

Perguntas Frequentes (FAQ)

Liderança e Saúde Mental: da intenção à ação na Farmácia

25 horas ■ Formato b-Learning ■ Curso destinado a Líderes de Farmácia

1. A quem se destina?

O curso “Liderança e Saúde Mental: da intenção à ação na Farmácia” está centrado no desenvolvimento de práticas de liderança e gestão de pessoas que promovam equipas mais saudáveis, vinculadas, sustentáveis e preparadas para os desafios atuais do setor.

Não se destina à prestação de serviços de saúde mental aos utentes, nem à formação clínica ou à intervenção individual em saúde mental.

2. Quais os objetivos de aprendizagem?

- Aplicar boas práticas de gestão de pessoas baseadas em evidência
- Prevenir e gerir situações de stress e *burnout*, pessoal e profissional
- Integrar a saúde mental e o bem-estar na gestão da farmácia
- Implementar um plano de ação adaptado à realidade da sua equipa

3. Qual a modalidade deste curso?

O curso decorre em formato ***b-learning*** (combinação de uma sessão presencial **em Lisboa**, nas instalações da Sede da ANF e sessões online), em horário laboral. As restantes componentes (*e-learning*, autoestudo e mentoria) são realizadas à distância.

4. Qual a duração do curso?

O curso tem uma duração de 25h. Inicia em setembro de 2026 e termina em fevereiro de 2027.

5. O curso tem avaliação final?

Sim, os formandos terão de realizar uma avaliação final de conhecimentos na componente *e-learning* do curso, com classificação final mínima de **75%**.

6. Há um número limitado de vagas?

Sim, existem vagas limitadas, de forma a garantir uma experiência de aprendizagem mais próxima, personalizada e orientada para a aplicação prática em contexto real, especialmente nas sessões de mentoria individual.

7. Quem é o formador do curso?

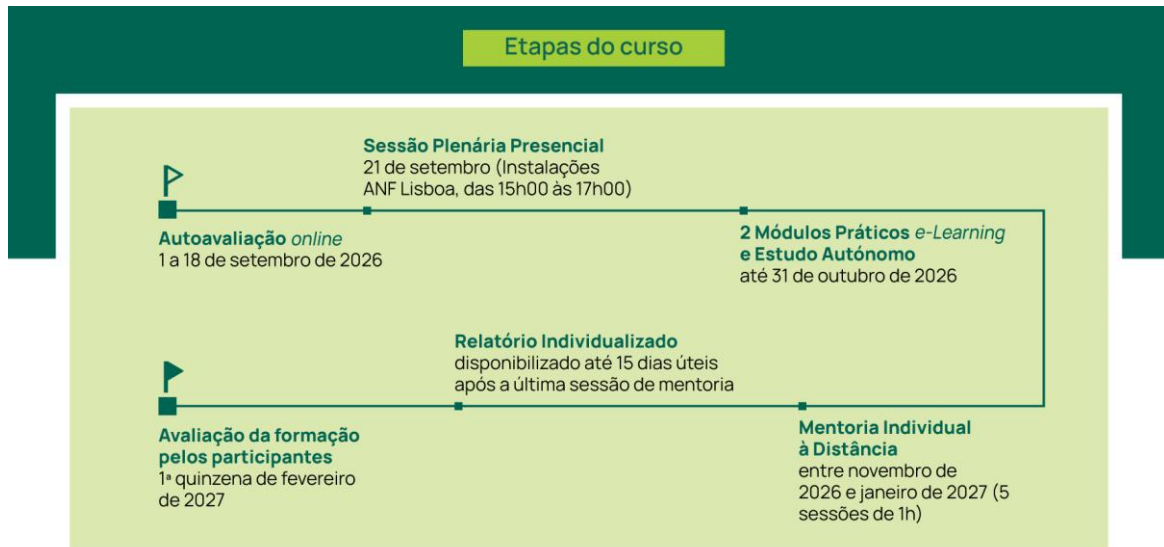
O formador do curso é Francisco Miranda Rodrigues, Psicólogo, Líder Executivo, especialista em Estratégia e Transformação Organizacional, e Bastonário da Ordem dos Psicólogos entre 2016 e 2024.

8. Qual é a estrutura, carga horária e calendário previsto?

O curso tem uma carga horária de **25 horas**, distribuídas da seguinte forma:

- 1. Autoavaliação online:**
1 a 18 de setembro de 2026 (30 minutos)
- 2. Início formal do curso e sessão plenária em Lisboa:**
21 de setembro de 2026 (2 horas)
- 3. 2 Módulos práticos de e-learning com avaliação final:**
8 horas
- 4. Estudo autónomo até dia 31 de outubro:**
6 horas
- 5. Sessões de mentoria individual:**
entre novembro de 2026 e janeiro de 2027, após a conclusão da componente de e-learning (5 sessões de 1 hora)
- 6. Avaliação final da formação pelos participantes:**
1ª quinzena de fevereiro de 2027

Todas as etapas do curso devem ser concluídas pelo formando para efeitos de obtenção de certificado de conclusão do curso.



9. É obrigatório estar presente em Lisboa no dia 21 de setembro?

Sim, a sessão plenária presencial, de **carácter obrigatório**, tem a duração de **2 horas** e decorre no dia **21 de setembro de 2026, das 15h00 às 17h00**, nas instalações da **Sede da ANF, em Lisboa**.

Esta sessão funciona como momento de enquadramento estratégico, alinhamento conceptual e preparação dos participantes para o percurso subsequente no curso. Nesta sessão ocorrerá a devolução de resultados agregados da autoavaliação inicial, com identificação de fatores comuns e prioridades estratégicas para o grupo de participantes.

10. O que é abordado nos módulos de e-learning?

Os módulos de *e-learning* têm a duração total de **8 horas**, serão **disponibilizados após a sessão plenária** e organizam-se em dois módulos:

Módulo 1 – Resiliência e Bem-Estar

- Compreender a pressão e o desgaste no trabalho
- Identificar riscos e fatores de proteção na farmácia
- Definir o papel e os limites do líder
- Aplicar micropráticas de liderança
- Aplicar a aprendizagem a situações concretas

Módulo 2 – Boas práticas de gestão de pessoas

- Diagnosticar problemas de desempenho com o modelo CMO
- Reforçar acolhimento, integração e vinculação
- Usar *feedback* e *feedforward* em conversas úteis
- Construir o Plano de Ação por Farmácia
- Decidir quando recorrer a apoio externo

No final dos módulos, haverá uma **avaliação final**, que deverá ser concluída com sucesso para que o formando possa concluir esta componente e-learning **até 31 de outubro de 2026**.

11. Em que consiste o autoestudo?

No autoestudo são disponibilizados alguns documentos, nomeadamente:

- Guia Prático de Contratação de Apoio Externo
- Checklist de sinais e micropráticas
- Rituais de liderança
- Modelo do Plano de Ação por Farmácia
- Guia de conversas 1:1
- Mini-glossário
- Mini-avaliação de ambiente de trabalho saudável
- Grelha de decisão sobre apoio externo

Adicionalmente, serão disponibilizados os materiais no âmbito da **Estratégia de Atração, Retenção e Desenvolvimento de Talento em Farmácia Comunitária (ART-FC)**:

- Guia Prático de Estágios
- Manual de Gestão de Carreiras
- Manual de Gestão e Avaliação de Desempenho

Estes recursos deverão ser enquadrados como materiais de apoio e aprofundamento, articulados com os objetivos do curso. Esta componente terá a duração de **6 horas**.

12. Como funcionam as sessões de mentoria individual?

Cada participante realizará **5 sessões** de mentoria individual, com a duração de 1 hora, realizadas à distância, totalizando 5 horas.

O **agendamento** das sessões de mentoria é feito diretamente entre o **formador e os formandos**, para facilitar a gestão de disponibilidades e eventuais reajustes ao longo do processo.

As sessões decorrem após a conclusão da componente de *e-learning*, **entre novembro de 2026 e janeiro de 2027**. Adicionalmente, está prevista uma preparação/reflexão individual entre mentorias (cerca de 2 horas no total).

13. No final da formação será disponibilizado um documento individual pós-mentoria?

Sim, será preparado e partilhado pelo formador com cada formando, atendendo ao seu conteúdo e especificidade. Este documento é enviado até **15 dias úteis após a última sessão de mentoria individual** a cada participante.

Este documento terá natureza prática e reservada, centrada no percurso realizado, nas prioridades trabalhadas, no plano de ação ou linhas de ação definidas, nos próximos passos e em eventuais indicadores simples de acompanhamento ou evidências de implementação/progresso percebido.

14. No final do curso haverá avaliação do mesmo pelos formandos?

Sim, no final do curso os participantes farão a avaliação do mesmo, na qual será recolhida informação sobre a satisfação com o curso, bem como da utilidade percebida, aplicabilidade prática, clareza dos conteúdos, qualidade das mentorias e impacto percebido nos planos de ação desenvolvidos pelas farmácias.

15. Qual é o valor da inscrição?

- 1 655 € + IVA para formandos de Farmácias FIT®
- 1 855 € + IVA para formandos de Farmácias não FIT®

16. Existe taxa de ausência não comunicada?

Sim, em caso de **ausência não comunicada inferior a 10 dias úteis** do início do curso, será cobrada uma taxa de **600 euros + IVA**.

17. Como me inscrevo?

A inscrição é feita diretamente na página do curso, no site da Cientis Escola, através do botão **"Inscrever"**: [Clique aqui](#) para se inscrever.