

Designação do Curso:	Cuidar de quem Cuida: “Gestão de Stress e Auto-cuidado com Mindfulness para Profissionais de Saúde”		
Área de formação:	729 – Saúde		
Carga horária:	8 horas	Horário:	09h30-13h00/14h30
Data de início:	18/10/2025	Data de fim :	18/10/2025
Local:	EMAC –Escola de Saúde Integral	Formador(a):	Júlia Machado

Enquadramento do Curso:

Este curso é baseado de promoção de saúde e bem estar oferecendo práticas variadas e dinâmicas com benefícios cientificamente comprovados quer na nossa qualidade de vida, melhorando-a consideravelmente, bem como aumento do nosso sistema imunitário.

O foco principal incide no nosso auto cuidado tão fundamental nos dias de hoje pelo facto da existência de vários casos de *Bounout*, stress, ansiedade e depressão entre os profissionais de saúde. Quando mantemos uma rotina de auto cuidado, observa-se a busca por hábitos saudáveis, melhora no estilo de vida, adoção de medidas de promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa prática traz benefícios para a saúde física, mental e emocional e consequentemente, melhora a produtividade, os relacionamentos interpessoais e a autoestima. O curso de gestão de stress e auto cuidado com *Mindfulness* para profissionais de saúde tem como base, técnicas do programa de *Mindfulness*, totalmente adaptado ao contexto de saúde em que são ensinadas ferramentas de redução de stress, competências humanas e de inteligência emocional por meio de práticas de *Mindfulness*, neurociência e outras abordagens.

Objetivos Gerais:

Oferecer uma experiência transformadora que permita ao profissional de saúde reconhecer os sinais de exaustão, aprender a autorregular-se e desenvolver um plano prático de auto cuidado baseado em princípios de *Mindfulness* e neurociência, promovendo saúde mental e qualidade de vida no trabalho e fora dele. Desenvolver competências práticas e teóricas de *Mindfulness* e auto cuidado para ajudar profissionais de saúde a gerirem o stress ocupacional, prevenirem o *burnout* e promoverem o equilíbrio emocional e bem estar pessoal. Ajudar os profissionais de saúde a manter um estilo de vida mais saudável e equilibrado, perante todas as exigências que lhes são impostas diariamente.

Objetivos Específicos:

- Compreender a fisiologia do stress e identificar os sinais físicos, emocionais e comportamentais do stress crónico e do burnout, especialmente no contexto da saúde;
- Identificar sinais precoces de sobrecarga emocional e física (questionário de autoavaliação de stress);
- Conhecer os fundamentos neurobiológicos do *Mindfulness* assim como as principais linhas de investigação em torno do *mindfulness* na área das Neurociências;
- Adquirir conhecimentos sobre *Mindfulness* como conceito, teoria e metodologia;
- Perceber a importância da prática pessoal de modo a que o *Mindfulness* possa funcionar como uma prática vivencial diária de desenvolvimento pessoal (e não apenas como técnica experimental ou de intervenção);
- Aplicar práticas simples e eficazes de *Mindfulness* para autorregulação emocional, foco e presença no quotidiano de trabalho (práticas formais e informais de *Mindfulness*) e (operacionalizar exercícios práticos no contexto com exercícios orientados);
- Estabelecer rotinas de autocuidado realistas, com técnicas que respeitam o ritmo de quem vive sob grande demanda emocional e física;
- Utilizar estratégias práticas de prevenção e recuperação de exaustão ental e emocional;
- Desenvolver habilidades de comunicação consciente e escuta empática, fundamentais para relações saudáveis no ambiente de trabalho;

- Criar um plano pessoal de autocuidado consciente, com metas práticas e sustentáveis.

	T*	P*	TOTAL HORAS	Formador(a)
1º Módulo: Introdução ao Stress e Burnout: • Conceitos de stress, stress crónico e burnout; • Ciclo fisiológico do stress (SNC, eixo HHA); • Impactos do stress na saúde física e mental; • Perfil de stress nos profissionais de saúde	1h30		1h30m	Júlia Machado
2º Módulo: Neurociência da Atenção e Mindfulness: • O cérebro sob stress vs. O cérebro em mindfulness; • O que é mindfulness: origens, ciência e aplicações clínicas; • Estudos e evidência em contexto hospitalar.	1h30		1h30m	Júlia Machado
3º Módulo: Ferramentas Práticas de Autocuidado: • Autocompaixão vs. autocrítica; • Roda do Autocuidado: físico, emocional, relacional, espiritual; • Estratégias práticas para o dia a dia (Ex. Pausas conscientes, respiração, gratidão)	2h		2h	Júlia Machado
4º Módulo: Comunicação Consciente e Regulação Emocional: • Comunicação não-violenta; • Regulação emocional em ambiente de pressão; • O impacto da escuta e da empatia clínica.	1h		1h	Júlia Machado
5º Módulo: Integração e Plano de Ação Pessoal: • Revisão das aprendizagens; • Criar um plano realista e aplicável de autocuidado; • Compromissos pessoais e profissionais.	2h		2h	Júlia Machado
TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA	8H		8H	

*T – Horas Teóricas | P – Horas Práticas

Destinatários/as: Profissionais de saúde (médicos, médicos dentistas, psicólogos, enfermeiros, terapeutas outros profissionais) e estudantes na área da saúde

Pré-requisitos (critérios de acesso): Certificado de Habilitações Literárias / CV que comprove a área de formação (QA)

Modalidade da formação: Contínua.

Forma de organização da formação: Presencial

Metodologia de formação: ☐ Método afirmativo ☐ Método interrogativo ☐ Método ativo

Tipo: ☐ Expositivo ☐ Demonstrativo ☐ Dedutivo ☐ Interrogativo

Critérios e metodologias de avaliação: Não aplicável.

Recursos técnico-pedagógicos: Quadro branco/PC/videoprojetor