

ACADEMIA SAÚDE MENTAL  
E WELL-BEING

Formação e Consultoria | 2024

# Felicidade e Bem-estar

## E-book 2

*“O maior perigo para o nosso futuro é a apatia.”*

Jane Goodall, etóloga e antropóloga



Empowering people & organisations  
to regenerate the world

## Dia 1 - SETEMBRO

### 1 - SER

O Eu na gênese: a Saúde Mental e o seu impacto nas Organizações

### 1 – SER | A Saúde Mental e eu

- Do conceito de Saúde Mental à realidade global
- A Saúde Mental nas Organizações
- Bússola Interna: Literacia Emocional do Eu, a importância da integridade, autenticidade e presença dos Líderes
- Ser um Líder Empático e Humanizado: contributo para uma melhor Saúde Mental
- Competências a desenvolver e a pôr em prática na autorregulação e autocuidado emocional

### 2 - PENSAR

O poder da Cognição na Organização

### 2 – PENSAR | Saúde Mental: o que é e como se aplica à minha organização?

- Crenças, valores, competências, vulnerabilidades - o seu poder na tomada de decisões, na regulação emocional
- Concordância de valores na base de uma Cultura organizacional promotora de Saúde Mental

## Dia 2 - OUTUBRO

### 3 - RELACIONAR-SE

Relações interpessoais no local de trabalho

### 3 – RELACIONAR-SE | O combate ao estigma

- O estigma da Saúde Mental
- Do *stress* ao *burnout*: da visão de túnel à necessidade de empatia crescente
- Uma preocupação de todos

### 4 - COLABORAR

Habilidades sociais como facilitadoras da Colaboração – ser mentalmente saudável num alicerce colaborativo

### 4 – COLABORAR | Competências sociais na Saúde Mental

- O que posso fazer pelos outros
- O poder da escuta e observação ativa

### 5 - AGIR

Agir em prol da Saúde Mental e do Bem-estar

### 5 – AGIR | Boas práticas a adotar

- A autorregulação e o autocuidado emocional
- A reconexão à Natureza
- O meu papel na mudança: a promoção do bem-estar na minha organização

# I. Recapitulando...

A saúde mental é um pilar essencial da vida ao qual devemos estar atentos.

Importância do Autoconhecimento e Autoconsciência



## II. O QUE REFLETIMOS ?

Escolhas?

Autoconhecimento?

Autoconsciência?



# RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

**3x**

- Inspirar muito lentamente pelo nariz
- Encher bem os pulmões
- Expirar muito lentamente pela boca

**3x**

- Inspirar muito lentamente pelo nariz
- Encher bem os pulmões
- Reter a respiração por 4 tempos
- Expirar muito lentamente pela boca



## **MOVIMENTO E ATIVAÇÃO**

- Abanar os braços em cima
- Com os dedos dar pequenos toques na cabeça e na cara
- Com as mãos em formato “concha” dar palmadinhas no corpo todo
- Levar as mãos acima e deixar cair até baixo fletindo os joelhos

### **SHAKE SHAKE SHAKE**





## Cumprimentar com Intenção e Empatia



Uma prática simples, mas muito poderosa, é cumprimentar quem está à nossa volta com atenção genuína. Pode parecer básico, mas ao dedicar alguns segundos a uma saudação honesta, criamos espaço para uma conexão autêntica. Aqui está uma sugestão de como fazer isso:

1. Pergunte com Interesse
2. Quando encontrar alguém, pergunte sinceramente: "Como estás?" Depois, esteja preparado para escutar a resposta, seja ela qual for. Não se trata de uma formalidade, mas de um convite para partilhar o que sentem.
3. Responda com Honestidade
4. Ao ser questionado, responda de forma verdadeira. Diga, por exemplo, "Estou bem porque..." ou "Não tão bem, porque..." Sem necessidade de detalhes profundos, opte por frases curtas que representem o que sente no momento. Este tipo de honestidade, mesmo que breve, demonstra autenticidade e aproxima as pessoas.
5. Ofereça Apoio
6. Se a resposta for menos positiva, mostre-se disponível: "Há algo que eu possa fazer por ti ou que gostasses que fizesse?" Essa pergunta simples abre espaço para apoio mútuo e compreensão.
7. "Segurar o Espaço"
8. Ao ouvir, mantenha-se presente e respeite o que está a ser partilhado. "Segurar o espaço" significa ouvir sem pressa ou julgamento, apenas estando lá, atento. O desconforto que possa surgir, em si ou no outro, faz parte do processo e é uma oportunidade de fortalecimento da relação.

Esses pequenos gestos podem fazer uma grande diferença no dia a dia.



## III. RELACIONAR-SE

Relações interpessoais no local de trabalho

1. O estigma da Saúde Mental
2. Do stress ao burnout: da visão de túnel à necessidade de empatia crescente
3. Competências pessoais potenciadoras de Bem-estar:

**Compaixão, Empatia, Humildade e Conexão**





## Triângulo da Vida



# A Importância das Conexões: Como estamos todos ligados

No nosso dia a dia, cada relação que construímos impacta quem somos e a forma como vivemos em comunidade. O exercício do triângulo ilustra bem essa ideia: mesmo sem comunicar diretamente, as nossas ações têm um efeito visível nos outros e, muitas vezes, determinam o equilíbrio do ambiente ao nosso redor.

Ao escolher duas pessoas para formar um triângulo imaginário, vemos como pequenos movimentos pessoais podem desestabilizar ou harmonizar um grupo. Não há necessidade de palavras; a simples presença e postura já moldam o nosso ambiente. Assim é também nas nossas relações diárias: aquilo que fazemos, dizemos, e até a nossa energia influenciam o bem-estar e a estabilidade dos que estão perto de nós, ainda que não notemos.

Este exercício recorda-nos que estamos todos conectados e que, tal como num triângulo em equilíbrio, o nosso bem-estar depende do bem-estar dos outros. Ao cuidarmos das nossas relações e da nossa postura, cultivamos ambientes onde todos podem prosperar, reconhecendo o impacto que temos uns sobre os outros. Afinal, quando encontramos harmonia em grupo, encontramos também harmonia em nós mesmos.

## Como nos relacionamos?





## Passado, presente ou futuro



# Escolhas e Perspectivas: Avançamos de Frente para a Vida?

No caminho da vida, o que escolhemos focar molda diretamente a nossa jornada. Com o exercício de posicionamento – com a "vida" à nossa frente e o "passado" atrás – somos levados a refletir sobre a direção do nosso olhar: será que olhamos para o que nos preocupa, ou avançamos com o olhar fixo naquilo que queremos alcançar?

Ao escolhermos o que nos traz mais preocupação e concentrarmos nele a nossa atenção, muitas vezes fazemos o caminho de costas para a vida. Levamos conosco, então, ansiedades e inquietações, o que torna o trajeto mais denso e incerto. Mas, ao girarmos para encarar a vida de frente, damos espaço a novas possibilidades, escolhendo conscientemente avançar com presença e clareza.

Esse exercício ensina-nos que as nossas preocupações podem existir sem nos definirem. Se optarmos por olhar para a frente, aceitamos o passado e encaramos o futuro com confiança. É uma escolha poderosa que, no dia a dia, nos lembra que podemos sempre redirecionar a nossa atenção para o que queremos construir, em vez de ficarmos presos ao que nos preocupa ou impede de avançar. Afinal, é de frente para a vida que encontramos o caminho para o crescimento e realização.



## O Estigma da Saúde Mental no Trabalho



### O que é o **estigma** da saúde mental?

- Preconceito e discriminação que as pessoas enfrentam ao admitir problemas de saúde mental.
- Medo de julgamentos: Colaboradores receiam falar sobre ansiedade, depressão ou stress no local de trabalho, devido ao medo de serem vistos como fracos ou incompetentes.

### Impacto no local de trabalho:

- **Isolamento e silêncio**  
O estigma leva à falta de diálogo sobre saúde mental, piorando a situação dos que sofrem.
- **Desmotivação**  
Colaboradores que não recebem apoio adequado tendem a apresentar níveis de stress mais elevados, falta de produtividade e maior absentismo.

## O Estigma da Saúde Mental no Trabalho



### Superar o estigma:

- Sensibilização e educação no local de trabalho sobre saúde mental.
- Criação de políticas de apoio, promovendo um ambiente onde falar sobre saúde mental é normalizado.

# O ciclo do stress no trabalho

## Fases de stress:

O stress contínuo pode escalar para esgotamento emocional e, por fim, burnout

## Visão de túnel:

Sob stress extremo, os colaboradores focam-se em tarefas imediatas, perdem a capacidade de ver o quadro geral e distanciam-se dos colegas.

# Burnout

Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e sentimento de ineficácia.

Afeta a capacidade de relacionamento e comunicação, tornando o ambiente de trabalho tóxico e desmotivador.

## **O papel da empatia no combate ao burnout:**

A empatia permite que líderes e colegas detetem sinais precoces de stress nos outros.

Cuidar uns dos outros cria um ambiente mais humano, promovendo a recuperação e prevenindo o burnout.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS POTENCIADORAS DE BEM-ESTAR:



### Empatia

Capacidade de nos colocarmos no **lugar** do outro, em relação ao que sente, pensa e vive.

Permite-nos **compreender as necessidades e os sentimentos dos outros**.

Facilita a **aceitação** de realidades diferentes das que conhecemos.



### Compaixão

Capacidade de reconhecer e sentir **empatia pelo sofrimento alheio**, acompanhada por um **desejo** genuíno de **aliviar ou mitigar** esse sofrimento.

Envolve a **empatia emocional** (sentir o que o outro sente) e a **empatia cognitiva** (compreender a perspectiva do outro).

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS POTENCIADORAS DE BEM-ESTAR:



### Humildade

Percepção **realista e equilibrada** das próprias **habilidades e limitações**, mantendo uma **atitude aberta** à aprendizagem, valorizando os contributos dos outros.

Envolve **autoconhecimento**, **reconhecimento** de que **não se é superior** aos demais e disposição para **aceitar feedback** e crescer a partir dele.



### Conexão

Sentimento de **vínculo emocional** e relacionamento significativo com outras pessoas.

Envolve **empatia**, **comunicação eficaz** e **compreensão mútua**, que fortalecem os laços interpessoais e promovem o bem-estar emocional e social.



## Igual ou diferente?

# Reflexão sobre Privilégios e Direitos Básicos

Ao refletirmos sobre os privilégios que alguns possuem, é essencial reconhecer que, na verdade, muitos destes "privilégios" são direitos básicos, que todos deveríamos ter garantidos. Acesso à educação, segurança em casa, apoio emocional e oportunidades para se desenvolver são direitos que sustentam o bem-estar e o crescimento de qualquer pessoa.

No entanto, nem todos têm o mesmo ponto de partida. Para alguns, estes direitos são dados adquiridos; para outros, são metas distantes. Este exercício de dar passos à frente ao responder a perguntas positivas ajuda a percebermos de forma concreta que, muitas vezes, aquilo que vemos como vantagem, é simplesmente a base para uma vida digna e saudável.

Recordar e refletir sobre isso permite-nos desenvolver empatia e um compromisso renovado com a criação de condições justas para todos. Cada passo à frente é um lembrete: o que consideramos direitos básicos não deve ser um privilégio para alguns, mas sim uma realidade para todos.



## IV. COLABORAR

Habilidades sociais como facilitadoras da Colaboração  
– ser mentalmente saudável num alicerce colaborativo:

- O poder da escuta ativa e da observação direta numa comunicação eficaz
- A confiança na base de relacionamentos saudáveis
- Colaborar na cocriação de iniciativas de bem-estar





## Como chegar à outra margem?

### Reflexão sobre o Poder do Trabalho em Equipa

No exercício da "Ponte", sentimos na prática como o trabalho em equipa permite alcançar o que seria impossível individualmente. Com recursos limitados e sem comunicação direta com as outras equipas, cada grupo precisa confiar na colaboração e nas ideias de cada membro para construir uma ponte estável, capaz de suportar todos.

Este exercício relembra-nos que, num ambiente profissional ou na vida, muitas vezes temos recursos ou informação restrita. Saber utilizar esses recursos de forma criativa, com o apoio de uma equipa que partilha um objetivo comum, pode fazer toda a diferença. Quando trabalhamos juntos, exploramos diferentes perspetivas, distribuímos responsabilidades e fortalecemos a ponte que nos leva ao nosso objetivo, seja ele pessoal ou coletivo.

Trabalhar em equipa não é só somar esforços – é potencializar cada contributo, construir algo mais robusto e criar um caminho sólido onde todos avançam com segurança e propósito.





## Cada um por si / Todos por todos

### Reflexão sobre o Poder do Trabalho em Equipa

Neste exercício, experimentámos duas formas diferentes de alcançar um objetivo. Na primeira, cada pessoa procurava encontrar o seu próprio nome, num desafio individual e cronometrado. O ambiente tornou-se mais tenso e caótico, com cada um a concentrar-se apenas em si mesmo. Poucos conseguiram cumprir a tarefa.

Já na segunda parte, cada participante ajudou o próximo, entregando o papel a quem pertencia o nome. Rapidamente, e sem esforço extra, cada pessoa tinha o seu papel. O tempo e a energia poupados foram notáveis, lembrando-nos que, quando trabalhamos em equipa e pensamos no coletivo, alcançamos resultados com muito mais eficiência e menos desgaste.

O exercício relembra que o trabalho em equipa permite superar desafios de forma harmoniosa e eficaz. Quando cada um contribui para o objetivo do outro, os obstáculos tornam-se menores e os resultados mais satisfatórios. Trabalhar em equipa é unir forças, otimizar recursos e demonstrar, na prática, o poder da cooperação.



## COLABORAR



## HABILIDADES SOCIAIS NO LOCAL DE TRABALHO

### Benefícios

- São essenciais para a colaboração eficaz.
- Fortalecem a confiança e promovem a saúde mental.
- Maior produtividade e satisfação no trabalho.

### Escuta Ativa

Escutar com atenção, compreendendo o que é dito sem interrupções.

Reduz conflitos, melhora a comunicação e aumenta a empatia

### Confiança

Transparência, consistência e empatia.

Relacionamentos saudáveis geram equipes mais fortes e menos ansiosas.

### Cocriação de Iniciativas de Bem-Estar

Colaborar para identificar necessidades e criar soluções que promovam o bem-estar de todos.

Maior envolvimento, motivação e um ambiente de trabalho mais positivo

## V. AGIR

Agir em prol da Saúde Mental e do Bem-estar

- Como promover ações no Eu e no Outro que visam melhor saúde psicológica: autocuidado, regulação emocional, ligação à Natureza
- A criatividade, o otimismo e a perseverança como ferramentas catalisadoras de ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis



## Agir em prol da Saúde Mental e do Bem-estar

### Reflexão

- Reconhecer a **importância** da Saúde Mental e do Bem-estar na sua vida.
- Reconhecer quais as **boas práticas que** já exerce em prol da Saúde Mental.
- Identificar o patamar **onde deseja estar** e estabelecer um **compromisso interno**.

### Ação

- Fomentar e promover gestos de **Autocuidado**.
- Desenvolver e implementar práticas de **Regulação Emocional**.
- Pôr em prática as suas **habilidades sociais** (escuta ativa, empatia e compaixão, comunicação assertive).
- Manter atitude **flexível, otimista** (e não irrealista), e **resiliente** perante os desafios profissionais (e pessoais)





## CARTA DO COMPROMISSO



### **Escrever uma carta a si próprio com o seu compromisso.**

Neste exercício, cada participante foi convidado a refletir profundamente sobre o que gostariam de mudar em si mesmos ou nas suas vidas profissionais. Através da escrita de uma carta a si próprios, foi-lhes dada a oportunidade de se comprometerem com as mudanças que desejam implementar.

Após escreverem, tiram uma fotografia da carta para manterem o compromisso visível e, em seguida, entregaram-na a um colega. Este colega será o guardião do compromisso, verificando o progresso ao fim de um mês e novamente ao fim de três meses. Esta troca de responsabilidade fortalece o compromisso de cada um com as suas metas, lembrando-nos que crescer e mudar são processos mais sustentáveis quando realizados em parceria e com apoio.

Através deste exercício, trabalhamos o compromisso pessoal com a mudança, a responsabilidade partilhada e a motivação para alcançar novas metas.





## CARTA DO COMPROMISSO

### A CARTA:

Eu, [Nome Completo], colaborador(a) do Hotel [Nome do Hotel], comprometo-me a contribuir para o bem-estar e saúde mental no ambiente de trabalho da seguinte forma:

1. Identificação da Situação Atual: Atualmente, reconheço que existem áreas dentro da nossa organização que podem ser melhoradas, especificamente no que diz respeito a [descreva a área ou situação que deseja mudar – ex.: comunicação entre departamentos, gestão do tempo, ambiente de trabalho, apoio emocional, etc.].
2. Ação Proposta: Comprometo-me a [ação concreta] para ajudar a resolver esta situação. Esta ação incluirá [detalhar como vai implementar essa mudança – ex.: ouvir mais os meus colegas, procurar apoio quando necessário, promover uma comunicação aberta, organizar momentos de partilha sobre saúde mental, etc.].
3. Impacto Esperado: Acredito que esta mudança vai beneficiar [como espera que isso melhore o ambiente de trabalho – ex.: melhorar a empatia entre colegas, diminuir o stress, aumentar a colaboração, etc.].
4. Tempo e Revisão: Pretendo iniciar esta mudança a partir de [data] e comprometo-me a avaliar o progresso após [período] para garantir que estou no caminho certo.

Assinado:  
[Seu Nome]  
[Data]





## CARTA DO COMPROMISSO



### ALGUMAS IDEIAS PARA A CARTA:

- Que pequenas ações diárias posso adotar para ajudar a construir um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor?
- Como posso garantir que estou a cuidar da minha própria saúde mental e ao mesmo tempo apoiar os meus colegas no seu bem-estar emocional?
- Que mudanças gostaria de ver no ambiente de trabalho? Que primeiro passo posso dar para ajudar a concretizá-las?
- Quais são os principais desafios que noto na saúde mental dentro da empresa? O que posso fazer para melhorar?
- Como posso aplicar os valores dos IDG's no meu dia a dia para melhorar a minha contribuição para a empresa e para o bem-estar geral?





## CARTA DO COMPROMISSO



### ALGUMAS IDEIAS PARA A CARTA:

- O que, na minha rotina de trabalho, me causa mais stress ou desmotivação? Como posso melhorar isso para mim e para os meus colegas?
- Que comportamentos ou práticas posso mudar para promover um ambiente mais empático e solidário?
- Como posso melhorar a comunicação e o fluxo de informação na minha equipa ou entre departamentos?
- O que posso fazer para contribuir para o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, tanto para mim quanto para os meus colegas?
- De que forma posso ajudar a criar um espaço onde as pessoas se sintam mais à vontade para falar sobre saúde mental e bem-estar?





## CARTA DO COMPROMISSO



## REVISÃO

- Vão tirar uma foto à vossa carta e entregar a vossa carta a outro colega.
- O colega que fica com a carta faz um ponto de situação daqui a 1 mês e/ou daqui a 3 meses.
- Quem escreveu a carta tem o compromisso de realizar o que escreveu!



Somos todos precisos.  
E precisamos todos uns dos outros.



**Isabel Fonseca**  
[isabelcfonseca@proton.me](mailto:isabelcfonseca@proton.me)  
928 094 224



**Bárbara Santos**  
[barbaraesparteirosantos@gmail.com](mailto:barbaraesparteirosantos@gmail.com)  
966 111 205

