

## WELL@SME

### BEM-ESTAR MENTAL nas PME

O projeto "**WELL@SME: Bem-estar Mental nas PMEs**" responde às necessidades específicas dos trabalhadores e gestores/prorietários de PMEs, concebendo e disponibilizando recursos, ferramentas e estratégias à medida para prevenir e contrastar o stress relacionado com o trabalho e o impacto negativo das condições de trabalho na saúde mental. O projeto visa criar e desenvolver uma oferta de aprendizagem flexível com o objetivo de promover uma saúde mental positiva no local de trabalho adaptada às necessidades de aprendizagem específicas dos proprietários e trabalhadores das PMEs. O projeto integra um conjunto de diferentes ferramentas de aprendizagem digital, apoiando assim o reforço / aquisição de competências digitais entre os aprendentes.

O resultado tangível esperado do projeto é um conjunto de recursos complementares para apoiar os proprietários de PMEs, gestores e trabalhadores para prevenir e enfrentar questões de saúde mental no local de trabalho através da informação, educação e implementação de práticas.

O projeto tem uma abordagem integrada que se baseia em: medidas de proteção, redução dos fatores de risco, literacia em saúde mental (MHL).



As ferramentas correspondem aos seguintes resultados do projeto:

1

### **Base de dados das melhores práticas de saúde e intervenções de bem-estar no local de trabalho:**

uma base de dados disponível publicamente e multilingue que fornece um repositório pesquisável de práticas, políticas e lições aprendidas em relação à promoção eficaz da saúde mental no local de trabalho aplicada no contexto das PME's. Os utilizadores serão capazes de filtrar por áreas de ação, atividades de implementação, setores e temas, língua, e por regiões e países. O objetivo desta ferramenta é fornecer aos utilizadores (principalmente: Gestores de Recursos Humanos, associações de PME's, profissionais da saúde mental, políticos e decisores) exemplos práticos complementados com ferramentas adequadas que possam ser transferidas no seu contexto.

2

### **WELL@SME programa baseado na web:**

curso de auto-aprendizagem por via electrónica dirigido a trabalhadores e gestores de PME's e destinado a apoiar a aquisição de competências que irão melhorar o seu bem-estar mental no local de trabalho. Esta é uma ferramenta acessível para qualquer empresa / trabalhadores interessados em iniciar um processo para criar um ambiente mais positivo e mais saudável, apoiando assim uma melhoria na satisfação, retenção e produtividade no trabalho.

3

### **WELL@SME podcasts para proprietários de PME's:**

uma série de podcasts onde peritos e/ou proprietários de PME's dos diferentes países envolvidos no projeto serão entrevistados para discutir e dar sugestões aos proprietários de PME's sobre como reconhecer sinais de saúde mental deficiente e o que poderiam fazer para os responder ou prevenir.

4

### **Metodologia para a criação de uma rede de empresas preocupadas com a saúde mental dos seus trabalhadores:**

o resultado é um quadro metodológico sobre como envolver intervenientes de diferentes níveis em torno da questão da saúde mental no local de trabalho em PME's envolvendo empresas, associações de PME's, profissionais de saúde mental e sociais, organizações que trabalham na área da saúde e segurança no trabalho, educadores, ONGs, etc.



O projeto é financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia (ID KA220-ADU-9AAA209B) e é implementado pelas seguintes organizações:

A organização **Comité Dinamarquês de Educação para a Saúde (DCHE)** da Dinamarca (coordenador), em cooperação com:

- **ANZIANI E NON SOLO SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE** (Itália)
- **K.S.D.E.O. EDRA** (Grécia)
- **European Health Futures Forum** (Irlanda)
- **Rightchallenge** - **Associação** (Portugal)
- **Sarkana Krusta medicinas koledza** (Letónia)
- **REDE EUROPEIA DE VIDA ACTIVA PARA A SAÚDE MENTAL** (Bélgica)
- **MIELI Suomen Mielenterveys ry** (Finlândia)

