

Não volte costas à formação  
Estamos online.

# Formação

EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO



## Prevenção de Riscos Psicossociais em contexto laboral

A exposição ocupacional a riscos psicossociais no contexto laboral pode ser influenciada por aspetos pessoais, da própria organização, pelas condições de trabalho e pelas relações interpessoais inerentes. Estes e outros fatores podem ser geradores de stress, com um impacto direto na saúde mental e física dos trabalhadores. Num mundo do trabalho seriamente afetado pela Pandemia da COVID-19, surgem desafios que devem ser equacionados, tendo em vista, não só a diminuição da propagação do vírus, mas também a segurança e saúde dos trabalhadores e das próprias organizações. Todas estas mudanças se associam a riscos emergentes que têm vindo a ganhar prevalência no contexto laboral e aos quais devemos prestar especial atenção.

Esta formação pretende dar a conhecer todo este enquadramento ocupacional, de forma a contribuir para a prevenção de riscos psicossociais importantes no mundo laboral dos participantes e suas organizações, bem como promover a estabilização do bem-estar destes profissionais.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Fatores de Risco Psicossocial
2. Stress ocupacional
3. Consequências individuais e organizacionais dos fatores de Risco Psicossocial
4. Princípios orientadores na prevenção dos Riscos Psicossociais
5. Locais de trabalho saudáveis
6. Desafios laborais atuais decorrentes da Pandemia COVID-19

---

### OBJETIVO GERAL

Abordar os fatores de risco psicossociais existentes no contexto laboral, com especial enfoque na compreensão e desenvolvimento de abordagens de prevenção centradas no indivíduo, no grupo e na organização.

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a relevância do conhecimento relativo aos riscos psicossociais no contexto laboral
- Compreender a relação entre riscos psicossociais e saúde
- Identificar estratégias, técnicas e atitudes para prevenir riscos psicossociais e consequentemente o stress ocupacional
- Explorar os desafios que se colocam ao nível do bem-estar laboral no atual contexto pandémico

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Método expositivo e métodos ativos como metodologia de aprendizagem, mobilizando abordagens de simulação, discussão, trabalho de grupo e resolução de problemas, recorrendo a técnicas socio dramáticas. Avaliação contínua através de exercícios práticos e da participação ao longo da formação.

## DATAS

10, 13, 17 e 20 maio

## HORÁRIO

14h00 – 17h00

## DURAÇÃO

12h

## LOCAL

Plataforma Zoom

## FORMADORA

Sara de Sousa

Terapeuta Ocupacional no Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de São João; Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico Porto; Doutorada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto; Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; Licenciada em Terapia Ocupacional pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico Porto; Investigadora colaboradora no Laboratório de Reabilitação Psicossocial da ESS-IPP e da FPCEUP; Pós graduada em Sociodrama pela Sociedade Portuguesa de Psicodrama, onde coordena a formação de Sociodrama; Formadora e membro do corpo editorial da Revista da Sociedade Portuguesa de Psicodrama. Pós graduada em Gestão e Direção de Unidades de Saúde pela Porto Executive Academy.

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **30€** | Não associados/as: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos/as de organizações sociais e/ou entidades públicas e privadas que atuam na área social

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação a distância

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal | Entidades do distrito de Leiria | Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Frequência obrigatória de pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** <https://forms.gle/ZGyAsKtGxfuouc3B7>

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (mediante envio do respetivo comprovativo).

**As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 5 de maio de 2021, para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Leiria

Rua Miguel Franco, lote 8, 102, loja 1 e 2

Telemóvel: 967 084 569 | E-mail: [n.leiria@eapn.pt](mailto:n.leiria@eapn.pt)

