

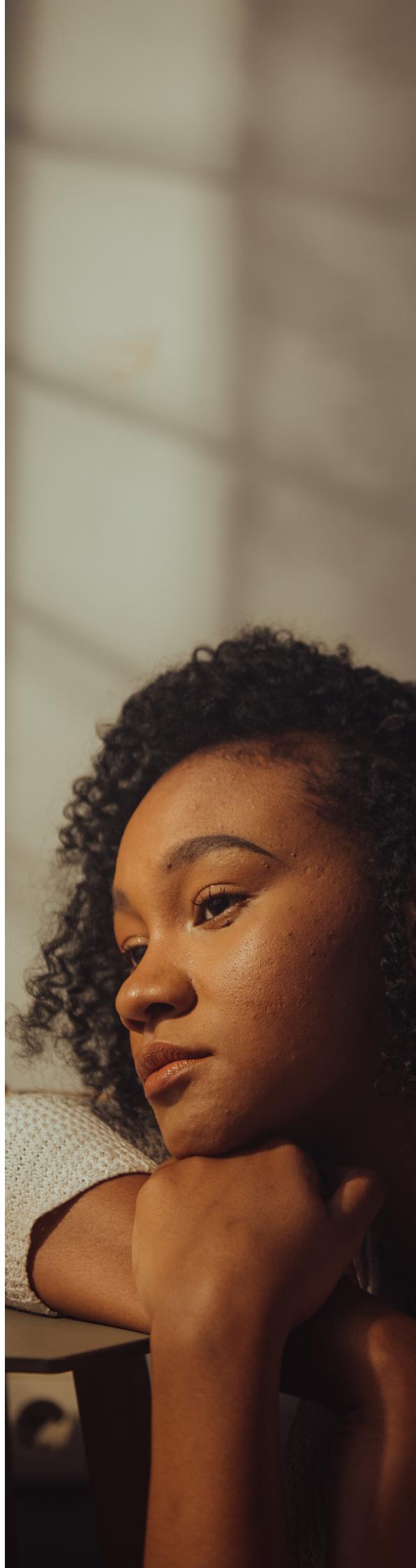
CARING BY EUTELMED

A **MGEN**, a sua seguradora de saúde, em parceria com a Eutelmed, oferece à sua empresa um serviço gratuito de prevenção de saúde mental e qualidade de vida no trabalho.

Este serviço tem como objetivo proporcionar aos colaboradores bem estar mental, essencial para uma vida profissional e pessoal equilibradas.

Empresas bem sucedidas fazem-se de colaboradores felizes. A satisfação dos nossos colaboradores é condição essencial para o sucesso coletivo. Com base nesta permissa, a **MGEN** em parceria com a Eutelmed, associou-se a uma plataforma multilingue capaz de ajudar os colaboradores a melhorar o seu bem estar.

**NÃO DESCURE DA SUA
SAÚDE MENTAL**





A realização dos colaboradores é uma condição essencial para o sucesso coletivo uma vez que eles são a força motriz da organização. A criação de um ambiente propício ao bem-estar, à confiança e à segurança psicológica no trabalho é uma ferramenta essencial para as equipas. **Caring by Eutelmed** permite:

ESPAÇO AUTO-AVALIAÇÃO

Avalie o seu nível de bem-estar e a necessidade de apoio em várias dimensões-chave (sono, stress, dependência, etc.)

ESPAÇO SENSIBILIZAÇÃO

Artigos, webinários e vídeos concebidos pelos especialistas para o informar e sensibilizar para o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho.

ESPAÇO E-LEARNING

Módulos lúdicos e pedagógicos para o ajudar a assumir o controlo do seu próprio bem-estar.

ESPAÇO CENTRO DE ESCUTA

Acesso em direto, 24 horas por dia, 7 dias por semana a um psicólogo experiente para obter apoio e conselhos.



Uma linha de apoio para quê, para quem?

Porque deve contactar-nos?

- Um problema profissional ou pessoal;
- Conflito com um colega ou alguém que lhe é próximo;
- Sentir-se tenso, stressado ou ansioso;
- Problemas de sono ou de dependência;
- Precisa de conselhos sobre como lidar melhor com um acontecimento stressante ou uma situação difícil;
- Ou simplesmente quer falar com um profissional de saúde mental.

Quem responde à sua chamada?

- Uma equipa de psicólogos altamente especializada e experiente, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana;
- Todas as conversas são confidenciais.

Quem pode contactar-nos?

- Todos os colaboradores para questões pessoais ou profissionais;

O que acontece durante uma chamada?

- O psicólogo apresenta-se e ouve-o;
- Ele ouve-o de forma neutra, empática e profissional;
- O psicólogo tentará indicar-lhe soluções para os seus problemas ou questões;
- Pode também simplesmente ouvi-lo ou partilhar técnicas para gerir o seu stress, por exemplo.

Como posso ter acesso a este serviço?

Para aceder a este serviço necessita apenas de entrar na plataforma **MYMGEN** e efetuar o seu registo. Caso já esteja registado na plataforma, basta utilizar as suas credenciais de login

A EUTELMED, parceiro de confiança da **MGEN**.

A Eutelmed promove o bem-estar e a saúde mental no trabalho desde 2010.

Com base numa plataforma digital única, Caring by Eutelmed, e assente numa rede internacional de psicólogos, estão disponíveis tanto para benefício particular como das organizações oferecendo uma abordagem holística sobre o bem-estar e desempenho.

Um programa de prevenção e gestão de riscos psicossociais completo e fácil de implementar, através de serviços personalizados, pontuais ou contínuos, para avaliar, formar e apoiar os colaboradores.



Um parceiro na
prevenção e bem
estar no trabalho



Presentes em todo o
mundo



Mais de 60
idiomas/culturas



350 profissionais de
saúde mental