

Plano de Formação - Prática Informada em Trauma (Projeto TIPS)

Comissão organizadora: Artemisa R. Dores, Beatriz Barroso, Leonor G. Cardoso e Maria João Freitas

Comissão científica: Professoras Artemisa R. Dores e Regina Silva

Área Técnico-Científica: Ciências Sociais e Humanas

Objetivos Gerais:

1. Desenvolver práticas adequadas à identificação, aconselhamento e prestação de serviços às pessoas com sintomas de stress pós-traumático;
2. Atuar de acordo com prática informada em trauma.

Objetivos Específicos:

1. Apresentar o conceito de trauma e as suas implicações;
2. Diferenciar Perturbação de Stress Pós-Traumático de sintomas de stress pós-traumático;
3. Desenvolver sensibilidade e consciência profissional para a problemática em discussão;
4. Desenvolver práticas mais adequadas para melhorar a identificação, o aconselhamento e a prestação de serviços às pessoas com sintomas de stress pós-traumático;
5. Explorar estratégias práticas face a sintomas de stress pós-traumático;
6. Descrever os princípios de uma prática informada em trauma;
7. Desenvolver estratégias adaptativas na resolução de problemas resultantes de stress pós-traumático;
8. Discutir preconceitos e estratégias de combate aos problemas e desafios;
9. Refletir sobre o autocuidado;
10. Valorizar o desenvolvimento profissional.

População-Alvo:

Profissionais que trabalhem no sector público, como professores e profissionais da área da saúde.

CrITÉRIOS de Integração na Formação:

CrITÉRIOS de Inclusão:

1. Profissionais em exercício em contextos de serviço público (educação e saúde);
2. Interesse e motivação para melhorar competências relacionais, empáticas e de gestão emocional;
3. Competências de literacia digital (acesso à plataforma online e app do projeto).

CrITÉRIOS de Exclusão:

1. Profissionais fora do contexto do sector público;
2. Profissionais com formação especializada em saúde mental.

Custo da formação: 0€

Descrição da Formação:

- Grupo fechado e heterogéneo;
- Dinamizado por três psicólogas juniores, uma psicologia senior e a coordenadora do projeto;
- Ao longo das sessões serão realizadas atividades para a consolidação da aprendizagem dos profissionais/participantes;
- Na última sessão decorrerá uma atividade de validação da aprendizagem.
- No final de cada sessão, será solicitado feedback acerca dos conteúdos discutidos, resumizando os aspetos mais relevantes.

Regras de Funcionamento do Grupo:

- Ser assíduo e pontual;
- Falar na primeira pessoa e sobre experiências profissionais vivenciadas;
- Manter a confidencialidade da informação partilhada no grupo;
- Não dar conselhos;
- Escutar e observar quem tem a palavra, sem interromper.

Cronograma/Programa:

Dois dias de formação, pelos quais se distribuem 7 horas de formação teóricas e 7 horas de formação prática.

- ***Componente teórica*** (13 de maio, das 9 às 17 horas, 7 horas totais) - sessão de apresentação do projeto (15 minutos); e 3 sessões de formação (uma de 1 hora e

duas de 3 horas cada), divididas por módulos que abordam o trauma, a comunicação no trauma (aspetos essenciais, empatia, autocuidado e inteligência emocional) e prática informada (resolução de problemas de forma crítica, ética e consciente).

- **Componente prática** (20 de maio, das 9 às 17 horas, 7 horas totais) - três *workshops* (2 horas cada) que visam promover o desenvolvimento de competências relacionadas com uma prática informada em trauma; e uma avaliação prática (1 hora).

Dependendo do número de participantes, estes podem ser divididos em grupos mais reduzidos e os *workshops*, nesse caso, serão rotativos.

Por fim, decorrerá um momento de avaliação escrita, para que os participantes possam aceder ao certificado da formação.

Avaliação

A avaliação é composta por duas componentes: participação nas sessões (25%) e avaliação escrita (75%).

ETCS

Esta formação está creditada com 2 ETCs.

Conteúdos Programáticos e Descrição das atividades

13 de março de 2026 – Componente teórica (online)

1ª SESSÃO

09:00h - 10:00h

Iniciação da formação (15 minutos)

- Contextualizar a formação.
- Discutir os objetivos da formação (discussão de expectativas).
- Apresentar o site TIPS.
- Explorar o site.
- Realizar uma atividade de quebra-gelo para conhecer os intervenientes:
 - o Atividade: “Se fosse um animal qual seria?”.

Tema: Trauma (45 minutos)

Introdução ao trauma

- Definir trauma, as suas fases, etiologia e fatores potenciadores.
 - Diferenciar perturbação de stress pós-traumático de sintomas de stress pós-traumático.
-

-
- Explorar respostas ao trauma.
 - Introduzir as práticas informadas em trauma:
 - o Contextualização.
 - o Importância e desafios.
-

INTERVALO (15 minutos)

2ª SESSÃO

10:15h – 13:15h

Tema: Comunicação no Trauma (3 horas)

As questões essenciais da comunicação

- Abordar a impossibilidade de não se poder não comunicar.
- Definir e distinguir comunicação verbal e não-verbal.
- Discutir situações de comunicação bem versus mal-sucedida.
- Introduzir as barreiras à comunicação.

A empatia com base de uma boa comunicação

- Definir empatia e distinguir de simpatia.
- Aplicar uma resposta empática.
- Lidar com emoções fortes, utilizando respostas empáticas.
- Explorar a importância e “riscos” da empatia na prática informada em trauma.

Questões relacionadas com o autocuidado

- Definir autocuidado, características e importância.
- Explorar gatilhos emocionais e stress.
- Definir *burnout*.
- Explorar as estratégias de promoção do autocuidado.

Desenvolvimento de inteligência emocional

- Definir inteligência emocional.
 - Distinguir entre respostas automáticas e respostas guiadas por inteligência emocional.
 - Compreender o trauma e autorregulação emocional: gatilhos e respostas emocionais.
 - Apresentar estratégias de autorregulação e conceito de autoconsciência.
 - Explorar as aplicações práticas e técnicas de inteligência emocional.
 - Discutir o conceito de resiliência e procura de ajuda.
-

ALMOÇO (1 hora)

3ª SESSÃO

14:00h - 17:00h

Tema: A prática informada

Resolver problemas de forma crítica

- Explorar o conceito de resolução de problemas e respetivas etapas.
-

-
- Identificar de situações problemáticas e respetivas estratégias a adotar na prática profissional.
 - Reconhecer o efeito acumulativo da não resolução de conflitos.
 - Valorizar o papel do pensamento crítico face a sintomas de stress pós-traumático.

Resolver problemas de forma ética

- Definir ética.
- Distinguir ética profissional de pessoal.
- Discutir o papel da regulamentação/legislação no exercício de funções públicas.

Resolver problemas de forma consciente

- Discutir como as características dos outros impactam a forma de comunicar.
 - Explorar a relação entre interculturalidade e trauma.
 - Discutir os desafios na comunicação com pessoas de diferentes culturas.
 - Apresentar as boas práticas na comunicação intercultural.
-

20 de março de 2026 – Componente teórica (presencial)

1º WORKSHOP

09:00h - 11:00h

Tema: A dinâmica bidirecional do trauma na comunicação (2 horas)

- Analisar dois casos práticos.
 - Realizar a atividade “check-in emocional”.
 - Discutir o impacto do trauma do outro em mim
 - Explorar o “mapa dos gatilhos emocionais”.
-

INTERVALO (15 minutos)

2º WORKSHOP

11:15h - 13:15h

Tema: Resolver e ser crítico (2 horas)

- Discutir métodos utilizados para a resolução de problemas com que os profissionais se deparam no dia a dia.
 - Refletir e partilhar acerca dos passos a cumprir perante uma situação problemática.
 - Aplicar a resolução de problemas: recurso à técnica dos 5 “Porquês?”.
 - Refletir conjuntamente a importância do pensamento crítico na atividade profissional.
-

ALMOÇO (1 hora)

3º WORKSHOP

14:00h - 17:00h

Tema: Cultura, trauma e ética: Um bicho de três cabeças (2 horas)

- Realizar a atividade “De que forma a cultura pode influenciar a forma como alguém vive ou responde ao trauma?”.
 - Analisar em pequenos grupos um estudo de caso de uma mulher refugiada,
 - Tendo em conta a atividade de pequeno grupo, definir 1) aspetos culturais; 2) possíveis riscos de re-traumatização; e 3) práticas culturalmente sensíveis que poderiam ser aplicadas.
 - Construir, em pequeno grupo, um guia de “Compromissos éticos”.
-