



POR QUE PRECISAMOS DO MH4HRM?

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 importância do bem-estar dos trabalhadores, **muitas empresas ainda carecem de:**

- ✓ Abordagens estruturadas
- ✓ Estratégias orientadas para a prevenção
- ✓ Ferramentas e protocolos práticos
- ✓ Profissionais de recursos humanos formados em gestão da saúde mental

O **MH4HRM** foi criado para colmatar esta lacuna e capacitar as equipas de recursos humanos com conhecimentos práticos, competências e recursos digitais inovadores.

FIQUE ATENTO!



www.mh4hrm.eu



Co-funded by
the European Union

O conteúdo desta publicação reflete exclusivamente as opiniões dos autores, ou seja, dos parceiros do projeto MH4HRM. A Comissão Europeia não se responsabiliza por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



Ferramenta de Saúde Mental para Gestores de Recursos Humanos na Força de Trabalho

Da Sensibilização à Ação:



30 meses de cooperação europeia



5 países participantes



Mais de 100 profissionais de RH envolvidos



Ecosistema inovador de aprendizagem digital

Apoiar os profissionais de recursos humanos na criação de locais de trabalho mais saudáveis, inclusivos e resilientes em toda a Europa.



Co-funded by
the European Union

O conteúdo desta publicação reflete exclusivamente as opiniões dos autores, ou seja, dos parceiros do projeto MH4HRM. A Comissão Europeia não se responsabiliza por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

A NOSSA ABORDAGEM



O MH4HRM desenvolveu um ecossistema de aprendizagem completo, especificamente concebido para profissionais de recursos humanos e organizações.

Programa de e-learning de 60 horas

Formação centrada em:

- Promoção da saúde mental
- Gestão do stress
- Riscos psicossociais
- Competências técnicas e comportamentais
- Estratégias de prevenção e intervenção

Plataforma digital de aprendizagem

Plataforma acessível e de fácil utilização, incluindo:

- Percursos de aprendizagem estruturados
- Recursos interativos
- Ferramentas de acompanhamento do progresso

Recursos de aprendizagem inovadores

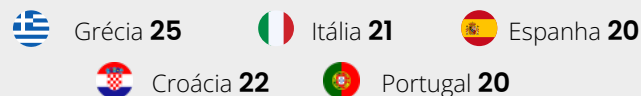
- Vídeos de microaprendizagem
- Podcasts
- Ferramentas práticas para o local de trabalho
- Comunidades de prática

Todos os recursos foram concebidos para serem **práticos, acessíveis e diretamente aplicáveis** em contextos organizacionais reais.

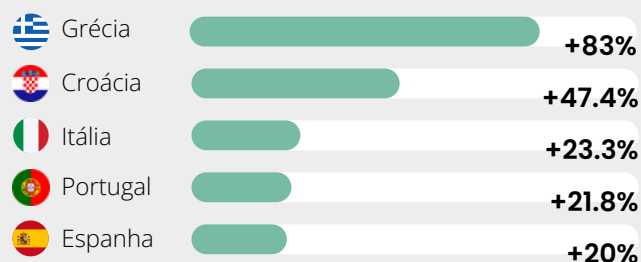
O PROJETO EM NÚMEROS

Testar as ferramentas em organizações reais

Mais de 100 profissionais de recursos humanos testaram a plataforma e os recursos de formação do MH4HRM.



Aumento da autoconfiança após a formação



Cosa hanno detto i partecipanti

“

Prático e aplicável

“

Muito relevante para a realidade dos RH

“

Ajuda a reduzir o estigma em torno da saúde mental

EVENTOS EM TODA A EUROPA

Mais de 200 participantes alcançados em toda a Europa através de 5 Eventos Multiplicadores.

Os eventos reuniram:



Profissionais de recursos humanos



Empresas



Estudantes



Universidades e entidades de ensino e formação profissional



Entidades e organizações parceiras

UM LEGADO SUSTENTÁVEL

Embora o projeto esteja **a chegar ao fim**, o impacto do MH4HRM continuará para além da sua duração.

A plataforma, as metodologias e os recursos digitais desenvolvidos ao longo do projeto foram concebidos para serem:

- ✓ Sustentáveis
- ✓ Transferíveis
- ✓ Escaláveis entre setores e países

A plataforma MH4HRM e os seus recursos permanecerão **disponíveis online** para profissionais de recursos humanos, organizações, estudantes e entidades interessadas em saúde mental e bem-estar no local de trabalho.

CAPACITAR OS RH É CAPACITAR AS PESSOAS

Ao reforçar o papel dos profissionais de recursos humanos, o MH4HRM **contribui para a criação de:**

- ✓ Locais de trabalho mais saudáveis
- ✓ Organizações mais inclusivas
- ✓ Culturas de prevenção mais fortes
- ✓ Ambientes de trabalho mais resilientes em toda a Europa

Os eventos multiplicadores **contribuíram para:**

- ✓ Aumentar a sensibilização e a compreensão dos desafios da saúde mental
- ✓ Gerar maior interesse na implementação de estratégias de bem-estar nas organizações
- ✓ Melhorar o conhecimento de ferramentas práticas disponíveis
- ✓ Reforçar o envolvimento na promoção da saúde mental
- ✓ Aumentar a motivação para criar locais de trabalho mais inclusivos