

## ONLINE I Estratégias de Prevenção do Burnout



### DATAS

5 e 16 de junho de 2023

### HORÁRIO

Sessões Síncronas:

05/06 - 09:30 - 10:30

16/06 - 09:30 - 11:30

Componente assíncrona de 3h disponibilizada online em 12 de junho

### PREÇO

Associado AEP: **91.8€**

Outros: **102€**

**10% desconto grupo a partir de 3 inscrições**, não acumula com outros descontos.

### LOCAL

Online

### DURAÇÃO

6 horas

## ENQUADRAMENTO

No âmbito da Saúde Mental no Trabalho o burnout tem-se revelado uma preocupação crescente pelos prejuízos que acarreta para a saúde dos trabalhadores e para a produtividade das empresas. Em 2019 a OMS considerou-o um fenómeno ocupacional a incluir na Classificação Internacional de Doenças, sendo importante promover estratégias da sua prevenção.

## OBJETIVOS

No final da ação, os formandos vão ser capazes de:

- Definir o conceito de burnout e identificar as suas manifestações psicológicas e comportamentais.
- Identificar estratégias de prevenção do burnout e tomar consciência da sua aplicabilidade individual.

## PROGRAMA

1. Introdução: pertinência do tema e identificação dos níveis de burnout através de questionários de autopreenchimento com devolução na plataforma SOMSII Innovation & Research - Flexsaúde.
2. Burnout: definição, sintomas, causas e consequências.
3. Prevenção: estratégias de prevenção de tipo individual e organizacional.
4. Visualização de situações práticas, reflexão e discussão das implicações.
5. Reflexão final: integração dos conteúdos com o resultado dos questionários de autopreenchimento.

## METODOLOGIA

Componente prática: preenchimento de questionários, visualização de vídeos e discussão de casos práticos.

Componente teórica: slides narrados, leitura de textos e breve reflexão individual escrita no GoogleForms.

Presença nas horas síncronas e realização das tarefas sugeridas nas horas assíncronas.

## FORMADORES

Cristina Queirós: licenciada e doutorada em Psicologia; docente do ensino superior; investiga o impacto do stress/burnout em profissões variadas, sendo autora de inúmeras publicações e coordenadora de formações sobre o tema.

CV disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Cristina\\_Queirós](https://www.researchgate.net/profile/Cristina_Queirós) e [https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/func\\_geral.FormView?P\\_CODIGO=223739](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/func_geral.FormView?P_CODIGO=223739)

Natália Vara: Psicóloga clínica, da saúde e da educação, especialista em Saúde Ocupacional (OPP); licenciada, mestre e doutorada em Psicologia, formadora e docente ensino superior; estuda o stress, burnout e satisfação no trabalho.

CV disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Natalia-Vara>

Simão Oliveira: Diretor Geral da SOMS Medical e da SOMS II Innovation and Research; investiga os temas do stress/burnout em contexto empresarial; Mestrando em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho.

CV disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Simao-Oliveira-3>

## DESTINATÁRIOS

Trabalhadores em Geral;  
Quadros com Responsabilidades nas áreas da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho;  
Todos os interessados na temática.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

As **CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO** são aplicáveis às modalidades de formação presencial e online.  
A inscrição pressupõe o conhecimento e aceitação das **Condições Gerais de Participação**, disponíveis em:  
<https://aeportugal.pt/pt/condicoes-gerais-de-participacao>