



Acolhimento, orientação e suporte emocional
em situações emergenciais



Projeto Pedagógico Resumido

O que é o curso

O curso **“Acolhimento, orientação e suporte emocional em situações emergenciais”** é uma ação educativa, e visa proporcionar um espaço de cuidado e orientações para estratégias de enfrentamento, promovendo um ambiente de fortalecimento emocional, essencial para que os magistrados e servidores possam continuar seu trabalho, diante da realidade que se apresenta.

Será realizado na modalidade **presencial**, com **10 horas-aula**, distribuídas em 4 encontros com 2 horas-aula de duração cada. Serão oferecidas 4 turmas de 15 vagas, totalizando **60 vagas**, com inscrições mediante indicação da CGJ e DIGEP.

Objetivo geral do curso

Compreender os seus limites pessoais e potencialidades para que, a partir do conhecimento e do desenvolvimento de habilidades intrapessoais e interpessoais, possa prestar apoio emocional aos colegas que sofrem o impacto da tragédia que assola o estado do Rio Grande do Sul.

Objetivos específicos

- Identificar limites pessoais.
- Aprender a fazer escutas de colegas.
- Entender o que é estresse pós-traumático.
- Compreender a crise emocional.
- Lidar com o luto e com traumas.
- Saber lidar com redes de apoio.
- Conhecer estratégias de enfrentamento (coping).
- Atuar junto a pessoas atingidas pelas enchentes ou fragilizadas por essa situação no estado do RS.

Conteúdo programático:

- **Saúde mental.**
 - Aspectos gerais.
- **Desregulação emocional e traumas.**
 - Compreensão do trauma: definição, tipos (trauma físico, emocional, psicológico) e suas consequências.
 - Sintomas de desregulação emocional, como ansiedade, depressão, irritabilidade e mudanças de humor.
 - Abordagens terapêuticas para o tratamento de traumas e desregulação emocional.
- **Entendimento de vivências traumáticas.**
 - Exploração das experiências traumáticas e seus efeitos na saúde mental e no funcionamento psicológico.
 - Identificação de gatilhos e memórias traumáticas e seu impacto nas emoções e comportamentos atuais.
 - Estratégias de enfrentamento específicas para lidar com lembranças traumáticas e reações emocionais associadas.
- **Resposta ao estresse e compreensão da crise emocional.**
 - Mecanismos fisiológicos da resposta ao estresse, incluindo o papel do sistema nervoso autônomo e do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal.
 - Sinais e sintomas de uma crise emocional iminente e estratégias para reconhecê-la precocemente.
 - Fatores desencadeantes de crises emocionais e maneiras de minimizar seu impacto.
- **Reações emocionais.**
 - Técnicas de regulação emocional para lidar com emoções intensas e desconfortáveis.
 - Estratégias de autocontrole emocional.
 - Identificação de gatilhos emocionais pessoais, como situações, pessoas ou memórias específicas que desencadeiam determinadas emoções.
 - Estratégias para reconhecer e lidar com gatilhos emocionais
 - Promoção da resiliência emocional para lidar com adversidades e desafios.
 - Desenvolvimento de estratégias para enfrentar situações estressantes.
 - Desenvolvimento da inteligência emocional, incluindo autoconsciência, autocontrole, motivação, empatia e habilidades sociais.
- **Intervenção em Crise.**
 - Estratégias de comunicação eficaz e empatia durante a intervenção em situações de crise.
 - Técnicas terapêuticas de curto prazo para ajudar indivíduos a lidarem com crises agudas.
- **Habilidades de enfrentamento em situações críticas.**
 - Desenvolvimento de habilidades de enfrentamento adaptativas, como resolução de problemas, reestruturação cognitiva e aceitação.
 - Estratégias de regulação emocional.

- Identificação e fortalecimento de recursos internos, como autoestima, autoeficácia e rede de apoio social.
- **Recursos internos e estratégias para enfrentamento de situações de estresse.**
 - Exploração dos recursos internos de resiliência, como autoconfiança, resolução de problemas e flexibilidade cognitiva.
 - Desenvolvimento de estratégias para lidar com situações estressantes.

Calendário do curso

O curso será realizado entre os dias **18/06** e **01/07**, no turno da tarde, conforme a tabela por turma, com dias e horários abaixo:

TURMA 1	INSTRUTORA: Dra. Camila Bolzan de Campos	
	Aula 01 – 2ª feira - 21/06 Aula 02 – 6ª feira - 24/06 Aula 03 – 2ª feira - 28/06 Aula 04 – 6ª feira - 01/07	Das 13h30 às 15h30

TURMA 2	INSTRUTORA: Dra. Camila Bolzan de Campos	
	Aula 01 – 2ª feira - 21/06 Aula 02 – 6ª feira - 24/06 Aula 03 – 2ª feira - 28/06 Aula 04 – 6ª feira - 01/07	Das 16h00 às 18h00

TURMA 3	INSTRUTORA: Dra. Francielli Galli	
	Aula 01 – 3ª feira - 18/06 Aula 02 – 5ª feira - 20/06 Aula 03 – 3ª feira - 25/06 Aula 04 – 5ª feira - 27/06	Das 13h30 às 15h30

TURMA 4	INSTRUTORA: Dra. Francielli Galli	
	Aula 01 – 3ª feira - 18/06 Aula 02 – 5ª feira - 20/06 Aula 03 – 3ª feira - 25/06 Aula 04 – 5ª feira - 27/06	Das 16h00 às 18h00

Como você será avaliado

A **avaliação será formativa** com uso de roda de conversa, sendo uma metodologia dinâmica e interativa, que visa acompanhar e promover o desenvolvimento contínuo dos alunos ao longo do curso. Este método avaliativo valoriza a troca de experiências e a reflexão coletiva, proporcionando um ambiente de feedback construtivo e aprendizagem colaborativa.

O resultado do desempenho dos(as) alunos será indicado por **conceito, encaminhado pela instrutora**, conforme segue:

A = Aprovado - média igual ou superior a 7,0 e frequência mínima de 75%.

R = Reprovado - não alcançou as condições para aprovação.

E = Evadido - não atingiu a frequência mínima de 75%.

Para concluir o curso, o aluno deverá ter no **mínimo 75% de frequência** às aulas e, no mínimo, média final 7,0 (de 0,0 até 10,0).

A frequência será **registrada** via Ambiente Virtual de Aprendizagem (**Moodle**). Situações excepcionais envolvendo faltas deverão ser tratadas diretamente com os instrutores(as).

Como você avaliará o curso

O curso possuirá uma **pesquisa de satisfação**, contendo questões para você manifestar as suas impressões com relação ao conteúdo, instrutores, tutores, materiais didáticos, metodologia de ensino, ambiente virtual, instalações, dentre outros itens.

Dessa forma, **você auxiliará o CJUD** a aprimorar cursos futuramente oferecidos. Este instrumento será liberado no ambiente virtual de aprendizagem (**Moodle**) ao final do curso e será de rápido preenchimento.

Agradecemos sua participação.

Como você receberá o certificado de conclusão

Estando aprovado, **você emitirá seu certificado** pela área do curso no ambiente virtual de aprendizagem (**Moodle**).

Desejamos um excelente curso a você!

