

AfricaCare Newsletter

LUANDA, Maio 2025



Saúde Mental no Trabalho: Construindo Ambientes Resilientes e Produtivos

Convidamos todos os colaboradores para participar na nossa palestra mensal de saúde sobre Saúde Mental no Trabalho. Este tema é de extrema importância para o nosso bem-estar no ambiente de trabalho e fora dele.

Objectivos desta Palestra:

- Identificar factores no ambiente industrial que podem impactar a saúde mental;
- Apresentar técnicas de gestão de stress aplicáveis ao contexto de produção industrial;
- Ensinar estratégias de comunicação saudável e resolução de conflitos;

O que você irá aprender:

Saúde mental: conceitos básicos e desmistificação.. Stress no ambiente industrial: factores específicos e impactos.. Síndrome de Burnout: identificação precoce e prevenção.. Técnicas de autogestão emocional aplicáveis durante o turno de trabalho.. Comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis.. Equilíbrio entre vida pessoal e profissional em contexto de trabalho por turnos.. Recursos de apoio disponíveis e como acedê-los.

Detalhes do Evento:

Data: 17/05/2025

Horário: 14:00 - 15:00

Local: Auditório Principal - Fábrica de Luanda

Não perca esta oportunidade de aprender mais sobre Saúde Mental no Trabalho e como isso pode beneficiar a sua saúde e bem-estar no trabalho e em casa.

CONFIRMAR PRESENÇA

*Grupo Castel Angola em parceria com África Care
Cuidando da sua saúde e bem-estar*

África Care – Prestação de Serviços e Consultoria, Lda.
Belas Business Park, Edifício Cunene, Escritório 401 – Talatona, Luanda
suporte@africacare.co.ao – M: + 933 661 989