

# 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  
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

9h35

— **Das políticas públicas à construção de locais de trabalho saudáveis**

**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

10h05

— **Estratégias de saúde pública potenciadoras de locais de trabalho saudáveis e da saúde e bem-estar dos colaboradores seniores**

**Existing public health strategies to create a healthier workplace, protecting and improving older workers' health and mental wellbeing**

**Gabriella Sutton**

Policy and Practice Officer at EuroHealthNet

10h05

10h35

— **O papel da saúde psicológica na retenção de talento**

**The role of mental health in retaining talent**

**Miguel Capelão**

Fundador e Administrador da PHC Software / Chief Culture Officer e Co-fundador da PHC Software

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**

**Pedro Morgado**

Médico psiquiatra; Coordenador Regional de Saúde Mental - ARS Norte / Psychiatrist; Regional  
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

#### — **Metodologia "Great Place do Work"**

15h00

**Maurício Korbivcher**

CEO & Country Manager, Portugal

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

### Reflexões finais / Closing remarks

17h15

**Rui Arrifana**

Inspetor do Trabalho, Centro Local do Grande Porto, Autoridade para as Condições do Trabalho  
Labour Inspector, Oporto Local Center, Authority for Working Conditions

## 2º DIA / DAY 2

9h00

### WORKSHOP 1

11h00

### 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

### WORKSHOP 2

13h30

### 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