

# MENTE SÃ, EMPRESA SÃ

Em março de 2020, o panorama mudou devido à pandemia causada pelo SARS-CoV-2. Foi nesse momento que as consciências despertaram e que as empresas se consciencializaram da importância de cuidar da saúde mental das suas pessoas

**A** Team 24 nasceu em 2017, com o objetivo de promover a saúde mental e o bem-estar psicológico dos colaboradores das empresas. Apesar de a saúde mental ainda ser estigmatizada e conotada negativamente em Portugal, é importante que se quebrem os preconceitos, sobretudo por esta ser uma área com enorme impacto na vida pessoal e profissional das pessoas, com consequências na economia das organizações.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) garante que há um retorno de quatro euros por cada euro investido na saúde mental. Este dado, juntamente com a elevada incidência de perturbações mentais e emocionais na população portuguesa, o elevado consumo de psicofármacos e a elevada percentagem de baixas por motivos psicológicos, como *stress*, depressão, ansiedade e *burnout*, seria suficiente para os executivos prestarem especial atenção ao tema. Mas a saúde mental foi sendo mantida na sombra das prioridades organizacionais até agora.

Em março de 2020, devido à pandemia causada pelo SARS-CoV-2, o panorama mudou. O medo do desconhecido, a insegurança laboral, o teletrabalho e todas as mudanças que este vírus causou colocaram à prova a resiliência das pessoas e das



Ana Ruivo, gestora da Team 24

organizações. Foi nesse momento que as consciências despertaram e que as empresas se consciencializaram da importância de cuidar da saúde mental das suas pes-

soas. As prioridades reajustaram-se e a busca de soluções adequadas intensificou-se. Neste contexto, a Team 24 ([www.team24.pt](http://www.team24.pt)) apresenta-se como uma solução sim-

ples, eficaz e economicamente viável, que colmata as necessidades atuais do mercado empresarial. Proporcionando um Programa de Apoio Psicológico aos Colaboradores, a Team 24 disponibiliza uma linha telefónica de assistência psicológica imediata, um *chat* de assistência psicológica e videoconsultas de psicologia. Nesta proposta de valor ainda estão incluídos *talks/webinars* de sensibilização e esclarecimento sobre questões relacionadas com o bem-estar psicológico e ferramentas de diagnóstico e avaliação de riscos psicossociais. Esta solução integrada é amplamente valorizada pelos colaboradores, como um benefício extrassalarial, mas também pelas equipas de recursos humanos, que se sentem mais acompanhadas e guiadas. A curto/médio prazo, o impacto na motivação, *engagement* e produtividade é notório.

Ao longo do último ano, foram muitas as empresas de gestão privada e pública que recorreram aos serviços da Team 24, de sectores que vão desde as tecnologias da informação à construção civil. É o caso do Grupo Casais – Engenharia e Construção, que reconheceu os benefícios da sua utilização e os mantém ativos até hoje. Vivemos tempos de mudança de paradigma. É tempo de pensar na saúde mental como um ativo, sem nunca esquecer que as empresas são as suas pessoas e que tem de se cuidar delas.