



“A NOSSA MISSÃO É LEVAR A SAÚDE MENTAL AO MAIOR NÚMERO DE PESSOAS POSSÍVEL”

O bem-estar psicológico é um forte contributo para melhorar o desempenho profissional. A responsável principal pela Team 24 elenca os bons efeitos desta correlação e a forma como, nas organizações que contratam os seus serviços, a empresa desenvolve o “Plano de Apoio Psicológico”, o instrumento por excelência de promoção da saúde mental.

ANA RUIVO

DIRETORA GERAL DA TEAM 24



Como nasceu a Team 24 e com que objetivos?

A Team 24 nasceu em 2017, com um objetivo muito claro e conciso: promover a saúde mental dos colaboradores das empresas. A ideia surgiu no decorrer do trabalho realizado pela Clínica da Mente, empresa mãe da Team 24, que há 14 anos se dedica à prática da psicoterapia direcionada à resolução das mais diversas perturbações emocionais e psicológicas. Percebemos que chegavam até nós inúmeras pessoas com problemas relacionados com o trabalho ou com problemas pessoais que as incapacitavam de trabalhar de forma produtiva.

Concebemos, então, uma solução que fosse uma real proposta de valor. Sendo o nosso core business a “saúde mental” reunimos os melhores profissionais e as melhores práticas de modo a cumprir o nosso compromisso com as organizações. Desenvolvemos um “Plano de Apoio Psicológico”, composto por um conjunto de serviços, que pretende promover o bem-estar e a saúde mental, e deste modo, aumentar os níveis de engagement e de motivação, diminuir o turnover, o absentismo e o presentismo e, consequentemente, aumentar a produtividade dos colaboradores, contribuindo para a sustentabilidade da organização.



Ana Ruivo

Diretora Geral da Team 24

A saúde mental é um dos temas quentes nas empresas atualmente. É apenas resultado do stress provocado pela crise sanitária?

Gostaria de dizer que há uma série de motivos, para além da crise sanitária, para a saúde mental ter passado a ser uma prioridade no seio das organizações. Mas infelizmente não. Estamos no mercado corporativo desde 2017, com soluções eficazes e de fácil implementação, e apenas em 2020, com o romper da pandemia, é que sentimos um verdadeiro interesse por parte das empresas. A OMS, em 2016, fez um



estudo onde apurou que por cada euro investido na saúde mental, haveria um retorno de quatro euros, sendo que este número tem tendência a aumentar. Esperamos que o fim da pandemia, não traga também o fim do interesse pela saúde mental.

Que proposta apresentam às empresas, para que possam responder a esta necessidade sentida pelos colaboradores?

O nosso “Plano de Apoio Psicológico” é um plano integrado que apoia diretamente os colaboradores, mas também os recursos humanos da empresa. Sendo que a nossa atuação, não é apenas terciária, ou seja, não atua apenas em problemas instalados. A nossa proposta visa o diagnóstico precoce, estratégias de prevenção e, obviamente, intervenções de tratamento. Aos colaboradores disponibilizamos apoio psicológico através de uma linha telefónica, de um chat e de videoconsultas de Psicologia.

O NOSSO “PLANO DE APOIO PSICOLÓGICO” É UM PLANO INTEGRADO QUE APOIA DIRETAMENTE OS COLABORADORES, MAS TAMBÉM OS RECURSOS HUMANOS DA EMPRESA

À organização garantimos uma comunicação constante através de meetings e reports mensais, um psicólogo organizacional que colabora na resolução de questões internas, avaliamos os riscos psicossociais da organização e proporcionamos workshops, desenvolvidos à medida, sobre temas relacionados com a saúde mental e o bem-estar psicológico.

A vossa proposta de valor engloba planos com vários serviços. O que valorizam mais as empresas nesta oferta?

É interessante perceber que a empresa valoriza mais uns serviços e os colaboradores outros. Mas ainda bem! Quando desenhamos este plano pensamos justamente em proporcionar o melhor de dois mundos às diferentes realidades. A empresa, propriamente dita, valoriza a avaliação dos riscos psicossociais porque é um raio-X da organização que permite desenvolver ações focadas na melhoria e na obtenção de resultados. Os workshops e os reports mensais também são amplamente valorizados pelo departamento de RH. Já os colaboradores, apreciam o apoio psicológico gratuito, anónimo e confidencial, quer seja por telefone, chat ou até mesmo em contexto de videoconsulta. As pessoas entendem este apoio psicológico como um benefício extrassalarial de alto valor.

Que conselhos podem dar às empresas que ainda não tem o apoio de uma equipa de psicólogos? Como proteger a saúde dos colaboradores?

A auscultação é essencial. Ouvir é essencial. Até porque a doença psicológica é silenciosa... Por isso, caso não tenham uma equipa especializada para vos apoiar nesta área tão delicada, devem proporcionar espaço às vossas pessoas para que possam dizer como se sentem e pedirem ajuda, caso necessitem. É importante manter uma comunicação aberta, sem tabus e desmistificando a ideia de que quem tem problemas psicológicos/emocionais é fraco, incapaz e pior profissional. Os colaboradores só se sentirão à vontade para pedir ajuda, se perceberem que tal pedido não será um handicap.

Quais os vossos objetivos para este ano de 2022?

De momento estamos a desenvolver uma APP para compilar todos os serviços que já oferecemos aos colaboradores das nossas empresas clientes, e que estará pronta em maio de 2022. Para além dos nossos serviços, esta aplicação terá também conteúdos de interesse: exercícios, meditações, testes, cursos e até um tool kit medidor de felicidade. O facto de estarmos a desenvolver a aplicação em várias línguas facilitará a incursão da Team 24 no mercado estrangeiro, que também é um dos nossos objetivos para 2022. Mas no final, tudo se resume à nossa missão, que é: levar a saúde mental ao maior número de pessoas possível. 

