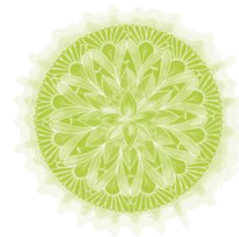


## III Seminário de saúde e bem-estar no trabalho Ambientes de trabalho que inspiram

20-21 | novembro | 2025 | Museu de Imprensa da Madeira - Câmara de Lobos



| Dia 20                   | Programa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 08h30                    | Receção dos participantes e Boas-vindas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |
| 09h00                    | Abertura do Secretariado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |
| 09h30                    | <b>Sessão de Abertura</b><br>João Costa e Silva   Diretor Regional de Educação<br>Nuno Neves   Vereador da Câmara Municipal de Câmara de Lobos<br>Gonçalo Olim   Diretor de Serviços de Apoios Técnicos Especializados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |
| 09h50                    | <b>Núcleo de saúde e bem-estar no trabalho em contexto educativo</b><br>Anita Figueira, Filipa Serrão, Maurília Cró, Micaela Baltazar   Direção Regional de Educação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |
| 10h00                    | <b>Conferência “Promoção da Saúde e Bem-Estar nas Organizações: Estratégias e Desafios”</b><br>Nuno Rodrigues   Universidade da Madeira<br><b>Moderador:</b> Gonçalo Olim   Direção Regional de Educação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |
| 10h45                    | Pausa para o autocuidado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |
| 11h25                    | <b>Painel “Ambientes de trabalho que inspiram: Saúde e bem-estar como prioridades”</b><br><b>“Práticas de saúde e bem-estar na Câmara Municipal de Câmara de Lobos”</b>   Susana Sousa   Técnica Superior   Câmara Municipal de Câmara de Lobos<br><b>“Projeto CREE UP: Cuidar de quem faz acontecer”</b>   Anita Figueira   Psicóloga   Direção Regional de Educação<br><b>“Boas práticas da psicologia da saúde ocupacional no SESARAM”</b>   Paulo Manica   Psicólogo   SESARAM<br><b>“Sair do trabalho e ir bem-disposto para casa...”</b>   Carina Nunes   Psicóloga   Instituto de Segurança Social da Madeira<br><b>Moderadora:</b> Joana Xavier   Direção Regional de Educação |                                                  |
| 12h45                    | Partilha de ideias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| 13h00                    | Pausa para almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |
| 14h30<br>até às<br>16h30 | <b>Workshops</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Espaço</b>                                    |
|                          | <b>Autocuidado e bem-estar</b>   Eduarda Freitas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos - sala 1 |
|                          | <b>Alimentação consciente</b>   Carla Nunes, Joana Faria, Ema Melim e Mara Silva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | FUNLAB - Centro de Ciências Experimentais        |
|                          | <b>Liderança positiva: o segredo para a eficácia e o bem-estar</b>   Rodrigo Silva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos - sala 2 |
|                          | <b>Educar com Equilíbrio: Yoga e Bem-Estar para profissionais da educação</b>   Célia Perestrelo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Museu de Imprensa da Madeira                     |
|                          | <b>Autodomínio e bem-estar no trabalho: o corpo no despertar da consciência</b>   Sónia Gouveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Junta de Freguesia de Câmara de Lobos            |
|                          | <b>Arte Ebru: Pinta na água e leva a tua criação para casa</b><br>Teatro Metaphora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Teatro Metaphora - Ilhéu Câmara de Lobos         |

## III Seminário de saúde e do bem-estar no trabalho Ambientes de trabalho que inspiram

20-21 | novembro | 2025 | Museu de Imprensa da Madeira - Câmara de Lobos



| Dia 21                   |                                                                                     | Programa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08h30                    |                                                                                     | Receção dos participantes e Boas-vindas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 09h00                    |                                                                                     | Abertura do Secretariado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 09h30                    |    | <b>Conferência “Conciliação trabalho-família”</b><br>Cristina Andrade   Psicóloga   Clínica do Amparo<br><b>Moderadora:</b> Anita Figueira   Direção Regional de Educação                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10h00                    |                                                                                     | Debate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10h15                    |                                                                                     | Pausa para o autocuidado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10h45                    |    | <b>Prática de Atenção Plena</b><br>Carolina Fernandes   Psicóloga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11h00                    |   | <b>Mesa-redonda “Autocuidado: Viver e Trabalhar em Equilíbrio”</b><br>Micaela Neto   Professora   Associação Desportiva do Campanário<br>Sofia Escórcio   Médica   Hospital Particular da Madeira<br>Andreia Castro   Nutricionista   Hospital Particular da Madeira<br>Cristina Freitas   Professora   EB23 do Estreito de Câmara de Lobos<br>Eduarda Freitas   Psicóloga   SESARAM<br><b>Moderadora:</b> Maurília Cró   Direção Regional de Educação |
| 12h30                    |                                                                                     | Partilha de ideias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12h45                    |                                                                                     | Pausa para almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14h30<br>até às<br>16h30 |  | <b>Workshops</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          |                                                                                     | <b>Arte terapia</b><br>Isabel Martins                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          |                                                                                     | <b>Viver com animação - Um trabalho mais feliz</b><br>Francisco Caldeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                          |                                                                                     | <b>+ Coração (ADD Heart)</b><br>Sofia Laura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          |                                                                                     | <b>Mindfulness e desenvolvimento pessoal</b><br>Mariana Silva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          |                                                                                     | <b>Resgate da essência</b><br>Isabel Paquete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                          |                                                                                     | <b>A leitura ao serviço do bem-estar - Das raízes ao coração</b><br>Sandra Cró                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          |                                                                                     | <b>Espaço</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          |                                                                                     | Teatro Metaphora - Ilhéu Câmara de Lobos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                          |                                                                                     | Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos - sala 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          |                                                                                     | Museu de Imprensa da Madeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                          |                                                                                     | Junta de Freguesia de Câmara de Lobos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          |                                                                                     | Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos - sala 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          |                                                                                     | Auditório da EB/PE Dr. Eduardo Brazão de Castro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |