

## Saúde Mental em Situações de Crise

Uma situação de crise é um evento inesperado que perturba o funcionamento normal da vida de um indivíduo, comunidade ou sociedade, causando danos físicos, psicológicos, sociais ou econômicos. Situações traumáticas relacionadas a tragédias geram consequências devastadoras não apenas para a infraestrutura e o meio ambiente, como também para a saúde mental das pessoas envolvidas, direta ou indiretamente. Ampliando o conhecimento sobre essas questões e se apropriando de mecanismos de enfrentamento, será possível reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar o humor e a qualidade de vida, prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental, aumentar a resiliência e a capacidade de aprender e de lidar com as adversidades.

### MODALIDADE

**EAD-Autoaprendizagem<sup>1</sup>**

### CARGA HORÁRIA

**20 horas**

### DISPONIBILIDADE<sup>2</sup>

**30 dias** para concluir

### PÚBLICO-ALVO

Magistrados, servidores e estagiários do TJRS.

### CERTIFICADO

Para emitir, conclua o curso com média final mínima de 7.

### INSTRUTORES(AS)

- Alessandra Gonzaga
- Camila Bolzan de Campos
- Jo Lima

### AVALIAÇÃO

- Atividades virtuais com correção automática
- Duas chances para alcançar média 7 (de 0 a 10)
- Pesquisa de satisfação ao final do curso

### OBJETIVO

Desenvolver conhecimentos e habilidades que proporcionem forças cognitivas, emocionais e pragmáticas capazes de fortalecer o enfrentamento ao impacto do desastre ambiental, sofrida direta ou indiretamente.

### CONTEÚDO

**Módulo 1. Estratégias de Enfrentamento:** Compreendendo a origem e os tipos de crise. Estratégias de enfrentamento. **Módulo 2: Construindo um futuro melhor:** O mundo emocional. Fadiga emocional. Resposta às ameaças da vida. Tragédia, tristeza e a dor da perda. Cura emocional. Recuperação do capital emocional. Autocompaixão. Cultivando a esperança e otimismo. **Módulo 3: Resiliência para a superação:** A resiliência nas situações adversas. Diferença de adaptação, superação e resistência. Fatores que contribuem para a resiliência. O papel da inteligência emocional na construção da resiliência. Como praticar. Cultivar uma mentalidade de crescimento. Definir novas metas e objetivos. Plano de ação para a reconstrução.

<sup>1</sup> A modalidade EAD-Autoaprendizagem não tem tutoria e tira-dúvidas de conteúdo.

<sup>2</sup> Prazo que o curso ficará disponível para conclusão a partir da inscrição, não é prorrogável.

