

# Curriculum sobre Burnout e guia de apoio para Formação de Formadores

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities  
KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices  
KA203: Strategic partnership for higher education  
Project reference: 2020-I-RO01-KA203-080261  
Start: 1.12.2020 End: 31.05.2023

## *Novo Resultado Intelectual!*

Temos o prazer de anunciar o lançamento oficial do terceiro produto intelectual do projeto BENDiT-EU, o *Curriculum sobre Burnout para estudantes e guia de apoio de formação de formadores de monitores do programa*. O objetivo deste produto é fornecer a educadores, *staff* de apoio e a membros administrativos e académicos, por um lado, competências, ferramentas e informação essenciais para administrarem atividades formativas sobre a síndrome de burnout, e pelo outro, métodos e estratégias para prevenir e gerir o burnout.

O *Curriculum* e guia de formação de formadores é completamente gratuito e está disponível em inglês, búlgaro, grego, romeno, espanhol e português. Este produto foi desenvolvido com base no conhecimento dos nossos peritos de entre 6 dos países parceiros deste projeto, nomeadamente:

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

## *Como foi desenvolvido o curriculum do BENDiT-EU?*

Para desenvolver e rever o *curriculum* BENDiT-EU, os seus parceiros adotaram um processo dividido em duas fases. Primeiramente, o conjunto de peritos reuniu-se presencialmente em



¡Bienvenidos! Benvenuti! Bine ați venit! Добре дошли! Καλώς ήρθατε! Bem-vindos!



Múrcia, em Julho de 2022, para analisar e rever uma primeira versão provisória do *curriculum*. Cada parceiro, responsável por um tópico específico, apresentou a sua parte recebendo *feedback* dos restantes elementos por forma a melhorar conteúdos e forma de os apresentar. Após revisões sucessivas, avançou-se para a segunda fase em que uma versão final foi administrada e avaliada por grupos de estudantes provenientes da Roménia, Bulgária, Chipre, Espanha e Portugal, em Novembro de 2022, na Universidade Lusófona – campus do Porto (Portugal). De acordo com o *feedback* obtido, foram efetuadas mudanças adicionais aos materiais do *curriculum* até se chegar à presente versão final.



### *O que inclui o curriculum?*

O *curriculum* sobre **Burnout** está dividido em dois módulos:

- *Módulo 1* pretende fornecer um enquadramento teórico sobre o burnout académico, as suas principais características, a identificação precoce de fatores de risco e os métodos disponíveis para avaliar este fenómeno. Este módulo é abordado e implementado nos três primeiros dias do programa e é dirigido a alunos e formadores que atuam em contexto académico.
- *Módulo 2* visa fornecer estratégias práticas de gestão do burnout académico e explorar recursos individuais e organizacionais que facilitem a procura de serviços de apoio. Este módulo ocorre ao longo dos dois últimos dias do programa e é dirigido a alunos e formadores que atuam em contexto académico.

Cada módulo consiste em planos de treino, apresentações de PowerPoint e fichas de trabalho desenvolvidas para aumentar o envolvimento dos formandos nas atividades interativas apresentadas ao longo do *curriculum*.

### *O que inclui o guia de formação de formadores?*

Para além do *curriculum*, foi desenvolvido um **guia de Formação de Formadores** para fornecer aos monitores e outros membros de apoio ou *staff*, competências e recursos para que possam implementar o programa e treinar eficazmente os estudantes quanto à prevenção e intervenção no burnout académico. Este guia funciona assim como um suplemento do *Curriculum BENDiT-EU para estudantes*.

¡Bienvenidos!



Benvenuti!



Bine ați venit!



Добре дошли!



Καλώς ήρθατε!



Bem-vindos!



O guia de Formação de Formadores inclui informação relevante sobre como preparar, implementar e dar seguimento subsequente ao programa de treino sobre burnout. O guia fornece ainda “truques e dicas” para professores, membros de apoio ou *staff* ou profissionais especializados para quando estiverem a administrar o programa de prevenção e intervenção no burnout junto de estudantes universitários. O guia está estruturado em duas partes: a) informação sobre como se preparar para o treino e; b) informação sobre a implementação do treino, recursos adicionais e orientações sobre como dar seguimento ao treino após a sua conclusão (*follow-up*).

**Podes aceder ao Curriculum sobre o Burnout e ao guia de formação de formadores [aqui](#).**

### *Próximos outputs intelectuais*

O output final do projeto BENDiT-EU é um *Guia Prático de Políticas e Recomendações* sobre como abordar o burnout académico em contexto universitário, assim como as metodologias para implementar essas recomendações.

### *Procuras informações adicionais?*

Accede ao nosso website para mais informações acerca do projeto:

[www.bendit-eu.eu](http://www.bendit-eu.eu)

*Disclaimer:* A 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.

¡Bienvenidos!



Benvenuti!



Bine ați venit!



Добре дошли!



Καλώς ήρθατε!



Bem-vindos!

