

Consciência da Depressão

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso de sensibilização sobre a depressão, ajudando a identificar sinais precoces e a saber como atuar, quer em si próprio quer nos outros.

OBJETIVOS

- Desmistificar a depressão
- Reconhecer sinais e sintomas precoces
- Reduzir o estigma associado à saúde mental
- Saber quando e como pedir ajuda
- Promover uma cultura de apoio mútuo

Público-Alvo

- Profissionais de RH, líderes, pais, educadores e público em geral.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é depressão e o que não é
- Sinais de alerta em adultos e jovens
- Fatores de risco e proteção
- Como ajudar alguém com depressão
- Recursos de apoio e tratamento