

PREFÁCIO

Jo Laughran

There is significant evidence to show that looking after the mental health of your employees makes business sense and increases productivity. Encouraging them to talk about their mental health can make a real difference to sickness absence rates, presenteeism levels, staff wellbeing and productivity. It also means that they are more likely to seek support before reaching crisis point, resulting in them being signed off sick for longer periods. By taking action now, staff will feel more loyal and invested in your organisation which in turn increases retention rates. FTSE 100 companies that prioritise employee engagement and wellbeing outperform the rest of the FTSE 100 by an average of 10%.

We know that the solution to creating effective plans to support employees in the workplace is most impactful when led by those in senior positions in the organisation, alongside employees; those with existing, at risk of developing, or without, mental health problems. But we also acknowledge that starting the process can feel daunting and organisations may need external support to start the process.

We applaud the work ENCONTRAR+SE is doing to raise awareness of, and contribute to, another key area; employment, where eradicating mental health stigma and discrimination is key to ensuring a mentally healthy workplace for all. Their already valuable contribution to the dialogue in this regard as

part of the Mental Health and Business Forum in 2015 and 2016 is evidence of their commitment to this area.

The initiative "Listen to what is not being said. Mental illness first aid" brings together learning from ENCONTRAR+SE's projects targeting other groups and, once again, has been discussed and supported by expert advisors and organisations/programmes.

Time to Change, the have been proud to collaborate with ENCONTRAR+SE for many years now. I had the pleasure to be an external advisor on the "UPA faz a diferença" a school-based intervention to challenge stigma and promote mental health literacy in young people.

Let's commit to normalising the conversation about mental health in the workplace, to supporting employers to get it right, to empowering employees to work with senior management teams to embrace the principles of ENCONTRAR+SE's work and ensure that everyone, everyday has a positive, mentally healthy experience in their workplace.

Jo Laughran

Director of Operations, Time to Change

<https://www.time-to-change.org.uk>

Atualmente existe evidência relevante que demonstra que tratar da saúde mental dos colaboradores faz sentido na atividade da empresa e aumenta a produtividade. Encorajá-los a falar sobre a sua saúde mental pode fazer uma grande diferença nas taxas de ausência por doença, no combate ao *presenteísmo*, no bem-estar da equipa e na produtividade. Significa também que há uma maior probabilidade de os colaboradores procurarem apoio antes de chegarem ao ponto de rutura, o que resulta em baixas por doença por períodos mais longos. Ao agir antecipadamente, a equipa irá sentir-se mais leal e envolvida na empresa, o que, por sua vez, aumenta as taxas de fixação. As empresas FTSE 100 que dão prioridade ao compromisso e bem-estar dos colaboradores superam o resto do FTSE 100 em cerca de 10%.

Sabemos que a solução para a criação de planos eficazes para apoiar os funcionários no local de trabalho tem mais impacto quando é liderada por pessoas com altos cargos na organização que se põem ao lado dos colaboradores que têm problemas de saúde mental ou estão em risco de os desenvolver. Mas também reconhecemos que as organizações se podem sentir intimidadas para iniciar o processo e podem precisar de suporte externo para o fazer.

Aclamamos o trabalho que a ENCONTRAR+SE está a fazer para aumentar a consciencialização e contribuir numa área-chave; o emprego, onde a erradicação do estigma e da discriminação em saúde mental é fundamental para garantir um ambiente de trabalho saudável para todos. O seu já valioso contributo para o diálogo no que respeita a este tema, como parte do Fórum de Saúde Mental nas Empresas, em 2015 e 2016, é a prova do seu compromisso nesta área.

A formação "Ouvir o que não é dito. Primeiros socorros na doença mental" reúne a aprendizagem dos projetos da ENCONTRAR+SE, que têm como objetivo outros grupos-alvo e, uma vez mais, foi discutido e apoiado por consultores especializados e organizações/programas.

A Time to Change, tem orgulho em colaborar com a ENCONTRAR+SE há já muitos anos. Tive o prazer de ser consultora externa no "UPA faz a diferença", uma intervenção efetuada nas escolas para desafiar o estigma e promover a literacia em saúde mental nos jovens.

Vamos comprometer-nos a normalizar a conversa sobre a saúde mental no local de trabalho, apoiar os empregadores para se adaptarem, capacitar os funcionários para trabalhar com equipas de altos cargos para adotarem os princípios do trabalho da ENCONTRAR+SE e garantir que todos tenham, diariamente, uma experiência positiva e mentalmente saudável no seu local de trabalho.