



Parceiro - Workcare

A Workcare é uma empresa de prestação de serviços nas áreas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho e Formação Profissional. Possui uma equipa pluridisciplinar altamente qualificada e com vários anos de experiência relevante nas suas áreas de intervenção. Tem como missão contribuir, de forma direta, para a melhoria das condições de trabalho e para o aumento dos índices de produtividade das empresas.



Autora - Mariana Cordeiro Ferreira

Psicóloga Clínica e da Saúde no Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte e Psicoterapeuta e Psicóloga Clínica em Consultório Privado e no Centro do Bebê. É coordenadora do Departamento de Saúde Mental da Workcare, onde é responsável por workshops, formação e consultas individuais para empresas. As principais áreas de atuação são: Avaliação e Prevenção de Riscos Psicossociais, Prevenção de Stress e Burnout, desenvolvimento pessoal e bem-estar integral e Team Building, Meditação Mindfulness e Coaching Executivo. É membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), com a Cédula Profissional: 10507

Descritivo

Seja saudável, cuidando da sua saúde mental

Este curso tem como objetivo apoiar na prevenção da saúde mental, através da construção de um kit de primeiros socorros emocionais individual. Ao longo do curso vai aprender a reconhecer as situações e os sinais de alerta que podem desencadear lesões emocionais, para as evitar ou minimizar. Vai adquirir ferramentas de autoconhecimento e autocuidado, compreender a importância de criar redes de apoio e de cuidar das relações, e ainda a criar rotinas de bem-estar no trabalho. No final, vai sentir-se mais capaz de cuidar de si e dos outros, tomando decisões mais conscientes que potenciem o bem-estar.

O que vai aprender?

- ✓ Compreender o impacto da saúde mental em si e naqueles que o rodeiam
- ✓ Identificar as situações típicas que podem desencadear problemas de saúde mental ou desafiar o bem-estar
- ✓ Identificar e compreender os sinais de alerta físicos e emocionais
- ✓ Compreender e integrar técnicas de autocuidado do corpo, sono e mente
- ✓ Saber como falar sobre saúde mental com familiares, amigos, colegas e chefias
- ✓ Valorizar os pedidos de ajuda dentro da rede de apoio e quais as respostas de que dispõe
- ✓ Criar rotinas de bem-estar individual e no trabalho

A quem se destina

A todas as pessoas e profissionais que desejem ser mais conscientes sobre a sua saúde mental e quais as estratégias e ferramentas de que dispõe para promover o autocuidado e o bem-estar individual e dos outros.

Estrutura

1 - Falar sobre a saúde mental

Objetivo: compreender os principais conceitos sobre a saúde mental e desmistificar crenças e mitos

- O impacto da saúde mental
- O que é a saúde mental?
- Crenças e mitos sobre a doença mental
- Não faz mal sentirmo-nos mal

2 - Reconhecer os sinais de alerta

Objetivo: Tomar consciência de situações, sinais e emoções que podem desencadear lesões

- O que pode desencadear lesões emocionais?
- Lesões emocionais frequentes: o que devemos saber?
- As emoções associadas aos diferentes estados

3 - Promover o autocuidado: a dimensão física

Objetivo: Conhecer as dimensões de autocuidado e dominar técnicas que o promovam

- As dimensões de autocuidado
- A importância da alimentação
- A importância do exercício físico
- A importância do sono

4 - Promover o autocuidado: as dimensões mental, emocional e social

Objetivo: Ser capaz de promover relações saudáveis e criar boas rotinas de bem-estar integral

- A importância de cuidar da mente
- Promover relações saudáveis
- Criar rotinas de bem-estar no trabalho
- E agora? Alguns mitos e obstáculos

5 - Atividades práticas para treinar o autocuidado (módulo opcional)

+ Quizzes + Desafios + Avaliação + Anexos