



# **BURNOUT DOCENTE**

**QUANDO ENSINAR SE TORNA UMA PROFISSÃO DE ALTO RISCO**

26 de outubro a 23 de novembro 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      | 26/out | 19h00 | 3h      | Online síncrona   |
| 2      | ---    | ---   | 2h      | Online assíncrona |
| 3      | 2/nov  | 19h00 | 3h      | Online síncrona   |
| 4      | ---    | ---   | 2h      | Online assíncrona |
| 5      | 9/nov  | 19h00 | 3h      | Online síncrona   |
| 6      | ---    | ---   | 2h      | Online assíncrona |
| 7      | 16/nov | 19h00 | 2h      | Online síncrona   |
| 8      | ---    | ---   | 2h      | Online assíncrona |
| 9      | 23/nov | 19h00 | 3h      | Online síncrona   |
| 10     | ---    | ---   | 3h      | Online assíncrona |

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

26 de outubro e 2, 9, 16 e 23 de novembro 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

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Valor único</b> | <b>90€</b> |
|--------------------|------------|

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[apnl@formacaodesportiva.pt](mailto:apnl@formacaodesportiva.pt)

Formação organizada em parceria com

