

Saúde mental como prioridade: uma missão contínua pelo bem-estar e prevenção

A correlação entre o bem-estar dos colaboradores e o seu desempenho é cada vez mais consensual no universo empresarial. Neste contexto, está a emergir uma nova era de abordagens e programas dedicados à promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Muitas empresas enfrentam desafios comportamentais, sociais, económicos que têm impacto direto nos níveis de insatisfação, burnout e turnover dos colaboradores. Um estudo do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho Saudáveis aponta que quase 80% dos trabalhadores apresentam pelo menos um sintoma de burnout.

Esta constatação sublinha a necessidade de as organizações definirem abordagens concretas no que diz respeito à saúde mental, bem-estar e riscos psicossociais no trabalho — e é por este motivo que a saúde mental está destinada a ser uma das principais tendências no próximo ano.

Para Ana Ruivo, COO e Cofundadora da TEAM 24, empresa que se dedica exclusivamente à promoção da saúde mental dos trabalhadores, “ao longo dos últimos três anos (desde a pandemia), as empresas têm vindo a demonstrar uma preocupação crescente com a saúde mental dos seus colaboradores, e o estigma associado ao tema tem sido dissipado”.

Neste contexto, as soluções tecnológicas têm desempenhado um papel crucial na disponibilização de novas ferramentas e recursos que auxiliam na promoção

de ambientes de trabalho mais saudáveis. A aplicação da TEAM 24 ilustra bem o que a tecnologia pode fazer pelas organizações uma vez que é uma plataforma composta por vários serviços de apoio psicológico. Soluções inovadoras como esta refletem uma mudança global em direção a uma abordagem mais holística da Gestão de Pessoas em que a saúde mental é colocada no centro das estratégias de recursos humanos.

“Neste momento vivemos a era da saúde mental, em que os líderes têm de se preocupar e fazer algo pela promoção da mesma. Resta saber se as implementações destas medidas são em consciência e com real conhecimento da importância e do retorno que a saúde mental dos

Ana Ruivo, COO
e Cofundadora
da TEAM 24



colaboradores têm para as organizações”, esclarece Ana Ruivo.

E é neste enquadramento que os riscos psicossociais têm emergido como uma das principais crises de saúde no universo empresarial — não só comprometem a saúde física e mental dos colaboradores, como a produtividade das organizações.

“Os riscos psicossociais são ainda um tema pouco conheci-

“OS RISCOS PSICOSSOCIAIS SÃO AINDA UM TEMA POUCO CONHECIDO E ABORDADO PELAS EMPRESAS. À SEMELHANÇA DAS CONDIÇÕES FÍSICAS, DE HIGIENE E SEGURANÇA E DE SALUBRIDADE, ESTES ASSUMEM UMA GRANDE IMPORTÂNCIA E AS EMPRESAS TÊM OBRIGAÇÃO DE PROMOVER LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS, NO QUE DIZ RESPEITO AO CLIMA ORGANIZACIONAL. É UM TEMA DE EXTREMA IMPORTÂNCIA, MAS AINDA POUCO DISCUTIDO” ANA RUIVO, COO DA TEAM 24



do e abordado pelas empresas. À semelhança das condições físicas, de higiene e segurança e de salubridade, os riscos psicossociais assumem uma grande importância e as empresas têm obrigação de promover locais de trabalho saudáveis, no que diz respeito ao clima organizacional. É um tema de extrema importância, mas ainda pouco discutido”, elucida Ana Ruivo.

Segundo o 2023 Australian Workforce Trends Report da Gallagher, quase metade dos inquiridos (46%) afirma ter continuado a trabalhar mesmo quando sentiu necessidade de uma folga. Este dado evidencia a necessidade de as organizações implementarem abordagens mais proativas e, de facto, praticarem escuta ativa.

Daniel Alves, Chefe de Divisão de Formação e Recursos Humanos da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), sublinha que “os trabalhadores têm direito a prestar trabalho em condições que respeitem a sua segurança e saúde, sendo uma obrigação do empregador garantir que isso acontece. A prevenção dos riscos profissionais, onde se incluem os riscos psicossociais, deve assentar numa correta e permanente

“A PREVENÇÃO DOS RISCOS PROFISSIONAIS, ONDE SE INCLUEM OS RISCOS PSICOSSOCIAIS, DEVE ASSENTAR NUMA CORRETA E PERMANENTE AVALIAÇÃO DE RISCOS, COMPETINDO AO EMPREGADOR ZELAR, DE FORMA CONTINUADA, PELO EXERCÍCIO DA ATIVIDADE, DE FORMA QUE A EXPOSIÇÃO A FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAIS NÃO PREJUDIQUE A SEGURANÇA E SAÚDE DOS TRABALHADORES”

DANIEL ALVES, CHEFE DE DIVISÃO DE FORMAÇÃO E RECURSOS HUMANOS DA ACT



Daniel Alves,
Chefe de Divisão
de Formação e
Recurso Humanos
da ACT

avaliação de riscos, competindo ao empregador zelar, de forma continuada, pelo exercício da atividade, de forma que a exposição a fatores de risco psicossociais não prejudique a segurança e saúde dos trabalhadores”.

Quando questionado sobre a perspetiva da instituição que integra, Daniel Alves explica que para a ACT “é fundamental uma boa gestão da saúde e do bem-estar mental no local de trabalho: o trabalho, de modo geral, é benéfico tanto para a saúde mental como para a saúde física. Porém, deve ser um trabalho com características positivas, que estimule e proteja a saúde,

onde as pessoas sejam valorizadas, desempenhem funções com propósito, tenham formação adequada e executem tarefas bem organizadas que respeitem o horário laboral e o tempo de descanso”.

Uma cultura organizacional focada em ambientes de trabalho saudáveis é imprescindível para o crescimento sustentável das organizações. Deste modo, não só está a criar um compromisso contínuo com os colaboradores como a construir uma reputação assente numa política de proximidade e escuta ativa. 

TEAM 24 PARCEIRA DA ACT

Com o apoio dos profissionais da TEAM 24, a ACT disponibiliza um serviço de psicologia online aos seus colaboradores, ajustado às necessidades e preferências de cada um. A plataforma é interativa e permite que a navegação seja anónima.

“Com a disponibilização de um serviço de psicologia online, contamos contribuir

para aumentar o bem-estar dos trabalhadores da ACT, nas suas diferentes dimensões, reduzindo expressivamente o impacto de situações como o stress e a ansiedade em contexto de trabalho, uma vez que podem ser fortes fatores para o burnout. Deste modo, julgamos ter dado mais um passo importante para cuidar das nossas pessoas”, afirma Daniel Alves.

