



MENTALIZAR

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL PARA ORGANIZAÇÕES WWW.FSJD.PT



**+ DE 1 EM CADA 5 PORTUGUESES SOFRE
DE UMA PERTURBAÇÃO PSIQUIÁTRICA ⁽¹⁾**

**6,6 MIL MILHÕES DE EUROS É O
CUSTO DA DOENÇA MENTAL EM
PORTUGAL: 3,7% DO PIB ⁽²⁾**

**3 EM CADA 5 TRABALHADORES SÃO
AFECTADOS POR UMA FORMA DE
STRESS OCUPACIONAL (60%) ⁽³⁾**

1) Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Nova de Lisboa, 2013

2) Sem Mais Tempo a Perder – Saúde Mental em Portugal – Um Desafio para a Próxima Década. Conselho Nacional de Saúde. 2019

3) Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações. Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal. Ordem dos Psicólogos Portugueses. 2020

COMO FALAR DO
ELEFANTE QUE
ESTÁ NA
NOSSA SALA DE
TRABALHO?

O estigma associado à doença mental leva a que as pessoas tenham menos disponibilidade para partilhar o que estão a sentir e a procurar ajuda e tratamentos adequados. O custo e a pouca acessibilidade aos cuidados de saúde mental dificulta a adesão a este tipo de cuidados.

“70% das pessoas diagnosticadas não têm acesso a cuidados de saúde adequados”⁽¹⁾

Os dois primeiros factores conjugados traduzem-se em **absentismo, presentismo e turnover**, resultando na **baixa produtividade** e no **aumento dos custos com a saúde** na organização.

“A perda de produtividade pode custar às empresas portuguesas até 0,9% do seu volume de negócios”⁽²⁾

1) Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Nova de Lisboa, 2013

2) Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações. Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal. Ordem dos Psicólogos Portugueses. 2020

VAMOS FALAR DE
SAÚDE
MENTAL?

A Fundação S. João de Deus pretende facilitar o desenvolvimento de soluções personalizadas que permitam ambientes de bem-estar e pessoas mais felizes e produtivas, com uma maior qualidade em termos de saúde mental. Programas de apoio ao colaborador como medida de socorro emergencial revelam-se insuficientes.

É preciso investir na Prevenção.

A nossa missão é sensibilizar para a promoção da saúde mental e prevenção da doença mental nas organizações, empoderando as pessoas no tema da saúde mental. Queremos falar e falar deste tema até que já não seja um tabu.

A Fundação S. João de Deus apresenta o **Programa de Saúde Mental para as Organizações - MENTALizar**, on-line, permitindo que todos e todas participem independentemente da sua localização geográfica. Inclui: rastreios; sessões de sensibilização; recursos psico-educativos; sessões de grupo e consultas de psicologia.

O Programa é personalizado e adaptado à realidade da organização e é implementado de acordo com as necessidades evidenciadas e/ou sentidas.

O Programa de Saúde Mental para as Organizações - MENTALizar tem a consultoria do psiquiatra e psicoterapeuta Vítor Cotovio.



4

**FORMAS DE FALAR E CUIDAR DA
SAÚDE MENTAL**

- 1. TEA-BREAK** (SESSÕES DE SENSIBILIZAÇÃO E PSICO-EDUCAÇÃO)
- 2. SPOON** (SESSÕES DE SENSIBILIZAÇÃO E RASTREIOS)
- 3. M.E.L.** (MOTIVAÇÃO, ENVOLVIMENTO E LIGAÇÃO)
- 4. CONSULTAS DE PSICOLOGIA**

Ética e confidencialidade assegurada em todas as intervenções

Plataforma colaborativa privilegiada: Teams, sendo possível outras como Zoom, Skype

TEA-BREAK

REALIZE ENCONTROS & CONVERSAS SAUDÁVEIS

TEA-BREAK Intervenção de curta duração, pontual, pensada para as organizações que pretendem começar a falar sobre o tema da Saúde Mental de uma forma descomplicada e sem tabus e/ou fornecer algumas ferramentas às Pessoas para melhor cuidarem da Saúde Mental.

INCLUI

1 vídeo de sensibilização sobre o tema escolhido de Saúde Mental e 1 sessão de esclarecimento e partilha de experiências e desafios.

OBJECTIVO

Reforçar conhecimentos sobre as doenças e perturbações mentais
Ajudar a gerir as emoções e a desenvolver estratégias de coping eficazes

Partilhar experiências e desafios de saúde mental

RESET MENTAL escolha o tema

1. TEA-BREAK | Sei Cuidar da Minha Saúde Mental?
2. TEA-BREAK | Ando tão Nervoso/a (Ansiedade)
3. TEA-BREAK | Como lidar com pessoas com experiência de doença mental?
4. TEA-BREAK | Você vê o que eu vejo? (Depressão)
5. TEA-BREAK | Primeiros Socorros Psicológicos (Suporte social)

MIND TOOLS escolha o tema

6. TEA-BREAK | Comunicação das Equipas: Assertividade e empatia
7. TEA-BREAK | Comunicação das Equipas: Escuta activa e gestão de conflitos
8. TEA-BREAK | Inteligência Emocional: A importância dos afectos na equipa
9. TEA-BREAK | Liderança
10. TEA-BREAK | Locais de Trabalho Saudáveis

PARTICIPANTES até 50 pessoas

DURAÇÃO 60 m



SPOON

FAÇA UM CHECK-UP À SAÚDE MENTAL

SPOON Intervenção de curta duração para as organizações que pretendem abordar o tema da saúde mental e avaliar o estado de saúde mental das Pessoas e implementar estratégias de bem-estar.

INCLUI

2 vídeos de sensibilização sobre o tema escolhido de Saúde Mental e
2 sessões de esclarecimento e apresentação do rastreio e cotação.

SPOON SAÚDE MENTAL
SPOON BURNOUT
SPOON ANSIEDADE
SPOON DEPRESSÃO

OBJECTIVO

Reforçar conhecimentos sobre as doenças e perturbações mentais
Ajudar a gerir as emoções e a desenvolver estratégias de coping eficazes
Partilhar experiências e desafios de saúde mental
Avaliar o estado de saúde mental das Pessoas para uma intervenção precoce

PARTICIPANTES

até 100 pessoas

DURAÇÃO

Implementação – 1 mês

Participação – 3 horas



M.E.L.

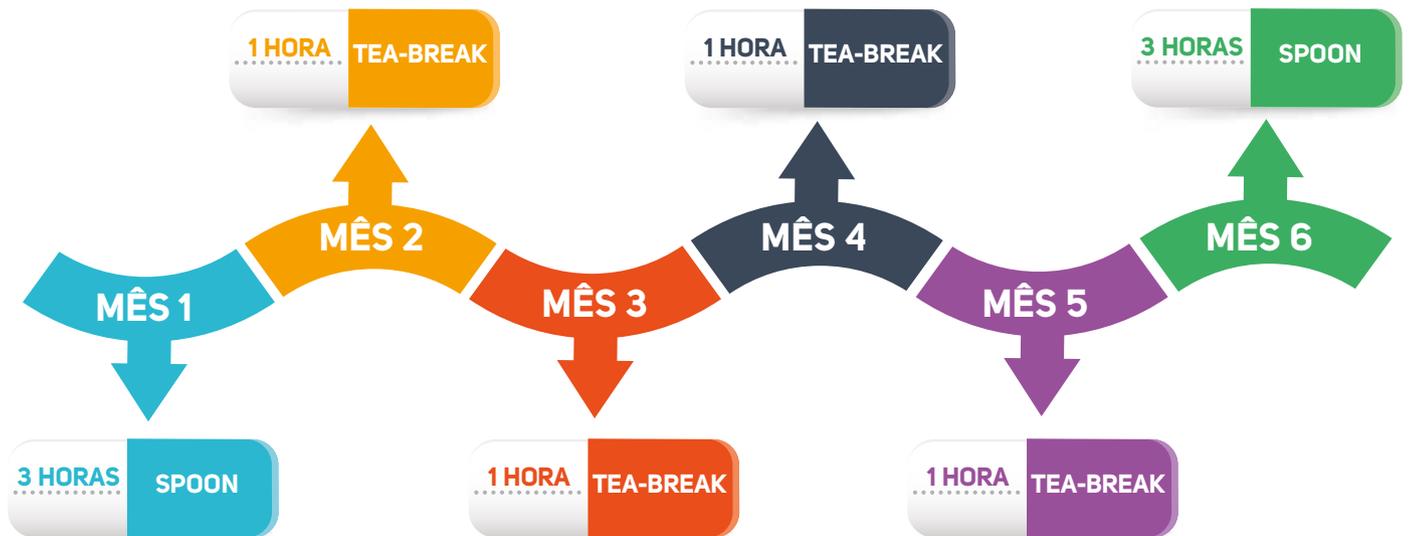
FORNEÇA MAIS M.E.L. À SUA EQUIPA

Motivação (valorização e reconhecimento)

Envolvimento (com objectivo e propósito)

Ligação (entre uns e outros/ sentimento comunitário, de pertença)

M.E.L. Intervenção de média duração em organizações que estão comprometidas na criação de um ambiente organizacional que se importa com a Saúde Mental das Pessoas, onde se falam dos desafios da Saúde Mental e das ferramentas para prevenir e intervir na saúde mental.



INCLUI

8 vídeos de sensibilização sobre temas escolhidos de Saúde Mental
4 sessões de esclarecimento e partilha de experiências e desafios
4 sessões de esclarecimento e apresentação dos rastreios
2 rastreios e cotação

OBJETIVO

Reforçar conhecimentos sobre as doenças e perturbações mentais
Ajudar a gerir as emoções e a desenvolver estratégias de coping eficazes
Partilhar experiências e desafios de saúde mental
Avaliar o estado de saúde mental das pessoas para uma intervenção precoce
Promover um ambiente organizacional que se importa com a saúde mental das Pessoas

PARTICIPANTES

SPOON – até 100 pessoas
TEA-BREAK – até 25 pessoas

DURAÇÃO

Implementação – 6 meses
Participação – 10 horas



M.E.L.

FORNEÇA MAIS M.E.L. À SUA EQUIPA

OFERTA TAKE AWAY MENTAL

- Vídeos e folhetos produzidos pela Fundação S. João de Deus
- Compilação de temáticas sobre Saúde Mental
- Dicas Saudáveis para partilha pelos colaboradores
- RoadMap da Saúde Mental para a empresa





CONSULTAS DE PSICOLOGIA

DISPONIBILIZE CONSULTAS DE PSICOLOGIA

CONSULTAS DE PSICOLOGIA Intervenção psicológica fora do contexto organizacional, com a possibilidade de atendimento presencial, telefónico ou em vídeo-conferência.

HORÁRIO LABORAL

9h – 17h

HORÁRIO PÓS-LABORAL

das 17h às 19.30h

OBJECTIVO

Identificar necessidades actuais e assegurar o suporte psicológico da pessoa acompanhada: gestão de dificuldades pessoais e/ou profissionais; desenvolvimento de estratégias adequadas e a promoção de um maior auto-conhecimento e desenvolvimento pessoal.

DURAÇÃO

60 m

**4 FORMAS DE
INVESTIR NA
SAÚDE MENTAL
DAS PESSOAS**

TENHA EQUIPAS DE SUCESSO

CUIDE DAS PESSOAS OBTENHA RESULTADOS

FAÇA A DIFERENÇA **FALE CONNOSCO**

1 TEA- BREAK

60 MINUTOS

60€

1 SPOON

1 MÊS

150€

1 M.E.L.

6 MESES

500€

**1 CONSULTA
PSICOLOGIA**

--

**25€ LABORAL
35€ PÓS-LABORAL**

O QUE DIZEM SOBRE O

MENTALIZAR

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL PARA ORGANIZAÇÕES WWW.FSJD.PT



“Numa fase de pandemia e com a equipa em teletrabalho ininterruptamente há mais de um ano, esta intervenção revestiu-se de particular importância. Os vídeos foram muito impactantes e muitas das nossas equipas estão já a implementar as estratégias de bem-estar (nomeadamente a ginástica laboral). Agradeço a colaboração da Fundação S. João de Deus - em particular da Daniela - e a ajuda que nos deram (que foi valiosa!).”

Patrícia Domingues, Directora Executiva da Creative Minds

“MENTALizar faz bem à mente e ajuda ao desenvolvimento organizacional.”

David Xavier, Secretário-Geral da Secretaria-Geral da Presidência do Conselho de Ministros

“A ação MENTALizar permitiu uma melhor compreensão interna do Burnout, das formas de agir e de atuar. Permitiu sensibilizar todos para um problema de saúde crítico, reforçando a necessidade de estar atento, quer quanto aos sinais individuais, quer quanto aos outros.”

Hugo Tavares, Director de Serviços da Inspeção-Geral da Administração Interna



**PORQUÊ A
FUNDAÇÃO
S. JOÃO DE
DEUS?**

Esta é uma das formas de ajudar a Fundação S. João de Deus a cumprir a sua missão de promover a saúde mental junto das organizações e das Pessoas. Ao activar o MENTALizar também está a contribuir para a nossa sustentabilidade.

IBAN PT50 0018 0003 1625 4567 0208 4

MB WAY 962 522 405

NIF 507 807 987



**QUEM
SOMOS**

Instituída em 2006 pela Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira de S. João de Deus, a Fundação S. João de Deus está reconhecida pelo Estado Português com personalidade jurídica civil, sendo Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com estatuto de Utilidade Pública.

Como Organização Não-Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), a instituição tem como objectivo a coordenação ou apoio de outras iniciativas – principalmente nos países em vias de desenvolvimento e subdesenvolvidos – tais como ajudas humanitárias de emergência ou de calamidade pública, de reabilitação e de desenvolvimento social e comunitário.

Para tal, a Fundação está presente em países como Brasil, Timor-Leste e Moçambique, procurando promover a resolução dos problemas mais urgentes de cada região.

MISSÃO
VISÃO

A Fundação S. João de Deus segue, em confiança e alinhamento institucional, os mesmos valores que a sua instituidora: Hospitalidade; Qualidade; Respeito; Responsabilidade; Espiritualidade.

MISSÃO

Apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade, de forma inovadora e sustentada, promovendo a saúde mental e o envelhecimento activo, ao estilo de São João de Deus.

VISÃO

Cumprir integralmente o seu papel de ONGD, assegurando a sustentabilidade das Missões *Ad Gentes* da sua instituidora.

**ONDE
ESTAMOS**

FUNDAÇÃO S. JOÃO DE DEUS

Rua São Tomás de Aquino, 20

1600-871 Lisboa

T. 217 213 300 (Chamada para a rede fixa nacional)

mentalizar@fsjd.pt

www.mentalizar.fsjd.pt



A HORA DE FALAR SOBRE

SAÚDE MENTAL

É AGORA.

CONTACTE-NOS

**LEMBRE-SE QUE
COLABORADORES SAUDÁVEIS
SÃO MAIS PRODUTIVOS.**

MENTALIZAR

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL PARA ORGANIZAÇÕES WWW.FSJD.PT