



ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE
CRUZ
VERMELHA
PORTUGUESA



FORMAÇÃO AVANÇADA GESTÃO DE STRESS

ESS. O Futuro da Saúde.

GESTÃO DE STRESS

INTRODUÇÃO

O stress em níveis elevados pode causar problemas de saúde a nível físico e mental. Os profissionais de saúde, pelo envolvimento duradouro em situações de elevada exigência emocional no local de trabalho, podem também experienciar sintomas de burnout – estado de exaustão física, emocional e mental. Estes fenómenos acarretam consequências negativas, para o profissional (devido a mais queixas físicas e psicológicas), para a saúde dos utentes e ainda para a instituição, como resultado do aumento dos níveis de absentismo e da diminuição da produtividade. Neste curso, os alunos irão aprender diversas estratégias, a nível teórico-prático, para lidar com os seus sintomas de stress e evitar que culminem em burnout.

GESTÃO DE STRESS

FATORES DIFERENCIADORES

- O curso decorrerá em formato misto - online síncrono e presencial - em horário pós-laboral, com aplicação prática dos conteúdos trabalhados ao longo do curso.
- Apresenta conteúdos diferenciadores e atuais incluindo comportamentos de movimento 24h, otimismo e auto compaixão, bem como a gestão da energia aliada à gestão de tempo.
- Os docentes possuem experiência profissional relevante na área.

GESTÃO DE STRESS

OBJETIVOS

- Promover a literacia em saúde sobre o stress;
- Desmistificar crenças erróneas/mitos sobre o stress;
- Dotar os profissionais de saúde de estratégias de coping para lidar com os seus sintomas de stress;
- Promover a integração dos conteúdos abordados através da sua aplicação prática.

GESTÃO DE STRESS

COORDENAÇÃO

Gabriela Ferreira

DESTINATÁRIOS

Profissionais de Saúde ou alunos
de 4.º ano de licenciaturas
na Área da Saúde

CREDITAÇÃO

1 ECTS

DURAÇÃO

1 mês e meio
Consultar datas e horários



HORAS DE CONTACTO

20h

FORMATO

Misto (online e presencial)

CUSTO

50€ de inscrição
205€ com financiamento de 100% pelo
Programa Impulso Adultos do Plano de
Recuperação e Resiliência pela União
Europeia (PRR)*

Consultar condições



GESTÃO DE STRESS

Módulos	Objectivos	Docentes	Horas de contacto	ECTS
1.1. Stress e seus mitos	Promover a literacia em saúde sobre o stress e desmistificar crenças erróneas/mitos sobre o stress	Gabriela Ferreira Rui Porta-Nova	1h online 2h online	1
1.2. Estratégias de coping para lidar com os sintomas de stress	Dotar os profissionais de saúde de técnicas de relaxamento para lidar com o stress	Gabriela Ferreira	3h online	
	Dotar os profissionais de saúde de estratégias de promoção do autocuidado para lidar com o stress	Gabriela Ferreira	6h online	
	Dotar os profissionais de saúde de um estilo de comunicação assertivo	Gabriela Ferreira	3h online	
	Dotar os profissionais de saúde de estratégias de gestão do tempo/energia	Gabriela Ferreira	2h online	
1.3. Integração de conteúdos	Aplicação prática dos conteúdos trabalhados no curso	Gabriela Ferreira	3h presenciais	

GESTÃO DE STRESS

INSCRIÇÕES

<https://secretaria.esscvp.eu/gereventos>

CONTACTOS



Avenida de Ceuta, nº1
11300-125 Lisboa, Portugal



WWW.ESSCVP.EU



secretariaposgraduado@esscvp.eu



(+351) 213 616 790