

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE E FOBIAS

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



**RANDDY
FERREIRA**

104 HORAS (32 HORAS SÍNCRONAS
E 72 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Dotar os formandos de conhecimentos teórico-práticos no âmbito das Perturbações de Ansiedade e Fobias.

ONLINE | PÓS-LABORAL

1150€



ANSIEDADE

- O cérebro e as emoções
- Os sistemas de regulação do afeto: sistema de ameaça, sistema de ação e sistema de segurança
- Origem e causas da ansiedade, medo e fobias
- A engenharia da ansiedade
- Ataque de pânico;

PERTURBAÇÕES DA ANSIEDADE

- Prevalência
- Desenvolvimento e curso
- Fatores de risco e proteção
- Prognóstico
- Comorbilidades;

AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO

- Instrumentos de avaliação
- Critérios de diagnóstico
- Diagnóstico diferencial
- Exercícios;

TÉCNICAS DE GESTÃO DA ANSIEDADE: PARTE 1

- Fundamentos das técnicas de gestão da ansiedade
- Princípios de aplicação
- Respiração diafragmática
- Relaxamento muscular progressivo
- Exercícios;

TÉCNICAS DE GESTÃO DA ANSIEDADE: PARTE 2

- Distração cognitiva
- Mindfulness
- Reestruturação cognitiva
- Exercícios;

PSICOEDUCAÇÃO

- Fundamentos da técnica
- Princípios de aplicação
- Mecanismos de mudança
- Exercícios;

EXPOSIÇÃO

- Fundamentos da técnica
- Princípios de aplicação
- Mecanismos de mudança
- Exercícios;

DISCUSSÃO DE CASOS CLÍNICOS

- Apresentação de casos clínicos
- Concetualização dos casos
- Seleção dos instrumentos de avaliação
- Estabelecimento de diagnóstico
- Definição do plano de tratamento
- Exercícios;

**RANDDY FERREIRA**

Psicólogo, Cruz Vermelha Portuguesa. Ao longo do tempo, especializou-se em ajudar pessoas que vivenciaram acontecimentos que se revelaram traumáticos, acumulando mais de 15 anos de experiência. O seu interesse por esta área levou-o à procura das melhores práticas (ex., Israel, EUA, Dinamarca), bem como a aprender com colegas de diferentes culturas. Participou em missões/operações humanitárias, nacionais e internacionais (ex., incêndios florestais – Portugal 2017 e ciclone – Moçambique 2019). Atualmente, colabora com várias organizações que trabalham com vítimas e/ou sobreviventes de trauma (ex., Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – APAV e Serviço Jesuíta aos Refugiados – JRS Portugal), bem como é formador e supervisor em psicotraumatologia. Exerce prática clínica privada no Hospital Privado de Gaia (Grupo Trofa Saúde) e online.

DOCENTES**MARINA MOREIRA**

Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Terapeuta EMDR e com especialização em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Ocupa cargo de Gestora de Projetos de Formação numa incubadora de inovação social. Ao longo dos últimos anos, colaborou com a Cruz Vermelha Portuguesa onde teve a oportunidade de acompanhar populações vulneráveis. Foi psicóloga de um Centro Comunitário e Diretora Técnica de um Centro de Alojamento de Emergência Social. Colaborou com uma Equipa de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, integrou a Operação Embondeiro por Moçambique, levada a cabo na sequência do Ciclone Idai, em 2019, assim como a Task-Force para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial da CVP no âmbito da COVID-19. Interessa-se por investigação em temáticas como intervenção em crise, trauma psicológico, resiliência e acolhimento familiar.

**SOPHIE SEROMENHO**

Mestre em Psicologia cognitivo-comportamental e integrativa pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e membro da Ordem dos Psicólogos desde 2017. Em 2021, especializou-se em terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração, pelo Instituto CRIAP e em 2023 em terapia focada na compaixão na Psikontaktó. Formadora, autora e psicóloga. Para além do trabalho clínico, também dá formação, é co-autora de alguns artigos científicos e lançou em 2022 o seu primeiro livro de auto-ajuda “Não é Loucura, é Ansiedade” onde alia evidência científica atualizada a uma linguagem acessível para qualquer pessoa. Dá consultas de psicologia a adultos, em regime presencial em Lisboa e online, sendo as suas áreas de maior interesse as perturbações de ansiedade e do humor, perturbações da personalidade, trauma e luto.