



# “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. 

