem
ao Longo da Vida



PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

ÍNDICE

O Que É uma Microcredencial?

1. Duração

2. ECTS

3. Sinopse

4. Destinatários

5. Condições de Acesso

6. Pré-requisitos

7. Objetivos de Aprendizagem

8. Competências a Adquirir

9. Estrutura Curricular

10. Bibliografia

11. Metodologia

12. Avaliação

13. Equipa da Microcredencial

O QUE É UMA MICROCREDENCIAL?

“Uma microcredencial é o registo dos resultados de aprendizagem obtidos por um estudante após a realização de um percurso curto de aprendizagem.

Esses resultados de aprendizagem foram avaliados de acordo com padrões transparentes e claramente definidos.

Os cursos que conferem microcredenciais são desenhados para apetrechar o estudante com conhecimentos, habilidades e competências específicas que respondem a necessidades sociais, pessoais, culturais ou do mercado de trabalho.

As microcredenciais são propriedade do estudante, podem ser compartilhadas e são portáteis.

Podem ser autónomas ou combinadas em credenciais maiores.

São sustentadas pela garantia da qualidade, seguindo padrões acordados no setor ou área de atuação respetiva”.

Comissão Europeia, *A European Approach
To Microcredentials*

1. DURAÇÃO

6 semanas

2. ECTS

Esta Microcredencial tem a duração de 52 h, 2 ECTS, de trabalho do estudante

3. SINOPSE

Com esta microcredencial, Primeiros Socorros Psicológicos (PSP), pretende-se dotar os alunos de competências para a utilização de estratégias de apoio emocional e social a pessoas afetadas por situações críticas que possam ocorrer em diversos tipos de contextos, contribuindo para a sua estabilização imediata e prevenção de futuros impactos psicológicos negativos, de forma coordenada e articulada com as entidades locais e outros atores a intervir no terreno.

4. DESTINATÁRIOS

Profissionais de vários setores de atividade com potencial intervenção em situações de crise e catástrofe e público em geral com interesse na temática.

5. CONDIÇÕES DE ACESSO

Este curso rege-se pelo Regulamento da oferta educativa da Universidade Aberta.

Podem candidatar-se:

- a) O titular que tenha obtido no mínimo o grau do ensino secundário (12.º ano de escolaridade) ou equivalente;
- b) Titulares de residência fiscal em Portugal, durante a frequência da formação.

6. PRÉ-REQUISITOS

Acesso a computador com ligação à Internet e conhecimentos de informática, na ótica do utilizador.

7. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Identificar os objetivos e princípios de aplicação dos Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) em diversos tipos de contextos;
- Identificar os tipos de catástrofes, de impactos e de vítimas;
- Analisar comportamentos em emergências;
- Aplicar competências de comunicação adequadas a emergências;
- Aplicar as técnicas de intervenção dos PSP;
- Identificar manifestações de stresse em socorristas e utilizar técnicas de autocuidado e cuidado dos outros.

8. COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- Ser capaz de identificar e utilizar estratégias de PSP adequadas para estabilizar vítimas de catástrofes, prevenindo o aparecimento futuro de stresse pós-traumático;
- Ser capaz de utilizar técnicas de comunicação adequadas à diversidade de públicos atingidos por catástrofes;
- Ser capaz de identificar reações de stresse e de aplicar técnicas de autocuidado e cuidado das equipas de intervenção psicossocial.

9. ESTRUTURA CURRICULAR

MÓDULO 0 | AMBIENTAÇÃO AO CONTEXTO ON-LINE

- O ambiente virtual de aprendizagem e modos específicos de comunicação online;
- Operações na plataforma de aprendizagem;

- Percurso, temáticas e questões de formação.

MÓDULO 1 | FUNDAMENTOS DOS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Conceitos, objetivos e âmbito de aplicação;
- Princípios básicos, passos e ações;
- Tipos de vítimas e de catástrofes.

MÓDULO 2 | COMPORTAMENTO E COMUNICAÇÃO EM EMERGÊNCIAS

- Reações típicas, fatores mediadores e preditores de sucesso;
- Técnicas de comunicação em emergências;
- Comunicação de notícias traumáticas.

MÓDULO 3 | INTERVENÇÃO EM EMERGÊNCIAS

- Procedimentos de intervenção psicossocial;
- Procedimentos de estabilização;
- Stresse e autocuidado dos socorristas.

10. BIBLIOGRAFIA

Alexander, D; Sagramola, S. (2014). Guidelines for assisting people with disabilities during emergencies, crises and disasters. European and Mediterranean Major Hazards Agreement. Disponível em <https://rm.coe.int/16801e8bcc>

Brymer, M. et al. (2005). Psychological first aid: field operations guide. New York: The National Center Child Traumatic Stress – Terrorism and Disaster Branch – and National Center for PTSD. Disponível em https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa_field_operations_guide.pdf

CAPIC (2013). Manual de apoio do curso avançado de psicologia de emergência. Instituto Nacional de Emergência Médica.

Carvalho, C.; Matos, M. (2016). Intervenções psicossociais em crise, emergência e catástrofe. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, pp. 116-125.

Dinis, S. (2020). Manual de intervenção psicológica em emergências.

Fachada, O. (1991). Psicologia das relações interpessoais. Lisboa, Rumo.

Organização Mundial de saúde (2015). Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, OPAS.

Ordem dos Psicólogos portugueses (2021). Covid-19: Os bombeiros e a saúde psicológica em tempos de pandemia – recomendações para bombeiros. Lisboa, OPP.

Ordem dos Psicólogos portugueses (????). Primeiros socorros psicológicos. Lisboa, OPP. Disponível em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/primeiros_socorros_psicologicos.pdf

Moreira, P. (2022). Gerir emoções – um guia prático. Lisboa, Idioteque.

Pinto-Correia, J. (1978). Introdução às técnicas de comunicação e expressão. Lisboa, Livraria Novidades Pedagógicas.

Raphael, B., et al. (2000). Disaster mental health response handbook: An educational resource for mental health professionals involved in disaster management. North Sydney: Centre for Mental Health and Parramatta: NSW Institute of Psychiatry. Disponível em https://faculty.uml.edu/darcus/47.474/nswiop_Disaster_Handbook.pdf

U.S. Department of Health and Human Services (2003). Developing Cultural Competence in Disaster Mental Health Programs: Guiding Principles and Recommendations. Disponível em <https://www.eird.org/isdr-biblio/PDF/Developing%20cultural%20competence.pdf>

11. METODOLOGIA

A metodologia é definida no Modelo Pedagógico Virtual da UAb para ações de aprendizagem ao longo da vida a desenvolver em regime de e-learning. Os formandos terão acesso aos conteúdos de forma sequencial e maioritariamente assíncrona, com algumas sessões síncronas. Esta metodologia permite flexibilidade espaciotemporal, acesso permanente a textos, atividades, debates e troca de experiências com os pares, sendo ainda assegurada orientação online ativa e permanente por parte dos formadores, nomeadamente através dos fóruns de discussão abertos nos diversos tópicos, na plataforma Moodle.

12. AVALIAÇÃO

A microcredencial adota o modelo de avaliação contínua, pelo que a classificação final reflete o resultado do trabalho desenvolvido ao longo do curso, nomeadamente, a participação ativa nos fóruns e a realização das atividades de avaliação propostas, com apresentação de um trabalho final individual.

A classificação final é calculada com base nos seguintes elementos e critérios:

- Participação nas atividades propostas – 50%
- Trabalho final – 50%

Consideram-se com aproveitamento os formandos que, no final do curso, obtenham uma classificação de 10 valores, numa escala de 0 a 20.

13. EQUIPA DA MICROCREDENCIAL

Coordenação científico-pedagógica: Fernando Caetano

Designer Instrucional: Raquel Borrego

Formadora: Benedita Lima

