

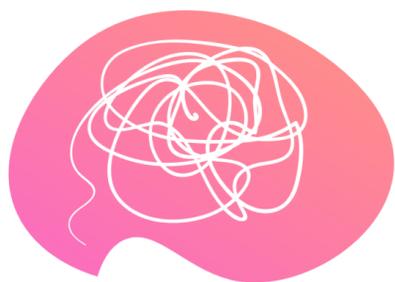
Estudo sobre Saúde Mental no Trabalho

Uma pesquisa realizada pelo Infojobs para refletir sobre segurança psicológica e bem-estar no ambiente corporativo



As chamadas doenças do século 21 surgiram, principalmente, em decorrência das transformações sociais aceleradas, como o uso de tecnologia, a globalização e os novos meios de comunicação.

São **questões comportamentais, físicas e emocionais que atingem muitas pessoas ao redor do mundo** impactando suas vidas em diferentes aspectos. E, nesse contexto de problemas relacionados à saúde mental, as diversas inseguranças da pandemia agravam os quadros.



- Quase **1 bilhão** de pessoas vivem com algum transtorno mental, sendo **14%** adolescentes.

- Segundo o estudo, **depressão e ansiedade aumentaram mais de 25%** apenas no primeiro ano da pandemia.

Fonte: Organização Mundial da Saúde

Se por um lado, as pessoas estão mais preocupadas com a saúde mental, por outro é **necessário que as empresas também se atentem a esse tema.**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o conceito de saúde mental no trabalho é definido como *“um estado de bem-estar em que o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir com a sua comunidade”*.

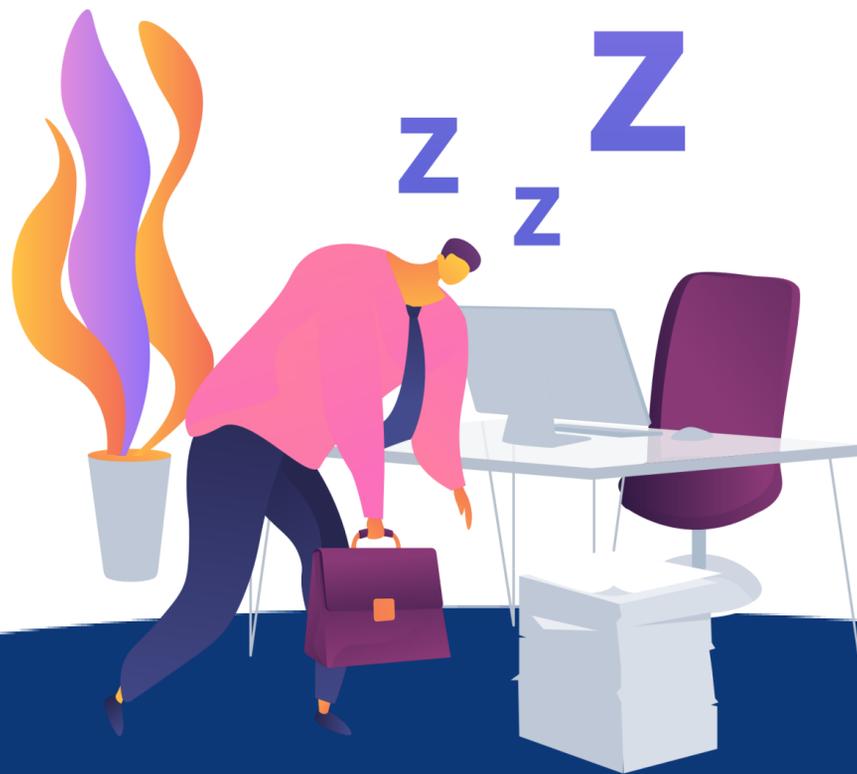
Mas essa é uma afirmação que reflete a realidade? É isso que vamos discutir neste estudo.

Panorama da saúde mental nos ambientes de trabalho

Transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias de trabalho no mundo. Acometendo **30%** dos trabalhadores ocupados e serão a principal causa de incapacidade nos próximos anos.

Casos leves causam em média perda de quatro dias de trabalho ao ano, e graves cerca de **200** dias de trabalho.

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Esses dados acendem um alerta, mas o cenário dentro das organizações quando se diz a respeito da responsabilidade das empresas, pode não ser tão acolhedor:

57% dos profissionais de RH que participaram da pesquisa **não enxergam que as empresas estão se preocupando mais com a saúde mental dos colaboradores.**

Porém, **55%** afirmam que com a pandemia o cuidado se intensificou.

Em contrapartida, e de encontro com as tendências de mercado, 99% dos profissionais acreditam que **a saúde mental dos colaboradores deve sim ser uma preocupação das empresas.**

Destes, **79%** destacam que **essa é uma responsabilidade do setor de recursos humanos.**

Práticas voltadas para saúde mental nas empresas

Embora as práticas ainda não sejam efetivas em muitas empresas, **é preciso olhar com atenção para a saúde mental dos colaboradores e até mesmo candidatos** e agir a fim de criar ambientes mais acolhedores.

66% dos profissionais de RH observam que **os colaboradores estão mais atentos às questões de saúde mental.**

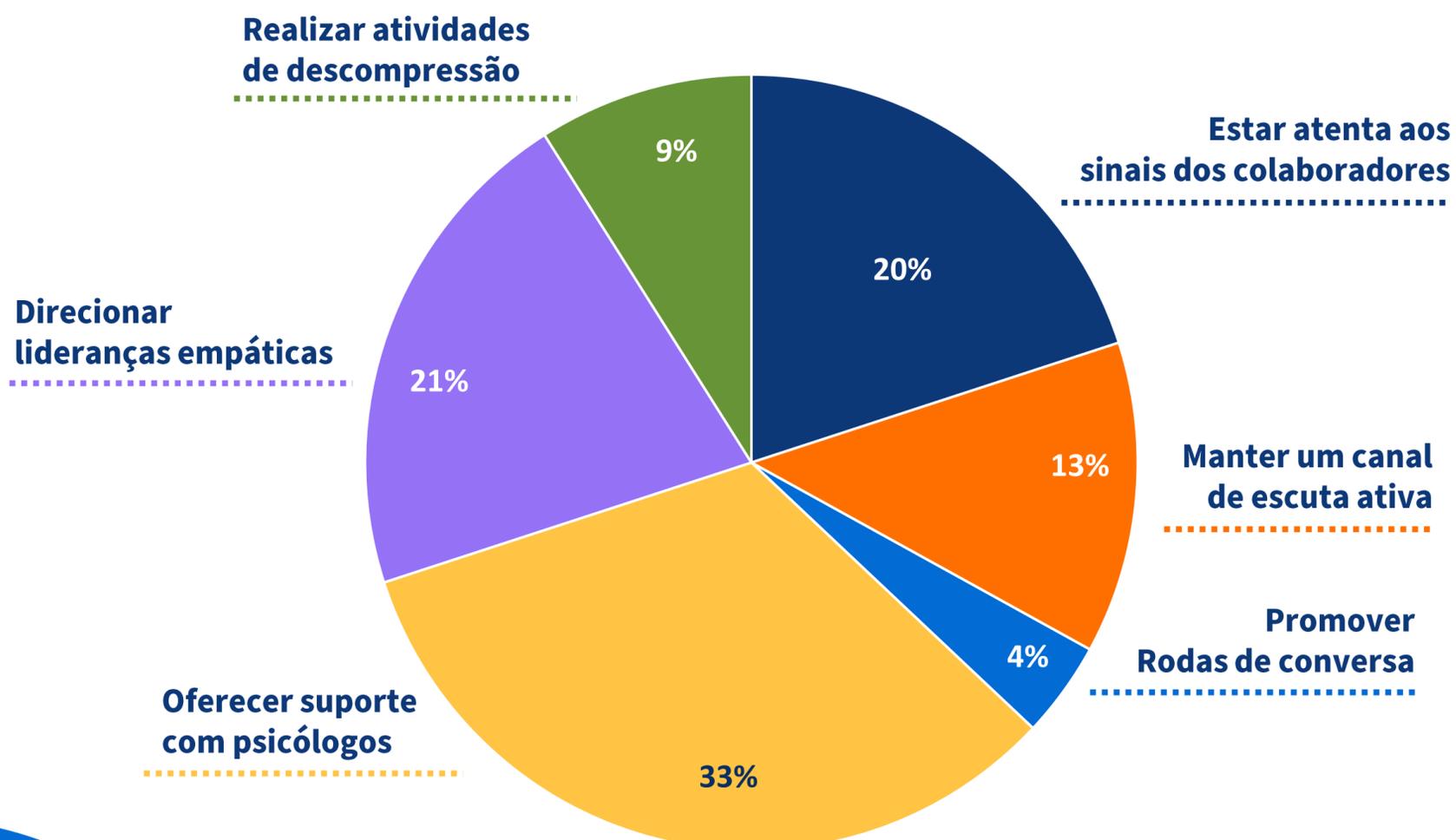
Quando o enfoque está nos processos seletivos:

93% dos profissionais da área de RH acreditam que **o recrutamento humanizado é uma prática voltada para o cuidado com a saúde mental.**

93% acreditam que o **recrutador pode ser empático.**

96% não concordam com uma **postura intimidadora** nos processos seletivos.

O que as empresas devem fazer para serem mais acolhedoras?



Segurança psicológica oferecida pelas empresas

Para analisar a percepção dos colaboradores, participaram da pesquisa profissionais que não fazem parte da área de recursos humanos.

Os dados sinalizam que o **tema ainda necessita de uma estruturação maior**, mostrando que as empresas precisam colocar a saúde mental como uma prioridade se desejam **manter o bem-estar dos funcionários e reter os melhores talentos**.



60% dos profissionais que atuam fora do setor de RH revelam que **não se sentem psicologicamente seguros na empresa** em que trabalham ou já trabalharam.



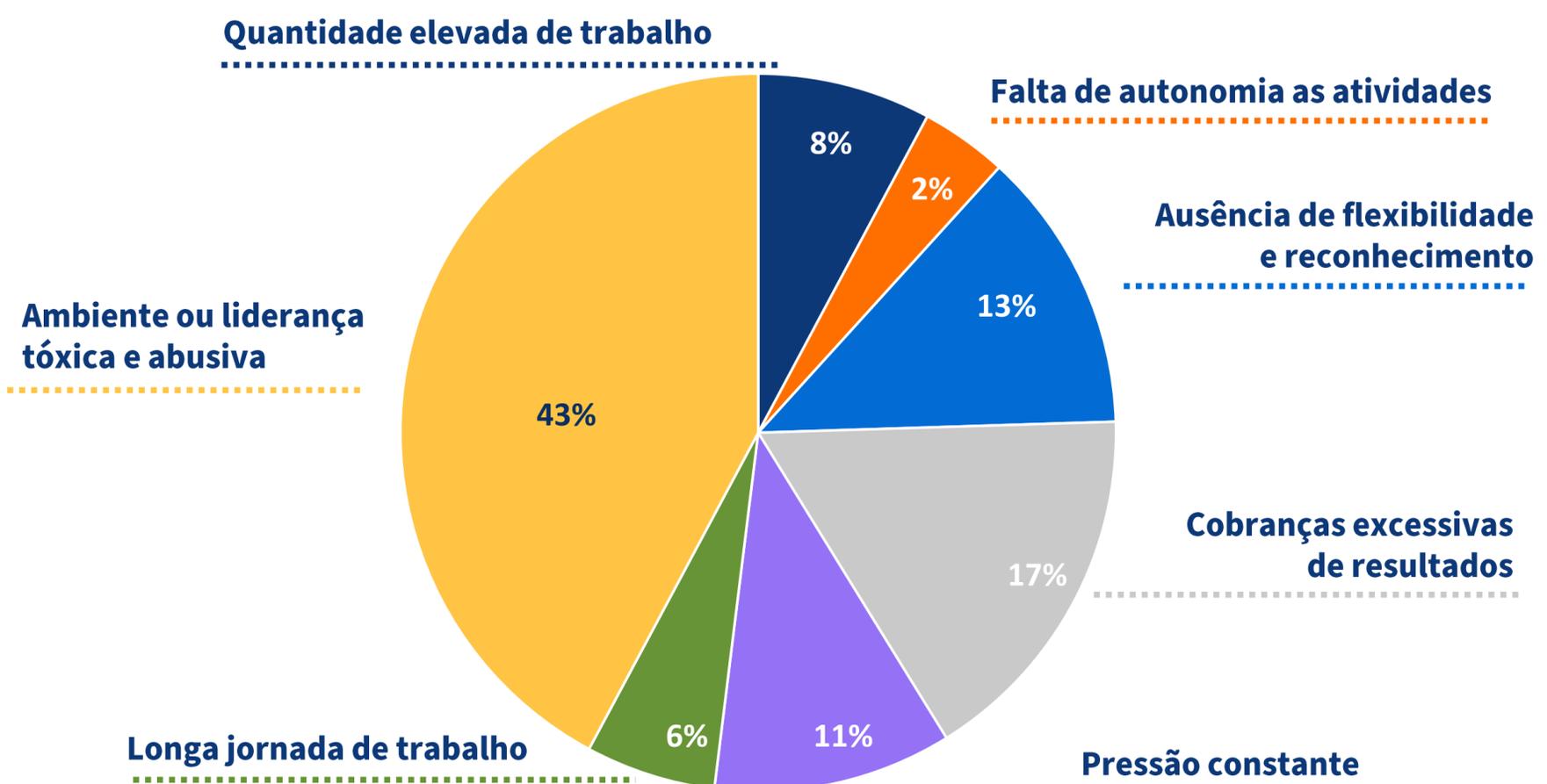
77% afirmam que nas organizações que atuam ou atuaram **não existem ações e suporte voltadas à saúde mental**.



91% acreditam que as empresas **não estão preparadas para lidar** com a saúde mental dos colaboradores.



85% dos profissionais dizem que a **cultura organizacional influencia o bem-estar e saúde mental no trabalho**.



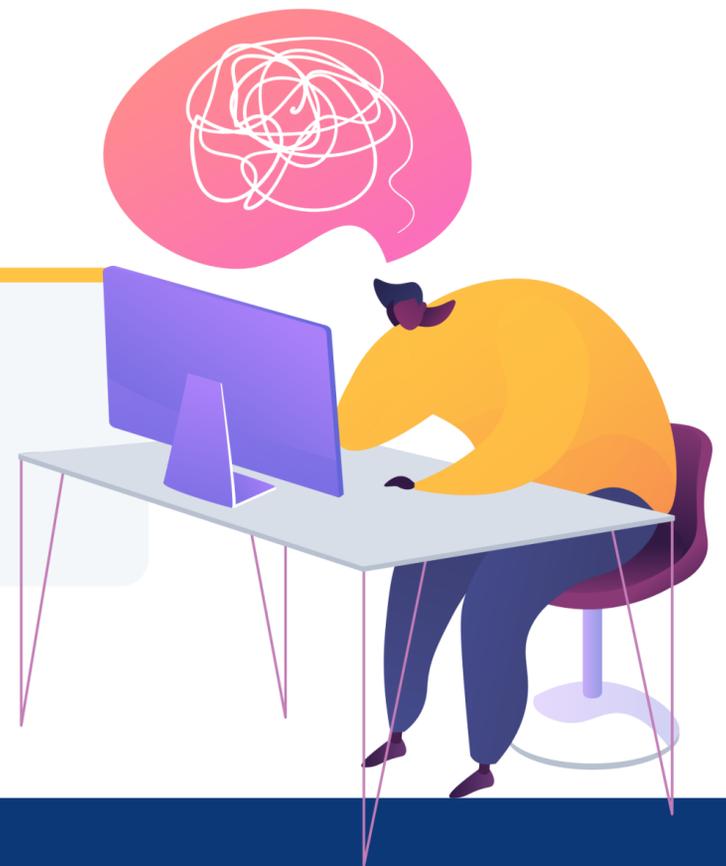
Um sinal de alerta para as organizações

Ansiedade, Burnout, síndrome do pânico e até depressão tornam-se um tema de trabalho que nunca se falou tanto. **A OMS já reconhece Burnout como um problema de saúde ligado ao trabalho**, sendo uma questão a mais para que as empresas se atentem às condições dos funcionários.

Nesse cenário, a exaustão devido ao trabalho ganhou um nome e laudo médico, os casos aumentaram e o assunto passou a ser amplamente debatido nas empresas, redes sociais e noticiários.

O Brasil é o **segundo país com maior número de pessoas afetadas** pela Síndrome de Burnout.

Fonte: International Stress Management Association



76% dos entrevistados já precisaram ou conhecem alguém que precisou se **afastar das atividades de trabalho por razões de saúde mental**.



Deste, **82%** afirmam que a **empresa não estava pronta para lidar** com essa situação específica.



69% dos entrevistados relatam que **sentem exaustão física e/ou mental relacionada ao trabalho** com o pós pandemia.

Como colocar a saúde mental em foco

As empresas devem não apenas entender o panorama da saúde mental no ambiente de trabalho, mas também **atuar para que os impactos sejam minimizados**. Por isso, além de estar atento aos sinais como desânimo e alterações de humor.

Fatores que podem levar a problemas relacionados à saúde mental:

- Pressão constante;
- Quantidade elevada de trabalho;
- Processos altamente burocráticos;
- Falta de autonomia nas atividades;
- Longa jornada de trabalho;
- Cobranças excessivas de resultados;
- Ausência de flexibilidade e reconhecimento;
- Ambiente ou liderança tóxica e abusiva.

O que pode mudar esse cenário?



Apoio de psicólogos:

Quadros de doenças mentais devem ser tratados com ajuda profissional, por isso a **empresa deve estar pronta para orientar os colaboradores e oferecer o suporte médico**.



Treine as lideranças:

A empatia está entre uma das principais skills que os líderes devem apresentar, uma vez que a **habilidade de se colocar no lugar do outro é fundamental para identificar os sinais de alerta** e lidar com eles.



Cultura organizacional:

Embora os casos de doenças mentais sejam identificados de forma isolada, o **clima organizacional mostra uma percepção geral de todos os colaboradores**, que pode ser identificado por uma pesquisa de clima.



Ações para reduzir o estresse:

Uma ótima forma de cuidar da saúde mental é pensar em práticas voltadas para a desconpressão com o objetivo de esvaziar a mente e fazer os funcionários relaxarem, como meditação, massagem e ginástica laboral.

Confira outros materiais sobre esse tema



Kit Saúde mental no ambiente de trabalho

[VER AGORA](#)



Como criar ambientes de trabalho saudáveis

[VER AGORA](#)

Entender a saúde mental é um tema importante para qualquer pessoa, e que as empresas precisam também cuidar desse aspecto é o primeiro passo para propor políticas efetivas, e assim criar empresas mais acolhedoras. **Vamos juntos nessa causa!**

Conheça o time por trás desse material



Beatriz Oliveira
Conteúdo



Oséias Dias
Design

Infojobs

Acompanhe nossos perfis nas redes sociais

