

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

O 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?

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.