



BURNOUT DOCENTE

QUANDO ENSINAR SE TORNA UMA PROFISSÃO DE ALTO RISCO

1 a 29 de junho 2026 | 25 horas

Formação e-learning

Mónica Silva

FORMAÇÃO ACREDITADA PARA

Professores dos Ensinos Básico e Secundário e Professores de Educação Especial
(Não releva na dimensão científico-pedagógica)

Registo CCPFC/ACC-138276/26

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

A profissão docente enfrenta atualmente níveis elevados de exigência, complexidade relacional e desgaste emocional. O aumento do número de baixas por burnout, o confronto diário com comportamentos desafiantes dos alunos e a pressão crescente de pais e encarregados de educação tornam essencial o desenvolvimento de competências de autorregulação emocional, gestão de stress e estratégias de proteção de saúde mental.

Esta ação de formação integra o plano de atividades por responder a necessidades concretas e urgentes da comunidade educativa, promovendo bem-estar, eficácia profissional e sustentabilidade da prática pedagógica.

ORGANIZAÇÃO E CALENDARIZAÇÃO

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

Sessão	Data	Hora	Duração	Organização
1	1/jun	19h00	3h	Online síncrona
2	---	---	2h	Online assíncrona
3	8/jun	19h00	3h	Online síncrona
4	---	---	2h	Online assíncrona
5	15/jun	19h00	3h	Online síncrona
6	---	---	2h	Online assíncrona
7	22/jun	19h00	2h	Online síncrona
8	---	---	2h	Online assíncrona
9	29/jun	19h00	3h	Online síncrona
10	---	---	3h	Online assíncrona

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1, 8, 15, 22 e 29 de junho 2026 – 19h00– online através da plataforma Zoom

11 horas assíncronas

(25 horas)

DESTINATÁRIOS

Professores dos Ensinos Básico e Secundário e Professores de Educação Especial

FORMADOR

Mónica Silva, PhD

Doutoramento em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa;
Pós-graduação em Psicologia do Desporto pelo INSPSIC;
Pós-graduação em Hipnose Clínica e Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa;
Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto;
Membro Efetivo nº 20589 da Ordem dos Psicólogos Portugueses;
Coordenadora do Departamento de Psicologia do Boavista Futebol Clube - modalidades de futebol de formação, futebol feminino e futsal (de 2016 a 2025);
Psicóloga da equipa profissional de futebol da Boavista Futebol Clube, SAD (de 2020 a 2025);
Especialista em Psicoterapia pela Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo;
Autora de artigos em revistas científicas da especialidade de Psicologia Clínica;
Preletora de inúmeras comunicações orais em encontros científicos;
Docente Convidada da Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto;
Arguente de Provas de Mestrado de estudantes do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Fernando Pessoa;
Orientadora de Estágios Curriculares de Mestrados em Psicologia Clínica, Psicologia das Organizações, Psicologia do Desporto e Psicologia da Educação de várias universidades públicas e privadas das zonas norte e centro do país.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

apnl@formacaodesportiva.pt

Formação organizada em parceria com

