



Fundação José Neves lança guia para ajudar empresas a promover a saúde mental dos trabalhadores

Problemas de saúde mental podem afetar e reduzir a produtividade dos trabalhadores em 12 dias por ano

A valorização da saúde mental e bem-estar dos trabalhadores é fundamental para a criação de um ambiente de trabalho saudável. Fatores como produtividade ou captação e retenção de talento traduzem-se em benefícios da aposta direta na saúde mental dos trabalhadores, salienta o “Guia para empresas: como promover o bem-estar e saúde mental dos trabalhadores?”, que pode ser consultado no link <https://joseneves.org/guia-empresas-saude-mental>. Lançado pela Fundação José Neves, é dirigido a todas as empresas e gestores que pretendam melhorar a sua atividade e garantir a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores. Disponibiliza várias práticas para a criação de um ambiente de trabalho saudável e apresenta ainda exemplos práticos utilizados por empresas como a Accenture, BIAL, EDP, Farfetch, GALP e REN, que podem inspirar e motivar o processo de mudança para um ambiente de trabalho mais saudável.

Carlos Oliveira, Presidente Executivo da Fundação José Neves, refere que “torna-se imperativo que as empresas não só apostem cada vez mais no bem-estar e saúde mental dos trabalhadores, mas que também percebam que o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional só traz benefícios: na produtividade, no ambiente de trabalho e nos índices de satisfação gerais dos trabalhadores. Metade das 16h disponíveis do dia são passadas no local de trabalho, pelo que é extremamente importante investir em saúde mental e em práticas que se traduzam numa melhoria das condições no local de trabalho. Este Guia contempla várias estratégias para sensibilizar gestores e decisores para fomentar um ambiente de trabalho mais saudável a todos os níveis.”

A falta de saúde mental no trabalho surge devido a várias fontes de risco como o stress, a falta de identificação com o papel que se executa ou na relação com os colegas. As empresas que investem na saúde mental dos seus

ENTER_____ HERE.



trabalhadores poderão ter um retorno económico de 9x, através do aumento de produtividade ou menor rotatividade entre trabalhadores.

Dados do novo Guia revelam que 1,39 milhões de portugueses em idade ativa sofrem de doença mental e que Portugal é o 4º país europeu onde se trabalham mais horas por semana (cerca de 41,7 horas semanais em comparação com as 40,9 horas semanais da média europeia). Os trabalhadores apresentam cada vez mais dificuldade em encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e outras esferas da sua vida, e ainda se estima que 298 horas de trabalho por ano – o equivalente a 12 dias – não apresentam os níveis de produtividade adequados.

Uma conclusão importante é a de que cerca de 70% das pessoas com problemas de saúde mental recuperam totalmente nas empresas que reconhecem os sinais da falta de saúde mental, valorizam-nos e tomam medidas para contribuir para a sua melhoria.

Na Europa, por ano, a falta de saúde mental corresponde ainda a gastos na ordem dos 240 mil milhões de euros, dos quais 136 milhões se devem a perdas de produtividade e 104 mil milhões a despesas associadas à falta de saúde mental.

Comparado com a média europeia, situada nos 34,6%, apenas 18,2% das empresas portuguesas têm planos de ação para combater o stress laboral, 42,8% das empresas portuguesas apresentam estratégias para lidar com possíveis casos de ameaças, insultos ou agressões (em comparação com 52,6% da média europeia) e 41,6% apresentam estratégias para lidar com possíveis casos de *bullying* ou assédio (em comparação com 46,3% da média europeia).

Segundo a OMS, existem quatro fatores que se traduzem num ambiente de trabalho mais saudável, nomeadamente o ambiente físico, psicossocial – que engloba atitudes, valores e práticas quotidianas empresariais –, recursos de saúde e o envolvimento da empresa na comunidade. Se não forem reconhecidos nas empresas, os problemas de saúde mental derivados da falta destes fatores poderão traduzir-se em perdas de cerca de meio milhão de euros por ano por trabalhador devido às taxas de absentismo/presentismo, custos de contratação para colmatar as falhas de produtividade e outras despesas relacionadas com cuidados de saúde. Existem várias práticas que podem ajudar a mitigar os problemas de saúde mental e bem-estar no local de trabalho, nomeadamente:

- Criar locais de descanso e lazer para os trabalhadores usufruírem durante as pausas;
- Permitir intervalos de 5 a 15 minutos durante o dia de trabalho;



- Oferecer 20 minutos de ginástica laboral;
- Fomentar a escuta ativa;
- Oferecer psicoterapia, meditação ou outras formas de promoção de saúde mental;
- Realizar reuniões mais individualizadas e pontos de situação frequentes para a equipa ou trabalhadores específicos.

O guia refere ainda vários casos de sucesso que podem inspirar e motivar o processo de mudança para um ambiente de trabalho mais saudável, nomeadamente da Accenture, BIAL, EDP, Farfetch, GALP e REN. Práticas como a disponibilização de serviços de medicina, psicologia, nutrição, aulas de yoga, sessões de meditação, ações de informação, adoção do modelo de trabalho híbrido ou linhas de apoio psicológico são disponibilizadas pelas várias empresas de forma a promover a saúde mental.

Destaque ainda para o programa de desenvolvimento pessoal da FJN, a App 29k FJN, que disponibiliza exercícios, meditações e grupos de partilha que promovem competências de desenvolvimento pessoal. A aplicação está disponível para iOS e Android e pode ser descarregada também no link <https://joseneves.org/pt/29-k-fjn>, onde consta informação sobre esta ferramenta.

Para mais informações contacte por favor:

João Tomásio | joao.tomasio@f5c.pt | 937 416 285

Sobre a Fundação José Neves

A Fundação José Neves (FJN), instituição sem fins lucrativos, foi fundada por José Neves, empreendedor e fundador da Farfetch. Está focada na Educação e nas competências do futuro e tem como missão ajudar a transformar Portugal numa Sociedade do Conhecimento e colocar o País na liderança do desenvolvimento humano. Para atingir os seus objetivos, a Fundação José Neves aposta em programas e ferramentas práticas (como a plataforma Brighter Future, o programa ISA FJN e a app 29k FJN) que permitem a qualquer cidadão encontrar soluções para continuar a aprender ao longo da vida e a promover o desenvolvimento pessoal.

Mais informações disponíveis em <http://joseneves.org/pt/media>.

Sobre o Brighter Future

O portal [Brighter Future](#) é a maior base de conhecimento sobre Educação, Empregabilidade e Competências em Portugal, ao permitir comparar e relacionar informações sobre cerca de 4.500 cursos e formações, mais de 1800 profissões e mais de 1800 competências relevantes. Disponibiliza informação de qualidade para escolher um futuro baseado em factos / tomar decisões sobre percursos educativos e profissionais de forma consciente e informada, e ainda Insights (informação agregada e sucinta sobre matérias mais relevantes), Guias (documentos



para ajudar na tomada de decisões conscientes e Simulador de carreira e baseadas em factos, que impactam as dimensões educativa, profissional e/ou o desenvolvimento pessoal) e um Simulador de carreira (ferramenta que permite dar aos portugueses a informação necessária para identificarem e compararem possíveis caminhos profissionais e os requisitos para darem esse passo. São parceiros da FJN no portal Brighter Future, o INE, o IEFP, a DGES, as Universidades do Minho e de Aveiro, as tecnológicas Microsoft, Outsystems e Contentful, entre outros.

Sobre o ISA FJN

O [ISA FJN](#) é um programa de bolsas reembolsáveis baseado no modelo de acordo de partilha de rendimentos (Income Share Agreement) e tem como objetivo apoiar os portugueses no acesso aos cursos e formações que lhes permitam adquirir as competências para os empregos do futuro, através do pagamento integral da propina. Dirigido aos estudantes e também a todos aqueles que já estão no mercado de trabalho, o ISA FJN facilita o acesso dos portugueses a cursos e formações onde existe uma grande necessidade de talento. O estudante só reembolsará este apoio à Fundação quando e se atingir as condições previamente definidas.

Sobre o 29k FJN

O 29k FJN é um programa de desenvolvimento pessoal lançado pela Fundação José Neves com o objetivo de fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar, de forma a ajudar a potenciar o desenvolvimento pessoal de 1 milhão de portugueses. O novo programa da FJN é totalmente digital e gratuito, disponibiliza cursos, exercícios e meditações em português e está ao alcance de todos, através de uma aplicação disponível para iOS e Android que pode ser descarregada no link <https://joseneves.org/pt/29-k-fjn>.