

4º FÓRUM DE SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO

4th FORUM MENTAL HEALTH
IN THE WORKPLACE

3-4
NOVEMBRO/
NOVEMBER
2022

BIBLIOTECA MUNICIPAL
ALMEIDA GARRETT - PORTO



PROMOVIDO POR
PROMOTED BY



AT MIND
WORK

PATROCÍNIO
(JÁ CONFIRMADO)
SPONSORED BY



MDS



APOIO INSTITUCIONAL
INSTITUTIONAL SUPPORT



4º FÓRUM DE SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO

4th FORUM MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE

PT

Depois de uma pausa de 2 anos, o Fórum de Saúde Mental no Local de Trabalho regressa numa altura em que a importância do tema assume novos contornos. Se a promoção da saúde mental no local de trabalho era uma prioridade antes de sermos confrontados com a pandemia pela COVID-19 e pela Guerra na Ucrânia, o facto de estarmos a viver estes enormes desafios, e todas as consequências que deles advêm, fazem com que abordar este tema seja de uma prioridade sem precedentes.

Estando no terceiro ano da pandemia, e a viver uma guerra na Europa, muito do que se considerava normal na nossa forma de viver, relacionar e trabalhar, tem sofrido alterações e mudanças, fazendo com que a saúde mental de cada um seja fundamental para lidar com as exigências de adaptação diária, e de uma importância vital para o futuro dos locais de trabalho.

O programa deste fórum parte de um olhar para este tempo de incerteza de uma forma responsável, realçando a oportunidade que também representa para a implementação de mudanças construtivas no local de trabalho. Abordará desafios atuais e formas de os enfrentar; promoverá a troca de boas práticas que contribuam para a promoção do bem-estar e da saúde mental no locais de trabalho, alinhando políticas de segurança e saúde, diversidade e inclusão, bem como de sustentabilidade e responsabilidade social.

EN

After a 2-year break, the Mental Health in the Workplace Forum returns at a time when the importance of the topic takes on new contours. If the promotion of mental health in the workplace was a priority before we were faced with the pandemic by COVID-19 and the war in Ukraine, the fact that we are living these enormous challenges, and all the consequences that come from them, gives an unprecedented priority.

Being in the third year of the pandemic, and experiencing a war in Europe, much of what was considered normal in our way of living, relating and working, has undergone great changes, making everyone's mental health fundamental to deal with the demands of daily adaptation, and of vital importance for the future of the workplace.

The program of this forum approaches the challenges we are facing in a responsible way, highlighting the opportunity it also represents for implementing constructive changes in the workplace. It will address current demands and ways to address them; will promote the exchange of good practices that contribute to the promotion of well-being and mental health in the workplace, aligning policies on safety and health, diversity and inclusion, as well as sustainability and social responsibility.

PROGRAMA / PROGRAM

1º DIA / DAY 1

9h00 **Abertura / Welcome**

9h10 **Filipa Palha**

Presidente Fundadora ENCONTRAR+SE / President Founder ENCONTRAR+SE

9h15 **Painel 1 / Panel 1**

10h50

**Como construir uma cultura promotora do bem-estar psicológico.
How to develop a culture to promote psychological wellbeing**

Moderadora / Moderator

Maria Antónia Cadilhe, Investigadora na Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto e Docente convidada na Porto Business School e na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

9h15 — **Das políticas públicas à construção de locais de trabalho saudáveis.**

9h35

From public policies to health and safety practices. Building Healthy Workplaces

Cristina Pereira

Membro da Direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses / Board of Directors, Portuguese Psychologists Association

9h35 — **Orientações para a promoção do bem-estar psicossocial em colaboradores seniores**

10h05

Guidelines on support to psychosocial health of older people at workplace

Gabriella Sutton

Policy and Practice Officer at EuroHealthNet

10h05

10h35

— **A anunciar / Tba**

10h35

10h50

Q&A

Intervalo / Break

PROGRAMA / PROGRAM

1º DIA / DAY 1

11h00
12h15

Painel 2 / Panel 2

Não há soluções para todos. One size doesn't fit all.

Moderadores / Moderators

Luís Vale, Diretor Associação Nacional Jovens Empresários

11h00
11h20

— **A experiência de uma década do programa Time to Change no Local de Trabalho**
The experience of a decade of Time to Change Employers Program

Jo Loughran

Director, Beech Hill Consulting / Ex- Time to Change Director

11h20
11h40

— **Exemplo da PwC - Das políticas internacionais à realidade Portuguesa**
PwC Case - From international policies to the Portuguese reality

Maria Antónia Torres

PwC Partner, Portugal

11h40
12h00

— **O papel das entidades públicas. O exemplo da Câmara Municipal do Porto**
The role of public organisations. The example of the Oporto Municipality

Catarina Araújo

Vereadora do Pelouro dos Recursos Humanos, Câmara Municipal do Porto / City Councilwoman,
Oporto Municipality

12h00
12h15

Q&A

12h15
13h00

Conferência / Conference

Promoção da saúde mental no local de trabalho. Resiliência em tempos de incerteza e mudança

Promoting mental health in the workplace. Resilience in times of uncertainty and change

Miguel Xavier

Coordenador Nacional das Políticas de Saúde Mental / National Coordinator of Mental Health Policies

Almoço / Lunch Break

PROGRAMA / PROGRAM

1º DIA / DAY 1

14h30

Painel 3 / Panel 3

15h15

Sensibilizar e avaliar para guiar a ação: Diferentes propostas Raising awareness and assessment to guide action: Different approaches

Moderadora / Moderator

Cristina Martins de Barros

Managing Director, IIRH - Instituto de Informação em Recursos Humanos

14h30

— **Apresentação do instrumento de avaliação resultado do estudo EATS (Ecosistemas de Ambientes de Trabalho Saudáveis)**

14h45

Tânia Gaspar

Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho Saudáveis

14h45

— **A anunciar / Tba**

15h00

15h00

Q&A

15h15

Intervalo / Break

15h30

Painel 4 / Panel 4

16h30

Planeamento e ação / Taking action

Moderador(a) / Moderator

Isabel Borgas

Diretora de Pessoas e Organização da NOS / Head of People - NOS

15h30

— **Your job can be good for you**

15h50

Louise Aston

Wellbeing Director at Business in the Community, UK

15h50

— **3 passos para construção de um local de trabalho saudável**

16h05

Three steps to develop a Healthy Workplace

Cristina Pereira

Membro da Direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Board of Directors, Portuguese Psychologists Association

16h05

— **Programa Burn(out) Stress**

16h20

João Perre Viana e Nuno Santos

CEO Walking Mentorship

16h20

Q&A

16h30

PROGRAMA / PROGRAM

1º DIA / DAY 1

16h30
17h15

Conferência / Conference

"The science of mental health in the workplace"

Olivia Remes

Diretora do Programa "Leading Mental Health in the Workplace", Universidade de Cambridge

17h15
17h30

Reflexões finais / Closing remarks

Luísa Carvalho

Diretora, Centro Local do Grande Porto, Autoridade para as Condições do Trabalho
Director, Oporto Local Center, Authority for Working Conditions

2º DIA / DAY 2

9h00
11h00

WORKSHOP 1

**Envolver a liderança para promover locais de trabalho mentalmente saudáveis /
Harnessing leadership to create mentally healthy workplaces**

Jo Loughran

Director, Beech Hill Consulting / Ex- Time to Change Director

Simon Larard

Director of Beech Hill Consulting, Executive Coach

11h30
13h30

WORKSHOP 2

**A realização humana como pilar da resiliência e da sustentabilidade dos negócios / Human
accomplishment as a pillar of business resilience and sustainability**

Mónica Pimentel

Co-founder Inner School, Co-founder Honeyguide

Miguel Nisembaum

CEO Mapa de Talentos, Co-founder Inner School