

INSTITUTO PORTUGUÊS DE PSICOTERAPIA CORPORAL

WORKSHOP

RIGIDEZ – A FORTALEZA DO MEDO

Seja pelo discurso ou pelas queixas físicas, **a rigidez é um sintoma** que se apresenta em muitos dos casos clínicos, transversalmente em diferentes contextos - da medicina geral e familiar, fisioterapia e também na psicologia.

Numa perspetiva psicocorporal, a rigidez acaba por isolar o ser humano das suas emoções espontâneas e torna-o prisioneiro do seu carácter. As **tensões** musculares atingem o corpo em regiões diferentes **que se prestam a uma leitura específica conforme a estrutura de personalidade**.

Numa perspetiva psicofisiológica os sentimentos conscientes são construídos sobre **estados físico-químicos** internos do corpo onde a dinâmica ideal do sistema citoesqueleto contribuiria para uma sensação central de bem-estar, enquanto mudanças em direção à fluidez (ativação) ou enrijecimento (inativação) contribuiriam para sentimentos de fundo na base da ansiedade e depressão induzida pelo stress.

Ao nível de sintomas pode ser apresentada fadiga, sensação de cansaço ou limitação de movimentos. A rigidez pode ser sentida a nível muscular ou articular e na maioria das vezes aparece ao acordar ou após repouso prolongado. **Onde fica a mente perante tais sintomas?**

Enquanto profissional de saúde, técnicas psicocorporais **poderão ser ferramentas úteis?** Num atendimento clínico integrativo teoria e **técnicas psicocorporais podem fazer a diferença no cuidar**.

Ao participar neste workshop irá ter a oportunidade de adquirir conhecimento teórico da dinâmica corpo-mente numa personalidade com características de rigidez; conhecer ferramentas e formas de intervenção específicas para a intervenção clínica.

DESTINATÁRIOS

PÚBLICO-ALVO	Profissionais de saúde e Terapeutas
PERFIL DE ENTRADA	Psicólogos, médicos, terapeutas que utilizem o movimento como ferramenta (pilates, yoga, fisioterapeutas, desporto, etc.)
REQUISITOS DE ACESSO	Formação nas áreas mencionadas – psicologia, medicina, enfermagem, fisioterapia, desporto, outras relevantes na área do movimento humano. Ter acesso a um computador com ligação à internet e a aplicação ZOOM instalada.
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DOS FORMANDOS	Ordem de inscrição; Existência de vagas.
NÚMERO DE FORMANDOS	Min 10 - Max 30

INFORMAÇÕES GERAIS

DURAÇÃO	3 horas	CRONOGRAMA	28 de Janeiro 2023 das 10h às 13h
MODALIDADE DA FORMAÇÃO	Formação continua	FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO	Formação à distância em sessão síncrona
VALOR	45€ (IVA incluído)	DATA-LIMITE INSCRIÇÕES	24 Janeiro 2023

INVESTIMENTO DO CURSO

PAGAMENTO ÚNICO 45€ (IVA incluído)

Em caso de desistência, só haverá lugar a reembolso de 50% do valor pago, quando for comunicada até 27 janeiro 2023 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando, de acordo com os Termos e Condições do IPPC;

Em caso de desistência no decorrer do curso, o valor pago não será reembolsado.

FORMA DE PAGAMENTO Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26
Através do site www.ippc.pt é disponibilizado o pagamento via: referência multibanco, mbway e cartão de crédito.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final do curso os formandos deverão ser capazes de:

GERAIS Conhecer teoria psicocorporal útil para avaliar e enquadrar a rigidez na dinâmica psíquica e no contexto de vida do paciente/cliente;

Desenvolver intervenção específica com o caso clínico apresentado.

ESPECÍFICOS Avaliar o enquadramento do sintoma na dinâmica mental do indivíduo

Aplicar ferramentas terapêuticas adaptadas ao indivíduo e ao contexto de intervenção.

CONTEÚDOS TEÓRICOS Rigidez: da medicina à psicologia.

Rigidez perspectiva psicocorporal: perspectiva teórica de Reich à atualidade.

Neurociências: Mapa mental e estrutura corporal.

Da teoria à prática: Consciência corporal e respiração como ferramenta de mobilização.

Respiração e movimento como ferramenta de autorregulação.

Intervenção: ferramentas de intervenção em diferentes contextos.

FORMADORA:

CONCEIÇÃO MARQUES-SILVA

- Licenciada em Psicologia e mestre em Psicologia Clínica;
- Especialização em Psicoterapia Corporal, reconhecida pela Associação Europeia de Psicoterapia Corporal (www.eabp.org);
- Membro efetivo da OPP e da EABP;
- Formadora desde 2006;
- Exerce Psicologia Clínica e Psicoterapia em contexto individual e de grupo.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E FORMAS DE AVALIAÇÃO UTILIZADAS

Será utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo, havendo um momento experiencial em que, através do método ativo, os formandos terão a oportunidade de experienciar a teoria.

Serão desenvolvidas 1 sessão síncrona com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos.

Na primeira sessão é realizado um levantamento das expectativas dos formandos em relação ao Workshop em causa, existindo um novo levantamento após o seu término, incidindo na qualidade da ação e grau de satisfação dos intervenientes.

CERTIFICADOS

CERTIFICADO IPPC Os formandos terão acesso a um certificado de participação emitido pelo Instituto Português de Psicoterapia Corporal, desde que estejam presentes em 100% das horas de formação (i.e., 3h).

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações audiovisuais, documentação em suporte digital, bibliografia.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM.

INSCRIÇÃO

Formalização da inscrição através do link - <https://www.ippc.pt/product/rigidez-a-fortaleza-do-medo/>, envio de comprovativo de habilitações para ippc@ippc.pt.

VALIDAÇÃO DE INSCRIÇÃO

As inscrições só serão validadas após a receção, via e-mail, da confirmação do pagamento por parte do IPPC.

NÃO É PERMITIDA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.

A inscrição no workshop pressupõe a aceitação de todas as condições apresentadas neste documento, bem como no Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa, os Termos e Condições e a Política de Privacidade do IPPC.

A aceitação dos Termos e Condições do IPPC no momento do pagamento através do site www.ippc.pt, e, inerentemente dos restantes documentos, apresenta um carácter contratual, confirmado aquando do preenchimento da ficha de inscrição oficial, via plataforma JotForms, disponibilizada via e-mail antes do início do workshop.

Todos os documentos que apresentam um carácter contratual podem ser consultados a qualquer momento em www.ippc.pt.

BIBLIOGRAFIA

Lowen, A. (1980). *Pleasure - a creative approach to life*. Dallas: Pinguim Books.

Navarro, F. (1983). *Somatopsicodinâmica sistemática Reichiana da patologia e da clínica médica*. São Paulo:Summus editorial

Traverso, S. (2020). Anxiety and depression: A matter of stiffness? *Medical Hypotheses* 145.