

Wintalks 2025 – SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO



19 NOV
10H00 - 11H00

DATAS

19 de novembro de 2025

HORÁRIO

10h00

PREÇO

Participação gratuita de inscrição obrigatória.

LOCAL

Online

DURAÇÃO

ENQUADRAMENTO

A sessão WinTalk II insere-se no ciclo de conferências **WinWORK Talks**, promovido pela AEP no âmbito do projeto WinWORK, cofinanciado pelo Programa de Cooperação Interreg VI-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2021-2027.

Este evento aborda a crescente importância da **saúde mental no local de trabalho**, sublinhando o impacto do bem-estar psicológico na eficiência das organizações, na retenção de talento e na criação de ambientes de trabalho

OBJETIVOS

- Promover a consciencialização sobre os desafios da saúde mental no trabalho;
- Compreender o impacto do stress laboral e do burnout na produtividade;
- Apresentar estratégias de prevenção e intervenção aplicáveis no dia a dia das empresas;
- Incentivar a criação de políticas organizacionais que valorizem o bem-estar psicológico e a resiliência profissional.

DESTINATÁRIOS

Gestores de recursos humanos, técnicos de segurança e saúde no trabalho, líderes de equipas, empresários e todos os profissionais interessados em promover ambientes de trabalho emocionalmente saudáveis.

PROGRAMA

10h00 – Abertura

Boas-vindas e enquadramento do ciclo WinWORK Talks

10h10 – Tema: “Saúde Mental no Trabalho”

Subtemas:

- Stress e Burnout: compreender, prevenir e agir

11h00 – Encerramento

ORADORAS

- Ana Pinto

Contacte a AEP para mais informações:

Av. Dr. António Macedo, 196 | 4450-617 Leça da Palmeira

tel: 229 981 500

email: aep@aeportugal.pt

- Doutorada em Psicologia das Organizações, do Trabalho e dos Recursos Humanos e investigadora no Centre for Business and Economics Research (CEBER). É docente na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC), onde leciona nas áreas comportamentais, com foco na aplicação da psicologia aos contextos organizacionais e tecnológicos.
- A sua investigação incide na promoção da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho, na interação humano-robô e no funcionamento de equipas colaborativas com sistemas inteligentes. Tem participado em diversos projetos nacionais e internacionais e é autora de várias publicações científicas, destacando-se pela articulação entre rigor académico e impacto aplicado, promovendo práticas organizacionais mais humanas e sustentáveis.

Telma Margarida Alves

- É psicóloga e investigadora na Universidade de Coimbra
- Mestre em Psicologia das Organizações e do Trabalho
- Mestranda em Psicologia Clínica e da Saúde
- Possui dupla licenciatura em Gestão de Empresas e em Psicologia
- Complementarmente, tem investido em formação contínua nas áreas da psicologia aplicada e do desenvolvimento humano, incluindo a pós-graduação em Coaching Psicológico (acreditada pela OPP) e diversos cursos em mindfulness, gestão de carreira e bem-estar nas organizações, entre outros.
- O seu percurso reflete o compromisso com a integração entre o bem-estar individual e organizacional, articulando a experiência em gestão com a ciência psicológica. O seu trabalho centra-se na promoção da saúde ocupacional e na prevenção dos riscos psicossociais, com especial interesse no desenvolvimento e estudo de abordagens que promovam o bem-estar psicológico no trabalho.

CONTACTO

AEP - Associação Empresarial de Portugal

Eugénia Castro de Sousa

eugenia.sousa@aeportugal.pt

Tlm: +351 918 794 151 (Chamada para a rede móvel nacional)