



## 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	<b>Abertura do secretariado</b>
09h30	<b>Sessão de abertura</b>
10h00	<b>Conferência I</b> <b>Saúde e bem-estar organizacional</b> Liliana Dias   Ordem dos Psicólogos Portugueses Moderadora: Joana Xavier   Direção Regional de Educação
10h30	<b>Conferência II</b> <b>Sinais de esperança e reptos dos programas de bem-estar e saúde no trabalho: pontes entre a ciência e a prática</b> Helena Marujo   Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas Moderador: Luís Santos   Instituto de Segurança Social da Madeira
11h15	<b>Momento artístico</b>
11h30	<b>Pausa para autocuidado</b>
11h45	<b>Mesa-redonda</b> <b>Autocuidado: desvendando os caminhos para uma vida mais equilibrada</b> 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 <b>Moderador:</b> Renato Carvalho   Direção Regional de Educação
12h45	<b>Partilha de ideias</b>
13h00	<b>Pausa para autocuidado</b>

## 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**

Momento Surpresa | Associação Rodopio Pitoresco