

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO CONTEXTO DA LESÃO

Comunicação interpessoal. Programação neurolinguística. Técnicas de intervenção psicológica no contexto da lesão. Autorregulação. Estratégias de coping. Gestão emocional da dor.



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

17 e 18 de Novembro de 2018

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

8 de Outubro de 2018

LOCAL

Hotel Holiday Inn Lisboa
Av. António José Almeida, 28-A, 1000-044 Lisboa
GPS Latitude: 38.738185 | Longitude: -9.140716

CARGA HORÁRIA

16 horas

HORÁRIOS

9h00-18h00

DESTINATÁRIOS

Profissionais das Ciências da Saúde e do Exercício (tb. estudantes)

IDIOMA

Português

PROGRAMA

1. Comunicação e metalinguística:

- Diferentes tipos de comunicação (ex: comunicação formal e não formal)
- Modelos e características da comunicação interpessoal (escuta ativa, permanência, princípios éticos e construção de significado)
- Programação neurolinguística

1. Técnicas de intervenção psicológica no contexto da lesão:

- Técnicas de relaxamento e autocontrolo

2. Autorregulação e estratégias de coping:

- Delineamento e ajustamento de objetivos no contexto da lesão
- Autorregulação emocional e comportamental

3. Gestão emocional da dor:

- Indicadores de ansiedade e depressão

CERTIFICADO

Certificado de Formação Profissional*, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude* (IDP, I. P) para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 3.2 Unidades de Crédito Presenciais.

* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Serás capaz de distinguir os diferentes tipos de comunicação, bem como otimizar a utilização de estratégias comunicacionais eficazes para a tua prática.
- Conhecerás técnicas psicológicas simples que contribuirão para o bem-estar emocional do atleta.
- Serás capaz de compreender quais os comportamentos de autorregulação adaptativos para o atleta lesionado e diferenciar indicadores de saúde mental de carácter não adaptativo.
- Verás a eficácia da tua intervenção profissional maximizada através de uma visão mais holística sobre o contexto da lesão.

DESCRIÇÃO

POTENCIA A EFICÁCIA DA TUA INTERVENÇÃO PROFISSIONAL ATRAVÉS DE UMA VISÃO SOBRE OS FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS À LESÃO

Durante a sua vida, o ser humano estabelece determinados objectivos que se propõe alcançar. Estes **objectivos** dão significado à sua existência e o esforço realizado para os alcançar contribui para o seu bem-estar.

Contudo, devido a possíveis **adversidades** que emergem ao longo deste investimento, particularmente **comuns no contexto desportivo**, os atletas necessitam de desenvolver determinadas **estratégias de autorregulação emocional e comportamental**.

A **lesão** corresponde a um tipo de adversidade com a qual a maioria dos atletas se confronta e que terá que aprender a lidar para que possa continuar a tentar alcançar determinados objectivos durante a sua carreira.

Por sua vez, a **componente psicológica** tem vindo a ser cada vez mais indicada como um dos **factores com maior influência na prevenção e recuperação de lesões desportivas**, sendo que os **programas de intervenção psicológica** têm demonstrado uma grande eficácia no que diz respeito à reabilitação dos atletas.

O desenvolvimento de **programas de foro educativo** que abordem a **componente psicológica relacionada com a lesão** com profissionais de exercício e saúde ainda que escassos são, portanto, de extrema importância para que estes alcancem um nível de conhecimento adequado sobre a **dimensão psicológica** neste contexto, **tornando a sua intervenção mais eficaz e completa**.

Os **resultados de estudos científicos** anteriormente realizados revelaram a **necessidade de formação por parte de profissionais de exercício e saúde** relativamente a temas relacionados com, por exemplo, a **comunicação interpessoal no contexto da lesão**.

Os **resultados de estudos científicos** indicaram ainda que os programas de **formação educativa para profissionais de exercício e saúde são extremamente úteis** para dotar estes profissionais das competências

necessárias para realizarem o **reconhecimento e avaliação dos factores psicológicos associados à lesão**.

Mais especificamente, é extremamente necessário para uma boa prática que os profissionais de exercício e saúde sejam eficazes a **detectar comportamentos não adaptativos de foro social e emocional**, de forma a que consigam ter uma compreensão holística da realidade do atleta e que, deste modo, consigam **optimizar as suas probabilidades de reabilitação**.

Na presente formação, serão abordados os principais temas identificados na literatura como tendo pertinência para a prática dos profissionais do exercício e saúde como sejam a **comunicação interpessoal, técnicas de intervenção psicológica no contexto da lesão, autorregulação e estratégias de coping e gestão emocional da dor**.