

**DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO**

## **FORMAÇÃO 2026**

### **GESTÃO DO STRESS E PREVENÇÃO DO BURNOUT**

**Objetivos Gerais:**

Identificar a importância da gestão do stress para o equilíbrio da vida pessoal e profissional, prevenindo o burnout.

**Objetivos Específicos:**

Distinguir o stress positivo (eustress) e negativo (distress);

Reconhecer o impacto do stress no trabalho e na saúde;

Identificar os sintomas de stress e estratégias de prevenção do burnout;

Desenvolver um plano individual de ação.

**Formador/a:** Dr.ª Flavia Bessa

**Destinatários:** Trabalhadores da Administração Pública Regional e Local, das IPSS/Misericórdias da RAA e outros profissionais.

**Modalidade de ensino:** Presencial

**Duração:** 21 Horas /3 dias

**Horário:** 9 h às 12h.30 e das 13h30 às 17h00

**DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO**

# FORMAÇÃO 2026

## GESTÃO DO STRESS E PREVENÇÃO DO BURNOUT

➤ **AÇÃO Nº 21 CURSO HOMOLOGADO 171 HOMOL2024 AC 4**

**Início:** 26/10/2026. **Fim:** 28/10/2026.

**Data corrigida**

**LOCAL:** Complexo Desportivo de Santa Maria

Avenida de Santa Maria

9580-501 Vila do Porto