

PROGRAMA DA AÇÃO

GESTÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS E BEM-ESTAR ORGANIZACIONAL

Área Temática	Inovação e Qualificação
Duração Total	50h
Modalidade	E-learning
Público-Alvo	A indicar pelas empresas afetas à candidatura
Pré-Requisitos	Acesso a computador ou dispositivo móvel com ligação à internet e conhecimentos básicos de utilização de ferramentas informáticas e navegação web.

Descrição da Formação

Esta ação de formação visa dotar os participantes de competências avançadas para identificar, avaliar, prevenir e gerir os riscos psicossociais no contexto laboral. Em regime de e-learning, a formação aborda o enquadramento legal e normativo, as metodologias de avaliação do stress e do *burnout*, e as estratégias organizacionais para fomentar ambientes de trabalho psicologicamente seguros, saudáveis e produtivos.

Objetivos Gerais

- Capacitar os participantes para identificar e avaliar os fatores de risco psicossocial associados à atividade profissional e ao contexto organizacional.
- Desenvolver e implementar estratégias eficazes de intervenção preventiva e de promoção do bem-estar e da saúde mental no trabalho.

Objetivos Específicos

- Compreender o enquadramento conceptual e legal da prevenção de riscos psicossociais nas organizações.
- Identificar as principais fontes de stress profissional, fadiga, assédio e esgotamento (*burnout*).
- Utilizar ferramentas e métodos de diagnóstico e avaliação do clima e dos riscos psicossociais.

- Desenvolver planos de intervenção preventiva e corretiva ajustados à realidade das equipas e empresas.
- Promover a liderança empática, a comunicação assertiva e a segurança psicológica como pilares do bem-estar organizacional.

Metodologia

A formação decorre inteiramente em regime e-learning (assíncrono através de plataforma de gestão de aprendizagem - LMS), permitindo total flexibilidade de horários ao formando. O processo pedagógico assenta numa metodologia ativa, participativa e orientada para a prática, combinando conteúdos teóricos, análise de casos reais, reflexões individuais, fóruns de discussão colaborativa e o estudo de ferramentas de diagnóstico organizacional.

Avaliação

A avaliação da aprendizagem é contínua e formativa/sumativa, contemplando:

- Participação ativa nos fóruns de discussão e atividades interativas na plataforma (30%).
- Realização de trabalhos práticos e estudos de caso aplicados à avaliação e gestão de riscos psicossociais (40%).
- Teste ou questionário final de avaliação de conhecimentos de cada módulo (30%).

Recursos e Materiais

- Plataforma de e-learning (LMS) para alojamento dos conteúdos e materiais de apoio
- Apresentações e materiais de apoio em formato digital
- Casos práticos e cenários adaptados ao contexto organizacional
- Ferramentas e templates de trabalho (conforme a área temática)
- Certificado de participação e/ou aprovação emitido no final da formação

Plano de Aulas

Módulo	Tema da Sessão	Conteúdos Programáticos	Duração	Modalidade
--------	----------------	-------------------------	---------	------------

1	Enquadramento Conceptual e Legal dos Riscos Psicossociais	Conceitos fundamentais de stresse e riscos psicossociais no trabalho; Enquadramento legal e normativo (incluindo a norma ISO 45003); O impacto na saúde do trabalhador e na produtividade.	12h	Síncrona
2	Identificação, Diagnóstico e Avaliação de Fatores de Risco	Principais fontes de stresse laboral (carga horária, exigências de tarefas, autonomia, relações interpessoais); Métodos e instrumentos de avaliação e mapeamento de riscos psicossociais.	13h	Síncrona
3	Prevenção e Intervenção Organizacional	Estratégias de prevenção primária, secundária e terciária; Gestão de conflitos, prevenção do <i>burnout</i> e de comportamentos inadequados (assédio); Planos de ação corretivos.	12h	Síncrona
4	Promoção do Bem-Estar e Segurança Psicológica	Criação de uma cultura de segurança psicológica; O papel da liderança na promoção da saúde mental; Desenvolvimento de programas internos de bem-estar e resiliência organizacional.	13h	Síncrona

Distribuição de Horas por Modalidade

Modalidade	Horas	Percentagem
Aulas Síncronas Online (Teams)	50h	100%
TOTAL	50h	100%