

PREVENÇÃO E GESTÃO DO BURNOUT: CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

9 a 16 de dezembro de 2025 | 19h-21h | 10 horas

Formação e-learning

Vera Raimundo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Vivemos numa era marcada pela pressa, pelas exigências constantes e pelo desafio permanente de conciliar a vida pessoal e profissional. Este ritmo acelerado tem levado cada vez mais pessoas a sentirem-se esgotadas, desmotivadas e incapazes de manter o mesmo nível de energia e dedicação. O burnout, já reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como um fenómeno ocupacional, é uma realidade que atravessa diferentes profissões e impacta não só a saúde mental, mas também a qualidade de vida e a produtividade.

Esta formação surge como uma resposta prática e necessária a este problema atual. O seu objetivo é dotar os participantes de ferramentas que lhes permitam compreender o que é o burnout, identificar sinais precoces, reconhecer fatores de risco individuais e organizacionais e, acima de tudo, desenvolver estratégias de prevenção e gestão.

Ao longo das 10 horas de formação, os participantes terão a oportunidade de refletir sobre a sua própria experiência, explorar práticas simples e eficazes de autocuidado e elaborar um Plano Pessoal de Prevenção do Burnout, que poderá ser aplicado de forma imediata no seu contexto profissional e pessoal.

É especialmente dirigida a todas as pessoas que desejem investir no seu bem-estar, aprender a equilibrar melhor as suas responsabilidades e descobrir formas de evitar a exaustão.

A metodologia combina momentos de aprendizagem teórica, exercícios práticos, debates e atividades de autorreflexão, garantindo um ambiente dinâmico e envolvente. Mais do que um curso, esta formação representa uma oportunidade para parar, repensar hábitos e adotar novas estratégias que promovem o equilíbrio, a energia e a motivação.

Investir nesta formação é investir em si. É dar prioridade ao seu bem-estar e abrir caminho para uma vida mais saudável, equilibrada e satisfatória, tanto a nível pessoal como profissional.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de *e-learning*, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, a formadora estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Data	Horário	Tipo de Aula	Temática
09/12/2025	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	- Apresentação do curso e dos formandos. Módulo 1: Compreender o Burnout - Definir burnout - Diferenciar burnout de stress - Impacto pessoal/profissional.
Sessão Assíncrona (2Horas)			Trabalho individual
11/12/2025	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	Módulo 2: Fatores de Risco e Sinais de Alerta - Fatores individuais, organizacionais e sociais - Sinais precoces Módulo 3: Estratégias de Prevenção - Técnicas de gestão do tempo, autocuidado, mindfulness. - Estratégias de enfrentamento,
Sessão Assíncrona (2Horas)			Trabalho individual
16/12/2025	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	Gestão e Encerramento – Reflexão final – Encerramento

DESTINATÁRIOS

Profissionais de áreas de elevada exigência emocional e/ou carga de trabalho:

- Saúde (médicos, enfermeiros, psicólogos, técnicos de saúde)
- Educação (professores, educadores, assistentes sociais)
- Setor social (cuidadores, técnicos de apoio, voluntários)
- Recursos Humanos e Gestão de Pessoas

Profissionais em posições de liderança

- Coordenadores, gestores de equipa, chefias intermédias → porque precisam também de **reconhecer sinais nos outros** e apoiar as suas equipas.

Público geral interessado

- Pessoas que não são especialistas mas querem aprender estratégias de autocuidado e prevenção do burnout no dia-a-dia.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

9, 11 e 16 de dezembro 2025 – 19h-21h

4 Horas de trabalho assíncrono

(10 horas)

FORMADORES**Vera Raimundo**

Sou Psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente, exerço funções numa Cerci, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Como formadora, tenho conduzido ações em diferentes áreas, sempre com o propósito de fortalecer competências socioemocionais e promover a integração, a resiliência e o crescimento pessoal e profissional dos participantes.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e transformadora, valorizando a troca de experiências e a construção conjunta do conhecimento, para que cada formando se sinta capacitado a aplicar o que aprende no seu percurso.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

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.

