



## Quem deveria ler?

As vantagens principais do Manual de Burnout- edição de bolso são as seguintes:

- ✓ é totalmente gratuito; podes ler quando quiseres e precisares;
- ✓ tem um design atrativo;
- ✓ é fácil de seguir;
- ✓ a informação é interessante e está à distância de um clique;
- ✓ esta traduzida em romeno, búlgaro, grego, espanhol e português;
- ✓ oferece informação em primeira mão sobre Burnout, com um específico interesse em aliviar o esgotamento de estudantes da área da saúde;
- ✓ disponibiliza uma mensagem personalizada para qualquer pessoa que sofra de esgotamento académico, bem como a intervenção por parte dos especialistas;
- ✓ relaciona teoria com prática;
- ✓ oferece dicas sobre como agir a nível preventivo;
- ✓ oferece dicas sobre como agir a nível interventivo;
- ✓ oferece dicas sobre como agir a nível organizacional.

## Ainda não está convencido?

*Os conteúdos do Manual de Burnout representam por si mesmos um argumento adicional!*

**O primeiro capítulo – “Diagnóstico de Burnout”** oferece informação sobre como detetar e diagnosticar o esgotamento, incluindo definições, evolução, sinais de alerta de esgotamento, consequências do esgotamento na saúde mental e bemestar, a lista dos instrumentos mais populares de autoavaliação na deteção de esgotamento e uma lista de fatores de risco e proteção.

**O segundo capítulo – “Prevenção de Burnout”** descreve os principais métodos de prever o esgotamento a nível organizacional e individual. Os métodos de prevenção individuais focam-se nas estratégias de redução de stress e nas habilidades individuais de recarregamento, enquanto os métodos de prevenção organizacional lidam com um conjunto de sistemas de apoio, aconselhamento de carreira e centros de orientação, leis e regulamentos de proteção.

**O terceiro capítulo – “Intervenções de Burnout”** apresenta um conjunto de atividades que são eficazes para aliviar sintomas de esgotamento, como saúde e boa forma, estratégias de relaxamento, atividades de Auto-compreensão, o desenvolvimento de habilidades de superação e soluções para procurar apoio social. Além disso, específico para o contexto académico, este capítulo também inclui serviços prestados por universidades na prevenção de Burnout.

## Não está curioso o suficiente?

Se esta informação ainda não despertou a sua curiosidade, talvez o nosso projeto BENDit-EU ou os próximos resultados possam ser mais apelativos.

O nosso objetivo geral é o desenvolvimento de um extenso painel de estratégias, ferramentas e normativos, que permitam que os seus utilizadores manuseiem com eficiência questões relacionadas ao esgotamento académico, desde o início da sua carreira de formação profissional.

## Os nossos resultados são:

- 1) Uma plataforma web de Burnout – uma aplicação baseada na web de autodiagnóstico e autoajuda para alunos;
- 2) Um currículo para os alunos e um workshop de treino-para-formador para alunos de ensino de equipa de apoio e pessoal académico/administrativo que consiste em informações essenciais sobre sintomas de esgotamento, fatores de risco e recursos de prevenção e aconselhamento disponível e opções psicoterapêuticas;
- 3) Um conjunto de recomendações para abordar o esgotamento académico no nível universitário, juntamente com uma metodologia para a adaptação dessas recomendações.

## Ainda não é informação suficiente?

Dá uma vista de olhos no nosso website para mais informação sobre o projeto:

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

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