ANA RUIVO, DA TEAM 24

«A SAÚDE MENTAL DEVE TORNAR-SE UM ATIVO ESTRATÉGICO NAS EMPRESAS.>>



No mundo corporativo e não só, a saúde mental está cada vez mais no centro do debate. Ana Ruivo, que lidera uma 'startup' portuguesa pioneira na democratização da saúde mental corporativa, e que se tem afirmado como uma voz importante na promoção da literacia neste âmbito, explica--nos como chegámos aqui e aponta ao futuro, com foco sobretudo no que ainda há por fazer.

Texto: Redação «human» Fotos: DR

que esteve na base da importância dada à saúde mental no mundo corporativo nos anos mais recentes?

A aceleração da vida profissional, a pressão para resultados imediatos, o impacto da digitalização e, mais recentemente, a pandemia, trouxeram a saúde mental para o centro do debate. Ficou claro que o bem-estar emocional não é apenas uma questão pessoal, mas sim um fator determinante para a sustentabilidade das organizações.

Crê que já chegámos a uma situação em que há nas empresas uma consciência generalizada para esta questão?

Existe maior consciência, mas ainda não é generalizada. As

«O bem-estar emocional não é apenas uma questão pessoal, mas sim um fator determinante para a sustentabilidade das organizações.»

grandes empresas tendem a ter políticas mais estruturadas, enquanto muitas PME [pequenas e médias empresas] ainda olham para o tema como algo secundário. A consciência está a crescer, mas a prática ainda tem caminho a percorrer.

Como pode este tema impactar a atividade das empresas?

De forma direta: trabalhadores saudáveis mentalmente são mais produtivos, criativos e resilientes. De forma indireta: diminui-se o absentismo, melhora-se o clima organizacional e reforça-se a marca empregadora. É uma vantagem competitiva clara.

O que devem as pessoas responsáveis de uma empresa preocupar-se em prevenir neste âmbito?

A principal preocupação deve ser a prevenção de situações que podem evoluir para problemas graves de saúde mental, como o 'burnout', o 'stress' crónico, o isolamento e a desmotivação. Mais do que agir em momentos de crise, é fundamental implementar uma estratégia estruturada e contínua. Isso passa por criar ambientes de trabalho saudáveis, com políticas de equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, uma cultura de comunicação aberta e líderes preparados para identificar sinais de alerta.

Um instrumento essencial neste processo são os planos de apoio psicológico aos colaboradores – programas que disponibilizam acompanhamento especializado, de forma confidencial e acessível. Estes planos não só oferecem um canal seguro para os colaboradores procurarem ajuda, como também funcionam como sinal claro de que a empresa se preocupa genuinamente com o bem-estar das suas pessoas. Quando integrados na política de recursos humanos, ajudam a reduzir o estigma, aumentam a confiança e contribuem para uma organização mais saudável e resiliente.

Na sua experiência na TEAM 24, quais são os principais desafios que identifica no nosso país em relação à saúde mental nas empresas?

Ainda existe estigma em falar sobre saúde mental. Muitos colaboradores têm receio de se abrir, por medo de julgamento. Outro desafio é a falta de programas consistentes de apoio psicológico e de formação para líderes, que são peças-chave na prevenção.

Se passarmos para a sociedade em geral, que tipo de situação temos diante de nós?

Temos uma sociedade cada vez mais consciente da importância da saúde mental, mas que ainda enfrenta uma elevada prevalência de ansiedade, depressão e 'stress'. Os entraves continuam a ser significativos: o estigma social, o acesso desigual aos cuidados e os longos tempos de resposta nos serviços públicos.

É precisamente aqui que as empresas podem e devem assumir um papel fundamental. Ao criarem programas internos de apoio psicológico, ao promoverem formações de sensibilização e ao disponibilizarem recursos de bemestar, as organizações podem compensar parte dessas falhas estruturais. Além de beneficiar diretamente os colaboradores, este investimento tem um efeito multiplicador na sociedade, porque contribui para normalizar o diálogo sobre saúde mental e cria uma cultura de maior abertura e responsabilidade partilhada.

Nas instituições da Administração Pública a situação é similar à das empresas?

Sim, a realidade é em muitos aspetos semelhante. Existe uma pressão elevada, recursos limitados e uma estrutura muitas vezes pouco flexível, o que torna mais difícil implementar respostas rápidas e eficazes. No entanto, nota-se um esforço crescente para trazer a saúde mental para a agenda da Administração Pública.



EM DIRETO

ANA RUIVO

Ana Ruivo é 'chief executive officer' (CEO) e 'co-founder' da TEAM 24, uma 'startup' portuguesa pioneira na democratização da saúde mental corporativa. Enfermeira de formação com 10 anos de experiência na área da saúde, fundou a empresa, com sede no Porto, liderando-a na missão de «tornar acessível a saúde mental ao maior número de pessoas possível».

A TEAM 24 desenvolveu uma plataforma inovadora que oferece apoio psicológico 24 horas por dia, sete dias por semana através de aplicação móvel, proporcionando acesso gratuito, anónimo e confidencial a psicólogos qualificados. A empresa já apoia mais de 150.000 colaboradores, estando presente em Portugal, Espanha e Angola, e já criou quase uma centena de postos de trabalho.

Voz ativa na promoção da literacia em saúde mental, Ana Ruivo representa uma nova geração de líderes que colocam o bem-estar humano no centro da estratégia organizacional.

https://team24.pt

«Conseguimos expandir a nossa atuação para fora de Portugal, estando já presentes em Espanha e Angola. Isso demonstra que o modelo da TEAM 24 é escalável e que existe espaço para continuar a crescer de forma sustentável.»

Na TEAM 24 já trabalhamos com várias entidades públicas, o que demonstra que há abertura e interesse em investir neste tema. Ainda assim, estes clientes representam uma minoria em comparação com o sector privado. Há, portanto, um enorme potencial para alargar a atuação neste campo, ajudando a Administração Pública a estruturar programas consistentes de apoio psicológico e de prevenção.

Como compara Portugal, em termos de consciencialização, para os problemas ligados à saúde mental, com outras realidades, seja a nível europeu, seja noutros continentes?

Portugal está a evoluir, mas ainda aquém de países do norte da Europa, onde há mais investimento e naturalizacão do tema. Em comparação com outras regiões, como a América Latina, estamos mais avançados, mas o desafio é consolidar práticas estruturadas.

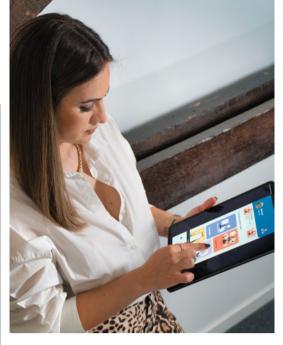
Que proposta de valor tem a TEAM 24 para o mercado em que atua?

A proposta de valor da TEAM 24 distingue-se por ser holística, integrada acessível e digitalmente inovadora, transformando a saúde mental empresarial num verdadeiro ativo estratégico.

A TEAM 24 oferece apoio psicológico imediato, confidencial e acessível 24/7, através de uma 'app' intuitiva que permite 'chat', chamadas e vídeo-consultas com psicólogos certificados. Além do atendimento individual, disponibilizamos programas de prevenção, 'workshops', ferramentas de bem-estar e formação para líderes e equipas, ajudando a reduzir 'stress', 'burnout' e outros problemas emocionais. O nosso objetivo é que a saúde mental se torne um ativo estratégico dentro das empresas, fortalecendo o bem-estar dos colaboradores, a cultura organizacional e a produtividade, de forma escalável e mensurável.

Que balanço faz da vossa presença junto das empre-

Muito positivo. Temos conseguido quebrar barreiras e



abrir espaços de diálogo em sectores onde o tema era quase inexistente. O reconhecimento que recebemos demonstra que estamos a acrescentar valor real. Em apenas quatro anos já contamos com mais de 150 mil utilizadores dos nossos serviços, provenientes de empresas de todos os sectores de atividade – desde indústria, tecnologia, banca e seguros até saúde, educação e serviços públicos. Este percurso confirma que a saúde mental é uma preocupação transversal e que a nossa proposta responde a necessida-

Além disso, conseguimos expandir a nossa atuação para fora de Portugal, estando já presentes em Espanha e Angola. Isso demonstra que o modelo da TEAM 24 é escalável e que existe espaço para continuar a crescer de forma sustentável, mantendo sempre a qualidade e a proximidade que nos caracteriza.

Com que tipo de empresas têm trabalhado e que desafios realça no que vos têm pedido?

Trabalhamos com empresas de diferentes dimensões e sectores, desde multinacionais até PME. O desafio comum é sempre o mesmo: como transformar a saúde mental num ativo estratégico e não apenas numa resposta pontual a

E os seus desafios de liderança no projeto da TEAM 24, que comentário lhe sugerem?

O maior desafio é equilibrar a visão de crescimento com a missão social da empresa. Liderar a TEAM 24 significa, diariamente, inspirar confiança na equipa e nos clientes, mas também garantir que nunca perdemos de vista o impacto humano.

O meu lema é claro: liderar e gerir com foco nas pessoas – equipa e clientes –, sem nunca perder de vista os resultados. Acredito que é essa combinação que garante não só o sucesso da TEAM 24, mas também a sustentabilidade do nosso propósito.

Gostaria ainda de referir que a saúde mental não é um luxo, é uma necessidade. As empresas que entenderem isto mais cedo estarão mais preparadas para enfrentar o futuro e para atrair e reter talento. ®