



MH4HRM
Mental Health for Human Resources Managers



Co-funded by
the European Union

2023-1-ES01-KA220-VET-000154369

NEWSLETTER NRº 4

RESULTADOS FINAIS E IMPACTO DURADOURO DO MH4HRM

Da Sensibilização à Ação: O Contributo do MH4HRM para a Saúde Mental no Local de Trabalho

À medida que o projeto MH4HRM se aproxima da sua conclusão, orgulhamo-nos de refletir sobre o percurso, as conquistas e o impacto gerado ao longo dos últimos 30 meses.

A saúde mental tornou-se um dos desafios mais importantes nos locais de trabalho em toda a Europa.

Embora as organizações reconheçam cada vez mais a sua importância, muitas continuam a não dispor das ferramentas, conhecimentos e abordagens estruturadas necessárias para apoiar eficazmente os trabalhadores e responder aos desafios da saúde mental. **Foi precisamente esta lacuna que o MH4HRM procurou colmatar.**

O MH4HRM reuniu parceiros de **Espanha, Portugal, Itália, Grécia e Croácia no âmbito do programa Erasmus+ KA220-VET**, com o objetivo de capacitar os profissionais de recursos humanos com competências práticas, conhecimentos e ferramentas para uma melhor gestão da saúde mental nos ambientes de trabalho.

Seguindo a abordagem **Compreender → Capacitar → Equipar**, o projeto desenvolveu um ecossistema de aprendizagem prático que inclui:

- Um curso de e-learning com duração de 60 horas
- Uma plataforma digital de aprendizagem
- Vídeos de microaprendizagem e podcasts
- Comunidades de prática
- Recursos práticos orientados para o contexto de trabalho

Um marco fundamental do projeto foi a fase de testes-piloto, durante a qual mais de 100 profissionais de recursos humanos testaram a plataforma e os materiais de formação em contextos organizacionais reais em todos os países parceiros.

Os participantes destacaram:

- A facilidade de navegação e acessibilidade
- Conteúdos práticos e aplicáveis
- Uma melhor compreensão da saúde mental no trabalho

- Maior confiança na abordagem de situações relacionadas com a saúde mental

A formação também contribuiu **para promover respostas mais estruturadas por parte dos recursos humanos, abordagens de prevenção mais sólidas e a redução do estigma em torno da saúde mental no local de trabalho.**

Reuniões Finais em Bolonha

Para concluir as atividades do projeto, os parceiros do MH4HRM reuniram-se em Bolonha, Itália, no dia 7 de maio, para a reunião transnacional final do projeto, organizada pela Universidade de Bolonha.

A reunião proporcionou uma oportunidade para rever as fases finais do projeto, discutir as atividades de disseminação e refletir sobre o impacto alcançado ao longo desta colaboração europeia.

A conferência apresentou os principais resultados, ferramentas e recursos de formação do projeto, criando também um espaço valioso para a troca de experiências, ideias e boas práticas relacionadas com o bem-estar, a liderança e a saúde mental no trabalho.

Um Legado Sustentável

Ainda que o projeto esteja a chegar ao fim, os resultados e o impacto do MH4HRM continuarão para além da sua duração. A plataforma e os seus conteúdos permanecerão disponíveis online em:

www.mh4hrm.eu

As ferramentas, metodologias e recursos digitais desenvolvidos ao longo do projeto foram concebidos para serem sustentáveis, transferíveis e escaláveis entre setores e países.

Capacitar os recursos humanos é capacitar as pessoas.

Ao capacitar os profissionais de recursos humanos, o MH4HRM contribuiu para a criação de locais de trabalho mais saudáveis, inclusivos e resilientes em toda a Europa.

