

## Ficha descritiva de workshop

17 de abril de 2024

|   |  |
|---|--|
| Tema<br>(com relevância para enfermagem do trabalho e/ou saúde ocupacional)   | Gestão do stress e estratégias de coping no trabalho dos Enfermeiros                                   |
| Título<br>(apelativo ao tema)   | Gestão do stress e estratégias de coping no trabalho dos Enfermeiros                                   |
| Dinamizador(s) (máximo 3)<br>(nome, categoria, instituição)   | Elisabete Borges   Cristina Queirós<br>Professora Coordenadora   Professora Associada<br>ESEP   FPCEUP |
| Duração<br>(nº horas)   | 2 horas  |
| Horário   | 9-11 horas   |
| Tipo de apresentação  | à distância  |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância do estudo do burnout e outras dimensões do estado psicológico e da saúde mental (ex.: stress pós-traumático, depressão, ansiedade) associados à pandemia COVID-19, quer em profissionais de saúde quer nouro tipo de profissões.</li> <li>- Descrever algumas estratégias de prevenção do burnout e de promoção da saúde mental.</li> <li>- Descrever a importância da monitorização regular.</li> <li>- Demonstrar a plataforma SOMSII Innovation &amp; Research – Flexsaúde para monitorização de variáveis psicológicas e instrumentos de medição.</li> </ul>   |  |
| <p>Breve descrição - Programa de conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saúde Mental no trabalho: perspetivas e importância na era COVID-19, em profissionais de saúde e noutras profissões da linha da frente.</li> <li>2. Burnout: definições, investigação, relação com stress pós-traumático, ansiedade e depressão; depressão pelo trabalho.</li> <li>3. Estratégias de prevenção do burnout e de promoção da saúde mental.</li> <li>4. Monitorização: apresentação e reflexão crítica sobre instrumentos mais utilizados (ex: MBI, OLBI, BAT, ODI, PHQ, HADS, WBQ, etc.) e demonstração da plataforma SOMSII Innovation &amp; Research – Flexsaúde utilizada em estudos de saúde ocupacional desenvolvidos no LabRP-FPCEUP.</li> <li>5. Contributos para a Saúde Ocupacional e para a Enfermagem do Trabalho.</li> <li>6. Reflexão final e dúvidas</li> </ol> |  |

Organizadores: