



Manual de Burnout- edição de bolso

Educação sobre Burnout, normativos e ferramentas digitais para universidades europeias

KA2: Cooperação para inovação e intercâmbio de boas práticas

KA203: Parceria estratégica para o ensino superior

Referência do projecto: 2020-1-RO01-KA203-080261

Início: 1.12.2020 Fim: 31.05.2023

Estás esgotado? Sabes como lidar com o esgotamento?

Se a resposta é não, temos boas notícias, se a resposta é talvez, ainda melhor, se a resposta é sim, então precisas mesmo de ler este boletim informativo!

Estamos gratos por oficialmente apresentar o lançamento do nosso primeiro resultado do projeto BENDiT-EU, o **Manual de Burnout – edição de bolso**. Sim, tens uma fonte de informação viável!

Para download gratuito do Manual de Burnout, versão portuguesa clique [AQUI](#).

Este manual é documento, que reúne a valiosa experiência de especialistas de 6 países europeus.

Como um todo, o manual traz informações de ponta sobre Burnout, em termos de identificação, prevenção e intervenções eficazes para o manejo do Burnout, principalmente no contexto académico.

Além disso, embora o manual tenha como alvo principal os estudantes de universidades médicas e de saúde, pode ser interessante para ser usado por associações de estudantes, professores e especialistas de aconselhamento estudantil.

Quem irá beneficiar?



Estudantes

(saúde médica e psicológica)



Professores /

conselheiros estudantis



Especialistas de

aconselhamento estudantil



VITECO
elearning solutions



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



UNIVERSITY
of NICOSIA

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 prevenir 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

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.