|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Entidade Beneficiária: | | | | | Petroensino - Ensino e Formação Profissional, Lda. | | | | | | | | | |  |
|  | Entidade Formadora: | | | | | PETROENSINO | | | |  | Projeto Nº: | | | POISE-01-3524-FSE-003612 | |  |
|  | Curso: | Envelhecimento ativo | | | | | | | | | |  | Ação Nº: | | EA\_ETPZP\_1 |  |
|  | UFCD/Módulo: | | | | 7229-Gestão do stress do profissional | | | | | | |  | Data: | |  |  |
|  | Formador: | | Sofia Lopes Barata Salgueiro | | | | | | | | |  | Rúbrica: | |  |  |
|  | Formando: | |  | | | | |  | Classificação: | | | |  | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | | | | | Escala de Avaliação a utilizar: 0 a 9 valores (Insuficiente); 10 a 13 valores (Suficiente); 14 a 16 valores (Bom); 17 a 20 valores (Muito bom) | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Questões / Instruções**

1. **Identifique as verdadeiras (V) e as falsas (F).**
2. No trabalho não é obrigatório assegurar as necessidades materiais do indivíduo, proporcionando riqueza e crescimento, nem de contribuir para o seu bem-estar social, promoção da saúde e realização pessoal. \_\_\_\_
3. Os muitos fatores de risco psicossocial no trabalho, a que geralmente associamos a palavra *stress*, relacionam-se com situações que provocam fadiga mental, medo, depressão, insatisfação, queixas somáticas e outros sintomas de natureza fisiológica, psicológica e comportamental. \_\_\_\_
4. Após o entendimento do conceito de *stress*, pode-se concluir que a perceção de *stress* é subjetiva. \_\_\_\_
5. Contrariamente a muitas outras profissões, os profissionais de saúde não são um grupo de risco, pois não estão sujeitos a situações de maior exaustão emocional, nem têm de lidar constantemente com situações stressantes. \_\_\_\_
6. A crença de que os profissionais de saúde são imunes à doença pelo facto de deterem conhecimentos, encontra-se na base de muitas ideias em relação à capacidade de resistência destes profissionais. \_\_\_\_
7. O *Burnout* pode ser descrito como um estado de exaustão física, emocional e mental, devido ao envolvimento em situações emocionalmente exigentes por um longo período. \_\_\_\_
8. As intervenções ao nível da organização no que diz respeito a medidas preventivas, diz-nos que o empregador não necessita de introduzir medidas destinadas a reduzir os fatores de *stress* no ambiente de trabalho. \_\_\_\_
9. A nível individual as intervenções poderão passar por massagem; aprendizagem de estratégias de reação à situação; formação cognitiva comportamental; formação em gestão, etc. \_\_\_\_
10. Uma das formas de lidar com situações de agonia e sofrimento é a escrita, que permite acolher a palavra do outro, graças à expressão das suas inquietações do seu sofrimento. \_\_\_\_
11. Num primeiro momento, e em relação a técnicas de autoproteção é o profissional de saúde a determinar as suas fontes de vulnerabilidade física e psicológica. \_\_\_\_
12. O *stress* é sempre mau para o organismo do ser humano. \_\_\_\_
13. O *stress* laboral, *burnout*, começa no trabalho. \_\_\_\_