

PROGRAMA DA AÇÃO

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NAS ORGANIZAÇÕES

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 essenciais para identificar, prevenir e gerir os riscos psicossociais no contexto de trabalho. Em regime de **e-learning**, a formação aborda a importância da promoção da saúde mental e do bem-estar emocional, fornecendo ferramentas práticas para detetar sinais precoces de exaustão e *burnout*, promover a resiliência e criar ambientes de trabalho seguros, empáticos e psicologicamente saudáveis

Objetivos Gerais

- Reconhecer os principais fatores de risco psicossocial associados aos contextos profissionais, identificando sinais precoces de stress e exaustão emocional.
- Aplicar estratégias práticas de gestão do stress e autorregulação emocional em situações reais de trabalho, nomeadamente em contextos de pressão e interação com o público.
- Desenvolver competências de comunicação assertiva e inteligência emocional, promovendo relações interpessoais mais saudáveis com clientes e colegas.
- Implementar práticas de autocuidado e organização pessoal que contribuam para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, adaptadas a horários exigentes e turnos irregulares.
- Elaborar um plano individual de promoção do bem-estar no contexto de trabalho, integrando técnicas e ferramentas adquiridas ao longo da formação.

Objetivos Específicos

- Compreender o conceito de saúde mental no trabalho e o impacto dos fatores psicossociais na produtividade e qualidade de vida.
- Identificar os principais estressores profissionais e os sinais de alerta associados ao esgotamento (*burnout*) e à ansiedade.
- Desenvolver competências de comunicação empática, escuta ativa e apoio inicial perante situações de vulnerabilidade emocional na equipa.
- Promover práticas de autocuidado, resiliência individual e equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.
- Contribuir para a criação de planos internos de bem-estar e de uma cultura organizacional psicologicamente segura.
-

Metodologia

A metodologia é altamente interativa, centrada no participante, privilegiando o autodiagnóstico, estudos de caso.

Avaliação

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

- Participação ativa nos fóruns de discussão e atividades propostas na plataforma (30%).
- Realização de trabalhos práticos e estudos de caso aplicados ao contexto organizacional (40%).
- Teste ou questionário final de avaliação de conhecimentos de cada módulo (30%).

Recursos e Materiais

- Manual pedagógico digital e apresentações multimédia por módulo.
- Casos de estudo, ferramentas de autorreflexão e guiões de exercícios práticos.
- Acesso a plataforma de e-learning (LMS) com suporte técnico e pedagógico contínuo.
- Bibliografia recomendada e hiperligações para recursos e diretrizes institucionais sobre saúde mental no trabalho.

Plano de Aulas

Módulo	Tema da Sessão	Conteúdos Programáticos	Duração	Modalidade
1	Saúde Mental no Contexto de Trabalho	Conceito de saúde mental e bem-estar Mitos e estigma associados à saúde mental Importância da saúde mental no desempenho profissional Especificidades dos setores dos transportes, turismo e restauração	10h	Síncrona
2	Fatores de Risco Psicossocial	Identificação de fatores de risco no local de trabalho Impacto de horários irregulares e trabalho por turnos Pressão, carga de trabalho e contacto com o público Sinais e sintomas de stress e fadiga	5h	Síncrona
3	Stress e Burnout	Diferença entre stress agudo e crónico Burnout: conceito, causas e consequências Sinais de alerta e prevenção Estratégias de gestão do stress	5h	Síncrona
4	Inteligência Emocional e Gestão de Emoções	Reconhecimento e regulação emocional Empatia e gestão emocional no atendimento ao público Técnicas de controlo emocional em situações de stress Desenvolvimento da resiliência	5h	Síncrona
5	Comunicação Assertiva e Gestão de Conflitos	Princípios da comunicação assertiva Técnicas de escuta ativa Gestão de clientes difíceis Resolução de conflitos no contexto profissional	5h	Síncrona
6	Técnicas de Autorregulação e Bem-Estar	Técnicas de respiração e relaxamento	5h	Síncrona

		Estratégias rápidas de redução de stress no trabalho Mindfulness aplicado ao contexto profissional Gestão da ansiedade em situações críticas		
7	Organização Pessoal e Equilíbrio Vida-Trabalho	Gestão do tempo e da energia Definição de prioridades Estratégias para lidar com turnos e horários exigentes Equilíbrio entre vida profissional e pessoal	5h	Síncrona
8	Autocuidado e Promoção do Bem-Estar	Importância do autocuidado Sono, alimentação e hábitos saudáveis Criação de rotinas de bem-estar Estratégias para prevenir o desgaste profissional	10h	Síncrona

Distribuição de Horas por Modalidade

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