



bilidade enorme nos últimos anos, impulsionado por uma maior conscientização e por um cenário pós-pandemia que evidenciou a fragilidade mental. O Brasil lidera o 'ranking' mundial de ansiedade segundo a OMS [Organização Mundial de Saúde]. Há uma abertura crescente para discutir o assunto, embora muitas empresas ainda estejam na fase inicial de implementação de programas eficazes. Há um reconhecimento da urgência, mas nem sempre a maturidade para as melhores práticas ou a coragem de parar de 'enxugar gelo'. Já em Portugal, a abordagem tende a ser, historicamente, um pouco mais reservada e gradual. Embora o tema esteja ganhando tração, a implementação de iniciativas proativas de saúde mental ainda pode ser mais cautelosa. Não existe um 'ranking' oficial, Portugal é frequentemente identificado como um país com taxas elevadas de ansiedade e depressão, em comparação com outros países europeus, segundo o *Observador*. Há um movimento positivo, mas talvez menos explosivo do que no Brasil, com uma preocupação crescente, mas ainda a passos mais medidos para transformar o discurso em ações concretas e fugir do burocrático.»

Deixa ainda uma última partilha: «Permito-me ser repetitiva em falar que o poder do humor e do riso são ferramentas poderosas para a saúde mental. Rir não é apenas um passatempo, é um mecanismo biológico que libera endorfinas, reduz o cortisol e fortalece laços sociais. Integrar o humor de forma estratégica em treinamentos e na cultura diária não é apenas 'divertido', é um atalho inteligente para a resiliência, a comunicação eficaz e a redução do estigma. Quando rimos juntos, construímos pontes, quebramos barreiras e tornamos o ambiente de trabalho um lugar onde a mente pode florescer. E isso não tem preço. Enfim, até tem... mas é reduzido em relação aos benefícios.»

Prevenir problemas de saúde mental e promover ambientes saudáveis

Outro testemunho que ouvimos para este trabalho é de Ana Ruivo, 'chief executive officer' (CEO) da TEAM24, empresa baseada na cidade do Porto e que reúne uma equipa de profissionais especializados que se dedica à promoção do bem-estar e da saúde mental dos colaboradores das organizações.

Para a responsável, saúde mental é um tema que «está incontornavelmente 'em cima da mesa' do mundo das organizações». Ou seja: «A presença de questões de saúde mental tem uma enorme interferência na nossa



Ana Ruivo: «Ter um programa dedicado à saúde mental aporta diversos benefícios, como o aumento do bem-estar geral dos colaboradores, maior produtividade, redução de absentismo, presentismo e rotatividade, além de fortalecer a reputação da empresa como um empregador que valoriza o seu capital humano.»

vida pessoal e profissional, e inevitavelmente reflete-se no crescimento económico da nossa sociedade. A saúde mental não é só uma responsabilidade do indivíduo e não pode ser varrida para baixo do tapete corporativo. Felizmente, o reconhecimento por parte das empresas de que o bem-estar emocional dos colaboradores é fundamental para o sucesso e a sustentabilidade das mesmas, faz com que a saúde mental tenha vindo a ganhar cada vez mais destaque no mundo das organizações.»

Ana Ruivo entende que «a chave do sucesso é apostar na prevenção de problemas de saúde mental e na promoção de ambientes saudáveis», e detalha: «Idealmente, as organizações deveriam estar focadas em diagnosticar precocemente e evitar/prevenir que doenças com impacto se instalem. Não obstante, será inevitável ter soluções que deem resposta aos colaboradores que já sofrem com problemas de saúde mental. De um modo geral, as organizações devem promover um ambiente de trabalho que valorize o equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, implementar programas de apoio psicológico e apostar na formação de sensibilização de saúde mental para lideranças. Além disso, é importante criar uma cultura de comunicação aberta, onde os colaboradores sintam segurança psicológica e

onde possam falar sobre suas dificuldades sem medo de estigmas ou repercussões.»

«Ter um programa dedicado à saúde mental», explica a CEO da TEAM24, «aporta diversos benefícios, como o aumento do bem-estar geral dos colaboradores, maior produtividade, redução de absentismo, presentismo e rotatividade, além de fortalecer a reputação da empresa como um empregador que valoriza o seu capital humano». Essas ações, acrescenta, «também contribuem para um clima organizacional mais positivo, promovendo maior compromisso e alinhamento de valores por parte dos colaboradores».

Com experiência em Portugal e também com instituições dos países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP), pela atividade da TEAM24, Ana Ruivo partilha: «Em Portugal, temos observado crescente sensibilização e implementação de iniciativas relacionadas com saúde mental, embora ainda haja espaço para avanços em termos de cultura organizacional mais aberta e proativa. Nos PALOP, a situação varia bastante, mas de modo geral há uma maior resistência ou menor prioridade dada ao tema, muitas vezes devido a fatores culturais, recursos limitados ou falta de conhecimento. No entanto, também há exemplos de organizações que estão a começar a reconhecer a importância de cuidar do bem-estar emocional dos seus colaboradores, o que é um sinal positivo para o futuro.»

A responsável acredita que «é fundamental que as organizações vejam a saúde mental não apenas como uma questão de bem-estar individual, mas como uma componente estratégica que impacta diretamente na performance e na sustentabilidade do negócio». Daí de-

fender que «investir em programas de apoio, formação e sensibilização é um passo importante, mas também é essencial criar uma cultura organizacional que valorize a empatia, o respeito e o cuidado com as pessoas». É o caminho para «construir ambientes de trabalho mais humanos, produtivos e resilientes», sintetiza.

A pandemia, um momento de viragem

Finalmente, deixamos algumas partilhas de Flávia Gouveia, 'leader coach' que se confessa «apaixonada por ajudar líderes a desenvolverem e alcançarem resultados extraordinários». Tendo trabalhado nos últimos anos com executivos de diferentes indústrias e níveis hierárquicos, desde pequenas empresas até organizações globais, a especialista sente a saúde mental «cada vez como mais prioritária, pelo equilíbrio que pode agregar às equipas e pelo sucesso que daí advém». Destaca a pandemia como «um momento de viragem sobre o tema», e explica: «Se antes já se falava, durante a pandemia houve um despertar, talvez porque a mudança do presencial para o remoto obrigatório trouxe consequências gerais para as pessoas. A preocupação com a saúde mental, com programas que ajudam as equipas, deve ser um pilar de desenvolvimento das empresas – não se pode ter equipas fragilizadas e pedir resultados, hoje em dia isso não existe», alerta.

Para Flávia Gouveia, em saúde mental as organizações devem priorizar dentro da sua cultura o seguinte: «Clima psicológico seguro – ambientes onde os colaboradores sentem que podem errar, dar opiniões ou pedir ajuda sem medo de julgamento ou retaliação. Carga de trabalho equilibrada – excesso de tarefas e falta de

EMPLOYEE EXPERIENCE

O que é que as pessoas sentem?

Peça já a sua demo!



Saiba mais em: www.highplay.pt

