

Fadiga e Stress no Trabalho

(08 horas e-Learning)

Rev. 00.25032020

Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)



Aprenda a identificar situações de fadiga e stress e a implementar medidas para criar um ambiente de trabalho tranquilo e saudável.

- Desenvolver processos de diagnóstico e prevenção de situações de stress e fadiga laboral;
- Descrever o conceito de stress, de fadiga aguda e de fadiga crónica;
- Caracterizar e distinguir as várias formas de fadiga e as suas implicações;
- Explorar o conceito de burnout;
- Definir medidas de prevenção do stress em contexto organizacional.

Conteúdo Programático

Módulo	Carga Horária
Fadiga • Conceito de Fadiga • Consequências de Fadiga no Trabalho • Fadiga aguda vs fadiga crónica	08horas 07horas de Autoestudo 1Sessão Síncrona (1h00)
Burnout • Conceito de Burnout • Consequências e Manifestações do Burnout nos Trabalhadores e nas Organizações • Prevenção da Síndrome de Burnout	
Stress no Trabalho • Conceito de Stress • Stress em Contexto Organizacional • Consequências do Stress • Prevenção do Stress em contexto organizacional	

Fadiga e Stress no Trabalho

(08 horas e-Learning)

Rev. 00.25032020

Forma de Organização da Formação

Formação e-Learning, realizada através da componente assíncrona (autoestudo) e uma componente síncrona.

- A **formação assíncrona** – corresponde à interação dos e-formandos para com os materiais da formação a fim de desenvolver o seu autoestudo/autoaprendizagem. Serve igualmente para esclarecimento de dúvidas com o formador (fóruns); discussão de ideias; realização de trabalhos e atividades promovendo o desenvolvimento coletivo de competências. O e-formando tem um período temporal para aceder ao curso, nesse período tem acesso durante 24 horas/dia.
- As **Sessões síncronas** decorrem em tempo real e encontram-se previamente calendarizadas. Promovem a interação entre o e-formando e formador, a comunicação em tempo real (através de chat escrito; videoconferência e audioconferência), quebrando desta forma a barreira da distância.

Cada módulo é composto por:

- Lições (slides intercalados com questões de resposta fechada);
- Manual e/ou outros documentos de apoio ao estudo
- Fóruns (esta formação integra um fórum de esclarecimento de dúvidas, através do qual o e-formando poderá solicitar apoio do formador)
- Trabalho ou teste final

Metodologias de Formação

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas, análise de situações concretas, assim como na troca de experiências entre participante e o formador.

Os métodos a utilizar serão o expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

Fadiga e Stress no Trabalho

(08 horas e-Learning)

Rev. 00.25032020

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

O curso tem uma componente de avaliação final. A nota final das atividades corresponde à avaliação no curso.

Tipo de Avaliação	Caracterização	Ponderação na avaliação final do módulo
Avaliação Contínua	Corresponde à realização/participação nas lições e fóruns do elemento	40%
Avaliação Final	Corresponde à realização do trabalho final ou teste de cada módulo/curso	60%

Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Para a realização do curso os e-formandos deverão ter acesso a um computador e internet, devendo ter um browser atualizado.

Os e-formandos terão acesso a:

- Slides por módulo;
- Manual por módulo;
- Documentação complementar (por exemplo, guias e legislação complementar, quando aplicável)
- Acompanhamento síncrono e assíncrono (esclarecimento de dúvidas) por parte do formador.

Público-alvo:

Este curso destina-se a gestores, psicólogos, técnicos de recursos humanos, profissionais de área da segurança, higiene e medicina no trabalho, técnicos de saúde e a todos os interessados no tema.

Duração Total do Curso: 08 horas