



II Seminário de Saúde e Bem-Estar no Trabalho

A relevância do autocuidado na vida das pessoas e das organizações

9 -10 MAIO | 2024

Centro Cultural e de Investigação do Funchal

Conferências | Dia 9 – 09h00-13h00

09h00	Abertura do secretariado
09h30	Sessão de abertura Jorge Carvalho Secretário Regional de Educação, Ciência e Tecnologia Helena Leal Vereadora da Câmara Municipal do Funchal Marco Gomes Diretor Regional de Educação
10h00	Conferência I Saúde e bem-estar organizacional Liliana Dias Ordem dos Psicólogos Portugueses Moderadora: Joana Xavier Direção Regional de Educação
10h30	Conferência II Sinais de esperança e reptos dos programas de bem-estar e saúde no trabalho: pontes entre a ciência e a prática Helena Marujo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas Moderador: Luís Santos Instituto de Segurança Social da Madeira
11h15	Momento artístico
11h30	Pausa para autocuidado
11h45	Mesa-redonda Autocuidado: desvendando os caminhos para uma vida mais equilibrada Cláudia Bilou Divisão de Educação da CMF Cristina Andrade Psicóloga Francisco de Faria Paulino Gestor Cultural Hugo Araújo Osteopata Mónica Vasconcelos Neuropediatra Nádia Brazão Nutricionista Moderador: Renato Carvalho Direção Regional de Educação
12h45	Partilha de ideias
13h00	Pausa para autocuidado

Workshops | Dia 9 - 14h30 - 17h00

Workshop

1

Parentalidade e trabalho, dinamizado por Cristina Andrade | Psicóloga clínica e da saúde na Clínica do Amparo e Clínica 3M's

Duração: 2 horas e 30 minutos

A parentalidade é um dos papéis mais importantes e satisfatórios da idade adulta, no entanto as evidências científicas demonstram que ser mãe e pai, hoje, pode ser mais stressante do que era há décadas.

É um papel influenciado por fatores como crenças e vivências pessoais e culturais, bem como pela segurança financeira e pelas exigências laborais. É, portanto, crucial a necessidade de equilibrar o trabalho e a família, num mundo que reclama tanta produtividade por parte dos indivíduos, de forma a salvaguardar o seu bem-estar e consequentemente proteger o desenvolvimento saudável das crianças. Com a participação neste workshop os formandos deverão compreender o impacto do seu próprio bem-estar na forma como exercem a sua parentalidade, tomar consciência dos seus níveis de stress parental e adquirir estratégias práticas de autocuidado e equilíbrio entre a esfera laboral e familiar.

Workshop

2

Saúde e bem-estar em contexto organizacional, dinamizado por Liliana Dias | Psicóloga da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Duração: 2 horas e 30 minutos

“O bem-estar organizacional diz respeito a todos os aspectos relacionados com a vida laboral, incluindo a qualidade e segurança do contexto físico; a forma como os trabalhadores se sentem no local de trabalho; o ambiente no local de trabalho; a organização do trabalho e o clima laboral.” (International Labour Organization, s.d.).

Neste workshop pretende-se que os participantes conheçam as dimensões que podem influenciar o bem-estar organizacional, bem como, identificar as condições facilitadoras, tais como: promoção de funções laborais e ambientes de trabalho positivos, consciencialização e redução do estigma relativamente aos problemas de saúde psicológica, incluindo apoio aos trabalhadores nesta condição e promoção da conciliação entre a vida profissional e familiar. Em suma, pretende-se consciencializar as pessoas e as organizações sobre a impossibilidade de se construir locais de trabalho mais saudáveis e produtivos, nos quais seja maximizado todo o potencial produtivo e criativo, sem investir no bem-estar dos trabalhadores.

Workshop

3

Potencial criativo e criatividade como ferramentas de autocuidado, dinamizado por Vanessa Aires | Psicóloga no Creative You

Duração: 2 horas e 30 minutos

Num formato prático e interativo, esta sessão é um convite ao despertar da criança criativa que (ainda) vive em si, enquanto potência de valorização do autocuidado. Terá a oportunidade de explorar o poder da criatividade enquanto competência humana essencial ao cultivo da resiliência, da gestão do stress e da promoção de um crescimento pessoal harmonioso e fortalecido. Junte-se à Vanessa numa jornada de desmistificação de (pré)concepções e de (re)descoberta do seu máximo potencial, através da integração da criatividade nas suas rotinas diárias rumo a um bem-estar holístico.

Workshops | Dia 10 - 10h00 - 12h30

Workshop

4

O poder da Respiração, dinamizado por Lidiane Duailibi | Portal das Artes

Duração: 2 horas e 30 minutos

Este workshop será um mergulho no poder transformador da respiração. Na nossa jornada diária, frequentemente encontramos a navegar por mares turbulentos de stress e emoções intensas. Nestes momentos, o nosso pensamento pode tornar-se turvo, e a nossa fisiologia, profundamente afetada. Mas, e se eu lhes dissesse que temos uma ferramenta poderosa ao nosso alcance, capaz de alterar esse estado, harmonizar o nosso ser e trazer clareza à mente? Essa ferramenta é a arte da respiração.

Estaremos então a explorar técnicas de respiração que não são apenas fundamentais para a vida, mas essenciais para usar a nossa voz de maneira saudável, lidar com o stress e, acima de tudo, cultivar uma presença serena e centrada, independentemente das tempestades ao nosso redor. A respiração é a ponte entre o corpo e a mente, o tangível e o intangível. Ao aprender a respirar com intenção, abrimos a porta para um novo modo de ser, onde o equilíbrio e a paz são possíveis em qualquer situação.

Workshop

5

Manualidades e outras práticas artísticas enquanto vivências de autocuidado, dinamizado por Sandra Cró | Técnica superior de Biblioteca na EB PE Dr. Eduardo Brazão de Castro

Duração: 2 horas e 30 minutos

O autocuidado envolve todas aquelas atividades que, com regularidade e consistência, escolhemos fazer diariamente e que ajudam a manter ou melhorar o nosso bem-estar e saúde psicológica e emocional, pois quando reservamos momentos para nos dedicarmos a atividades que nos fazem sentir bem, relaxados e felizes, estamos a cuidar de nós.

O autocuidado aumenta a nossa produtividade e energia, a nossa confiança e autoestima. Previne e diminui o stress e a ansiedade e ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis.

Sendo assim, este workshop pretende utilizar as manualidades e outras práticas artísticas enquanto vivências de autocuidado e como meio para cultivar a saúde mental, o bem-estar emocional e social da pessoa. A criação artística pode colocar em marcha um processo profundo de autoconhecimento aliado a momentos de grande fruição e prazer dando espaço para a atenção plena, a presença e a expressão individual e coletiva. As vivências com as artes ajudam por isso no desenvolvimento pessoal e emocional e abrem espaço para caminhos de autocuidado e bem-estar.

O workshop envolve o uso de técnicas criativas simples, como desenho, pintura, colagem, tecelagem e ainda técnicas de respiração, meditação ativa e expressão corporal para levar as pessoas a um lugar de profunda presença e bem-estar, de forma simples e criativa.

Workshop

6

Leitura de rótulos alimentares, dinamizado por Carla Reis e Gonçalina Góis | Nutricionistas da Direção Regional de Educação

Duração: 2 horas e 30 minutos

Os participantes terão oportunidade de explorar rótulos alimentares com a mediação da Equipa de Nutrição da Direção Regional de Educação, onde serão despertados para a consulta das informações nutricionais patentes nos mesmos. Os participantes ficarão com uma ferramenta útil para o seu dia a dia alimentar, lembrando a importância de consultar corretamente as informações nutricionais patentes nos rótulos dos alimentos embalados, o que contribuirá para escolhas alimentares mais salutares.

Workshop

7

A conquista do Ser, dinamizado por Isabel Macedo Pinto | Psicóloga na Direção Regional de Educação

Duração: 2 horas e 30 minutos

Este workshop tem como proposta a vivência teórico-prática dos processos psíquicos e emocionais que desenvolvem o Ser, numa perspetiva holística, prevendo-se uma partilha de ferramentas que ajudem os participantes a lidar com situações de stress e de «burnout». Irá ainda proporcionar vivências de autoconhecimento e estratégias de «coping» (Disputa de crenças, técnicas de relaxamento e fortalecimento da mente).

Workshops | Dia 10 - 14h00 - 16h30

Workshop

8

O melhor de Mim, dinamizado por Luís Santos e Carina Nunes | Psicólogos no Instituto de Segurança Social da Madeira

Duração: 2 horas e 30 minutos

Todos nós temos direito ao bem-estar: a rir com prazer, a envolvermo-nos em atividades com significado, a ter um propósito de vida, a criar e manter relações positivas e a ganhar um jogo, uma prenda, uma homenagem ou elogio.

Contudo, na vida do dia-a-dia, cheio de emoções, exigências e de desafios, a sensação de bem-estar nem sempre está presente, porque tendencialmente valorizamos aquilo que fazemos de mal, o que não temos e não somos. Neste workshop serão, assim, abordados conteúdos que permitam a cada um vivenciar mais e melhores momentos de bem-estar no quotidiano.

Workshop

9

“O Autocuidado é um ato revolucionário”, dinamizado por Maurília Cró | Psicomotricista no Núcleo de Saúde e Bem-Estar no Trabalho | Direção Regional de Educação

Duração: 2 horas e 30 minutos

O autocuidado pode ser definido como um conjunto de atividades que o indivíduo faz e que têm efeitos diretos e indiretos no seu bem-estar físico, psicológico, relacional e espiritual.

No mundo atual, o desgaste físico, cognitivo e emocional nas esferas pessoal e profissional é enorme. Diariamente precisamos responder a inúmeras solicitações, priorizando, discriminando, integrando ou não toda a informação que nos chega. As redes sociais inundam-nos de receitas, propostas e convites a uma vida mais plena, completa e perfeita que não existe e que muitas vezes nos leva a buscar e a cumprir atividades e tarefas sem significado intrínseco - não sabemos quem somos, quais são as nossas necessidades e limites saudáveis, não sabemos como nos cuidar, nem por onde começar!

Neste sentido, este workshop pretende consciencializar os seus participantes sobre a necessidade urgente de rompermos com atividades, rotinas e padrões que não beneficiam o nosso bem-estar e equilíbrio, identificando-as, ao mesmo tempo que facilitará a construção de um mapa de autocuidado assente em ações e rotinas simples – trata-se de abrir espaço para o novo, novas atividades, novos ritmos, valorização de pequenas ações e cuidados, que requerem uma prática consistente e frequente, ou seja diária.

Workshop

10

ADD Heart, dinamizado por Sofia Laura Constantino | Assistente social no Centro Social Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua

Duração: 2 horas e 30 minutos

Sempre que nos permitimos ver, escutar e sentir com a mente do coração, o mundo muda, o nosso e os demais. Neste workshop serão abordados conteúdos que permitam aos participantes aprender a sincronizar cabeça e coração. Serão potenciadas emoções generativas, para que cada um se centre numa paz interior e exterior que (re)conecta, centra, enraíza e permite criar relações saudáveis.

16h30

Encerramento

Danças do Mundo | Associação Rodopio Pitoresco

Apoios:

