

O CUIDADOR E O BURNOUT

1 de julho a 30 de julho de 2026 | 25 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sandra Zanchin

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Esta formação tem como objetivo explorar o papel do cuidador, quer em contexto formal quer informal, evidenciando as principais responsabilidades associadas ao cuidar e o impacto que estas podem ter no bem-estar físico, emocional e social. Serão abordados os desafios inerentes a esta função e à importância da identificação dos sinais e fatores de risco associados à síndrome de burnout no cuidador.

Ao longo da formação, serão ainda apresentadas estratégias de coping eficazes para a gestão do stress e da sobrecarga, promovendo uma maior adaptação às exigências do cuidar. Paralelamente, será enfatizada a importância do autocuidado enquanto prática essencial para a prevenção do desgaste, contribuindo para a manutenção da saúde do cuidador e para a qualidade dos cuidados prestados.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono. Os materiais estão disponíveis para estudo durante um mês. No final de cada módulo o formando deverá realizar uma ficha formativa para avaliação dos conteúdos programáticos. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento, através da plataforma da formação.

Módulo	Conteúdos	Duração
Módulo 1	O Cuidador. Habilidades Fundamentais. O que saber sobre saúde e direitos do idoso.	6h
Módulo 2	O Cuidador Informal. Características do cuidador Informal. O Cuidador Formal. A institucionalização.	6h
Módulo 3	O Stress. A Síndrome de burnout. Modelos. Fatores desencadeadores. Sinais e sintomas.	7h
Módulo 4	Estratégias de Coping Autocuidado.	6h

AValiação

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste sobre os conteúdos do módulo 1 e 2 e um teste com os conteúdos do módulo 3 e 4, em formato digital.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 30 de junho de 2026.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono.

1 de julho a 30 de julho de 2026.

25 horas

DESTINATÁRIOS

- Profissionais IPPS, Lares e Centros de dia.
- Técnicos de ação social.
- Psicólogos, Estudantes de psicologia.
- Cuidadores formais e informais.
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Sandra Zanchin

Mestre em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC), Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental. Trabalha atualmente como psicóloga em clínica privada e como formadora.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	100€
--------------------	-------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

