



Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 001_proforma_18/21

O bem-estar dos docentes: *burnout* e prevenção I

(DREAçores/AAFC/020/2018)

Cronograma /Caracterização

N.º de horas: 15

Unidades de Crédito: 0,6 unidades

Formador: Mestre João Pedro Morais Ribeira

Público: Docentes de todos os níveis de ensino

Horário: 16h30-19h30 (**Pós-laboral**)

Local: São Miguel

Condições de frequência e de aprovação:

1. É obrigatória a frequência de, pelo menos, 13,5 horas de formação. (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA)
2. A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento no curso.

Programa abreviado:

Data	Horário	Programa (abreviado)	N.º de Horas
02 a 06 setembro	acima designado	1. Síndrome de burnout – conceito e sintomatologia básica 2. Ambiente laboral e burnout 3. Os efeitos do stress prolongado 4. Doenças e perturbações associadas 5. Estratégias preventivas	15



Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 001_proforma_18/21

O bem-estar dos docentes: *burnout* e prevenção I

Programa

(Modalidades de Curso e Módulo, no âmbito do previsto nos artigos 224.º e 236.º do EPDRAA)

1. Caracterização da Ação de Formação

Modalidade:

Curso de formação

Área de Formação:

Ciências da Educação

Designação:

O bem-estar dos docentes: *burnout* e prevenção I

Duração:

15 horas

Destinatários:

Docentes de todos os níveis de ensino

Condições de Frequência:

- ✓ É obrigatória a frequência de, pelo menos, 13,5 horas presenciais de formação. (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA).
- ✓ A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento.

Formador Responsável:

Mestre João Pedro Morais Ribeira

2. Razões Justificativas da Ação e sua Inserção no Plano de Atividades da Entidade Proponente

A ansiedade, o cansaço e o stress afetam cada vez mais os profissionais no mundo atual. O Síndrome de Burnout é um termo psicológico que descreve o estado de exaustão prolongada e diminuição de interesse, especialmente em relação ao trabalho. O termo Burnout é uma composição de burn=queima e out=exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de stress se consome física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritado e ansioso. Este síndrome é observado, predominantemente em profissões que exigem um contacto interpessoal mais exigente, onde se inserem os professores. Esta ação destina-se especialmente a docentes que pretendam adquirir ou reforçar competências ao nível da gestão do stress e prevenção do burnout para aumentar o seu bem-estar.

3. Objetivos a Atingir no Final da Formação

- Prevenir o stress crónico e os seus sintomas;
- Dotar os formandos de capacidades técnicas de identificação da sintomatologia;
- Dotar os formandos de estratégias de prevenção e de intervenção;
- Melhoria das condições de trabalho.

4. Conteúdos Programáticos (discriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

1. Síndrome de burnout – conceito e sintomatologia básica
2. Ambiente laboral e burnout
3. Os efeitos do stress prolongado
4. Doenças e perturbações associadas
5. Estratégias preventivas

5. Metodologias de Realização da Ação (discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: teóricas, teórico/práticas, práticas)

A formação decorrerá na modalidade presencial, em sala. A metodologia privilegiará os métodos ativos, promovendo a participação e implicação de todos os formandos na co-construção da formação ministrada. Só assim se potencializará o processo de auto-qualificação que se pretende inculcar nos formandos a curto, médio e longo prazo. Serão desenvolvidos diferentes exercícios, facilitadores do autodiagnóstico e da aquisição e pragmatização dos conhecimentos a ministrar. De forma a avaliar a apreensão e aplicação dos conhecimentos adquiridos, serão realizadas simulações de situações potencialmente reais, que serão posteriormente alvo de uma auto e hetero análise.

6. Avaliação dos Formandos (em cumprimento do artigo 228.º e do n.º2 do artigo 230.º do EPDRAA)

Os formandos serão sujeitos a uma avaliação pedagógica contínua (ao longo do processo formativo), tendo por base o seu contributo para a formação e o seu desempenho nos exercícios propostos.

Serão desenvolvidos diferentes exercícios, facilitadores do autodiagnóstico e da aquisição e pragmatização dos conhecimentos a ministrar. De forma a avaliar a apreensão e aplicação dos conhecimentos adquiridos, serão realizadas simulações de situações potencialmente reais, que serão posteriormente alvo de uma auto e hetero análise.

Esta avaliação final deverá contemplar 40% para as atitudes (participação, realização das tarefas nas sessões, participação nas atividades, empenhamento nas tarefas, assiduidade/pontualidade) e 60% para os conhecimentos manifestados em pesquisa, seleção e organização da informação; interpretação da informação; fundamentação de opiniões; manifestação de espírito crítico e de iniciativa; comunicação em trabalho individual escrito e a eventuais respostas a questões que possam, em caso de dúvidas, ser posteriormente colocadas a estes trabalhos.

A avaliação final terá em conta as atitudes (40%) e os conhecimentos (60%) e será mencionada na escala de 1 a 5 (0-29: 1 - Insuficiente; 30-49: 2 - Insuficiente; 50-74: 3 - Suficiente; 75-84: 4 - Bom; 85-100: 5 - Muito Bom).

Notação: Aprovado/Não aprovado

Sem prejuízo do anteriormente referido, os formandos serão esclarecidos, no início da ação, sobre os critérios segundo os quais serão avaliados.

7. Modelo de Avaliação da Ação (em cumprimento do artigo 227.º do EPDRAA)

A ação de formação será avaliada pelos formandos, pelo formador e pela entidade formadora de modo a permitir a análise da sua adequação aos objetivos previamente definidos e da sua utilidade na formação contínua do docente.

8. Bibliografia Fundamental

American Psychiatric Association (2000), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Washington, American Psychiatric Association. Ed. Port.: DSM IV-TR. Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, Lisboa, Climepsi Editores, 2006.

Delbrouck, Michel (2006), Síndrome de Exaustão (Burn-Out), Lisboa, Climepsi Editores.

Payne, Rosemary A. (2003), Técnicas de Relaxamento – Um guia prático para profissionais de saúde, Camarate, Lusociência.

Referências Internet

http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm

<http://www.mind-body-health.net/index.html?intro.html&1>

http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm

<http://www.drbalternatives.com/articles/gc3.html>

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5334/1/Melo,Gomes&Cruz-MBI-Actas.pdf>

<http://www.mindtools.com/page6.html>

Local: Ponta Delgada

Data: 20-02-2018

Assinatura: João Ribeira