

INOVARIA

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

Como usufruir destes serviços?

Contactar →



joana.silva@inova-ria.pt



+351 916 011 900

CHAMADA PARA REDE MÓVEL NACIONAL

ou



inova-ria@inova-ria.pt



+351 234 384 218

CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL

www.inova-ria.pt



GAP | inoVARIa
REDE DE INOVAÇÃO EM AVEIRO



GAP - Gabinete de Apoio Psicológico

Melhor **Saúde Mental**,
melhor **Desempenho Profissional**.

Dados Relevantes

A **Saúde Mental no Local de Trabalho** desempenha um papel cada vez mais **importante nas organizações**.

1 em cada 5 portugueses sofreram sintomas de **ansiedade e depressão** durante a pandemia.

ISPUP, 2022

57% dos portugueses dizem ter estado **perto de sofrer um burnout**.

STADA Health Report, 2022

A **depressão é responsável por 50%** das **baixas médicas**.

Estudo Economist Impact, 2021



O que é o GAP?

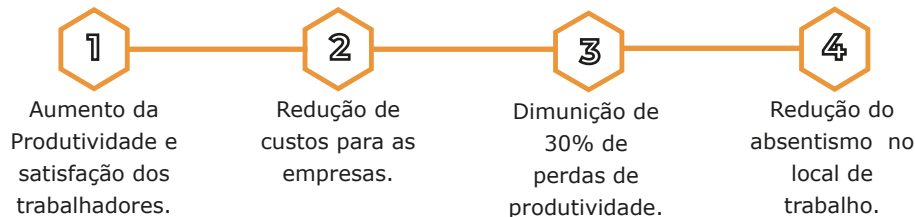


O GAP - Gabinete de Apoio Psicológico procura sensibilizar as empresas e seus líderes para que promovam dentro das suas organizações ambientes mais saudáveis e medidas proativas para fornecer às suas equipas recursos que estimulem a sua resiliência e saúde mental.

Objetivos

- 1 Estimular o **desempenho, resiliência** e **autonomia** dos colaboradores.
- 2 **Prevenir e promover a saúde mental** e o **bem-estar** dos colaboradores.

Benefícios



Serviços disponíveis

1

Acompanhamento Individual



Sessões de 45 min.
1 vez por semana

2

Grupos de Gestão de Stress e Ansiedade



Sessões de 1h30 min.
1 vez por semana
8 semanas
Máximo de 15 pessoas

3

Sessões de Psicoeducação



Sessões de grupo de
30 min.
sobre Saúde Mental,
Stress e Burnout

Metodologia

- 1 Reunião presencial com a Psicóloga para a apresentação do GAP e serviços.
- 2 Estabelecer um plano de ação.
- 3 Sessão de psicoeducação sobre tema a acordar.
- 4 Início das sessões e do trabalho de acompanhamento individual e/ou em grupo.
- 5 Relatório de evolução.

*O GAP funciona de acordo com as normas deontológicas e éticas da psicologia, nomeadamente no que diz respeito à garantia de confidencialidade.