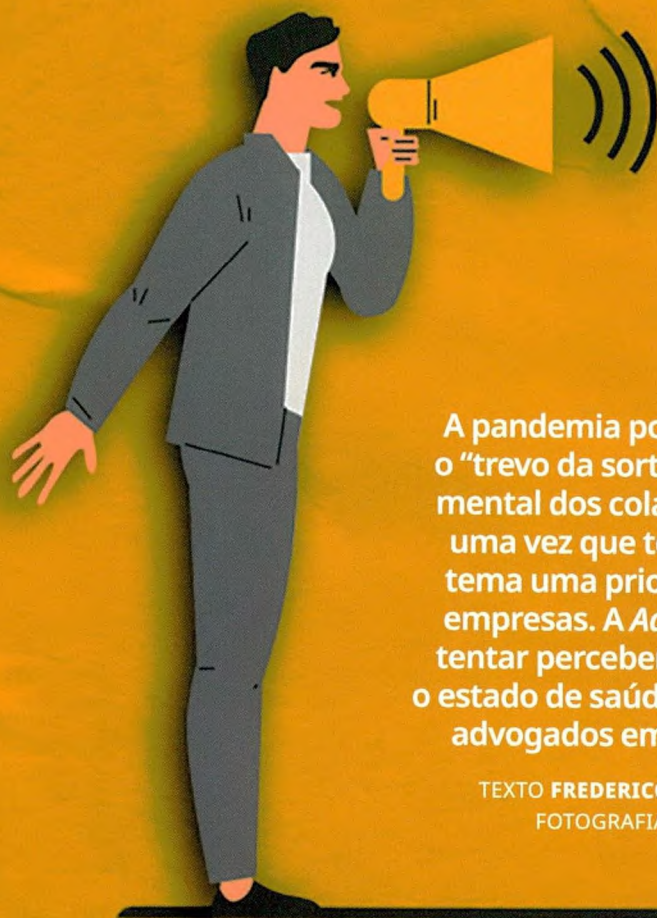




SAÚDE

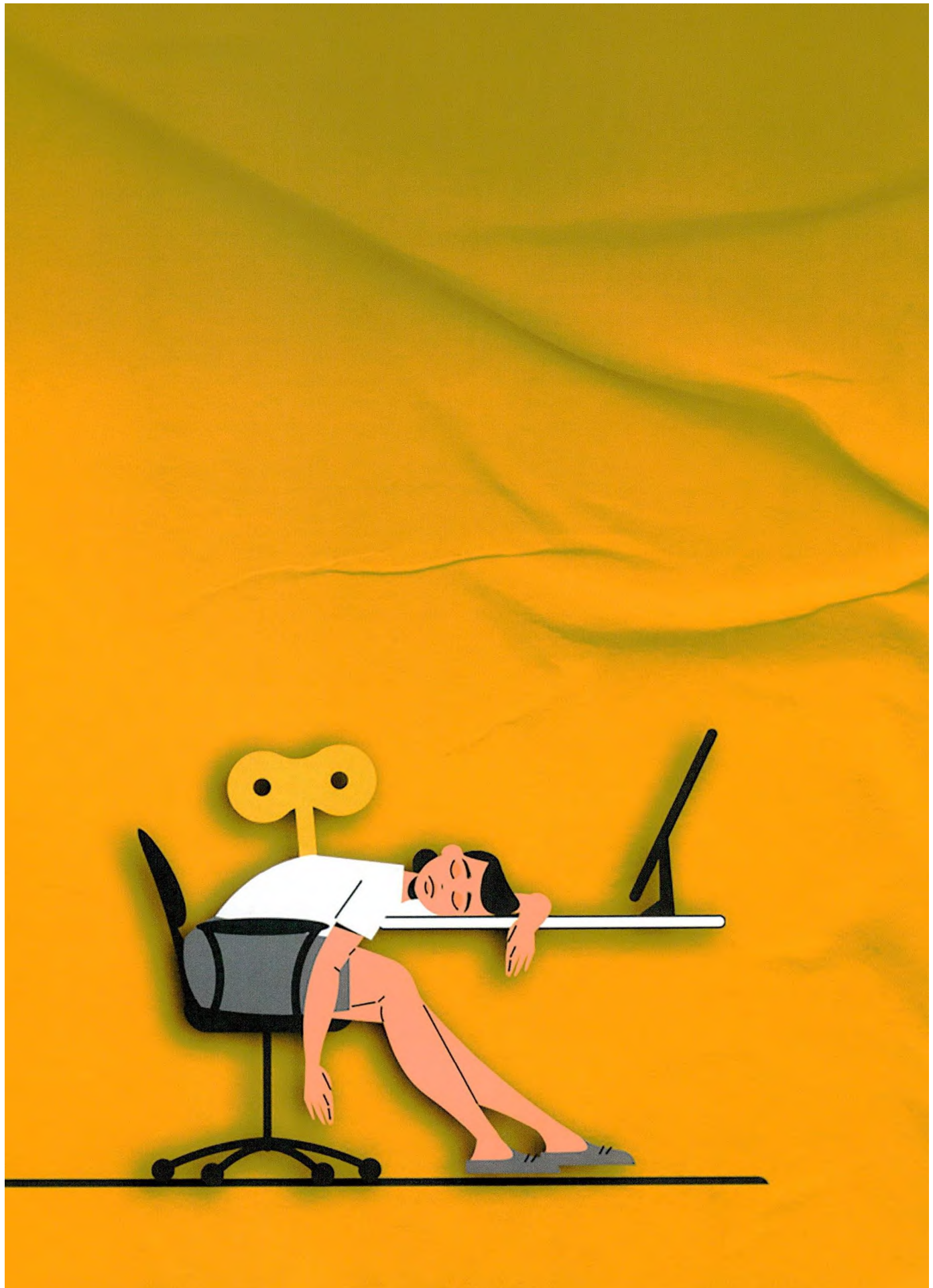
# PANDEMIA FOI O "TRAMPOLIM" PARA DAR IMPORTÂNCIA À SAÚDE MENTAL



A pandemia pode ter sido o "trevo da sorte" da saúde mental dos colaboradores, uma vez que tornou este tema uma prioridade das empresas. A *Advocatus* foi tentar perceber como está o estado de saúde mental dos advogados em Portugal.

TEXTO FREDERICO PEDREIRA  
FOTOGRAFIAS D.R.







Os advogados sofrem pressões diárias, sejam pelos clientes, pelos empregadores ou até devido a prazos e exigências do trabalho, e acabam por ter um menor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Estes profissionais estão entre os mais vulneráveis a problemas relacionados com a saúde mental.

Um relatório do International Bar Association revelou que um em cada três advogados diz que o trabalho afeta negativamente a sua saúde mental. O estudo foi feito a nível global e mede a saúde mental dos advogados.

“São números que nos devem preocupar e sobretudo agir como organização. Desconstruir, falar, promover políticas que fomentem um maior equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, ter respostas mais estruturadas disponíveis quando pedido pelas pessoas, tudo isto tem de estar presente numa organização que se preocupa com a sua sustentabilidade de longo prazo que assenta, no caso de um escritório como a PLMJ, em primeiro lugar nas suas pessoas e no seu talento”, referiu Bruno Ferreira, *managing partner* da PLMJ.

Outra das conclusões deste estudo foi que quase metade dos profissionais do setor referiram que evitam falar da sua saúde mental no contexto da organização por medo que possa afetar negativamente a sua carreira.

Em outubro de 2022, João Vieira de Almeida, *senior partner* da VdA, confessou na série “Labirinto — Conversas sobre Saúde Mental”, uma iniciativa do Observador e da FLAD, que atravessou uma depressão.

O advogado revelou que passou por esta doença há mais de 10 anos e que um dos fatores que a “provocou” foi a sobreposição da vida profissional em relação à pessoal. Foram precisos vários meses para que “sarasse” esta mazela que a profissão lhe provocou e saísse do “buraco negro”, como descreve.

A *Advocatus* foi tentar perceber como está o estado de saúde mental dos advogados em Portugal. Apesar de ser difícil generalizar, os escritórios contactados admitiram que é necessário estarem atentos a este tipo de situação.

“Os últimos anos foram especialmente exigentes, testando os nossos limites em todas as dimensões da vida. Julgo que não conheço ninguém que não se sinta ou tenha sentido mais cansado, ou ainda que não tenha tido de se confrontar com alguns desafios, sendo o mais evidente, no setor dos serviços, a novidade do trabalho remoto mais regular, alterando a componente social do trabalho, e a respetiva articulação com a dimensão pessoal da vida”, notou Joana Almeida, diretora de Pessoas da Morais Leitão.

Por outro lado, Alexandra Courela, sócia da Abreu Advogados, considera que “infelizmente” ainda existe alguma reserva em assumir problemas neste campo.

A advogada apresentou à *Advocatus* um estudo americano realizado em 2020, com a participação da Associação de Advogados da Califórnia e da Ordem dos Advogados de D.C., que revelou que cerca de metade dos advogados inquiridos sentem sintomas de depressão e ansiedade. “Apesar de serem números referentes à realidade americana, acredito que poderão ter alguma correspondência em Portugal”, disse.

A pandemia Covid-19 levou a que nos “fechássemos” em casa durante vários meses, alterando a nossas rotinas, e este “isolamento” pode ter contribuído para uma deterioração da saúde e do bem-estar dos profissionais. Ficaram mais expostos a situações de risco como ansiedade, depressão e *burnout*.

Mas apesar de ter sido um período conturbado e desafiante, a pandemia pode ter sido também um “trampolim” para a discussão deste tema. Bruno Ferreira, *managing partner* da PLMJ, acredita que foi desde a pandemia que o setor jurídico tomou como prioridade o tema da saúde mental.

“Se algo de positivo resultou do período pandémico foi precisamente a consciência de que era preciso atender à saúde mental das pessoas e começar a trabalhar para mitigar o estigma associado, tanto mais que, quando falamos do setor jurídico, estamos a falar de uma profissão de elevado desgaste e que exige que dos profissionais, sobretudo dos grandes escritórios, em períodos continuados de *peak performance*”, notou.

Posição esta que é partilhada pela sócia da Abreu que acredita que a pandemia desencadeou uma “maior sensibilização” para este tema em todos os setores e uma tendência para a redução do estigma associado às doenças de foro mental.

“Ainda estamos longe de uma efetiva abertura e compreensão deste problema, no entanto têm sido dados pequenos mas importantes passos na promoção da prevenção e do tratamento e acompanhamento das pessoas com doença mental”, referiu.

Por outro lado, Joana Almeida considera que existem “sinais preocupantes” que são manifestados nos barómetros de sentimento mas também nas vendas de medicamentos relacionados e no aumento das consultas da especialidade. Ainda assim, admite que “estamos mais saudáveis”, porque falamos mais abertamente sobre o tema.

“Fala-se hoje muito mais em ansiedade, depressão, stress e *burnout*, por vezes quase como se fosse uma nova pandemia. Mas, na verdade, vejo em tudo isto um aspeto muito positivo, que o trabalho de associações como a Direito Mental, mais vocacionada para o nosso setor, impulsiona: as pessoas reconhecem os problemas e sinais, falam deles e pedem ajuda”, sublinhou.

Bruno Ferreira entende assim que foi a pandemia que acabou por desencadear e consolidar uma “cons-





ciência generalizada” de que a saúde mental é algo que tem de ser uma “preocupação das organizações”.

“[As organizações] têm o dever de ter políticas dirigidas ao tema e de desenvolver culturas internas onde, por um lado, o tema não seja estigmatizado e, por outro, onde haja uma espécie de entreatajuda implícita para apoiar quem dá sinais de precisar de apoio. E isto não deixa de ser positivo na medida em que trouxemos para o presente e para o futuro esta nova forma de olharmos para as organizações”, sublinhou.

#### **EMPRESAS MAIS CIENTES DA IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL**

Apesar de este ser um tema que nos últimos anos tem sido a “bandeira” de várias empresas, que pugnam por políticas “amigas” da saúde mental, estará a saúde mental a ter no setor jurídico a atenção devida? Os advogados consideram que sim.

Alexandra Courela admite que o caminho de sensibilização é “longo”, mas já foi iniciado, e os primeiros

passos já foram dados, tendo crescendo o compromisso por parte dos empregadores nesta matéria.

A sócia explicou que na Abreu Advogados escolheram a saúde mental como o tema do programa de sustentabilidade do escritório, denominado Legal UP, para o biénio 2021-2022. Durante dois anos a firma realizou várias iniciativas, internas e externas, tendo em vista a promoção da saúde mental, a produção de conhecimento nesta área e a sensibilização para a importância deste tema junto de toda a sociedade.

“O setor também tem dado uma resposta positiva, com a criação da associação Direito Mental, da qual a Abreu é orgulhosamente uma das entidades fundadoras, e que tem vindo a desenvolver um trabalho muito importante na eliminação do estigma relacionado com as doenças mentais na comunidade jurídica, com a capacidade de unir as várias sociedades de advogados a operar em Portugal em torno de um propósito maior”, acrescentou.

Bruno Ferreira destacou também a criação da associação Direito Mental que reforçou a aposta



## **Direito Mental**

Em maio de 2022, nasceu uma nova associação inteiramente dedicada à promoção da saúde mental junto da comunidade jurídica portuguesa, a Direito Mental. A associação conta com advogados, magistrados, juristas, estudantes de Direito, equipas de apoio ao negócio e suas famílias.

Rita Rendeiro assume as funções de presidente da associação que conta para já com 12 associados fundadores: Abreu Advogados, CMS, DLA Piper, Linklaters, Miranda & Associados, Morais Leitão, PLMJ, SLCM, SRS Legal, Uría Menéndez - Proença de Carvalho, VdA e Farfetch.



neste problema. Na PLMJ, escritório que gere, passaram a ser disponibilizadas consultas de psicologia e melhoraram as condições do seguro de saúde para poder compartilhar consultas de psiquiatria e psicologia. A adesão dos colaboradores às consultas facultadas é anónima de forma a “mitigar o estigma que certamente ainda existe”.

“Na PLMJ somos grandes defensores da ideia de que há um enorme poder no simples facto de desencadarmos conversas acerca de temas sensíveis como é este da saúde mental”, refere o *managing partner*.

O líder da PLMJ destacou a iniciativa “Conversas Soltas” em que, durante três meses, juntaram-se na Sala do Conhecimento do escritório com transmissão no Teams. Cada sessão tinha um tema e Bruno Ferreira limitava-se a pedir às pessoas que partilhassem a sua experiência.

“O mote foi sempre “Como é trabalhar na PLMJ e...” e cada encontro tratava um desafio diferente. Incluiu “Como é trabalhar na PLMJ e ser mãe”, ou “Como trabalhar na PLMJ e ser solteiro” ou “Como é trabalhar na PLMJ e ser pai” ou “Como é trabalhar na PLMJ e ser homossexual”. Teve uma adesão extraordinária e a partilha de visões acabou por resultar numa revisão de aspetos da nossa política de Recursos Humanos, para advogados e equipa de gestão”, explicou.

Joana Almeida considera que durante muitos anos a atenção sobre saúde mental dependia mais dos profissionais envolvidos e das relações e culturas estabelecidas. Mas houve uma mudança.

“Hoje, e sobretudo nos últimos dois anos, a questão institucionalizou-se, tornou-se um elemento obrigatório e de consideração fundamental no desenvolvimento de políticas de recursos humanos, seja de retenção, seja de atração. Não é uma conversa que se possa não ter, que se consiga evitar. A saúde mental faz parte da nossa saúde, e, portanto, tem de ter atenção num contexto de valorização do talento, que é o nosso principal ativo”, sublinhou a diretora de Pessoas da Morais Leitão.

#### **DOS PROTOCOLOS À “CULTURA DA CONFIANÇA”**

Desde reduzir o estigma a manter uma cultura humanista, vários são os passos a seguir para melhorar a saúde mental dos profissionais.

Alexandra Courela defende que é fundamental continuar o caminho que tem sido feito na promoção da saúde mental junto dos profissionais do setor, reduzir o estigma e “desmistificar esta problemática” de forma a poderem falar com maior abertura do tema e encontrar soluções conjuntas para reduzir os fatores de risco.

“Este é o ponto central nesta altura: encontrar soluções concretas, criar uma cultura positiva e de





apoio à saúde mental na comunidade jurídica, com iniciativas que possam de facto fazer a diferença junto dos profissionais e ajudá-los na prevenção e resposta rápida a problemas do foro mental”, notou a sócia da Abreu Advogados.

Já Joana Almeida acredita que é necessário manter uma “cultura humanista”. “Feito o mais difícil, que é começar a falar do tema, parece-me fundamental manter uma cultura humanista, de respeito e tolerância pela diferença. Estando estes pressupostos garantidos, o resto vem por si, traduzido em políticas e procedimentos com toda a nossa criatividade humana”, disse.

No seguimento destes passos, as sociedades de advogados adotaram protocolos e mecanismos de apoio à saúde mental. Por exemplo, a Abreu Advogados estabeleceu um protocolo com a Clínica ISPA, que prevê a oferta das primeiras sessões e o valor por sessão reduzido nas seguintes, no âmbito de uma Bolsa de Horas aplicável a todos os colaboradores.

No escritório liderado por Inês Sequeira Mendes são ainda realizadas semanalmente consultas de clínica geral, gratuitas para todos os colaboradores, e quinzenalmente, dispõem de consultas gratuitas de nutrição.

Por outro lado, na Moraes Leitão decidiram focar-se na conciliação e no equilíbrio entre vida privada

**“Ainda estamos longe de uma efetiva abertura e compreensão deste problema, no entanto têm sido dados pequenos mas importantes passos na promoção da prevenção e do tratamento e acompanhamento das pessoas com doença mental”**

**Alexandra Courela**  
Sócia da Abreu Advogados





**“[As organizações] têm o dever de ter políticas dirigidas ao tema e de desenvolver culturas internas onde, por um lado, o tema não seja estigmatizado e, por outro, onde haja uma espécie de entreajuda implícita para apoiar quem dá sinais de precisar de apoio”**

**Bruno Ferreira**  
Managing partner  
da PLMJ



e trabalho, criando condições para que o trabalho seja “vivido de maneira saudável”. Assim, desenvolveram vários planos nesse sentido, com ações em dimensões como a flexibilidade, parentalidade, licenças sabáticas, programas de coaching, entre outros.

“O melhor mecanismo que temos é a cultura de confiança, de transparência e de abertura, que permite que qualquer pessoa se sinta confortável em revelar as suas circunstâncias particulares ao seu coordenador, diretor, diretor de pessoas ou administrador, sabendo que existirão respostas concretas e positivas para a situação”, garantiu Joana Almeida.

A PLMJ tem também criado diversas iniciativas, tanto internas como externas. “Numa delas, convidámos a International Bar Organization para fazer uma apresentação do seu último relatório sobre a saúde mental do setor e os números mostram que o setor não pode voltar atrás neste caminho de tratar a saúde mental como uma prioridade”, referiu Bruno Ferreira.

Na Abreu Advogados foi criado o Happiness Hub, que é uma área totalmente dedicada à promoção e acompanhamento ativo do bem-estar de todos os colaboradores, através de monitorização e ações de suporte à cultura organizacional. O escritório criou ainda o Wellbeing Center, que promove o



**“Fala-se hoje muito mais em ansiedade, depressão, stress e burnout, por vezes quase como se fosse uma nova pandemia. Mas, na verdade, vejo em tudo isto um aspeto muito positivo”**

**Joana Almeida**  
Diretora de pessoas da Morais Leitão



bem-estar físico, mental e emocional dos colaboradores; realizou um diagnóstico interno psicossocial dos colaboradores e da organização; e desenvolveu campanhas internas para apoio a projetos e instituições na área da saúde mental, como o Projeto Apoio Psicossocial da Associação Salvador, a Associação Acreditar ou a CAPITI.

Entre as medidas implementadas pela Abreu está ainda o lançamento de dois guias práticos sobre a saúde mental, que permitem traduzir a legislação existente para uma linguagem acessível; a parceria nas últimas duas edições do Festival Mental; a presença no Fórum de Saúde Mental nas Autarquias; a organização de um *webinar* e a promoção de uma mesa redonda.

Já a Morais Leitão foi a primeira sociedade de advogados em Portugal a ser certificada enquanto Empresa Familiarmente Responsável, estruturando medidas e políticas existentes numa estratégia pensada e cuidada de conciliação, que é permanentemente revista e atualizada com desafios e exigências. “Isto significa um reconhecimento externo devidamente auditado do nosso esforço regular feito na promoção de um ambiente de trabalho saudável que respeita a vida pessoal e familiar”, explicou Joana Almeida. ■