

“MOSTRAR PREOCUPAÇÃO GENUÍNA PODE SER O PRIMEIRO PASSO”

MARIANA FERNANDES, PSICÓLOGA NA TEAM 24

Reconhecer sinais de desgaste emocional, promover diálogos transparentes e cultivar uma cultura de apoio são essenciais para a saúde mental nas organizações. Mariana Fernandes, psicóloga e responsável pelo departamento de psicologia na TEAM 24, destaca em entrevista ao Jornal das Oficinas o valor dessas práticas para fortalecer o bem-estar das equipas. Com ritmos intensos, tarefas repetitivas e metas exigentes, os contextos operacionais e técnicos representam um terreno fértil para o desgaste emocional. Na experiência

moção do bem-estar psicológico e da saúde mental se mantém, o que temos tentado desafiar, aos poucos e de forma consistente, com o nosso trabalho de proximidade”, aponta.

Acesso facilitado ao apoio psicológico

A proposta da TEAM 24 parte justamente da ideia de acessibilidade: uma aplicação móvel que garante apoio psicológico 24 horas por dia, sete dias por semana, com várias respostas possíveis. “A TEAM 24 disponibiliza uma aplicação com diferentes respostas, gratuitas, anónimas e confidenciais. Para



AS LIDERANÇAS DESEMPENHAM UM PAPEL CRUCIAL NA CULTURA ORGANIZACIONAL E NA FORMA COMO OS ELEMENTOS DA EQUIPA SE RELACIONAM, COMUNICAM E SE SENTEM NO TRABALHO

da psicóloga Mariana Fernandes, responsável pelo departamento de psicologia da TEAM 24, “estes trabalhadores tendem a reportar maior insegurança e menor autonomia no trabalho. Acrescem as exigências laborais associadas a pressão das lideranças para cumprimento de objetivos, elevados ritmos de trabalho e tarefas mais repetitivas, o que pode conduzir a maiores níveis de stress, frustração e desmotivação”. Estes fatores afetam diretamente o bem-estar dos colaboradores, refletindo-se nas suas relações interpessoais, familiares e sociais. Em contextos com turnos rotativos, por exemplo, os efeitos podem ser ainda mais acentuados: “Verificamos uma maior prevalência de perturbações do sono, que estão amplamente associadas a casos de depressão, perturbações de ansiedade e maior irritabilidade”. Por outro lado, “trabalhos mais operacionais estão particularmente expostos a riscos físicos, podendo conduzir a mais medos e, em caso de acidentes de trabalho, situações de trauma psicológico”. Apesar de o tema da saúde mental ganhar cada vez mais espaço nas empresas, nem todas as organizações evoluem ao mesmo ritmo. “Ainda existem alguns contextos em que o estigma associado à relevância da pro-

além da linha telefónica e do chat de apoio psicológico que garantem um atendimento imediato, disponibilizamos ainda videoconsultas de psicologia, quando é avaliada uma perturbação psicológica ou dificuldades mais cristalizadas”, explica. A aplicação oferece também conteúdos semanais de promoção do bem-estar emocional, acessíveis a todos os colaboradores. A resposta foi pensada para dar apoio em diversas frentes, quer sejam crises emocionais, desafios profissionais ou pessoais. “A nossa equipa de psicólogos acolhe diferentes questões, preocupações ou dificuldades dos colaboradores que nos procuram, seja por questões profissionais ou pessoais”, refere. Esta intervenção pode prevenir agravamentos e “ajudar a reduzir a rotatividade de pessoal, o risco de acidentes de trabalho e os casos de absentismo”.

49% dos homens evita falar sobre saúde mental

A resistência masculina à procura de apoio psicológico continua a ser um desafio transversal. “49% dos homens evitam falar sobre saúde mental no trabalho por medo de parecerem ‘fracos’ ou ‘menos capazes’”, afirma, citando dados da Mind Share

Partners de 2023. Acrescenta ainda que: “Segundo a Organização Mundial da Saúde, pessoas do género masculino cometem suicídio 3 a 4 vezes mais do que pessoas do género feminino”. Para combater o estigma, defende que é preciso normalizar o tema. “Promover ações de formação que invistam na psicoeducação sobre diversas temáticas, criar espaços seguros para partilha de dificuldades e mostrar relatos reais de pessoas que procuram apoio psicológico especializado” são estratégias fundamentais.

Intervenções adaptadas à realidade no terreno

Um dos eixos principais é a proximidade com os recursos humanos e os serviços de saúde e segurança no trabalho. “É importante conduzir uma intervenção prática (...), com estratégias que possam ser implementadas no dia a dia”, salienta. Para isso, recorrem a sessões sobre temas como sono, gestão do stress ou comunicação, adaptadas à rotina das equipas. “As especificidades destes contextos exigem que as intervenções da TEAM 24 sejam breves, integradas na rotina de trabalho, como por exemplo, passagem de turnos, nos refeitórios, e realizadas de forma periódica”,

explica. Esta abordagem tem permitido aumentar a adesão dos colaboradores, incluindo nas avaliações de riscos psicossociais. O papel das lideranças é essencial na resposta aos sinais de stress nas equipas. “Mostrar preocupação genuína, abrir espaço para uma conversa humanizada e recolher feedback pode ser o primeiro passo”, defende. A escuta ativa, empática e sem julgamento cria abertura e ajuda a mitigar o mal-estar. A partir daí, é importante agir com medidas concretas — “ajuste na carga laboral, criação de momentos de team building formais ou informais, momentos estruturados de feedback individual e/ou em grupo ou disponibilização de apoio psicológico, por exemplo”.

Como começar?

Empresas interessadas podem iniciar o processo com uma reunião exploratória. “Temos vários momentos estruturados para promover um maior conhecimento sobre o nosso parceiro e, assim, agilizar a nossa forma de intervenção. No âmbito da implementação do nosso serviço, ajudamos na comunicação, divulgação junto dos colaboradores e em qualquer outra questão que possa emergir”, conclui. ●