

QUANDO CUIDAR TAMBÉM CANSA

PREVENIR O STRESS E O BURNOUT NAS ORGANIZAÇÕES

1 a 31 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ANTÓNIA SOBRAL

CREDITAÇÃO

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Cuidar de outras pessoas é uma atividade profissional exigente. A responsabilidade, a intensidade emocional, os ritmos de trabalho, a necessidade de responder continuamente às necessidades dos outros e os desafios associados à organização das equipas podem contribuir para situações de stress e desgaste profissional.

Quando estes sinais se prolongam ou deixam de ser reconhecidos, as consequências podem ultrapassar o bem-estar individual e refletir-se no funcionamento das equipas, nas relações profissionais, na qualidade do trabalho desenvolvido e na própria organização.

A formação “Quando Cuidar Também Cansa — Prevenir o Stress e o Burnout nas Organizações” propõe uma abordagem ao stress ocupacional e ao burnout que considera simultaneamente o profissional, a equipa e o contexto em que o trabalho é realizado.

Ao longo da formação serão explorados fatores de risco e sinais de desgaste, estratégias individuais e coletivas de prevenção e o papel da organização do trabalho, da comunicação, do apoio, do reconhecimento e da liderança na construção de ambientes profissionais mais saudáveis.

Mais do que ensinar cada profissional a lidar individualmente com o stress, pretende-se refletir sobre o que pode ser feito, enquanto equipa e enquanto organização, antes que o desgaste se transforme num problema maior.

OBJETIVOS

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender os principais fatores associados ao stress ocupacional e ao burnout em contextos profissionais de cuidado;
- Identificar sinais de stress e desgaste profissional;
- Reconhecer fatores individuais, relacionais e organizacionais que podem contribuir para situações de burnout;
- Analisar o impacto do desgaste profissional no indivíduo, na equipa e na organização;
- Identificar estratégias individuais e coletivas de prevenção e gestão do stress ocupacional;
- Reconhecer práticas organizacionais e de liderança que contribuam para ambientes de trabalho mais saudáveis.

DESTINATÁRIOS

- Diretores Técnicos e responsáveis pela gestão de respostas sociais;
- Coordenadores e responsáveis de equipas;
- Profissionais das áreas social, da saúde e do envelhecimento;
- Profissionais com intervenção em ERPI, Centros de Dia, Serviços de Apoio Domiciliário e outras respostas sociais;
- Outros profissionais com responsabilidades na organização, acompanhamento ou gestão de equipas em contextos de cuidado.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Quando cuidar começa a pesar • Stress ocupacional e burnout: conceitos e diferenças; • Principais fatores de risco em contextos profissionais de cuidado; • Sinais físicos, emocionais e comportamentais de desgaste; • Fatores individuais, relacionais e organizacionais; • Impacto do stress e do burnout no profissional, na equipa e na organização; • Reconhecimento precoce de sinais de desgaste.	2h
2	Prevenir antes de chegar ao limite • Estratégias individuais e coletivas de gestão do stress; • Organização do trabalho, prioridades e distribuição de tarefas; • Comunicação e apoio entre colegas; • Limites, recuperação e equilíbrio perante as exigências profissionais; • Reconhecimento e valorização profissional; • Estratégias de prevenção ajustadas ao contexto de trabalho.	2h
3	Organizações que também cuidam • O papel da organização na prevenção do stress e do burnout; • Liderança e acompanhamento das equipas; • Construção de uma cultura de apoio e colaboração; • Identificação e redução de fatores de desgaste no trabalho; • Práticas promotoras do bem-estar das equipas; • Construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.	2h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados em cada módulo, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia **31 de dezembro de 2026**, sendo permitida apenas uma tentativa em cada teste.

Cada teste será classificado numa escala de 0 a 20 valores. A classificação final da formação corresponderá à média aritmética das classificações obtidas nos testes realizados.

Será emitido certificado aos formandos que obtenham uma classificação final igual ou superior a 10 valores.

FORMADORA

Antónia Sobral

Profissional com experiência na área social e no apoio à pessoa idosa, tendo exercido, durante cinco anos, funções de coordenação numa estrutura residencial para pessoas idosas, com valência de Centro de Dia.

No âmbito dessas funções, adquiriu experiência na organização e acompanhamento do funcionamento da resposta social, na coordenação de equipas e na articulação entre profissionais, pessoas apoiadas e respetivas famílias. O seu percurso proporcionou-lhe um contacto próximo com os desafios associados à organização do trabalho, à comunicação, à gestão das equipas e às exigências quotidianas dos contextos profissionais de cuidado.

Posteriormente, abraçou novos desafios profissionais noutra instituição, mantendo a sua intervenção ligada à área social e ao acompanhamento e cuidado à pessoa idosa.

Na presente formação, partirá da sua experiência em contexto institucional para abordar o stress e o desgaste profissional nas equipas, bem como práticas de organização, comunicação e liderança que podem contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	30€
--------------------	------------

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.



**Entidade
Formadora
Certificada**
dgert