

Think Work

 pipo saúde

PESQUISA

Saúde Mental no Trabalho

2023

Índice

Apresentação

Saúde Mental no Trabalho: sinais e sintomas de 2023.....	3
Férias, amigos, bem-estar: novas questões em análise.....	4

Como estamos hoje

<i>No mucho, pero</i> estou bem.....	5
Bem-estar vs dias perdidos.....	6
Bem-estar vs perdas sociais.....	7
Bem-estar vs perdas profissionais.....	8
O mal-estar em detalhes: os sintomas.....	9
O mal-estar em detalhes: sinais de melhora.....	10

O RH e o bem-estar

Raio-x do trabalho: estressores.....	11
Raio-x do trabalho: alegrias.....	12
Mal-estar no divã: ser ou não ser ajudado?.....	13
Falta suporte das empresas.....	14
Empenho dos RHs também pode ser maior.....	15
Práticas de RH funcionam – mas nem todos sabem.....	16
Auxílio-terapia na lista de desejos.....	17
Benefícios: onde mais o RH pode agir.....	18
Sonhos de consumo: benefícios no radar.....	19
Benefícios dos sonhos: outros no radar.....	20

A importância das férias

Férias perdidas: problema de 41%.....	21
Férias não tiradas: benefício perdido.....	22
O impacto das férias sobre o bem-estar.....	23

Pequena ajuda dos amigos

Amigos no trabalho: sinal de saúde.....	24
Amigos do coração – e de produção.....	25
Liderados têm menos amigos.....	26

Diferenças entre grupos

Saúde mental opõe líderes e liderados, eles e elas.....	27
Cruzando perfis: gênero e estamento.....	28

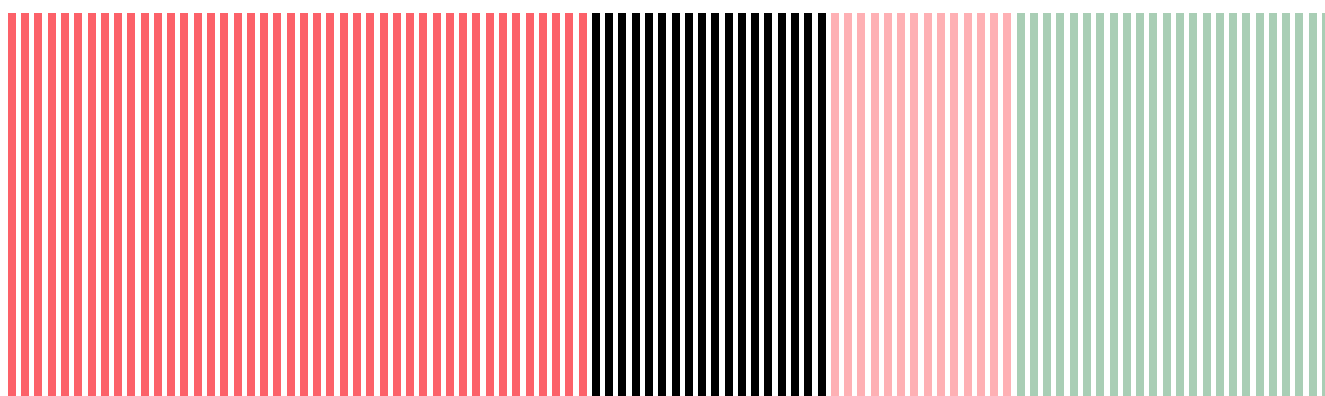
Metodologia e quem respondeu.....	29-31
--	--------------

A importância da saúde mental

A **primeira edição** da pesquisa **Think Work Market | Saúde Mental** no Trabalho, de 2022, mostrou os efeitos da pandemia nas emoções das pessoas. A boa notícia é que esses efeitos parecem ceder. A má é que as relações e as emoções seguem tema de preocupação.

Estresse e remuneração pedem atenção, assim como cansaço e volume de trabalho. Quase metade dos respondentes, 45%, disse ter tido uma crise emocional nos três meses anteriores à pesquisa. Se somados aos que passaram por crise entre três e seis meses antes do estudo, atingimos a maioria de 63% com percepção recente de crise.

Quando foi a última vez que você teve uma crise emocional?



44%

Nos últimos 3 meses

18%

Há mais de 3 meses e há menos de 6 meses

14%

Há mais de 6 meses e há menos de um ano

24%

Há mais de um ano



Férias, amigos, bem-estar: novas questões em análise

A edição deste ano traz novos olhares sobre a saúde mental, a partir de perguntas inéditas sobre férias, amigos na empresa e avaliação do ambiente de trabalho. Questões que têm relação com a disposição, a motivação e a produtividade do trabalhador.

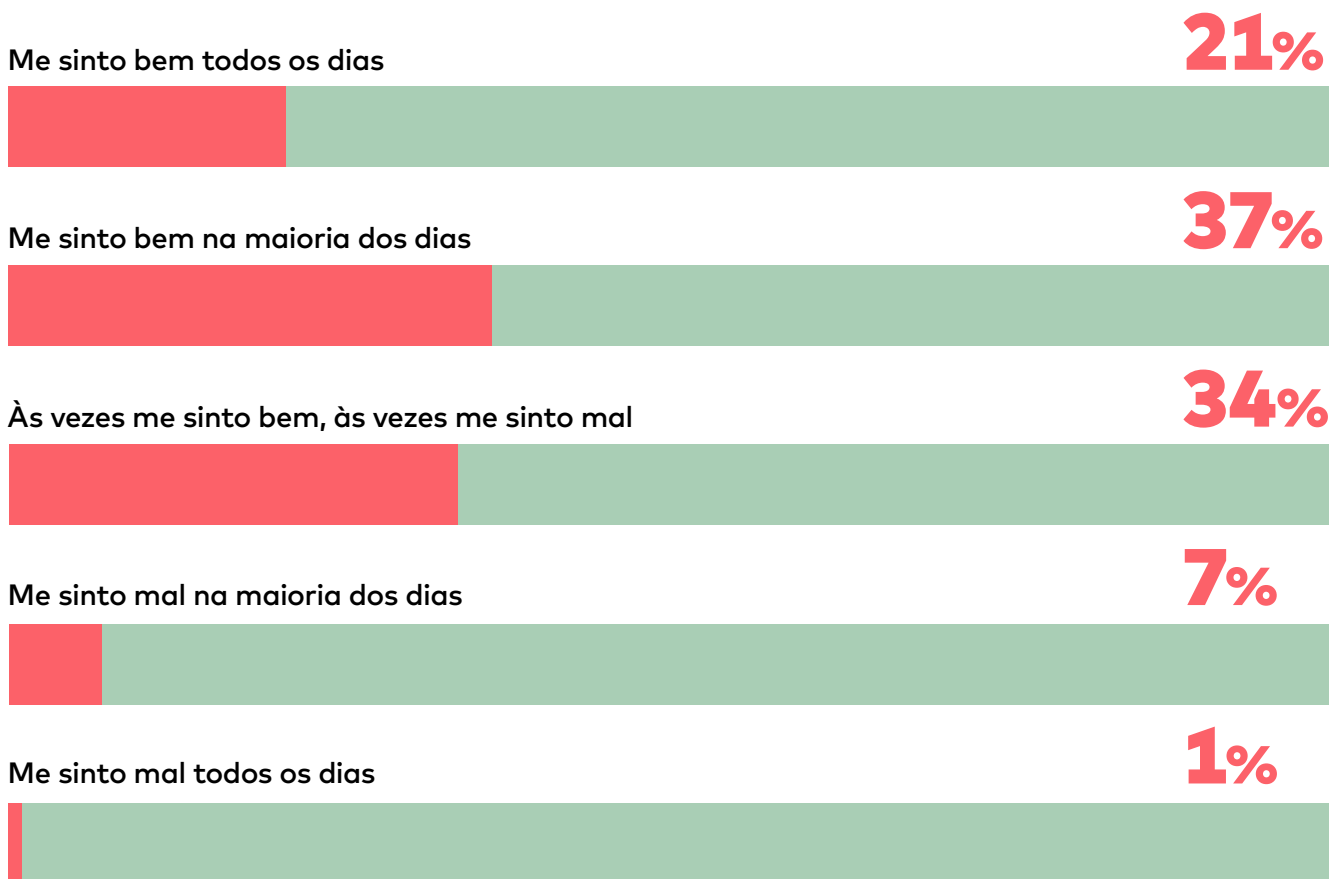
As férias, por exemplo, embora sejam direito e uma oportunidade de desconexão e descanso, não foram usufruídas por completo por um número grande de respondentes: 41%. Isso diz muito sobre a situação de trabalho. Os dois principais motivos para abrir mão das férias têm conexão com queixas já mencionadas: volume de trabalho e remuneração.

Veja mais adiante, neste ebook.

No mucho, pero estou bem

Enquanto 63% dos respondentes relatam ter enfrentado alguma crise nos últimos seis meses, uma maioria de 58% diz se sentir bem todos os dias ou na maior parte deles. A diferença pode estar ligada a questões como o estigma social que ainda circunda a saúde mental ou a impressão do momento, que pode servir de filtro à memória.

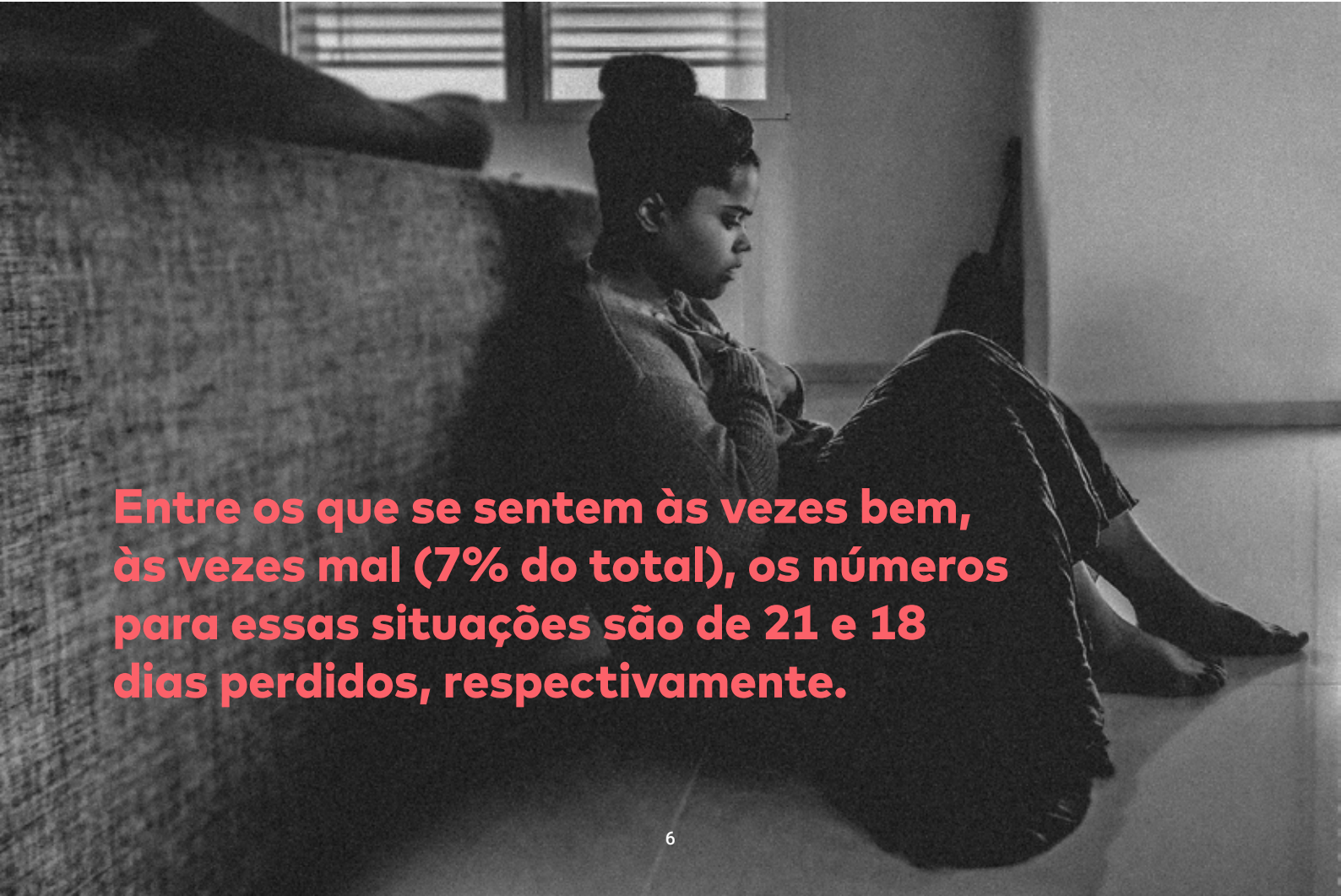
De maneira geral, como você considera que está a sua saúde mental?



Bem-estar vs dias perdidos

Seja como for, é claro o impacto da saúde emocional na vida das pessoas. As perdas, sociais, familiares ou profissionais, crescem com o sentimento de mal-estar.

Na conversão para dias perdidos nos três meses anteriores à pesquisa, por exemplo, os que se sentem mal todos os dias (1%), contabilizam, em média, 49 dias de produtividade pela metade e 41 em que deixaram de fazer alguma atividade doméstica.



Entre os que se sentem às vezes bem, às vezes mal (7% do total), os números para essas situações são de 21 e 18 dias perdidos, respectivamente.

Bem-estar vs perdas sociais

Observe agora o impacto da saúde mental sobre a vida social. Na coluna da esquerda, veja como a pessoa diz se sentir e, à direita, os dias perdidos com alguma atividade com familiares, amigos ou de lazer.

De maneira geral, como você considera que está a sua saúde mental?

Me sinto bem todos os dias	1,2
Me sinto bem na maioria dos dias	2,4
Às vezes me sinto bem, às vezes me sinto mal	4,0
Me sinto mal na maioria dos dias	6,6
Me sinto mal todos os dias	14,3

Bem-estar vs perdas profissionais

Veja também, em detalhes, a correlação entre a saúde mental e o desempenho profissional. Perde-se muito com o mal-estar.

Nos últimos três meses, por sua condição mental/emocional, em quantos dias você sentiu que sua produtividade caiu pela metade ou mais?

Me sinto bem todos os dias	1,2
Me sinto bem na maioria dos dias	4,2
Às vezes me sinto bem, às vezes me sinto mal	8,1
Me sinto mal na maioria dos dias	20,9
Me sinto mal todos os dias	49,3

O mal-estar em detalhes: os sintomas

Um relance pelos fatores físicos e psicológicos observados pela pesquisa fornece um retrato mais claro – e agudo – das questões enfrentadas pelo trabalhador em 2023:



Para um terço, as dores se intensificaram nos últimos 12 meses

O nível de estresse aumentou para 38% e permaneceu o mesmo para 33%



39%

sentem maior cansaço



35%

seguem tão cansados quanto antes

A irritação e a ansiedade subiram para 32%; cerca de 40% seguem iguais

O mal-estar em detalhes: sinais de melhora

A boa nova, aqui, é que a sensação de depressão teve melhora para 38% dos respondentes da pesquisa, enquanto 23% relataram piora. O consumo de bebidas alcoólicas, cigarro, remédios ou drogas também apresentou mudança positiva, segundo 43%. Mais: 37% melhoraram os hábitos alimentares, contra os 19% que tiveram piora.

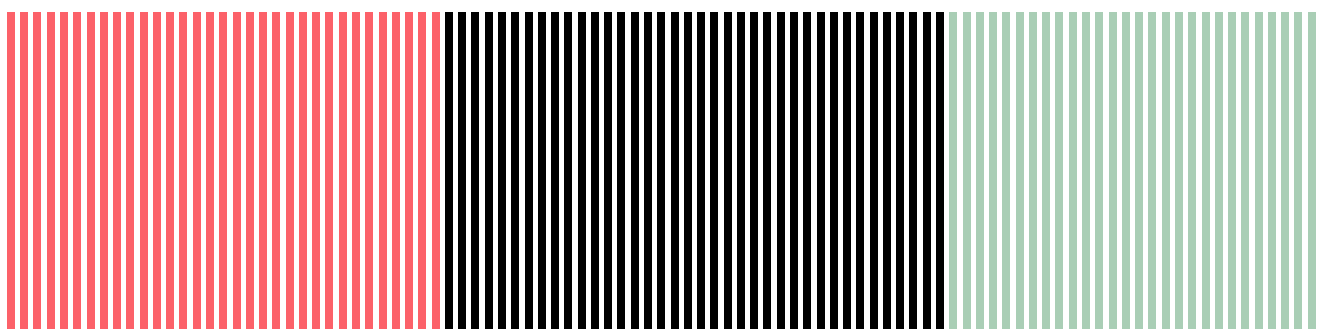
Mas significativa mesmo foi a **melhora nos relacionamentos**: ela foi apontada por 51% dos ouvidos pelo estudo.



Raio-x do trabalho: estressores

Remuneração e excesso de demandas, fatores já mencionados, seguem entre as principais queixas da pesquisa, na comparação com a **edição 2022**.

Questão salarial



33%

piorou

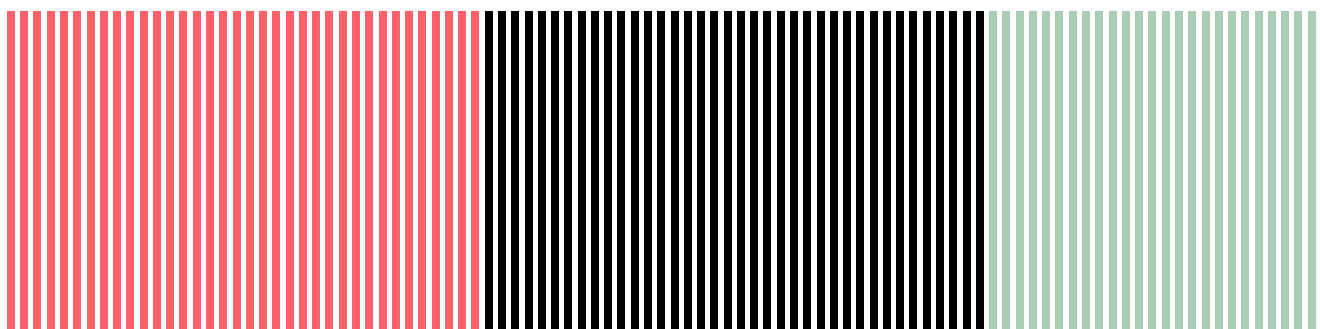
38%

está igual

29%

melhorou

Volume de trabalho



30%

aumentou

43%

é o mesmo

26%

relatam alívio

Raio-x do trabalho: alegrias

Há também resultados positivos no campo do trabalho. A relação com colegas de área e com o gestor imediato melhorou para 49% e 44%, respectivamente. Além disso, 54% afirmam ter tido mais aprendizado nos últimos doze meses e 37%, maior sensação de pertencimento à organização, o que é bom para ambos os lados.

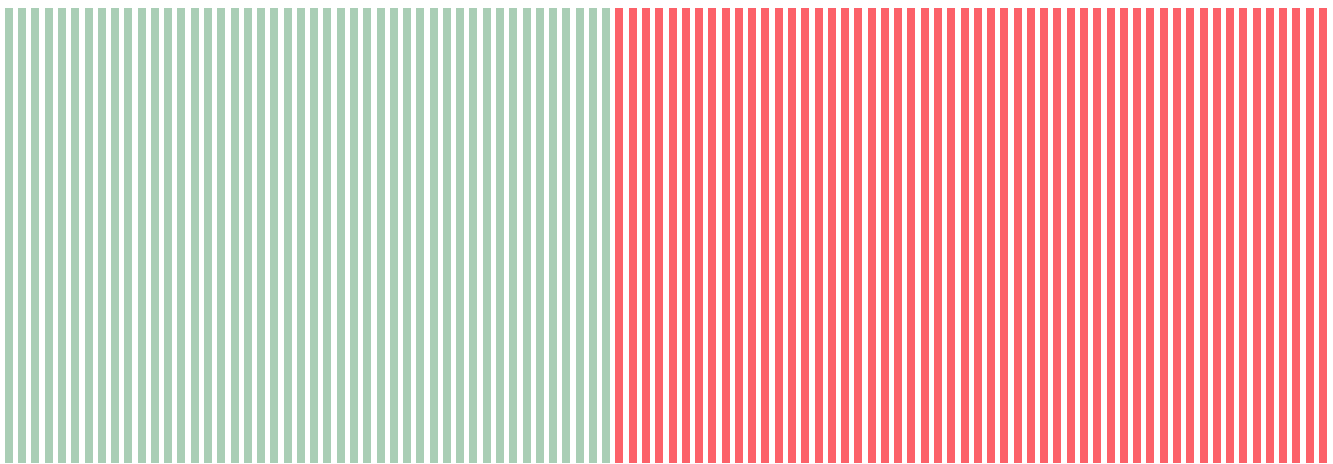
Sobre o trabalho, como você avalia hoje os fatores abaixo, em comparação a como se sentia um ano atrás?



Mal-estar no divã: ser ou não ser ajudado?

Apesar dos sintomas de crise, a maior parte das pessoas admite não buscar auxílio.

Você procurou ajuda para tratar sua saúde mental nos últimos dois anos?



45% sim

55% não

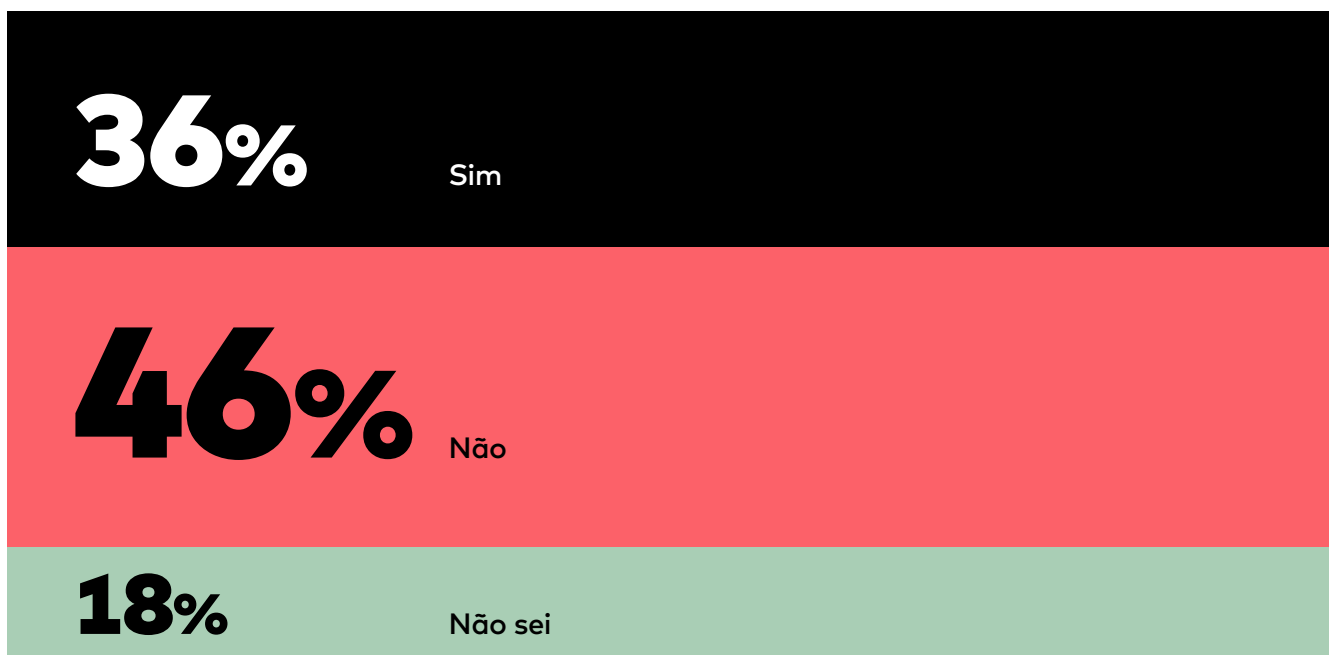
O número sobe entre homens: **70% deixaram de buscar ajuda,** contra **45% das mulheres.**

Falta suporte das empresas

Ainda que venha emergindo como tema relevante nos últimos anos, com o apoio de artistas e da comunidade médica, a saúde mental ainda carece de atenção das organizações. A maior parte das companhias ou não conta com programas dedicados ou não os divulga de forma adequada nem incentiva a adesão de seus funcionários a eles.

A maior parte dos entrevistados diz que a organização onde trabalha não oferece nenhum programa voltado à saúde mental, e 18%, quase um quinto dos respondentes, não sabem dizer.

A empresa em que você trabalha oferece algum programa de apoio para a saúde mental/emocional?

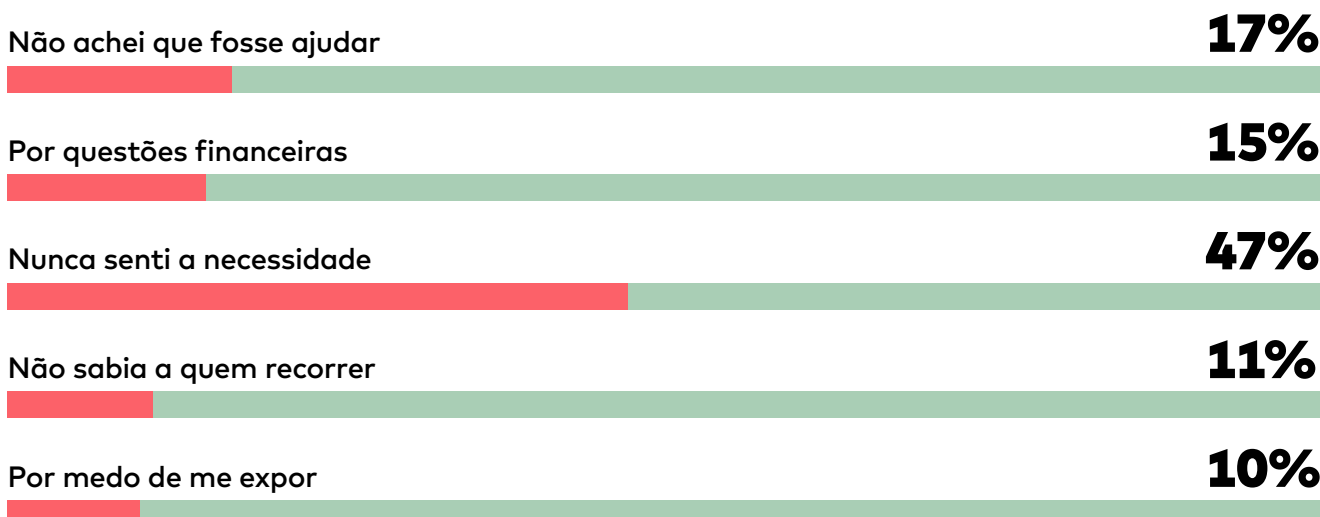


Empenho dos RHs também pode ser maior

No caso das empresas que oferecem programa de saúde mental, a adesão é baixa: 76% dos respondentes dizem nunca ter participado, número que chega a 79% entre os homens e a 81% entre os liderados. A participação de mulheres e líderes é a mesma: 26%. Mais: a maior parte dos entrevistados (57%) considera o programa insuficiente para o que se propõe.

A qualidade do projeto, o desconhecimento sobre ele e o estigma sobre a saúde mental, questão que precisa ser mais debatida em toda a sociedade, ajudam a entender por que tantas pessoas deixam de buscar auxílio.

Por que você nunca procurou ajuda para tratar sua saúde mental?



Práticas de RH funcionam – mas nem todos sabem

A boa notícia é que, quando as empresas se dedicam a cuidar da saúde emocional dos seus funcionários, dá certo. Muitos dos que relataram ter se sentido em crise nos meses anteriores à pesquisa e passado pelo programa oferecido pela companhia estão melhores. Ou seja: vale a pena investir no bem-estar das pessoas. E o RH tem papel-chave nisso.

Como está o funcionário que enfrentou crise e contou com programa da empresa*



Como está o funcionário que enfrentou crise e não participou de programa*



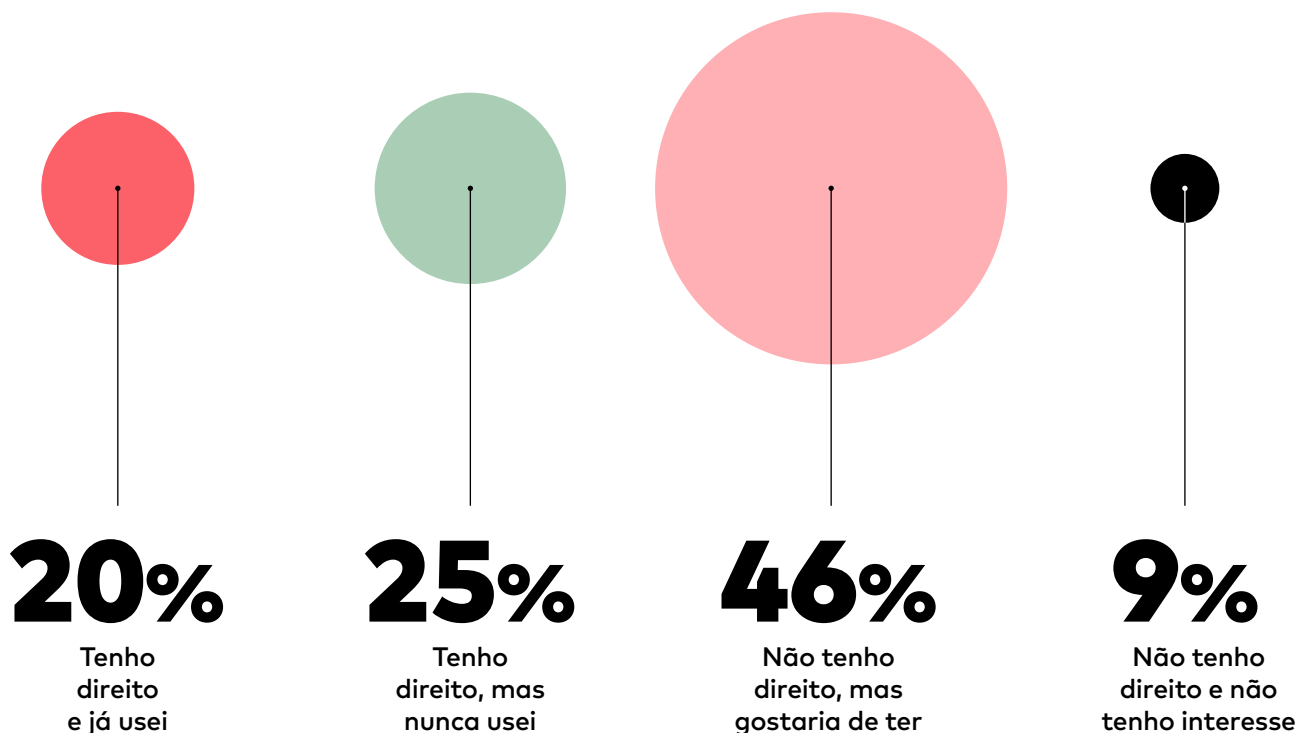
*resposta sobre os três meses anteriores à pesquisa

Auxílio-terapia na lista de desejos

O estigma social e a ausência de um programa específico ou de incentivos para utilizá-lo, dentro das empresas, também pode explicar por que 46% dos respondentes gostariam de ter ajuda para contratar um psicólogo, profissional externo à organização.

Além disso, 20% dos ouvidos disseram contar com um auxílio do tipo e já tê-lo usado, o que demonstra abertura para o benefício.

Auxílio psicológico/auxílio-terapia

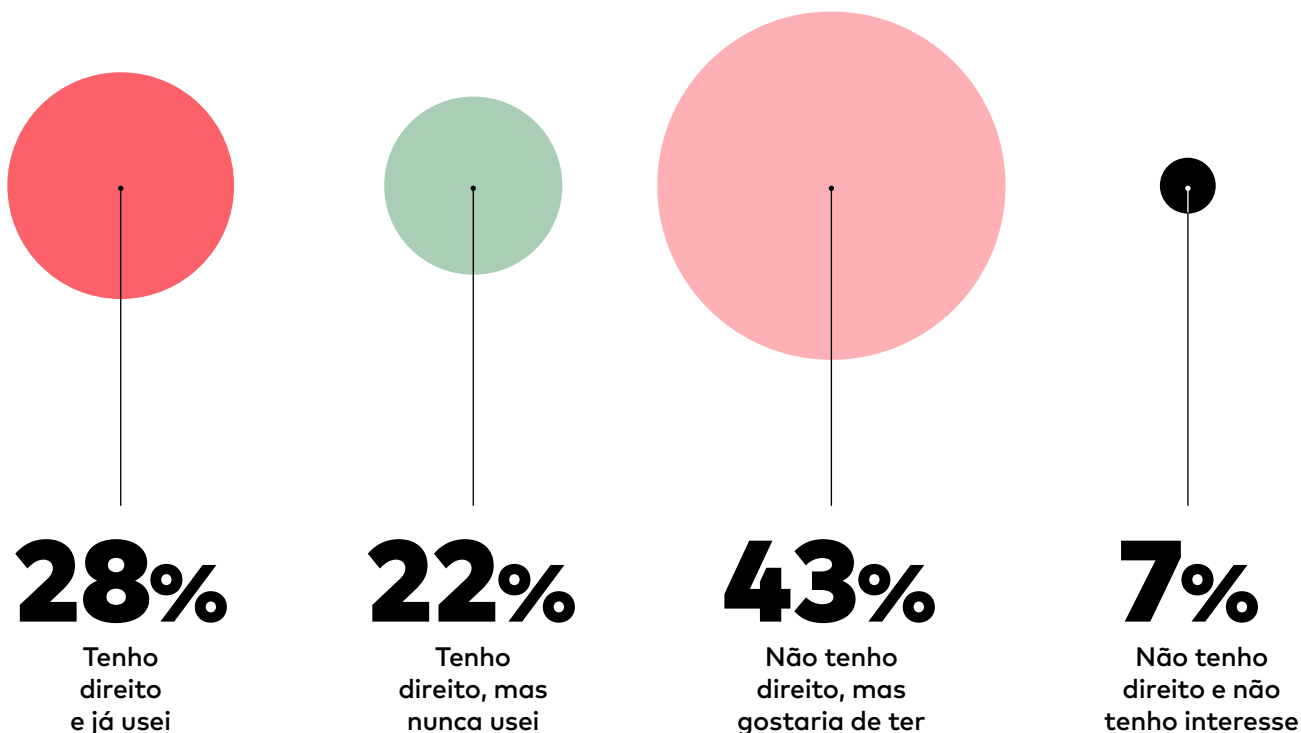


Benefícios: onde mais o RH pode agir

Diversas organizações têm reduzido as demandas e os custos com o plano de saúde oferecido aos funcionários a partir da introdução de outros benefícios importantes para uma vida equilibrada e saudável.

É o caso do auxílio-academia, um dos mais desejados pelos participantes da pesquisa, quando perguntados sobre os benefícios ligados à saúde mental e bem-estar. Confira:

Auxílio-academia e outras atividades físicas



Sonhos de consumo: benefícios no radar

Merecem atenção, ainda, os benefícios que são verdadeiros sonhos de consumo dos trabalhadores: vale cultural, semana de quatro dias de trabalho, *short friday* e massagem.



	Vale cultural	Semana de 4 dias	Short Friday	Massagem
Tenho direito e já usei	10%	14%	19%	17%
Tenho direito, mas nunca usei	10%	7%	12%	11%
Não tenho direito, mas gostaria de ter	69%	69%	53%	56%
Não tenho direito e não tenho interesse	11%	10%	16%	16%

Benefícios dos sonhos: outros no radar

Orientação para comer bem e um empurrãozinho para passear também estão entre os desejos.



	<i>Home Office</i>	Auxílio-nutricionista	Auxílio-lazer	Espaço de descompressão
Tenho direito e já usei	47%	17%	13%	26%
Tenho direito, mas nunca usei	10%	14%	11%	14%
Não tenho direito, mas gostaria de ter	31%	59%	63%	51%
Não tenho direito e não tenho interesse	12%	10%	13%	9%

Férias perdidas: problema de 41%

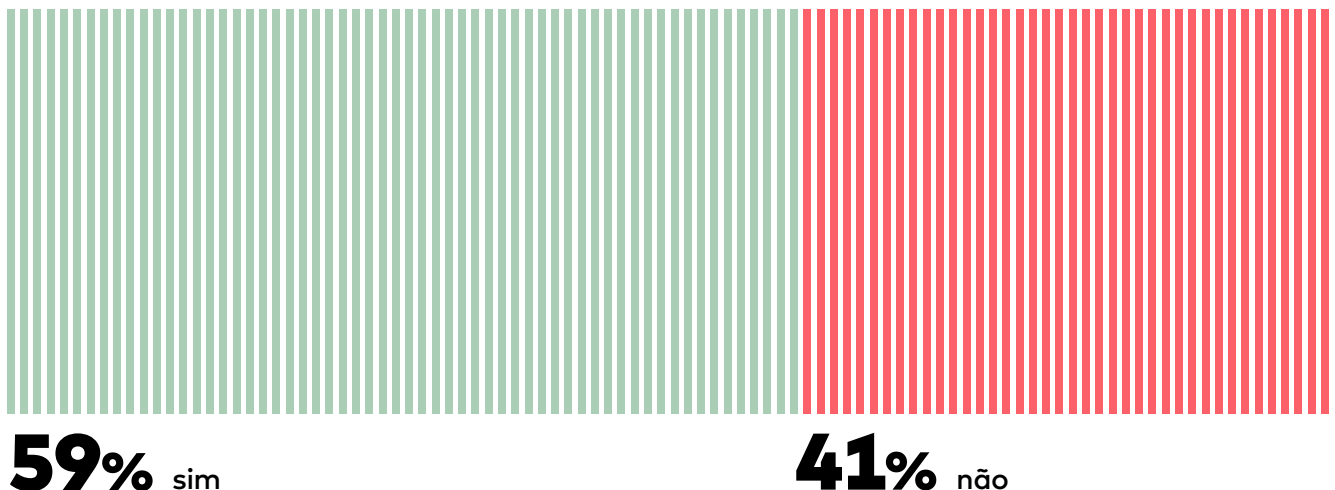
Por falar em benefícios e sua relação com a saúde mental, um tópico sobressai na pesquisa: férias não gozadas.

O excesso de demandas de trabalho foi um impeditivo no caso de 24% dos respondentes que deixaram de tirar todos os dias de férias a que tinham direito. Já 21% deixaram de fazê-lo para vender alguns dias e reforçar a renda, sinal de que o salário deixa a desejar.

Quantos dias de férias você tirou nos últimos 12 meses?

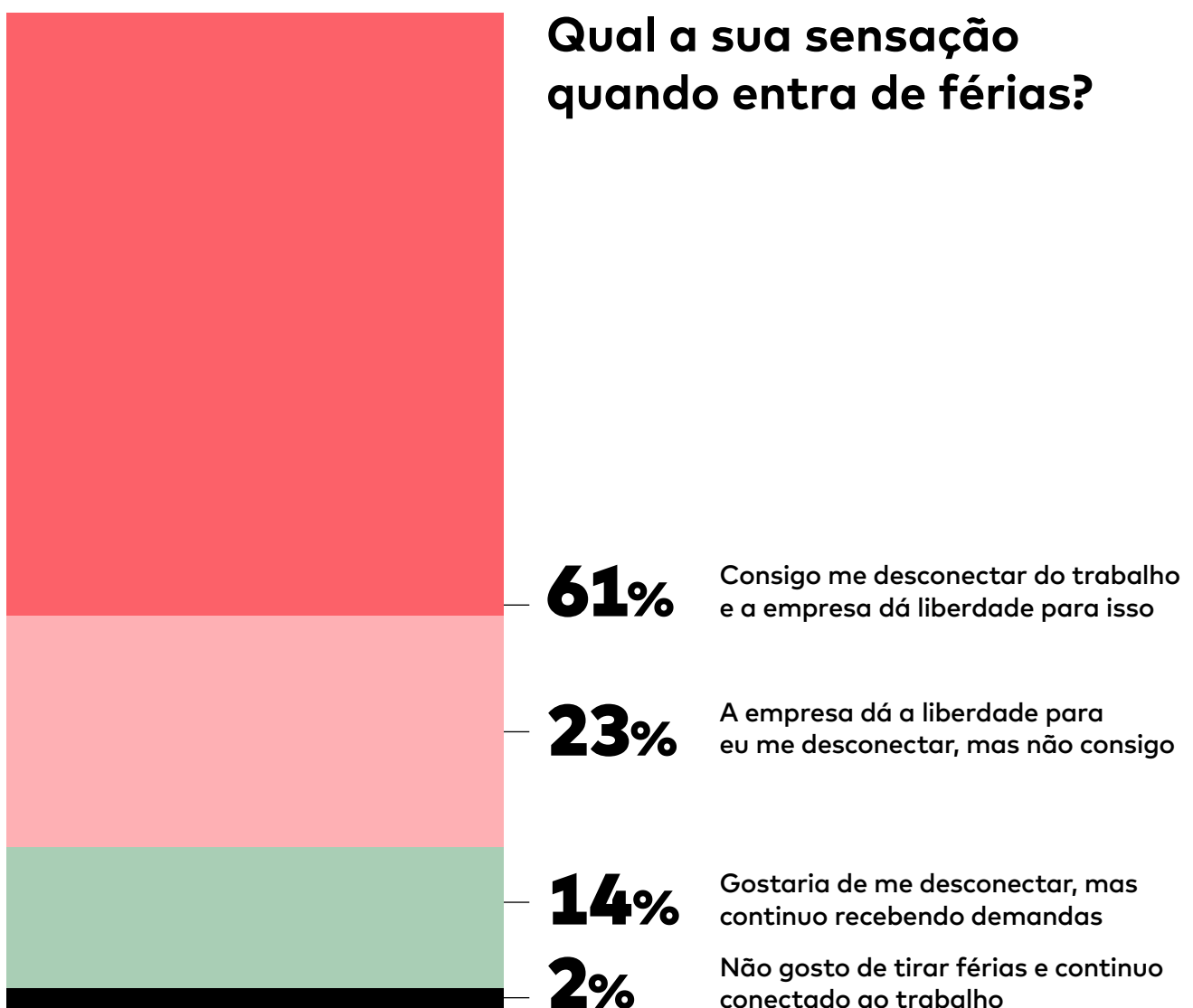
17,3

Este número corresponde a todos os dias de férias a que você tinha direito?



Férias não tiradas: benefício perdido

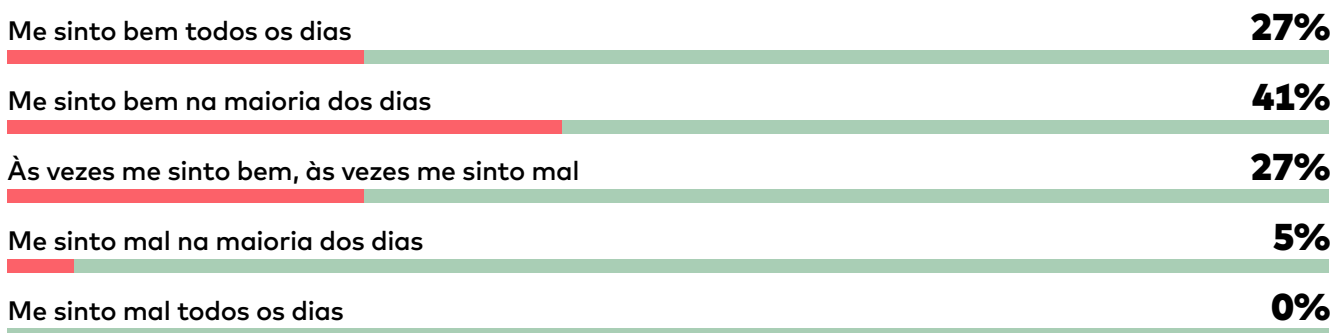
Destaque ainda para os 18% que abriram mão de parte das férias a pedido do líder ou da empresa e para os 8% que o fizeram por medo de perder seu espaço de trabalho.



O impacto das férias sobre o bem-estar

Os números falam por si mesmos: quem desliga do trabalho nas férias se sente melhor.

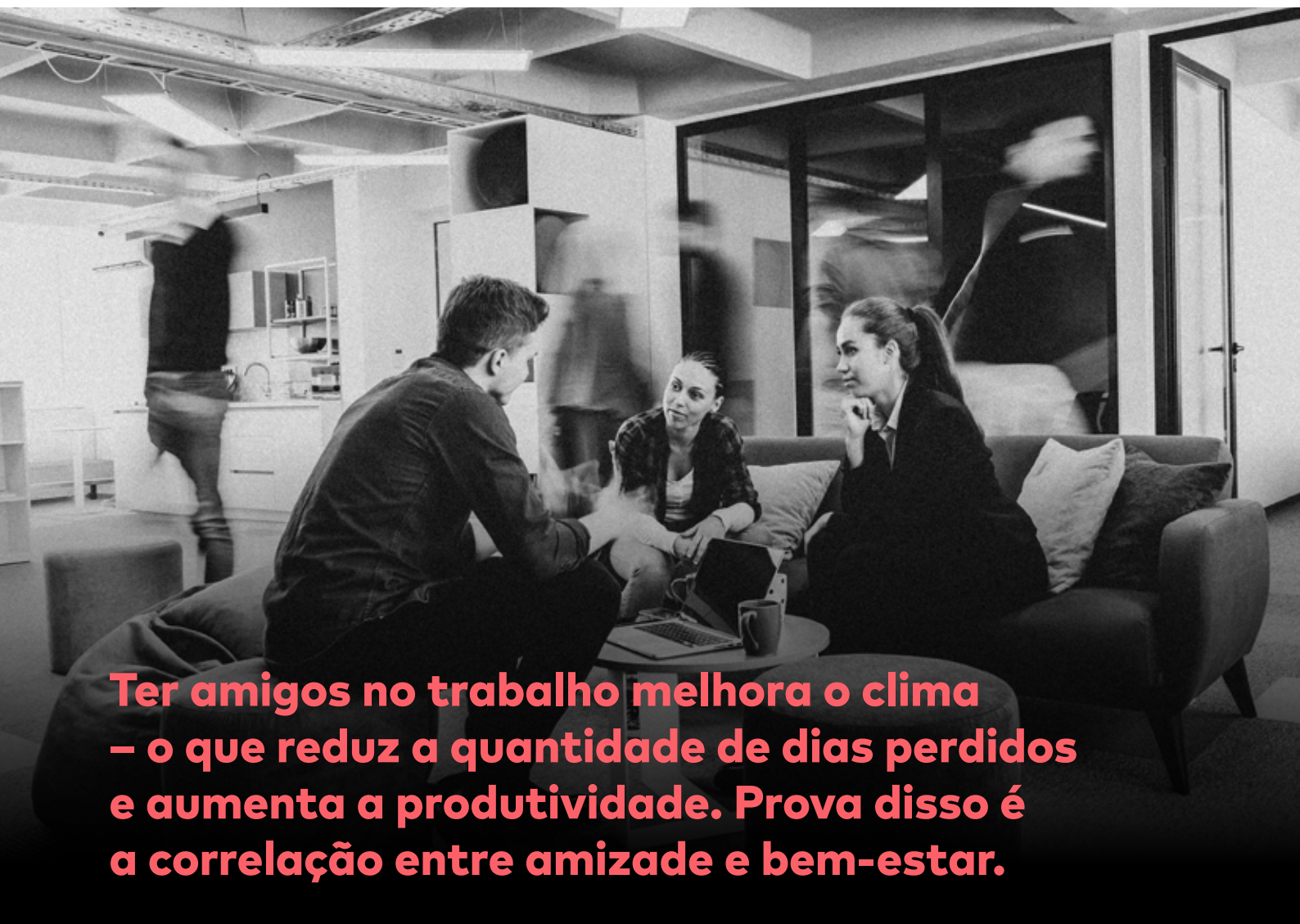
Consigo me desconectar do trabalho nas férias, e:



Saio de férias, mas continuo recebendo demandas, e:



Amigos no trabalho: sinal de saúde



Ter amigos no trabalho melhora o clima – o que reduz a quantidade de dias perdidos e aumenta a produtividade. Prova disso é a correlação entre amizade e bem-estar.

Se 21% dos entrevistados dizem se sentir bem todos os dias e 37% na maioria deles, somando 58%, a porcentagem dos que se sentem bem diariamente sobe a 26% entre os que relatam ter amigos na empresa e a dos que se sentem bem quase sempre vai a 42%, perfazendo 68%.

Amigos do coração – e de produção

Ter amigos no trabalho também pode ser um estímulo para a realização de atividades.

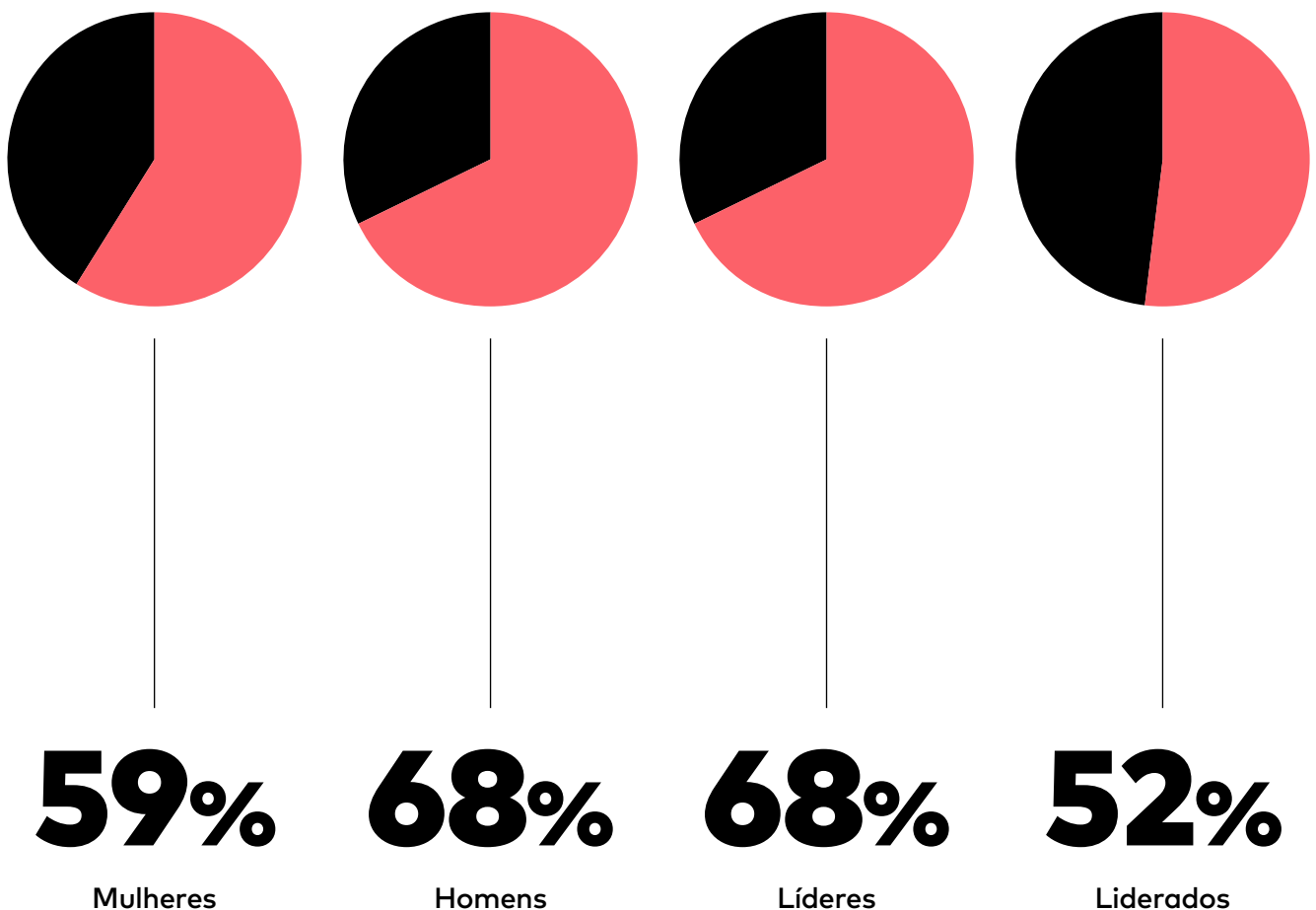
A porcentagem dos entrevistados que se dizem desafiados pelas tarefas do trabalho é de **20%** entre os que não têm amigos e de **25%** entre os que têm.

Já a desmotivação cai de **13%** entre os sem amigos para **8%** entre os que possuem amizades no trabalho.

Liderados têm menos amigos

Há diversas diferenças entre as respostas de gestores e subordinados. Uma delas se dá justamente no quesito amizade. Ao serem perguntados sobre amigos no trabalho, líderes responderam "sim" mais vezes.

Consideram ter amigos no trabalho:



Saúde mental opõe líderes e liderados, eles e elas

Ao tomar as respostas por grupos de pessoas, a pesquisa revela novos resultados.

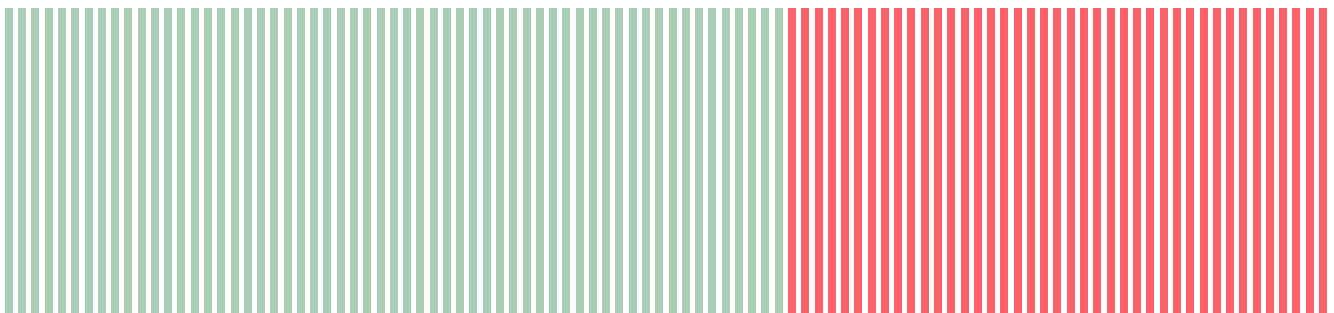
Mais homens (**73%**) se sentem bem sempre ou na maioria das vezes do que mulheres (**56%**).

Da mesma forma, é mais fácil encontrar um líder feliz (**68% se sentem bem sempre ou quase sempre**) do que um liderado (**52%**). Aliás, nenhum líder disse sentir mal todos os dias. **Nenhum.**

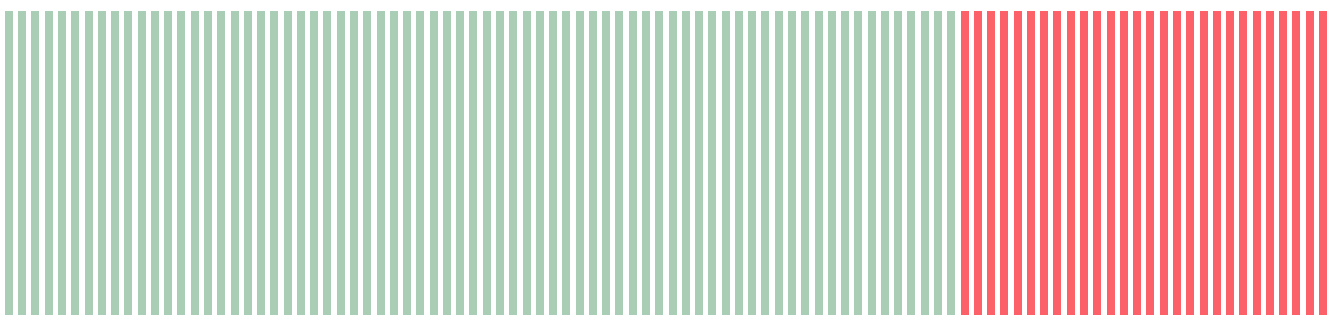
Cruzando perfis: gênero e estamento

E, sim: acertou quem imaginou que havia mais líderes homens do que mulheres entre os respondentes da pesquisa.

Você ocupa uma posição de liderança perante outras pessoas? Sim



58% Mulheres

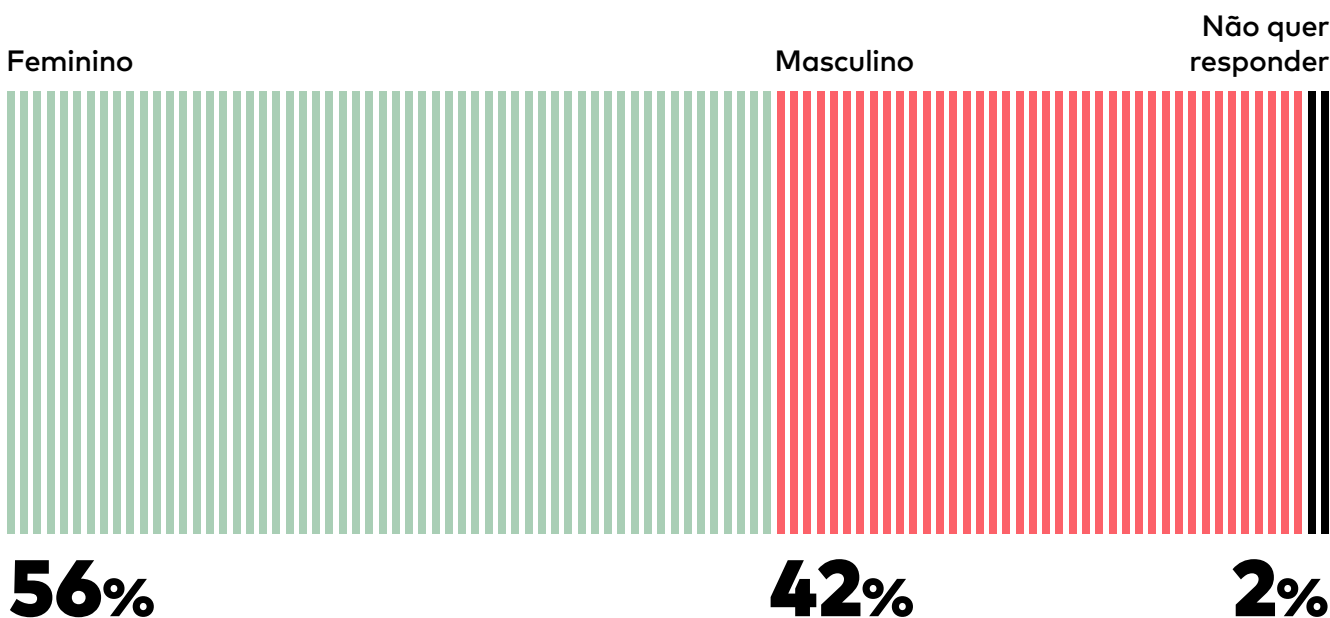


71% Homens

Quem respondeu

A pesquisa **Think Work | Saúde Mental no Trabalho**, realizada entre os meses de junho e julho de 2023, contou com 640 respostas válidas.

Gênero



Faixa etária

Até 18 anos	2%
Entre 18 e 22 anos	5%
Entre 23 e 28 anos	18%
Entre 29 e 34 anos	21%
Entre 35 e 40 anos	20%
Entre 41 e 45 anos	15%
Entre 46 e 50 anos	8%
Entre 51 e 55 anos	5%
Entre 56 e 60 anos	5%
Mais de 60 anos	2%

Tempo de empresa

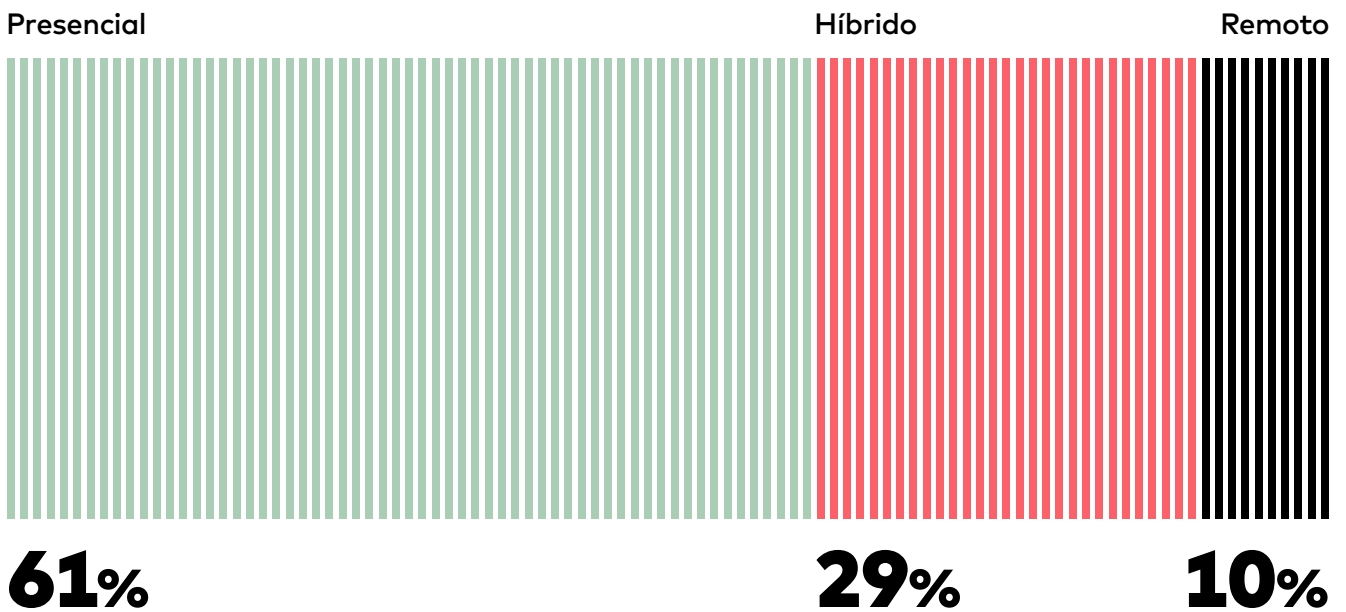
Até 6 meses.....	11%
Entre 6 meses e 1 ano.....	10%
Entre 1 e 2 anos.....	13%
Entre 2 e 3 anos.....	21%
Entre 4 e 6 anos.....	20%
Entre 7 e 10 anos.....	9%
Entre 11 e 15 anos.....	8%
Entre 16 e 20 anos.....	5%
Mais de 20 anos.....	4%

Tamanho da empresa (nº de funcionários)

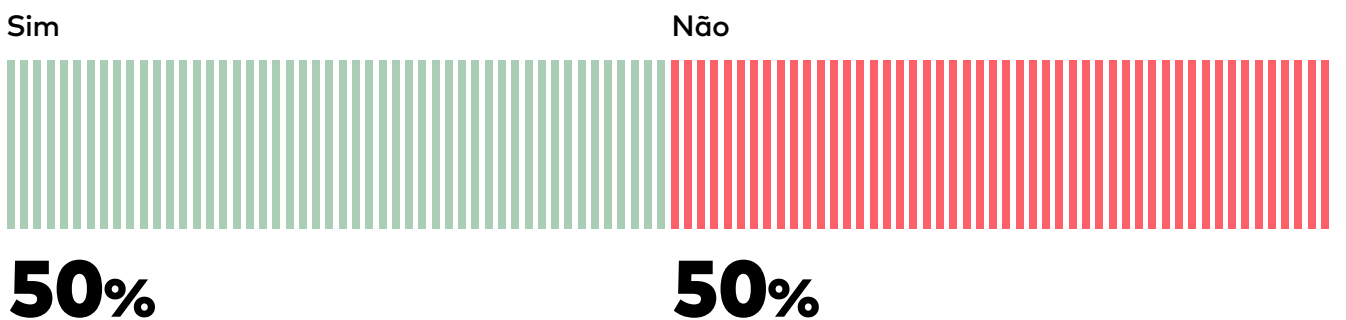
Até 50 funcionários	30%
De 51 a 100 funcionários	13%
De 101 a 500 funcionários	18%
De 501 a 1.000 funcionários	10%
De 1.001 a 3.000 funcionários	9%
De 3.001 a 5.000 funcionários	5%
5.001 funcionários ou mais	10%
Não sei ou não quero responder	5%

Sobre o modelo de trabalho

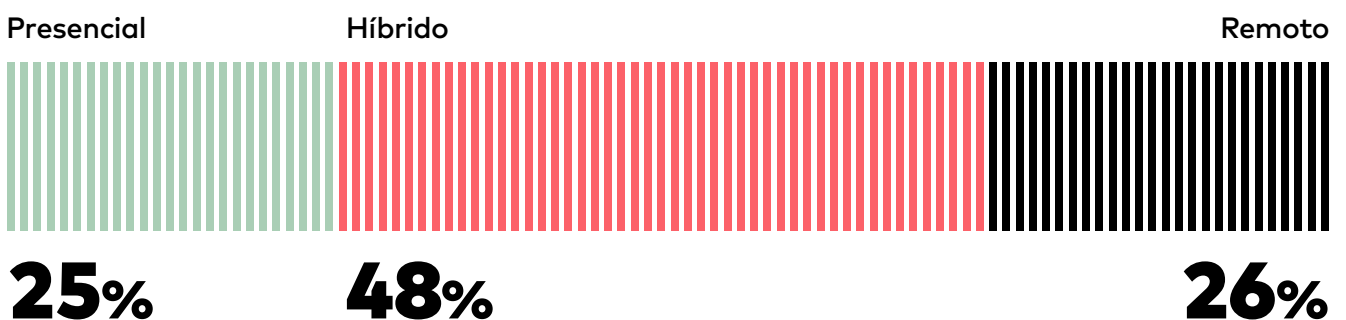
Modelo atual de trabalho



Satisfeito com o modelo de trabalho?



Modelo ideal de trabalho, se pudesse escolher



Saiba mais

Para conhecer na íntegra a metodologia usada na pesquisa **Think Work | Saúde Mental no Trabalho**, clique aqui.



Think Work

Sobre a Think Work

O RH tem de lidar com desafios cada vez mais complexos nas empresas, que vão além da sua formação e escopo de atuação. Tecnologia, comportamento, sociedade, cultura. Tudo isso faz parte do repertório do RH hoje.

A **Think Work**, plataforma de conhecimento sobre gestão de pessoas, nasce com a missão de ajudar o profissional de recursos humanos a fazer essa transição e a ocupar um papel cada vez mais estratégico nas organizações, trazendo temas de vanguarda, ideias inovadoras, aplicações práticas, conexões relevantes e ferramentas úteis. Tudo na velocidade e no formato ideais para os tempos em que vivemos. Conteúdo rápido, aplicável e transformador.

Esse é o nosso propósito: empoderar a comunidade de RH por meio de conteúdos e conexões que ajudem na tomada de decisão num mundo em transformação.

Contato



Tatiana Sendin,
founder e CEO

tatiana@thinkworklab.com



Daniela Moreira,
founder e COO

daniela@thinkworklab.com



Matthias Wegener,
Chief Knowledge Officer

matthias@thinkworklab.com

Sobre a Pipo Saúde

Fundada em 2019 por Manoela Mitchell, Vinicius Correa e Thiago Torres, a **Pipo Saúde** é uma corretora de benefícios de saúde focada em atendimento humanizado, tecnologia e dados e que mudou a maneira como as empresas se relacionam com os benefícios corporativos de saúde.

A *healthtech* otimiza e facilita a relação do RH de empresas e dos seus funcionários com os benefícios de saúde. No último ano, a empresa triplicou sua receita e movimentou mais de R\$ 300 milhões em benefícios de saúde para seus clientes. Entre eles, encontram-se algumas das marcas mais inovadoras do país, como Loft, RecargaPay e MadeiraMadeira, além de grandes líderes do mercado, como SHEIN, Valid, Meliuz e Pernod Ricard Brasil. Em 2022, a Pipo foi reconhecida como uma das 10 Top Startups do LinkedIn, e ganhou ainda o **Prêmio Think Work Flash Innovations**, na categoria *Employee Experience*.

A empresa também foi escolhida como uma das 100 Startups to Watch pela Pequenas Empresas & Grandes Negócios.

Think Work

CONHEÇA
CURTA
COMPARTILHE

