



# Educação sobre a síndrome de burnout, normas e ferramentas digitais para Universidades Europeias

KA2: Cooperação para inovação e intercâmbio de boas práticas

KA203: parceria estratégica para o ensino superior

Referência do projeto: 2020-1-ROO1-KA203-080261

Começo: 1.12.2020 Fim: 31.05.2023

**BENDiT-EU é uma parceria estratégica de universidades europeias para a prevenção, diagnóstico e tratamento da síndrome de burnout em estudantes de medicina e áreas de saúde alienadas.**

O objetivo geral é o desenvolvimento de um conjunto vasto de competências, ferramentas e orientações, que possibilitem aos estudantes lidar de forma eficiente com as exigências académicas, no início da sua formação profissional, de forma a prevenir o desenvolvimento da síndrome de burnout.

**Esta prevenção deve focar-se em vários níveis:**

- a nível organizacional, as universidades precisam de desenvolver políticas que promovam tomadas de decisão focadas na qualidade de vida adequada para todos os seus membros;
- a nível do grupo, professores, tutores e outros funcionários da universidade, devem ser ajudados a saber como monitorizar o bem-estar dos estudantes de medicina, e de outras áreas relacionadas com a saúde, e fornecer respostas adequadas e eficazes para prevenir a síndrome de burnout junto dos estudantes;
- a nível individual, os estudantes podem ser treinados para reconhecer os sintomas da síndrome de burnout, beneficiando do apoio e instrumentos fornecidos pelas suas universidades.

## QUEM VAI BENEFICIAR?



**Estudantes**  
(medicina e outros cursos de saúde)



**Professores e orientadores**



**Tutores**



**VITECO**  
eLearning solutions



**UNIVERSIDAD DE MURCIA**



**UNIVERSITY of NICOSIA**

## QUAIS SÃO OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS?

1. Aumentar a consciencialização sobre a síndrome de burnout e fornecer, em larga escala, informações atualizadas e baseadas na evidências com foco na identificação, prevenção e intervenção na síndrome de burnout no contexto académico.
2. Melhorar o bem-estar de estudantes de medicina, e de outras áreas da saúde, que correm o risco de desenvolver burnout e desenvolver ferramentas acessíveis de autoavaliação on-line.
3. Melhorar as competências de estudantes de medicina, e de outras áreas da saúde, que vivenciam diretamente o burnout, bem como da equipa que trabalha em serviços de apoio universitário a quem se podem dirigir.
4. Impulsionar mudanças na política das universidades ao fornecer recomendações para o desenvolvimento de normas e regulamentações destinadas a resolver e / ou prevenir a síndrome de burnout em contexto académico.

## QUAIS SÃO OS RESULTADOS ESPERADOS?

Iremos produzir um conjunto de ferramentas úteis, materiais para treino, e recomendações para o desenvolvimento de políticas direcionadas para lidar com a síndrome do burnout em contexto académico em universidades de medicina, e outras áreas afins.

- **IO1: Manual da síndrome de burnout - edição de bolso** – livro que contém informações do estado da arte sobre a identificação, prevenção e intervenções eficazes no âmbito da síndrome de burnout em contexto académico.
- **IO2: Plataforma web de burnout** - aplicação web de autodiagnóstico e autoajuda para estudantes.
- **IO3: Currículo para estudantes, professores, tutores e outros funcionários da universidade** – ensino aos estudantes e equipas docentes / administrativas de conhecimentos essenciais sobre sintomas da síndrome de burnout, fatores protetores e de risco, prevenção e tratamento, nomeadamente ao nível de opções de aconselhamento e psicoterapia disponíveis.
- **IO4: Conjunto de ferramentas para o desenvolvimento de políticas** - conjunto de recomendações que abordam a síndrome de burnout no contexto académico dirigidas à instituição universitária, juntamente com uma metodologia para a adaptação dessas recomendações.

**RECURSOS DA WEB:** [www.bendit-eu.eu](http://www.bendit-eu.eu)

*Aviso: A Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso dos conteúdos, que refletem apenas as opiniões dos autores. A Comissão ou a Agência Nacional não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações aqui contidas.*