

Projeto Pedagógico

Saúde Mental

nas **Organizações:**

Fortalecendo
o cuidado
e o bem-estar





Sumário

1. OBJETIVO GERAL DO CURSO	3
2. PÚBLICO ALVO.....	3
3. REQUISITOS	3
4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CARGA HORÁRIA	4
5. OBJETIVO DE CADA MÓDULO	5
5.1 Apresentação	5
5.2 EIXO I - O que é Saúde Mental e qual sua importância para o contexto das organizações?.....	5
5.3 EIXO II - Identificando os riscos	5
5.4 EIXO III- Práticas de cuidado em saúde mental: como praticar o autocuidado e quais estratégias a organização pode adotar?	5
6. FORMATO	5
7. MATERIAIS DIDÁTICOS.....	6
8. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM.....	6
9. CERTIFICAÇÃO	6
10. INFRAESTRUTURA TECNOLÓGICA	6
11. CONTROLE DE REVISÃO	7



1. OBJETIVO GERAL DO CURSO

O curso “Saúde Mental nas organizações: fortalecendo o cuidado e o bem-estar” tem como objetivo difundir para líderes, trabalhadores de forma geral e para o contexto da organização como um todo, conceitos fundamentais acerca da saúde mental e emocional, buscando promover importantes ferramentas para capacitá-los na autonomia com o cuidado em saúde, dentro e fora do contexto do trabalho.

2. PÚBLICO ALVO

- PJ - líderes e trabalhadores das empresas associadas e demais perfis de empresas contratantes.

3. REQUISITOS

Para acesso ao curso, o candidato deverá atender os seguintes requisitos:

- Idade mínima de 16 anos
- Ensino Fundamental
- Possuir infraestrutura com: Internet banda larga ou 4G | Computador / Notebook ou Smartphone.



4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CARGA HORÁRIA

Segue abaixo o detalhamento de carga horária estimada para cada eixo que faz parte do desenvolvimento do curso. Sendo imprescindível cumprir os eixos na ordem em que se apresentam para dar continuidade ao curso.

	DETALHAMENTO	Modalidade
APRESENTAÇÃO	Boas Vindas	A DISTÂNCIA
	Relevância da temática no cenário atual	A DISTÂNCIA
	Navegação do curso e funcionalidade dos ícones	
	Objetivos do curso	
	Apresentação do curso	
Carga horária	30min	

EIXO I - O que é Saúde Mental e qual sua importância para o contexto das Organizações?	Introdução	A DISTÂNCIA
	Fatores psicossociais	A DISTÂNCIA
	Dados e cenário sobre saúde mental no contexto do trabalho	A DISTÂNCIA
	O que é Saúde mental?	A DISTÂNCIA
	Saúde mental e Saúde Emocional	A DISTÂNCIA
	O papel das emoções	A DISTÂNCIA
Carga horária	1h30min	

EIXO II - Identificando os riscos	Introdução	A DISTÂNCIA
	Estigmas sociais	A DISTÂNCIA
	Mecanismos naturais e Transtornos patológicos: Tristeza e depressão	A DISTÂNCIA
	Mecanismos naturais e Transtornos patológicos: Ansiedade e Transtornos de ansiedade	A DISTÂNCIA
	Mecanismos naturais e Transtornos patológicos: Estresse, Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout	A DISTÂNCIA
	Luto: Um processo que precisa ser vivido	A DISTÂNCIA
Carga horária	3h	

Eixo III- Práticas de cuidado em saúde mental: como praticar o autocuidado e quais estratégias a	Introdução	A DISTÂNCIA
	Respostas Voluntárias e automáticas	A DISTÂNCIA
	Estratégias que podemos adotar para promover Saúde Mental: Busque conhecimentos sobre Saúde e cuidados com Saúde Mental	A DISTÂNCIA
	Promoção de conhecimento nas Organizações	A DISTÂNCIA



organização pode adotar?	Estratégias que podemos adotar para promover Saúde Mental: Pratique atenção plena diariamente e Técnicas de respiração	A DISTÂNCIA
	Estratégias que podemos adotar para promover Saúde Mental: Pratique o autocuidado	A DISTÂNCIA
	O papel da liderança	A DISTÂNCIA
Carga horária	3h	

5. OBJETIVO DE CADA MÓDULO

5.1 Apresentação

A apresentação do curso tem como objetivo contextualizar a temática que será apresentada, apresentando os desafios e oportunidades do cenário atual e como funciona a navegação pelo curso, sinalizando a funcionalidade dos ícones.

5.2 EIXO I - O que é Saúde Mental e qual sua importância para o contexto das organizações?

Apresenta os principais conceitos acerca da temática Saúde Mental para o desenvolvimento do aprendizado do aluno, diferenciando Saúde mental e Saúde emocional, e promovendo conhecimento sobre as emoções e seu papel no nosso organismo.

5.3 EIXO II - Identificando os riscos

Apresenta a concepção de estigmas sociais e como estes podem dificultar nosso conhecimento sobre questões que envolvem saúde mental. É apresentado como os mecanismos naturais do organismo se diferenciam de patologias, tendo como objetivo estimular o conhecimento sobre estas diferenças para que não haja negligência sobre a saúde e nem patologização de vivências comuns e necessárias para o nosso funcionamento biopsicossocial.

5.4 EIXO III- Práticas de cuidado em saúde mental: como praticar o autocuidado e quais estratégias a organização pode adotar?

O Eixo final tem como objetivo apresentar algumas importantes práticas e ferramentas que podem ser difundidas na organização para o cuidado com a saúde mental (e consequentemente saúde integral) do trabalhador. É apresentado como o estímulo ao autocuidado, técnicas de atenção plena e a promoção de conhecimento são estratégias essenciais para o cuidado da saúde.

6 FORMATO

O curso possui formato assíncrono, permitindo flexibilidade e adequação ao aluno/aluna em relação aos seus horários de trabalho.



7 MATERIAIS DIDÁTICOS

Na plataforma educacional, está disponível para download a apostila do curso, com todo o conteúdo teórico do curso e arquivos com as atividades extras propostas no andamento do curso.

8 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Para avaliação do desempenho do aluno e como critério de obtenção de certificado, deverão ser levados em consideração o resultado na avaliação final, disponível ao final do curso.

A avaliação final é composta por 8 (oito) questões objetivas de múltipla escolha e o aluno/aluna terá 3 (três) oportunidades para alcançar, no mínimo, 60% de aproveitamento.

9 CERTIFICAÇÃO

Ao final do curso, será expedida certificação aos participantes que obtiverem 60% ou mais de aproveitamento, com a titulação “**Saúde Mental nas Organizações: fortalecendo o cuidado e o bem-estar**”.

10 INFRAESTRUTURA TECNOLÓGICA

Para realização da Etapa à distância do curso é indispensável que o participante tenha acesso ao conteúdo digital via computador, para que sejam realizadas atividades previstas. Desta forma, deverá estar à disposição do participante, no que se refere à estrutura tecnológica, computador individual com a configuração a seguir:

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA	
Processador	Processador Intel Core I3 2GHz ou superior
Memória	4GB de Memória RAM ou mais
Vídeo	Placa Gráfica Aceleradora de Vídeo: - offboard: Nvidia FX 5500 com 500 MB ou superior; - onboard no processador: qualquer uma com 500 MB ou superior;
Som	Placa de Som onboard ou offboard e alto-falantes
Internet	Conexão Banda Larga de 10 Mbps (por computador)
	Placa de Rede 10 Mbps Ethernet ou superior



Sistema Operacional	- Windows 10 ou superior; - Linux
Navegadores	- Mozilla Firefox (atualizado);- Google Chrome (atualizado);- Microsoft Edge (atualizado);- Safari (atualizado);
Plugins e Softwares	- Adobe Reader (versão atualizada) - O software Adobe Reader é o padrão gratuito para exibição, impressão e inserção de comentários de forma confiável em documentos PDF. É o único visualizador de arquivos PDF que pode abrir e interagir com todos os tipos de conteúdo PDF, inclusive formulários e multimídia. Disponível em: (http://get.adobe.com/br/reader/)

11. CONTROLE DE REVISÃO

Elaboração:	07/06/2022
1ª Revisão	-

Firjan SESI

