



Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção

1. ENQUADRAMENTO

O *Burnout* – definido pela OMS como o estado de esgotamento físico e mental causado pelo exercício de uma actividade profissional – é vivido por muitos trabalhadores em diversos sectores de actividade e a Administração pública não é excepção. Segundo um estudo realizado em 2020¹ Portugal ocupa o primeiro lugar no risco de *burnout* na União Europeia.

O STE preocupado com os trabalhadores/as da Administração Pública, disponibiliza aos seus associados o curso **Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

O Curso de “**Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**” está organizado da seguinte forma:

1. Enquadramento – A era do “fast-tudo” **(3h00m)**
2. À beira da exaustão - Stress e/ou Burnout **(3h00m)**
3. Modelos explicativos, factores de risco e as consequências do Burnout **(2h00m)**
4. Manifestações, sinais e sintomas de Burnout **(2h00m)**
5. Prevenção, identificação e estratégias de autoprotecção e ajuda **(3h00m)**
6. Programas de Prevenção; **(3h00m)**
Estratégias Individuais | Estratégias Grupais | Estratégias Organizacionais **(1h00m)**
7. Encerramento e avaliação final **(1h00m)**

3. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

OBJECTIVOS GERAIS

O Curso de “**Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**” tem como objetivo geral:

Capacitar os formandos de forma que consigam identificar, em si e nos outros, os sinais de Burnout, aplicar estratégias de prevenção, de gestão e controlo.

¹ Small Business Prices - <https://smallbusinessprices.co.uk/european-employee-burnout/>



OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**”, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar sinais de Burnout: em si e no outro
- Conhecer e identificar as consequências do estado de Burnout.
- Adquirir conhecimentos e ferramentas que evitem os colaboradores chegarem à situação de Burnout.

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “**Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**” os quadros da Administração Pública.

5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos. O modelo de formação presencial é assim substituído por este formato, utilizando-se plataformas e programas informáticos que permitem a interação entre os formandos e o desenvolvimento de salas e grupos de trabalho mais reduzidos.

A ação terá uma componente teórica e prática. A componente teórica será fundamentada numa apresentação que vai sendo calibrada com exemplos e/ou testemunhos das pessoas presentes (quando propício e de forma voluntária) assim como será usada a técnica de story telling. A componente prática é fundamentada em trabalho individual e em pequenos grupos para identificação através de imagens e exemplos, de sinais de burnout e tentativas de intervenção hipotéticas com ajuda do profissional orientador.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso de “**Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.

7. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS

Será facultado o “Manual do Formando” em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.



8. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Burnout – Riscos e Técnicas de Prevenção**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

OFP - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações

Formação à Distância – Totalmente online.

9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” baseia-se na realização de formulário identificação de stress organizacional e Testes de avaliação final (aprendizagem) e de questionários de avaliação da ação (qualidade da formação).

10. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO

O Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” desenvolver-se-á durante 18 horas.

11. PRÉ-REQUISITOS

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.

12. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 208.2026.01

03 de março de 2026 - 09H00 às 13h00

04 de março de 2026 - 09H00 às 12H30 e das 13:30 às 17h00

06 de março de 2026 - 09H00 às 12H30 e das 14h00 às 17h30

13. FORMADORA

Ana Costa Campos

Licenciada em Comunicação, Psicóloga e mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.