

Ficha descritiva de workshop

Tema (com relevância para enfermagem do trabalho e/ou saúde ocupacional)	Burnout e saúde mental no trabalho para profissionais de saúde ou outras profissões
Título (apelativo ao tema)	Estratégias de prevenção do burnout e saúde mental no trabalho na era COVID-19
Moderador(s) (máximo 2) (nome, categoria, instituição)	Cristina Queirós (FPCEUP) & Elisabete Borges (ESEP)
Duração (nº horas)	4h
Horário (9-13/14-17)	14-17
Tipo de apresentação (Presencial/ à Distância via zoom)	zoom
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Descrever algumas estratégias de prevenção do burnout e de promoção da saúde mental. - Descrever a importância da monitorização regular - Demonstrar a plataforma SOMSII Innovation & Research – Flexsaúde para monitorização de variáveis psicológicas e instrumentos de medição. 	
<p>Breve descrição – programa de conteúdos predominantemente expositivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saúde Mental no trabalho: perspetivas e importância na era COVID-19, em profissionais de saúde e noutras profissões da linha da frente. 2. Burnout: definições, investigação, relação com stress pós-traumático, ansiedade e depressão; depressão pelo trabalho. 3. Estratégias de prevenção do burnout e de promoção da saúde mental. 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 & Research – Flexsaúde utilizada em estudos de saúde ocupacional desenvolvidos no LabRP-FPCEUP. 5. Contributos para a Saúde ocupacional e para a Enfermagem do Trabalho. 6. Reflexão final e dúvidas 	