

Kit de Saúde Mental

No Trabalho





KIT BÁSICO DE
SAÚDE MENTAL
no trabalho



KIT
AVANÇADO DE
SAÚDE MENTAL
no trabalho

1. Resumo Executivo

A saúde mental no trabalho é hoje um fator estratégico para a sustentabilidade organizacional, com impacto direto na produtividade, clima, retenção de talento e redução de absentismo e presentismo.

O presente projeto propõe desenvolver uma série de vídeos curtos e dinâmicos, cientificamente validados, dirigidos a colaboradores e chefias, com linguagem acessível e de proximidade.

Os conteúdos abordarão temas como promoção da saúde mental, gestão do stress, autocuidados, prevenção do burnout, teletrabalho, hábitos saudáveis, liderança e riscos psicossociais. Assente em evidência científica e boas práticas internacionais, o formato audiovisual permitirá elevada escalabilidade, envolvimento e fácil disseminação em formações e campanhas internas. Esperam-se resultados como maior literacia em saúde mental, redução do estigma, melhoria do ambiente de trabalho e reforço das competências socioemocionais.

Com este projeto, a ManifestaMente propõe uma solução moderna e eficaz que apoia as organizações na construção de culturas de trabalho mais saudáveis, humanas e resilientes, alinhadas com as exigências contemporâneas de bem-estar e desempenho sustentável.

Este projeto trará aos seus financiadores um posicionamento como empresas líderes na promoção da saúde mental, bem como o acesso permanente aos conteúdos que forem desenvolvidos.

A ManifestaMente

2. Sobre a ManifestaMente

Fundada em 2019, a ManifestaMente é uma associação sem fins lucrativos com estatuto de utilidade pública, dedicada ao desenvolvimento de uma cidadania ativa no âmbito da promoção da saúde mental da comunidade em geral. A ManifestaMente está empenhada em promover a saúde mental através de: falar, juntar e fazer.



2. Sobre a ManifestaMente

Com uma experiência significativa na criação e disponibilização online de Kits Básicos e Cursos Avançados no âmbito da Saúde Mental, a ManifestaMente pretende ser um movimento da sociedade civil pela saúde mental que pretende encorajar a comunidade a envolver-se mais ativamente na promoção da saúde mental.

A ManifestaMente acredita que o contributo de outras pessoas, para além dos profissionais de saúde, é instrumental na construção de novas soluções eficazes, como tem sido o caso, por exemplo, no combate às alterações climáticas, que tem beneficiado da contribuição de diferentes áreas e sectores.

A ManifestaMente tem 5 vertentes de atuação distintas:

- Promoção da saúde mental,
- Prevenção da doença mental ,
- Capacitação comunitária,
- Combate ao estigma
- Cidadania pela saúde mental.

No que se refere aos Kits Básicos de Saúde Mental a ManifestaMente dispõe atualmente de:

2. Sobre a ManifestaMente

1. Kit Básico de Saúde Mental (Adultos)



KIT BÁSICO DE
SAÚDE MENTAL

2. Kit Básico de Saúde Mental Crianças (5 a 8 anos)



KIT BÁSICO DE
SAÚDE MENTAL
crianças

3. Kit Básico Saúde Mental Jovens (14 a 19 anos)



KIT BÁSICO DE
SAÚDE MENTAL
jovens

4. Kit Básico de Saúde Mental em Língua Gestual



KIT BÁSICO DE
SAÚDE MENTAL
língua gestual portuguesa

2. Sobre a ManifestaMente

A ManifestaMente dispõe ainda de:

5. Programa de Capacitação Dinamizadores Locais



6. Cantar pela Saúde Mental



7. Programa 'De Pequenino a Torcer pela Saúde Mental'



8. Podcast MANIFESTA-TE



2. Sobre a ManifestaMente

Com este projeto a ManifestaMente pretende criar agora o Kit Básico e Avançado de Saúde Mental no Trabalho, e Cursos de Formação destinados às empresas (colaboradores e chefias) e orientados para a problemática específica da Saúde Mental no local de trabalho.

Kit Básico e Avançado De Saúde Mental no Trabalho



A saúde do trabalho é uma área que visa a promoção da saúde dos colaboradores nos locais de trabalho, contribuindo para a sua qualidade de vida e bem-estar físico, mental e social. Isto é, não significa apenas a saúde dita física, mas engloba também a saúde mental.

Contexto e Público-alvo

3. Contexto e Diagnóstico Social

Identificação do Problema

O trabalho é uma dimensão central para o bem-estar das pessoas e para a saúde pública. Contudo, as organizações enfrentam atualmente níveis crescentes de riscos psicossociais, como stress, ansiedade, burnout, assédio moral e violência no trabalho. A pressão por produtividade, a escassez de recursos, a incerteza económica e a falta de literacia em saúde mental contribuem para ambientes onde muitos colaboradores sentem insegurança psicológica, estigma e dificuldade em pedir apoio.

A cultura organizacional e as práticas de liderança têm um papel determinante: lideranças pouco empáticas, comunicação ineficaz ou ausência de políticas preventivas amplificam riscos e dificultam a promoção de ambientes saudáveis.



3. Contexto e Diagnóstico Social

O que dizem os Estudos?

A evidência confirma a gravidade e urgência do problema:

- ✓ Portugal é o país da UE com maior prevalência de sintomas de doença mental (23%) segundo a OCDE.
- ✓ 1 em cada 5 colaboradores pode estar a enfrentar problemas de saúde mental como depressão, ansiedade ou burnout.
- ✓ Estes problemas podem custar às empresas portuguesas cerca de 5,3 mil milhões de euros anuais, sobretudo em absentismo, presentismo e perda de produtividade (OPP, 2022).
- ✓ Situações de stress ou burnout são responsáveis por 50% a 60% do absentismo laboral (EU-OSHA & Eurofound, 2014).
- ✓ Problemas de saúde mental aumentam o risco de doença física, disfunção global e reforma antecipada.
- ✓ As organizações que não abordam este tema enfrentam desafios crescentes de produtividade, retenção de talento e cumprimento das obrigações legais em saúde e segurança no trabalho.

3. Contexto e Diagnóstico Social

Impacto

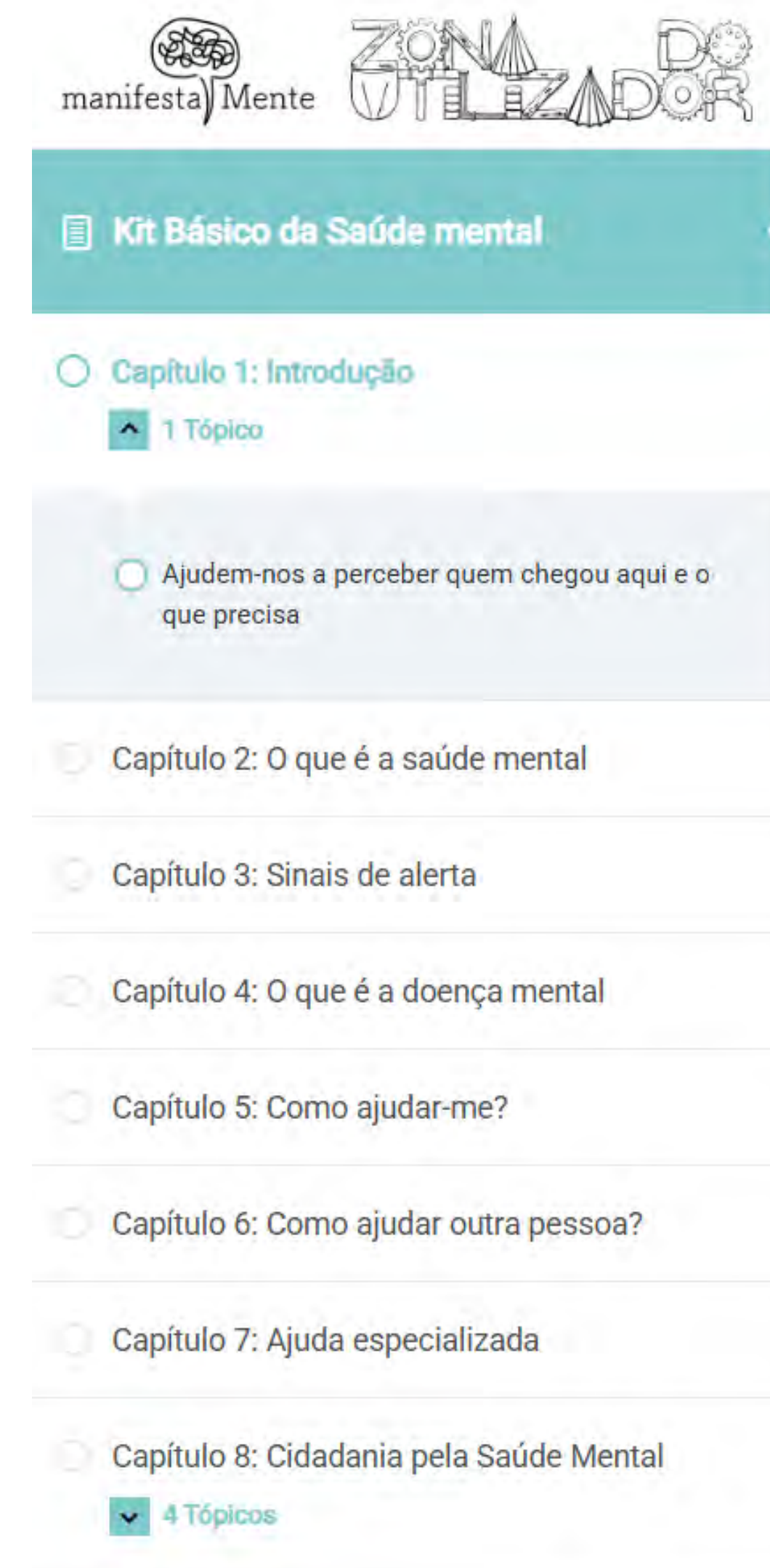
A ausência de soluções estruturadas e preventivas afeta diretamente:

Nas pessoas

- ✓ Aumento de ansiedade e sofrimento psicológico.
- ✓ Maior absentismo e presentismo.
- ✓ Medo de pedir ajuda devido ao estigma.
- ✓ Relações laborais fragilizadas.

Nas organizações

- ✓ Queda de produtividade.
- ✓ Aumento de custos operacionais e dificuldade em reter de talento.
- ✓ Clima organizacional negativo.
- ✓ Maior risco de incumprimento legal em saúde e segurança.
- ✓ Perda de competitividade e reputação.



3. Contexto e Diagnóstico Social

Impacto

Na sociedade

- ✓ Sobrecarga dos serviços de saúde.
- ✓ Impacto económico nacional.
- ✓ Reforço das desigualdades.
- ✓ Exclusão e isolamento.

Promover a saúde mental no trabalho é uma necessidade estratégica, económica e ética.

A evidência é clara: investir em saúde mental no trabalho gera retorno financeiro, aumenta a produtividade e reduz riscos sociais e organizacionais. Por cada euro investido em saúde mental estima-se um retorno de 9 euros.

Para tal, as empresas precisam de ferramentas acessíveis, cientificamente validadas e ajustadas à sua realidade, exatamente o que o Kit Básico e Avançado de Saúde Mental no Trabalho oferece.



3. Contexto e Diagnóstico Social

Enquadramento com Legislação e Políticas Nacionais e Europeias

Este projeto propõe contribuir para a promoção da saúde mental no trabalho, incluindo capacitação de equipas e construção de ambientes organizacionais mais positivos e inclusivos, e alinha-se com os principais marcos e compromissos nacionais:

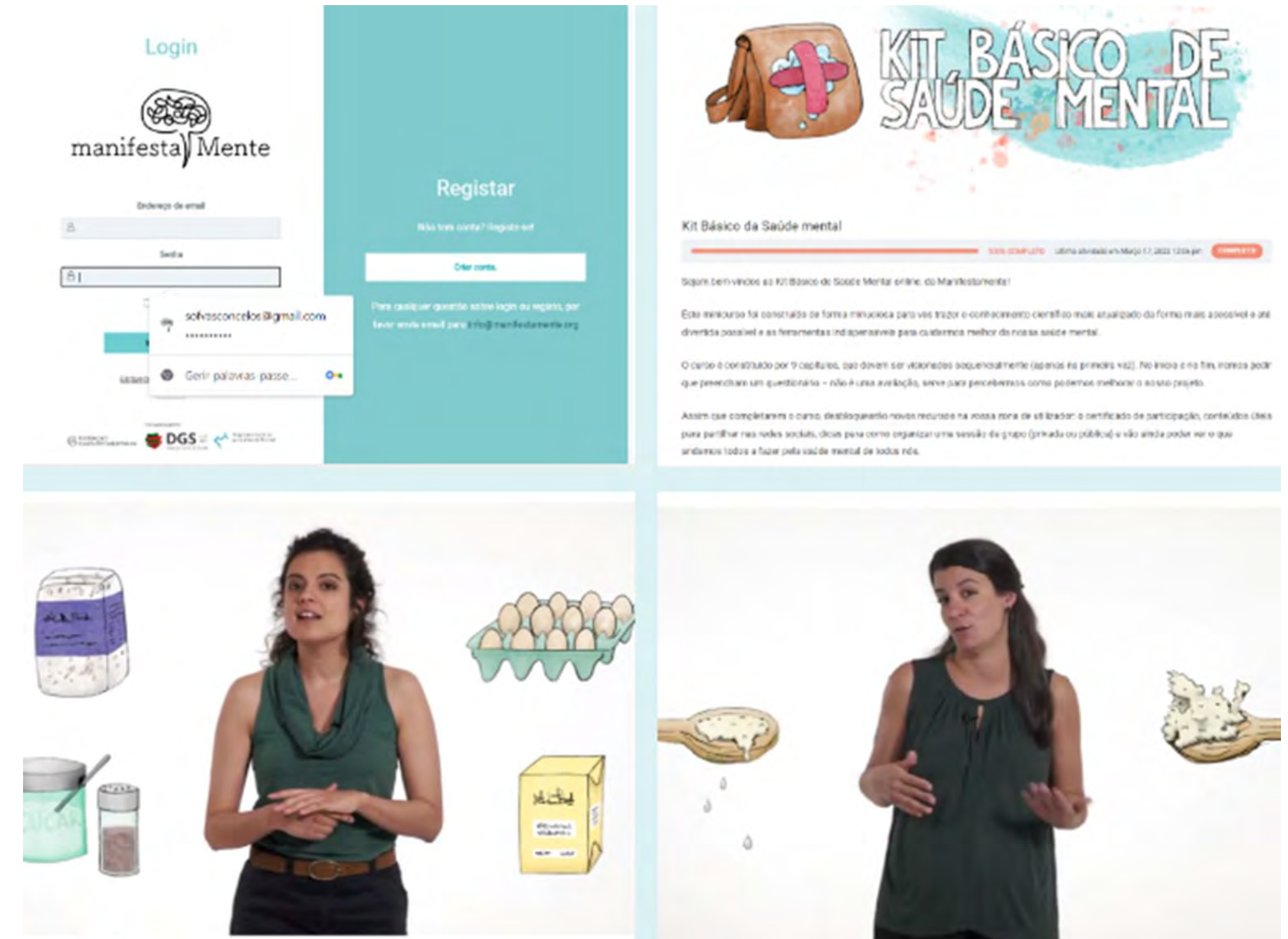
- Estratégia Nacional para a Saúde Mental (2023–2030) – reforça a necessidade de intervenções preventivas, intersectoriais e orientadas para o bem-estar no local de trabalho.
- Plano Nacional de Saúde 2030, que destaca o papel da saúde ocupacional e da promoção do bem-estar psicológico.
- Lei n.º 102/2009 (Regime Jurídico de Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho) – define obrigações para prevenção de riscos, incluindo riscos psicossociais.
- Agenda do Trabalho Digno (Lei n.º 13/2023) – incorpora medidas de prevenção de assédio moral, sexual e violência no trabalho e reforça o apoio ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal.
- Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação (ENIND) – que contempla medidas para prevenir discriminação, violência e desigualdades no ambiente laboral.

3. Contexto e Diagnóstico Social

Enquadramento com Legislação e Políticas Nacionais e Europeias

- Diretiva Europeia 89/391/CEE, transposta para o direito português, que obriga os empregadores a proteger os colaboradores de todos os tipos de riscos profissionais, incluindo os de natureza psicológica.

Com base nestes referenciais, o projeto contribui para fortalecer práticas organizacionais saudáveis, responsáveis e alinhadas com a legislação nacional e compromissos europeus.



3. Contexto e Diagnóstico Social

Enquadramento com os objetivos ODS

Este projeto enquadra-se de forma direta ou indireta nos seguintes ODS:



ODS 3 – Saúde de Qualidade: ao promover saúde mental, prevenção e intervenções precoces.



ODS 5 – Igualdade de Género: ao incluir medidas que previnem violência e discriminação no contexto laboral.



ODS 8 – Trabalho Digno e Crescimento Económico: ao fomentar condições laborais seguras, saudáveis e psicologicamente sustentáveis.



ODS 10 – Redução das Desigualdades: através de práticas inclusivas e suporte a colaboradores vulneráveis ou em risco psicossocial.



ODS 16 – Paz, Justiça e Instituições Eficazes: ao fortalecer ambientes organizacionais assentes na ética, respeito e transparência.

4. Justificação do Projeto

Pertinência e Relevância Social do Projeto

A evidência mostra que a implementação de ações para melhorar a qualidade de vida no trabalho dos colaboradores é fundamental para promover saúde e prevenir a doença mental. Estudos indicam que ações promotoras de saúde mental desenvolvidas no local de trabalho, e enquadradas na visão da empresa financiadora, trazem benefícios para os seus colaboradores e para a própria organização, nomeadamente:

- Prevenir/evitar baixas prolongadas por doença
- Aumentar a produtividade de forma sustentada
- Aumentar a resiliência
- Melhoria da comunicação interna e externa
- Aumentar satisfação dos colaboradores
- Aumentar o reconhecimento dos colaboradores pela sua entidade empregadora
- Reduzir o absentismo e o presentismo
- Aumentar o compromisso, a motivação, a captação e a retenção de talento

3. Justificação do Projeto

Pertinência e Relevância Social do Projeto

Este projeto, ao investir na saúde mental no trabalho, contribui para organizações mais saudáveis, resilientes e produtivas. O financiamento permitirá implementar ações preventivas e escaláveis, com impacto estruturante na qualidade de vida dos Colaboradores, na sustentabilidade das empresas e no cumprimento das prioridades portuguesas em saúde ocupacional e bem-estar emocional.



4. Justificação do Projeto

Valor acrescentado face a outras iniciativas

A ManifestaMente distingue-se das restantes iniciativas de promoção da saúde mental pelo investimento consistente em metodologias informais, descontraídas e acessíveis, que se têm revelado altamente eficazes para contrariar a desconfiança e a resistência associadas a este tema.

A sua aposta sistemática no trabalho multidisciplinar, envolvendo profissionais de áreas fora da saúde, como comunicação, design ou informática, e a coragem de arriscar em escolhas inovadoras e fora do registo tradicional têm estado na origem dos múltiplos sucessos da ManifestaMente e integram hoje o ADN da Associação.

Paralelamente, o seu compromisso com o rigor científico, o levantamento de necessidades e a articulação próxima com cada público-alvo, bem como a atenção exaustiva ao detalhe no teste de todos os projetos antes da implementação, têm garantido a segurança dos processos de inovação e assegurado o apoio continuado de instituições como a Direção-Geral da Saúde, a Coordenação Nacional para as Políticas de Saúde e a Fundação Calouste Gulbenkian.

4. Justificação do Projeto

Valor acrescentado face a outras iniciativas

O projeto distingue-se por:

- ✓ O Kit de Saúde Mental no Trabalho, que é a imagem de marca da Manifestamente, pretende ser uma ferramenta exclusivamente dedicada à promoção da saúde mental no trabalho, disponível online de forma assíncrona, com um componente básico gratuito e outro mais avançado, com temas diversificados consoante as necessidades existentes, pautada pelo tom descontraído e rigoroso que é a nossa imagem de marca.
- ✓ É um minicurso online assíncrono, que pode ser visto e revisto ao ritmo do próprio colaborador, de acordo com a sua disponibilidade, ou utilizado internamente pelas Direções de Capital Humano e Formação, ou outros, como base para iniciativas internas de promoção de saúde mental. Sendo uma ferramenta online, sem interação direta com terceiros, pode facilitar o acesso de pessoas que não participariam numa sessão presencial/síncrona por estigma e medo de discriminação.
- ✓ É uma ferramenta circular, útil tanto para os colaboradores como para as lideranças e para a própria estratégia da empresa. Cada tema será apresentado de forma simples e acessível a todos os envolvidos, acompanhado de desafios, dinâmicas e propostas de trabalho que podem ser adaptados a cada contexto.

4. Justificação do Projeto

Valor acrescentado face a outras iniciativas

O projeto distingue-se por:

- ✓ Os participantes/formandos poderão introduzir melhorias imediatas na sua vida pessoal e profissional e, se assim o desejarem, encontrar soluções de trabalho mais eficazes e saudáveis para todos na empresa.



5. Público-Alvo e Beneficiários Diretos/Indiretos

Diretos:

- ✓ Colaboradores da empresa financiadora.
- ✓ Colaboradores de empresas que adquiram o Kit Básico de Saúde Mental no Trabalho e restantes cursos
- ✓ Caracterização quantitativa e qualitativa
- ✓ Qualquer pessoa interessada em cuidar melhor da sua saúde mental no geral, e em particular no trabalho,
- ✓ Qualquer pessoa interessada em melhorar o ambiente laboral onde está inserida e/ou aumentar competências específicas como gestão de stress ou liderança de equipas
- ✓ Qualquer empresa ou organização que deseje investir na saúde mental dos seus colaboradores e melhorar o seu ambiente de trabalho.

Indiretos: Famílias, comunidades locais, universidades, empresas, entre outros.

Objetivos

6. Objetivos

Objetivo Geral

- ✓ Promover a saúde mental em contexto laboral, aumentando a literacia, reduzindo o estigma e capacitando colaboradores e chefias para adotarem práticas que favoreçam ambientes de trabalho mais saudáveis, inclusivos e produtivos.



6. Objetivos

Objetivos Específicos

- ✓ Desenvolver e disponibilizar o Kit Básico de Saúde Mental no Trabalho como uma ferramenta digital acessível, rigorosa e de impacto social, gratuita para a população portuguesa.
- ✓ Criar conteúdos cientificamente validados e comunicacionalmente acessíveis.
- ✓ Facilitar o acesso a informação clara sobre saúde mental no trabalho, fatores de risco e estratégias de promoção de bem-estar.
- ✓ Aumentar a literacia em saúde mental e reduzir o estigma no contexto laboral da empresa financiadora, envolvendo colaboradores e chefias num percurso estruturado de aprendizagem.
- ✓ Promover uma cultura organizacional mais segura, informada e aberta ao tema da saúde mental da empresa financiadora.
- ✓ Garantir a sustentabilidade financeira e operacional da ManifestaMente através do desenvolvimento e lançamento do Kit Avançado de Saúde Mental no Trabalho.
- ✓ Criar conteúdos temáticos aprofundados que possam gerar receitas continuadas.
- ✓ Contribuir para a continuidade e expansão de futuros projetos da Associação.
- ✓ Promover a literacia em saúde mental e combater o estigma no contexto de trabalho das empresas portuguesas

O Projeto e a Equipa

7. Descrição do Projeto

A Metodologia

A metodologia do Kit Básico e Avançado de Saúde Mental no Trabalho assenta num processo estruturado em três etapas interligadas:

Etapas 1 – Fundamentação Científica e Levantamento de Necessidades

- ✓ Revisão da literatura e diretrizes nacionais e internacionais de saúde mental no trabalho.
- ✓ Identificação dos principais riscos psicossociais e mensagens-chave.
- ✓ Levantamento de necessidades junto da empresa financiadora e, quando aplicável, de outras organizações.
- ✓ Definição da estrutura e conteúdos base dos Kits.

Etapas 2 – Ideação Criativa e Design Pedagógico

- ✓ Transformação dos conteúdos técnicos em mensagens claras, acessíveis e visualmente apelativas.
- ✓ Desenvolvimento dos formatos (vídeos, ilustrações, animações, ferramentas digitais, guias práticos). Criação da linguagem visual e do tom comunicacional.
- ✓ Desenvolvimento dos protótipos e testes-piloto com grupos de colaboradores.

7. Descrição do Projeto

A Metodologia

A metodologia do Kit Básico e Avançado de Saúde Mental no Trabalho assenta num processo estruturado em três etapas interligadas:

Etapas 3 – Produção, Validação e Implementação

- ✓ Produção final dos vídeos e materiais do Kit Básico e do Kit Avançado.
- ✓ Revisão científica e validação pelo Conselho Consultivo e equipa técnica.
- ✓ Integração na plataforma digital da ManifestaMente.
- ✓ Lançamento oficial, monitorização e ajustamentos contínuos.

Este processo de cocriação garante que cada peça do Kit de Saúde Mental no Trabalho seja simultaneamente cientificamente rigorosa e eficaz em termos de comunicação (imagem e conteúdos), promovendo a literacia em saúde mental de forma clara, não estigmatizante e culturalmente ajustada aos ambientes laborais portugueses. O resultado será um recurso pedagógico robusto, visualmente apelativo e de fácil implementação, capaz de apoiar empresas, instituições públicas e organizações do terceiro setor na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, informados e seguros.

7. Descrição do Projeto

As Atividades

1. Criação e disponibilização do Kit Básico de Saúde Mental no Trabalho:

Um vídeo com a duração de cerca de 60 minutos com a informação essencial sobre saúde mental no trabalho, em formato descontraído e acessível, disponibilizado gratuitamente na plataforma da Manifestamente, para toda a população portuguesa graças ao apoio da empresa financiadora. Alguns exemplos de conteúdos a abordar:

- ✓ O que é a Saúde Mental?
- ✓ Saúde Mental e o Trabalho - implicações e custos
- ✓ Características de um local de trabalho saudável
- ✓ A pessoa e a sua circunstância
- ✓ As relações interpessoais
- ✓ Desenvolvimento pessoal
- ✓ Fatores de stress no trabalho



7. Descrição do Projeto

As Atividades

2.Criação e disponibilização do Kit Avançado de Saúde Mental no Trabalho:

Um Conjunto de vídeos temáticos (mínimo 5) de cerca de 30 minutos cada, com conteúdos específicos sobre saúde mental no trabalho, aprofundando os temas mais pertinentes, em formato descontraído e acessível.

Criados pela ManifestaMente graças ao apoio da empresa financiadora, estas ferramentas estarão disponíveis na plataforma da Manifestamente a um custo a definir, estabelecendo um caminho de sustentabilidade para a Associação, que permitirá a continuidade das atividades e o desenvolvimento de projetos futuros. Alguns conteúdos possíveis serão:

- ✓ Gestão do stress e autocuidados no trabalho
- ✓ Teletrabalho: desafios e oportunidades
- ✓ Riscos psicossociais
- ✓ Burnout e outros problemas de saúde mental
- ✓ Cidadania pela saúde mental
- ✓ Desafios na gestão de equipas

