

FÓRUM SAÚDE MENTAL: COMO CONSTRUIR EQUIPAS DE ALTO DESEMPENHO

DATAS

- 25 de janeiro de 2025 | Porto
- 15 de fevereiro de 2025 | Coimbra
- 29 de março de 2025 | Vilamoura

PROGRAMA

10h00 **Recepção dos participantes com welcome coffee**

10h30 **Saúde mental como prioridade: estratégias para atingir o equilíbrio**

Moderação: Farmacêutica/o, EPGSG

- Psicologia do alto desempenho e do bem-estar na saúde mental - *Inês Lourenço, Mestre em Psicologia Social e das Organizações*
- Alimentação saudável da teoria à prática: somos o que comemos - *Magda Serras, Nutricionista*
- Estilos de vida saudáveis vs. falta de tempo - *Sara Madeira, Médica Doutorada e Especialista em Medicina Geral e Familiar*

12h30 **Almoço networking com música ambiente**

14h00 **Sessão paralela para Líderes das Farmácias: Construir equipas de alto desempenho: impacto das organizações e estratégias de sucesso** - *Inês Lourenço, Mestre em Psicologia Social e das Organizações*

14h00 **Sessão paralela para as Equipas: Como gerir a ansiedade na Farmácia equipas de alto desempenho: impacto das organizações e estratégias de sucesso** - *Isabel Lage, Psicóloga Clínica e Educacional*

16h00 **Um psicoestimulante para um adulto? Como assim?" - A PHDA ao longo da vida na Farmácia Comunitária** - *Inês Homem de Melo, Médica Especialista em Psiquiatria*

* Entrada livre, por ordem de chegada, até ao limite da sala

ORADORAS



Inês Lourenço
Mestre em Psicologia Social e das Organizações



Magda Serras
Nutricionista



Sara Madeira
Médica Doutorada e Especialista em Medicina Geral e Familiar



Isabel Lage
Psicóloga Clínica e Educacional



Inês Homem de Melo
Médica Especialista em Psiquiatria

TESTEMUNHO



Decorreu no passado dia 16 de março o Fórum de Saúde Mental: como construir uma equipa de alto desempenho organizado pela escola de pós-graduação em saúde e gestão da Associação Nacional das Farmácias.

As farmácias Correia Rosa estiveram presentes com 10 colaboradores inscritos.

Ficámos a saber, ou relembrámos, a importância de comer bem, de fazer exercício físico e adoptar práticas de relaxamento para ajudar a cuidar da nossa saúde mental.

Uma reflexão conjunta sobre a importância da saúde mental e da adoção das estratégias saudáveis para construir equipas de alto desempenho, que consigam responder aos desafios enormes do dia a dia e de maximizar resultados individuais e coletivos. Sabemos que o dia a dia é exigente e muitas vezes imprevisível, mas com a abordagem orientada conseguiremos melhores resultados e, acima de tudo, mais saúde!

Todos temos um papel a desempenhar! Vamos lá!

LIFE IS GOOD.

Farmácias Correia Rosa



FAÇA A SUA INSCRIÇÃO AQUI

TUDO COMEÇOU DEPOIS DE UM ACONSELHAMENTO PARA TRATAMENTO DAS CEFALÉIAS PELO SEU FARMACÊUTICO.



Veja aqui como correu a primeira edição em 2024!

Iniciativa enquadrada na estratégia de Atração, Retenção e Desenvolvimento de Talento na Farmácia Comunitária (ART-FC).

