

LIVE: Saúde Mental, preparar o Futuro nas Empresas

PROGRAMA



Relação Entre Saúde e Bem Estar e Trabalho
Fatores de Risco Psicossocial
Resiliência Psicológica: Conexões Sociais, Bem-Estar, propósito, Otimismo
Estratégias de autocuidado.



Vigilância e Acompanhamento da Saúde Mental dos Trabalhadores

Metodologias de avaliação de problemas de saúde mental
Procedimentos de encaminhamento/referenciação e acompanhamento de trabalhadores
Perspetivas futuras por parte dos Serviços de Saúde Ocupacional.



O que fazer quando a doença mental se instala?

Procedimentos de encaminhamento/referenciação e acompanhamento de trabalhadores.
Perspetivas futuras por parte dos Serviços de Saúde Ocupacional.

FACILITADORES



Dra. Teresa Espanssandim, Psicóloga Clínica, com mais de 20 anos de experiência em intervenção psicológica, formação e consultoria para promoção da saúde, bem-estar. Foi Membro Executivo da Direcção Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, tendo sido responsável pela coordenação política e da estratégia de ação no âmbito da prevenção dos Riscos Psicossociais e promoção de Locais de Trabalho Saudáveis.



Dr. Diogo Gonçalves, Psicólogo Clínico e pós-graduado em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Com 5 anos de experiência profissional na Ecosaúde como membro dos Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho, sendo responsável pela avaliação e acompanhamento psicológico de trabalhadores.



Dra. Maria João Manzano, Especialista em Medicina do Trabalho desde 1994; Doutorada em neurociências em 2015; Diretora clínica da Ecosaúde desde 2020.