

# LEGAL UP 2021-2022

## SAÚDE MENTAL



O Legal Up é o programa definido para a área da sustentabilidade da Abreu Advogados, sendo que bienalmente é definido um tema com o objetivo de promover o debate de causas estruturais para o desenvolvimento sustentável da organização.

Em 2021 e 2022 o tema definido para o Legal Up foi a Saúde Mental. Ao longo dos últimos dois anos, desenvolvemos e apoiámos um conjunto de iniciativas internas e externas com o objetivo de promover o debate público sobre o tema e contribuir para uma sociedade mais inclusiva, reduzindo o estigma associado aos problemas mentais.

### Internamente

Desenvolvemos iniciativas que reforçam o nosso compromisso interno com o bem-estar de todos os colaboradores:

- Realizámos um **Diagnóstico Psicossocial dos Colaboradores e da Organização**;
- Criámos o **Happiness Hub**, uma área totalmente dedicada à promoção e acompanhamento ativo do bem-estar de todos os seus colaboradores, através da monitorização e ações de suporte à cultura e clima organizacionais. Assente em questões como o bem-estar, a felicidade e o equilíbrio, o Happiness Hub representa uma resposta integrada da sociedade de advogados na valorização das suas equipas;
- Criámos o **Wellbeing Center**, que tem como missão promover o bem-estar físico, mental e emocional dos colaboradores, através da promoção de várias iniciativas.
- Realizámos a Talk **“Comportamentos de Dependências on-line e o impacto na Saúde Mental”**;
- Desenvolvemos campanhas internas para apoio a projetos e instituições: **Projeto Apoio Psicossocial da Associação Salvador; Associação Acreditar e CAPITI**;
- Criámos um **Protocolo com a Clínica ISPA**, que oferece condições preferenciais aos Colaboradores Abreu, bem como o Benefício Abreu que oferece 4 horas/consultas no âmbito de uma Bolsa de Horas contratualizada com a Clínica.



### Externamente

#### Promoção do debate público:

- Fomos parceiros da **5ª edição do Festival Mental**, tendo participado na sessão de abertura sobre “A saúde tecnológica na saúde mental”;
- Fomos parceiros da **6ª edição do Festival Mental**, com participação em dois debates:
  - M-DEBATE: Direito à Privacidade \_ Direito ao Esquecimento;
  - M-TALK: Direitos Humanos e Saúde Mental.
- Estivemos presentes no **Fórum de Saúde Mental nas Autarquias**. Um evento organizado pela AlertaMente, que pretende promover o debate sobre a Saúde Mental através do desenvolvimento de um projeto inovador, sobre três diferentes públicos-alvo e as oportunidades e desafios que se apresentam para a saúde mental: em contexto laboral, nas autarquias e na academia. Ana Simões Ferreira, Sócia Contratada, representou a Abreu no painel “O Contexto Político - Descentralização da Saúde”, em Setembro de 2021;



- Organizámos o Webinar dedicado à **importância da prevenção da Saúde Mental nos locais de trabalho**.



Num debate inevitável nos tempos que correm, reunimos um painel que juntou a perspetiva técnica à realidade corporativa, e que abordou o papel das empresas na promoção da saúde mental dos seus colaboradores e a importância da prevenção.

Intervenientes: Alexandre Abreu (Founder and CEO na Betterly); Ivone Patrão (Psicóloga / Docente e investigadora no ISPA); Luis Antunes (People Experience Director na PHC Software); Gonçalo Delicado (Sócio Contratado na Abreu Advogados).

- Organizámos uma **Mesa Redonda sobre o impacto do sono na saúde mental** com os convidados Nuno Castelão (Associação Direito Mental), Henrique Prata Ribeiro (Médico Psiquiatra) e Teresa Paiva (Neurologista), com a moderação de Gonçalo Delicado (Sócio Contratado da Abreu Advogados).



### Literacia Jurídica:

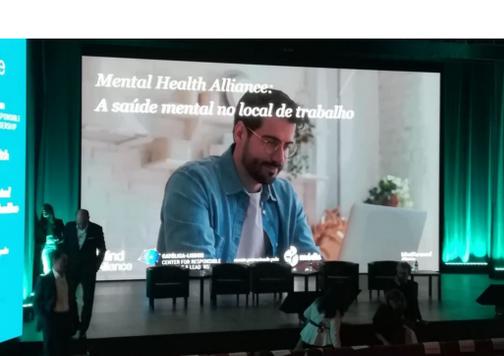


1º Guia



2º Guia

- Lançámos dois **guias práticos de literacia jurídica**, com o objetivo de traduzir a legislação existente para uma linguagem acessível a todas as pessoas, promovendo e facilitando o acesso **acompanhado**. O primeiro guia foi **“A Gestão do Património - o regime do maior acompanhado”**, enquanto o segundo foi dedicado aos **“Benefícios Sociais, Laborais e Fiscais das pessoas com Doença Mental”**.



### Parcerias:

- Aderimos, como associado fundador, à **Associação Direito Mental** e fizemos a apresentação pública da associação no evento “Sustainable Talks”;
- Aderimos ao **Pacto para a Saúde Mental em Ambientes de Trabalho**, da MindAlliance Portugal e do Center for Responsible Business and Leadership @ CATÓLICA-LISBON.

### Apoio à Comunidade:

- Apoiámos a **CAPITI** - uma Associação que apoia crianças e jovens pertencentes a famílias carenciadas, promovendo o seu acesso aos tratamentos de saúde necessários;
- Promovemos uma exposição com obras de arte feitas por **utentes da Casa de Saúde do Telhal**;

- Apoiámos a **Associação Salvador**, nomeadamente o projeto de Apoio Psicossocial;



- Apoiámos a **AMI** e o seu gabinete de apoio psicológico, um projeto na área da saúde mental que disponibiliza numa plataforma online vários psicólogos para apoiar quem precisa de ajuda;

- Apoiámos a **Acreditar** com um donativo para o alargamento da casa de Lisboa. Há 28 anos que a Acreditar promove o bem-estar e apoio emocional juntos das crianças e jovens com cancro, e das suas famílias.

### Prémio Legal Up:

- O Prémio Legal Up 2022 | Saúde Mental foi criado para promover e apoiar projetos inovadores, que estejam a ser desenvolvidos na área da Saúde Mental em Portugal.
- A **Nevaro Tech**, startup responsável pelo desenvolvimento de apps e diversas ferramentas que ajudam no tratamento e gestão da saúde mental, foi a grande vencedora, tendo direito a uma bolsa de 50 horas de assessoria jurídica e a um workshop de inovação social, ministrado pela IES-SBS.

