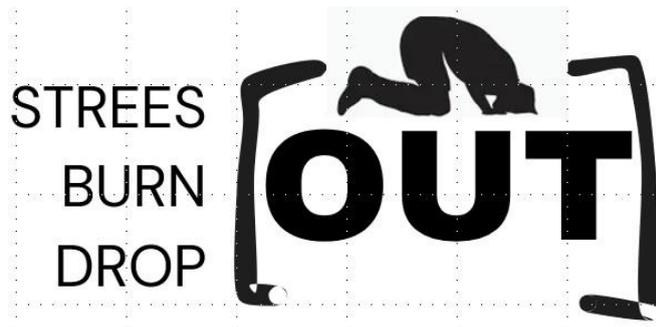


STRESS, BURNOUT E DROPOUT

O lado oculto do (in)sucesso

8 de janeiro a 19 de fevereiro 2026 | 18h30 | 25 horas

Formação online



CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A identificação e compreensão dos fenómenos de **stress**, **burnout** e **dropout** no desporto, com base em evidência científica, constituem ferramentas essenciais para promover a saúde e o bem-estar dos atletas. Este conhecimento permite reforçar os fatores de proteção e capacitar treinadores e agentes desportivos com estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Temática
8 jan 18h30 às 21h30	- Contextualização do que é o stress, burnout e dropout no desporto.
15 jan 18h30 às 21h30	- Stress no contexto desportivo
22 jan 18h30 às 21h30	- Burnout no desporto – Lado oculto do (in)sucesso
29 jan 18h30 às 21h30	- Dropout no desporto – Fraqueza ou mecanismo de sobrevivência
6 fev 18h30 às 21h30	- Fatores protetores, Estratégias de prevenção e intervenção
12 fev 18h30 às 21h30	- O papel dos agentes desportivos
19 fev 18h30 às 21h30	- Integração e aplicação prática de projeto de autocuidado

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

8, 15, 22 e 29 de janeiro e 6, 12 e 19 de fevereiro de 2026 – 18h30 às 21h30

(21 horas formação teórico-prática + 4h de trabalho autónomo)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADOR

Rodrigo Silva

Psicólogo, com 43 anos, natural do Funchal e membro da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A formação académica integra duas licenciaturas: em Psicologia do Desporto e do Exercício e em Psicologia Geral. Concluiu ainda o Mestrado em Psicologia Educacional, uma Pós-graduação em NeuroEducação e uma Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental de 3.ª geração.

Tem quase 20 anos de experiência em projetos com atletas, acompanhando atualmente atletas de elevado potencial, já integrados em seleções nacionais das suas modalidades.

Paralelamente, colabora com uma empresa internacional, desenvolvendo programas de intervenção com líderes de empresas nacionais e internacionais, focados no desenvolvimento de competências de liderança e gestão de equipas.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	145€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

