



# MH4HRM

Mental Health for Human Resources Managers



Co-funded by  
the European Union

2023-1-ES01-KA220-VET-000154369

## NEWSLETTER NRº 3

### Promoção da Saúde Mental na Gestão de Recursos Humanos em Toda a Europa

Nos últimos meses, a parceria MH4HRM continuou a expandir o impacto do projeto através de uma série de eventos multiplicadores organizados em vários países parceiros, culminando na Conferência Final realizada em Bolonha, Itália

Estes eventos reuniram profissionais de recursos humanos, especialistas em saúde ocupacional, formadores, psicólogos, investigadores, empresas e entidades institucionais para discutir um dos desafios mais urgentes do local de trabalho atualmente: a saúde mental e o bem-estar no trabalho.

Ao longo dos eventos, os parceiros apresentaram os resultados do projeto MH4HRM, incluindo a plataforma de aprendizagem digital, os módulos de formação, os resultados dos testes-piloto e ferramentas práticas desenvolvidas para apoiar organizações e profissionais de recursos humanos na criação de locais de trabalho mais saudáveis e resilientes.

As reuniões também proporcionaram oportunidades valiosas de networking, partilha de experiências e discussão de boas práticas relacionadas com riscos psicossociais, prevenção do burnout, bem-estar dos trabalhadores e estratégias de apoio organizacional.

Na Croácia, as discussões centraram-se nos riscos psicossociais, na saúde ocupacional e na prevenção do burnout, enquanto o evento em Portugal destacou estratégias práticas de intervenção e abordagens organizacionais para a gestão da saúde mental no local de trabalho.

Em Espanha, o evento multiplicador centrou-se no “lado invisível do absentismo no local de trabalho”, ligando a saúde mental, o bem-estar organizacional e a liderança através de apresentações de especialistas e debates sobre o bem-estar dos trabalhadores e a gestão do absentismo.

Na Grécia, o evento centrou-se na avaliação dos riscos psicossociais, nos seus impactos e nas estratégias de prevenção.

Em conjunto, os eventos multiplicadores reforçaram a relevância do MH4HRM no apoio a locais de trabalho mais saudáveis, inclusivos e centrados nas pessoas em toda a Europa.

### Conferência Final – Bolonha, Itália

No dia 8 de maio de 2026, a parceria MH4HRM realizou a sua Conferência Final em Bolonha, Itália, organizada pela Universidade de Bolonha.

A conferência reuniu parceiros do projeto, profissionais de recursos humanos, investigadores, entidades interessadas e participantes de toda a Europa para refletir sobre as conquistas do projeto e a crescente importância da saúde mental nos ambientes de trabalho.

Durante o evento, o consórcio apresentou os principais resultados desenvolvidos ao longo do projeto, incluindo:

- a plataforma de aprendizagem digital,
- materiais de formação,
- recursos de microaprendizagem,
- podcasts,
- e os resultados dos testes-piloto obtidos nos países parceiros.



A conferência também destacou o impacto europeu mais amplo do MH4HRM, sublinhando a forma como o projeto contribuiu para reforçar as competências dos profissionais de recursos humanos na identificação e gestão de questões de saúde mental no local de trabalho.

Foi dada particular atenção à fase de testes-piloto realizada em Espanha, Portugal, Itália, Grécia e Croácia, envolvendo mais de 85 profissionais de recursos humanos de diversos setores e contextos organizacionais.

Os resultados finais demonstraram um impacto positivo consistente em todos os países, com os participantes a relatarem um aumento da confiança, uma melhor compreensão dos desafios da saúde mental e uma maior preparação para agir em situações reais no local de trabalho.

A Conferência Final também serviu como espaço de diálogo e de partilha de experiências relacionadas com:

- bem-estar no local de trabalho,
- liderança,
- prevenção de riscos psicossociais,
- e culturas organizacionais inclusivas.



## Impacto Europeu

O forte envolvimento observado durante as atividades-piloto e os eventos de disseminação confirma a necessidade de recursos práticos, acessíveis e baseados em evidência que ajudem as organizações a responder de forma mais eficaz aos desafios psicossociais no trabalho.

O MH4HRM contribuiu para:

- aumentar a sensibilização para a saúde mental no local de trabalho,
- reduzir o estigma,
- reforçar as competências profissionais,
- e promover culturas organizacionais mais saudáveis.

## Descubra a Plataforma MH4HRM

A plataforma de aprendizagem MH4HRM e os recursos de formação continuam disponíveis para organizações, profissionais de recursos humanos, formadores e entidades interessadas em promover a saúde mental e o bem-estar no local de trabalho.

Convidamo-lo(a) a explorar a plataforma e a descobrir as ferramentas desenvolvidas para apoiar locais de trabalho mais saudáveis, inclusivos e resilientes em toda a Europa.

Visite o nosso site:

[www.mh4hrm.eu](http://www.mh4hrm.eu)

Siga-nos nas redes sociais:

