

Estás em Burnout? Conheces os possíveis níveis de Burnout?

Se a resposta é *não*, então temos ótimas notícias. Se a resposta é *talvez*, ainda melhor. Se a resposta é *sim*, então precisa mesmo deste boletim informativo!

Temos o prazer de anunciar o lançamento oficial do segundo *output* do projeto BENDiT-EU, a plataforma Web de *Burnout*, que é dedicada, mas não limitada, à avaliação do nível de burnout em estudantes de medicina e outros contextos de saúde. Esta é uma fonte fidedigna de auto-avaliação do burnout, tendo sido testada, por estudantes tal como vocês, e que tem sido regularmente atualizada com base no feedback recebido.

Esta plataforma de Burnout muito útil é completamente *gratuita*, assim como os resultados dos testes realizados, e reúne o conhecimento e experiência de especialistas de 6 países europeus, nomeadamente:

- “Carol Davila” Universidade de Medicina e de Farmácia, Bucareste, Roménia;
- Instituto Nacional de Serviços de Gestão de Cuidados de Saúde, Bucareste, Roménia;
- Universidade de Nicósia, Chipre;
- Universidade de Trakia, Bulgária;
- Universidade de Múrcia, Espanha;
- Universidade Lusófona, Portugal;
- Viteco, Itália.

Porque deves utilizar a plataforma online de Burnout?

As principais vantagens da plataforma Web de Burnout são as seguintes:

- É completamente gratuita para que possas fazer uma autoavaliação de Burnout em qualquer altura que sentires ser necessária, mediante registo na plataforma;
- Contém informação de autoajuda sobre Burnout, disponível de forma gratuita e sem necessidade de registo na plataforma;
- Podes fazer a autoavaliação mais do que uma vez, sem restrições monetárias ou de tempo;
- Apresenta um interface atrativo;
- É fácil de usar, com secções e menus bastante sugestivos;
- Os teus resultados serão completamente confidenciais e protegidos do uso de terceiros;
- A informação que poderás estar interessado/a, está apresentada de forma clara, incluindo a visualização dos resultados dos testes baseada em cores;
- Será traduzido para romeno, búlgaro, grego, espanhol e português;
- Oferece mensagens personalizadas dependendo do teu nível de Burnout;
- Para além do Burnout, podes também fazer uma autoavaliação de depressão, bem-estar e níveis de resiliência;
- Associa a teoria com a prática, uma vez que os testes de autoavaliação estão reconhecidos na literatura científica e as mensagens são interpretadas com base nos resultados dos teus testes;
- Oferece mensagens e dicas personalizadas para a ação caso faças a autoavaliação de todos os testes relacionados com Burnout, depressão e bem-estar.



Ainda não estás convencido? Uma breve apresentação dos conteúdos da plataforma de Burnout representará um *argumento adicional!*

- O menu da plataforma referente à autoavaliação contém os seguintes testes:
 - *Copenhagen Burnout Inventory for students* – a escala CBI-S contém 4 dimensões: Burnout pessoal, Burnout relacionado com estudo; Burnout relacionado com colegas; e Burnout relacionado com professores;
 - *5-WHO Well-being Index Scale* – é uma escala para medir o bem-estar, tanto em pessoas mais novas, como adultos mais velhos;
 - *PHQ-9 The Patient Health Questionnaire* – é um instrumento para medir depressão;
 - *Brief Resilience Scale* - avalia a capacidade de o indivíduo voltar ou recuperar do *stress*.
- O menu da plataforma referente a “outros recursos” contém o seguinte conteúdo:
 - A secção de “perguntas frequentes” contém informação relacionada com o Burnout e a plataforma;
 - A secção de “autoajuda em *distress*” engloba informação sobre atividades individuais e de grupo que são eficazes para aliviar sintomas de Burnout, tal como estratégias de relaxamento, estratégias de coping ou de suporte social;
 - A secção de “recursos da comunidade” contém recursos gratuitos no caso de necessitares de ajuda mais prática. Esta secção é dividida em centros de aconselhamento, ONGs, associações de estudantes e linhas de apoio da Roménia, Bulgária, Chipre, Espanha e Portugal;
 - A secção de “Formulários/políticas” contém informação sobre as políticas e formulários dedicados ao Burnout da Roménia, Bulgária, Chipre, Espanha e Portugal.

Podes aceder à plataforma Web de Burnout aqui!

Não estás suficientemente curioso?

Se esta informação ainda não despertou a tua curiosidade, talvez os nossos *outputs* de BENDIT-EU sejam mais atrativos.

O nosso objetivo geral visa o desenvolvimento de um painel de aptidões, ferramentas e normativas que permitam aos seus utilizadores gerir problemáticas associadas ao Burnout académico de forma eficaz, principalmente no início da sua formação profissional.

Os nossos próximos *outputs* serão:

- 1) Um programa para estudantes e um workshop “Treinar-o-treinador” para os colaboradores, docentes e pessoal académico/administrativo que consiste em partilhar informação essencial sobre sintomas de burnout, fatores de risco e recursos, prevenção, e opções disponíveis para aconselhamento e psicoterapia;
- 2) Kit de ferramentas de políticas e *guidelines* de utilização – um conjunto de recomendações para a abordagem ao Burnout académico a um nível universitário, juntamente com a metodologia para a adaptação destas recomendações.

Ainda não é informação suficiente?

Consulta o nosso website para mais informações sobre o projeto:

www.bendit-eu.eu

Disclaimer: O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma aprovação aos conteúdos, que reflete unicamente a opinião dos autores. A Comissão da Agência Nacional não pode ser responsabilizada por qualquer uso que poderá ser realizado da informação contida na mesma.

