

(Es)Passos

Projeto de Saúde Mental e Bem-Estar Profissional

Síntese | versão simplificada

Uma iniciativa dos Serviços de Psicologia e Orientação para promover saúde mental, gestão do stress, prevenção do burnout, valorização profissional e relações de trabalho positivas.

IDEIA CENTRAL

Criar espaço e dar passos: cuidar das pessoas, fortalecer as equipas e melhorar o clima de trabalho na escola.

1. QUEM PARTICIPA

Docentes
Assistentes operacionais
Assistentes técnicos
Serviços de Psicologia e Orientação, em articulação com a direção e estruturas internas.

2. O QUE PROMOVE

Saúde mental e bem-estar profissional
Gestão saudável do stress
Prevenção do burnout
Valorização profissional
Comunicação e segurança psicológica

3. COMO FUNCIONA

Apoio psicológico individual breve, voluntário e confidencial
Sessões e workshops curtos, temáticos e participativos
Auscultação de necessidades e melhoria de fatores relacionais e organizacionais

4. IMPACTO ESPERADO

Mais apoio • Mais reconhecimento • Mais confiança
Mais participação • Mais prevenção • Melhor clima de trabalho

5. PERCURSO DO PROJETO

Cinco passos para transformar bem-estar em prática quotidiana.

1

Escutar —
identificar necessidades, recursos e prioridades.

2

Apoiar —
disponibilizar espaço de escuta e intervenção breve.

3

Capacitar —
desenvolver estratégias para stress, burnout e comunicação.

4

Transformar —
reforçar reconhecimento, segurança psicológica e práticas de equipa.

5

Avaliar —
monitorizar, ajustar e consolidar melhorias.

6. TEMAS-CHAVE

Stress:
reconhecer sinais

Burnout:
prevenir cedo

PAUSA:
regular em momentos de pressão

Limites
que protegem

Reconhecimento
que conta

Equipas
psicologicamente seguras

