

# A importância da liderança na saúde mental

O papel de quem dirige na promoção da saúde mental da organização é crucial e assenta em três pilares: bom programa de saúde mental acessível a todos os colaboradores, liderança que promova o bom ambiente organizacional e não esquecer a sua própria saúde mental.



estudo People Risk 2024, da consultora Mercer Marsh, colocou a saúde mental dos colaboradores entre as três

maiores preocupações dos gestores europeus. Em Portugal, as perdas das empresas portuguesas por causa do stress e da saúde mental rondam os 5,3 mil milhões de euros, revelou a Ordem dos Psicólogos. Os números têm por base um estudo apresentado em 2023 e indicam que as perdas aumentaram face aos dados avaliados anteriormente. Para que se possa ter uma noção do seu impacto na economia, este valor é semelhante ao que o Governo investiu em apoios para mitigar os custos da pandemia em 2021.

Para Ana Ruivo, CEO & Co-founder da TEAM 24, estes resultados não surpreendem, considerando que em Portugal há um longo caminho a percorrer. "A temática da saúde mental ainda acarreta um estigma/tabu na sociedade, e ainda mais quando falamos em contexto organizacional. A grande maioria dos líderes não conhece o real impacto

## TEAM 24

Fundação: 2020

Universo: + de 100.000 colaboradores de empresas clientes

Presença: 16 mercados (dos 5 continentes)

Ana Ruivo, CEO & Co-founder da TEAM 24



## ANA RUIVO, CEO DA TEAM 24, ESTIMA UM RETORNO DE 9 EUROS POR CADA EURO INVESTIDO NUM PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

dos problemas de saúde mental e não se sente confortável em falar sobre eles. Falta conhecimento sobre o que é, que impacto causa nas pessoas (que são o maior ativo), nas finanças e na sustentabilidade da empresa."

O stress, ansiedade, depressão, burnout e outras

perturbações mentais afetam o desempenho profissional e têm como consequência direta para a empresa a redução da produtividade, aumento do absentismo e do turnover e um ambiente de trabalho menos saudável ou tóxico.

Com vista a oferecer um serviço que ajude as organizações a promover um ambiente saudável, a empresa liderada por Ana Ruivo desenvolveu uma solução global de promoção de saúde mental e bem-estar no trabalho. O Plano de Apoio Psicológico disponibiliza assistência psicológica rápida, imediata, anónima e confidencial para todos os colaboradores e consultoria personalizada para os Recursos Humanos da organização.

### É na liderança que tudo começa

Através deste programa, a TEAM 24 tem vindo a prestar serviços em várias empresas e a capacitar as lideranças para a importância da saúde mental no local de trabalho. "Há que falar sobre o tema e explicá-lo em todas as suas vertentes. Ou seja, temos de saber capacitar as lideranças de forma apelativa, falando a sua linguagem. E a linguagem de um líder é o equilíbrio entre o bem-estar das pessoas e os objetivos e as finanças da empresa. Neste sentido, a formação





## Doutor Finanças

Fundação: 2014

Início da expansão em franchising: 2023

Colaboradores: 230

N.º de clientes: 140.000

## “A SAÚDE MENTAL DEVE SER LEVADA MUITO A SÉRIO, É TÃO OU MAIS IMPORTANTE QUE A SAÚDE FÍSICA.”

RUI BARRADA, CEO DO DOUTOR FINANÇAS

À responsabilidade de desenvolver uma liderança transformacional em oposição a uma liderança destrutiva, o gestor soma a preocupação de cuidar da sua própria saúde mental.

Rui Bairrada reconhece que os gestores estão muito expostos a fatores de risco. “A pressão de atingir resultados, ao mesmo tempo que tem de garantir o bem-estar das suas pessoas, representa uma série de riscos para a saúde mental das lideranças”, afirma o CEO do Doutor Finanças.

Reconhecendo que a saúde mental é uma questão transversal, Rui Bairrada considera que “alguém que esteja com desafios psicológicos têm maior dificuldade em se concentrar, encontrar soluções para os desafios que se colocam, acompanhar as suas pessoas e produzir ou garantir que se produza. E isto é válido para um líder ou para qualquer outro elemento de uma organização.”

Os líderes eficazes não se limitam a gerir objetivos e tarefas. O seu papel passa também pelo investimento no bem-estar das suas equipas e num estilo de liderança que promova a saúde mental de todos - incluindo a sua - para melhor garantir os resultados da organização. 

nesta área deve passar por demonstrar o benefício que a saúde mental traz para as pessoas, mas também para o clima organizacional, responsabilidade social corporativa, sustentabilidade e, claro, o retorno do investimento”, explica Ana Ruivo. A CEO da TEAM 24 estima um retorno de 9 euros por cada euro investido num programa de saúde mental.

Os líderes são fundamentais para a promoção de uma estratégia de gestão da saúde mental dentro da organização e o desafio não se limita a escolher um programa, mas também a ser, ele próprio, um promotor da saúde mental na organização.

Rui Bairrada, CEO do Doutor Finanças, empresa parceira há quatro anos da TEAM 24 e orador na 2.ª Conferência de Saúde Mental,

é categórico quanto ao tema: “É fundamental quebrar tabus e mostrar às pessoas que a saúde mental deve ser levada muito a sério e que é tão ou mais importante que a saúde física. Ignorar problemas ao nível da saúde mental pode ter consequências muito nefastas para cada um e para quem o rodeia. E, por isso, as lideranças têm um papel fundamental, até para desconstruir mitos e perceções.”

A responsabilidade dos líderes não se limita a dar o “ok” a um programa de saúde mental. O seu próprio estilo de liderança também tem impacto direto na saúde mental da organização. Um estudo recente do The Workforce Institute concluiu que as atitudes dos líderes têm um impacto de 69% na saúde mental do colaborador, valor apenas comparável ao impacto do companheiro.

Rui Bairrada, CEO do Doutor Finanças