

## **WELL@SME**

### **BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NAS PMEs**

**O PODCAST ESTÁ PRONTO!**

**Podcast “WELL@SME para  
proprietários de PMEs”:**

Temos o prazer de anunciar que a série de podcasts está no ar! Neste conjunto de entrevistas, especialistas e/ou proprietários de PMEs dos diferentes países envolvidos no projeto discutiram e refletiram acerca de questões fundamentais acerca do reconhecimento de sinais de problemas de saúde mental e como os colmatar.

Podem ouvir o podcast através do seguinte link:

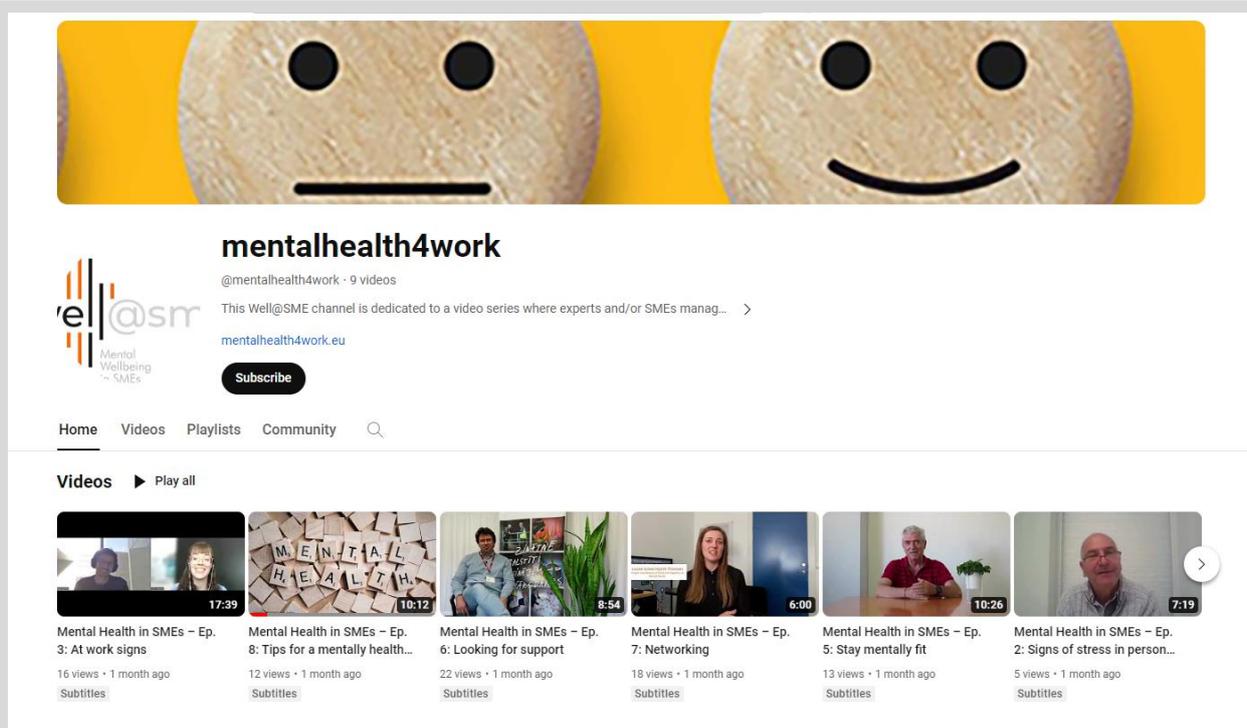
**<https://www.youtube.com/@mentalhealth4work>**



O projeto **"WELL@SME: Bem-estar Psicológico nas PMEs"** responde às necessidades específicas dos trabalhadores e gestores/proprietários 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 recursos de aprendizagem digital, apoiando desta forma a aquisição e fortalecimento de competências digitais.

Assim, resultará deste projeto um conjunto de recursos complementares para apoiar proprietários, gestores e funcionários das PMEs a prevenir e resolver desafios na área da saúde mental, através de informação, educação e implementação de práticas.

O projeto apoia-se numa abordagem integrada, baseada em medidas de proteção, redução dos fatores de risco e literacia em saúde mental.



The image shows a screenshot of the YouTube channel page for 'mentalhealth4work'. At the top, there is a banner image featuring two paper-mache smiley faces on a yellow background; the one on the left is neutral, and the one on the right is smiling. Below the banner, the channel name 'mentalhealth4work' is displayed, along with the handle '@mentalhealth4work · 9 videos'. A description states: 'This Well@SME channel is dedicated to a video series where experts and/or SMEs manag...'. A link to 'mentalhealth4work.eu' and a 'Subscribe' button are also visible. The navigation menu includes 'Home', 'Videos', 'Playlists', and 'Community'. Under the 'Videos' section, a 'Play all' button is present. A row of video thumbnails is shown, each with a title, duration, and view count. The titles are: 'Mental Health in SMEs - Ep. 3: At work signs' (17:39, 16 views), 'Mental Health in SMEs - Ep. 8: Tips for a mentally health...' (10:12, 12 views), 'Mental Health in SMEs - Ep. 6: Looking for support' (8:54, 22 views), 'Mental Health in SMEs - Ep. 7: Networking' (6:00, 18 views), 'Mental Health in SMEs - Ep. 5: Stay mentally fit' (10:26, 13 views), and 'Mental Health in SMEs - Ep. 2: Signs of stress in person...' (7:19, 5 views). Each video has a 'Subtitles' link below it.

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)
- ❖ **Fórum Europeu de Futuros de Saúde** (Irlanda)
- ❖ **RightChallenge - Associação** (Portugal)
- ❖ **Rīga Stradiņš University, Institute of Occupational Safety and Environmental Health** (Letónia)
- ❖ **REDE EUROPEIA DE VIDA ACTIVA PARA A SAÚDE MENTAL** (Bélgica)
- ❖ **MIELI Suomen Mielenterveys ry** (Finlândia)

