

## ÍNDICE

PREFÁCIO.....	13
INTRODUÇÃO.....	17
CAPÍTULO I	
PERCEÇÃO DE STRESSE E <i>BURNOUT</i> .....	21
1. A Perceção de Stresse .....	21
1.1 Conceções sobre o stresse .....	21
1.2 Stresse ocupacional .....	26
2. A Síndrome de <i>Burnout</i> .....	35
2.1 Conceções sobre o Burnout .....	35
2.2 Teoria de Maslach e Jackson (1981) .....	37
2.3 Causas de <i>Burnout</i> .....	37
2.4 Prevenção de <i>Burnout</i> .....	42
CAPÍTULO II	
AUTOCUIDADO E SAÚDE .....	45
1. Conceções sobre o autocuidado .....	45
1.1 Teoria do Autocuidado – Dorothea Orem (1991) .....	48
2. Autocuidado e promoção da saúde .....	52
CAPÍTULO III	
VULNERABILIDADES DOS PROFISSIONAIS DO TRABALHO SOCIAL .....	55
1. O caso dos Núcleos de Infância e Juventude, do Instituto da Segurança Social, IP .....	58
1.1 Perceção de Stresse, <i>Burnout</i> e Autocuidado nos técnicos dos NIJ .....	61
CAPÍTULO IV	
CAPACIDADES DE AUTOCUIDADO: COMO AVALIAR? .....	61
1. Adaptação e validação da Escala para Avaliar as Capacidades de Autocuidado .....	65
CAPÍTULO V	
PERCEÇÃO DE STRESSE, <i>BURNOUT</i> E AUTOCUIDADO NOS TÉCNICOS DOS NIJ, ISS (IP): A PROPÓSITO DE UMA FUTURA INVESTIGAÇÃO .....	85
1. Proposta de estudo .....	85
2. Aspetos metodológicos .....	86
3. Resultados esperados .....	87
CONCLUSÃO .....	93
BIBLIOGRAFIA .....	97