Think Work
FORWARD

Por Carol Maia

pipo saúde

Saúde Mental no Trabalho 2023: as condições do pós-pandemia

A pandemia passou e, com ela, aquele mal-estar que embalava-se a alma. Os resultados da pesquisa **Think Work Market | Saúde Mental no Trabalho** chegaram à sua segunda edição, mostram que os efeitos da pandemia diminuíram, o que explica o alívio na depressão: 38% falam em melhoria, ante 23% que relatam recrudescimento. Mas o mal-estar da modernidade, como diria Freud – ou da pós-modernidade, na paráfrase necessária de Bauman –, permanece. E aguda. Mais de dois terços dos respondentes, 71%, disseram ter sentido piora ou no mínimo um déjà-vu no nível de estresse nos doze meses anteriores ao estudo. É muita coisa, em um levante mento que aponta o volume de trabalho como um dos grandes vilões ao equilíbrio emocional das pessoas.

Com a introdução de tópicos sobre férias, amigos e bem-estar e a ampliação da base de participantes, quase três vezes maior que a do ano passado, a pesquisa de Saúde Mental 2023, realizada pela **Think Work** com apoio da **Pipo Saúde**, aprofunda temas relevantes para os trabalhadores, como remuneração e volume de trabalho. Além de subsistirem como queixas, com piora citada por 33% e 30% dos respondentes, respectivamente, esses dois pontos são os principais motivos para 41% dos trabalhadores não terem gozado todos os dias de férias a que tinham direito nos doze meses que antecederam o estudo. Engenagens de um círculo vicioso.

O excesso de demandas de trabalho foi um impeditivo para 24%, enquanto 21% citaram ter por vender algum dias e reforçar a renda, sinal de que o salário tem deixado a desejar – principalmente para as jovens. Destaque-se 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.

Já a entrada dos amigos no estudo mostra como aquilo que nos faz humanos – ou relacionamentos, ou sentimentos – tem papel fundamental no nosso bem-estar. Se 21% dos entrevistados disseram se sentir bem bem nos dias e 37% na maioria deles, somando 58%, a porcentagem dos que se sentem bem diariamente cai a 26% entre os que relatam ter amigos na empresa e vai a 42% entre os que estão bem quase sempre, totalizando 68%.

Pode-se tirar daí lições valiosas, como a importância do trabalho colaborativo, de um ambiente amistoso que propicie o contato e a troca entre as pessoas e de encontros internos como cafés e *happy hours*. O bom dirnque com os amigos, por sinal, é desejado por um terço dos respondentes, que diz não ter eventos do tipo na empresa onde trabalha.

Confraternizações, diga-se de passagem, são apenas um dos muitos benefícios almejados pelos trabalhadores, que na pesquisa pliem no centro do debate sobre saúde mental a atuação das empresas e, sobretudo, dos profissionais de recursos humanos (RH).

SOS RH

Se em circunstâncias convencionais de temperatura e pressão já seria difícil separar a vida pessoal da profissional quando de uma situação de estresse, de ansiedade ou de crise, parece impossível fazê-lo num mundo em que a tecnologia fundiu os ser aos dois mundos. Isso porque situações de alto teor emocional se infiltram na nossa sala de comando interna, responsável pelo nosso funcionamento em todos os terrenos, e ameaçam causar uma pane geral.

E os sinais de ameaça são claros, como indica o estudo, apesar dos indicies positivos trazidos neste ano, como a diminuição no consumo de bebidas alcoólicas, cigarro, remédios ou drogas para 43%, a melhora nos hábitos alimentares para 37% e nos relacionamentos para 51% dos participantes.

Embora uma boa parcela dos respondentes, 58%, diga se sentir bem todos ou dias ou quase todos os dias, a fatia dos que relataram crise emocional nos seis meses anteriores à pesquisa é maior: 63%. De onde se conclui que a resposta positiva sobre o bem-estar pode ter impulso em uma série de fatores, de onde, na que ainda cerca a saúde mental a positividade tóxica cultivada por uma certa literatura que promete soluções fáceis e cujo consumo pode ser, por outro lado, reflexo de um verdadeiro mal-estar.

Uma vez "*hackeada*" a sala de comando, todo o sistema é posto em risco. A perda da produtividade, no trimestre que antecedeu o estudo, chegou a 27% entre os participantes. O percentual foi alerta entre aqueles que, ao responder, disseram ter se sentido mal todos os dias nos últimos três meses (1% do total). E o ponto mais extremo, é fato, quando o mal-estar é tamanho que impede a ação. Mas por isso mesmo indica um horizonte a que se pode chegar, com diferentes graus pelo caminho – e que se deve evitar.

É aí que a área de recursos humanos tem papel-chave. O ponto de equilíbrio para esse hibrido entre vida pessoal e profissional que somos todos nós não é feito de uma resposta única: ela varia de pessoa para pessoa, de cultura para cultura e também de acordo com o nível de autoconhecimento e de maturidade emocional enfrenta. O fato comum a todos os casos é que, dentro da uma organização, a solução passa pelo RH.

Para 38% dos respondentes da pesquisa, o maior desafio do setor é apoiar os funcionários no cuidado com a saúde mental. Uma percepção que tem base na realidade. A pesquisa deste ano mostra que, quando uma empresa se dedica a cuidar dos seus funcionários, os resultados são benéficos para todos. O levantamento procurou saber, dos profissionais que passaram por crise recente, quantos contaram com ajuda da companhia no período. Quase metade, 48%, não teve apoio. Entre os que tiveram, porém, a grande maioria, ou 38% do total de respondentes, disse que a ajuda da companhia foi suficiente para debelar o problema.

Além disso, muitos dos que relataram ter se sentido em crise nos meses anteriores ao estudo e ter passado pelo programa oferecido pela empresa onde trabalham, ou trabalhavam, estão melhores agora: 24% disseram se sentir bem todos os dias, e 34%, quase todos os dias. Já entre os que encararam uma crise sem apoio, os números murcham para 6% e 25%, respectivamente. Ou seja: vale a pena investir no bem-estar das pessoas. E os próprios trabalhadores dizem como.

Benefícios: fica a dica

Sinônimo sobretudo de direito hoje, benefício é uma palavra latina que tem como primeira acepção, segundo o dicionário Houaiss, a ideia de prestação de serviço, de ato ou efeito de fazer o bem, de auxílio. E, como toda ação que provoca reação, está pode trazer ganhos para todos. Ao lado de uma maior produtividade, uma política estruturada de benefícios pode proporcionar economia a uma empresa. É o que mostra o caso da **Danone**, que poupou 13 milhões de reais anuais com gastos com convênio ao estruturar uma área de saúde corporativa que, ao pensar o bem-estar de forma integral, distribuiu benefícios como auxílio-academia e criou programas de cuidado mental e acompanhamento de doentes crônicos.

O auxílio-academia é um sonho de consumo para trabalhadores. A prática de exercícios está associada a uma melhor saúde física e emocional, com menores índices de problemas cardíacos, depressão e ansiedade. Mas muitas empresas ainda não oferecem o benefício, no que reside uma oportunidade para ação. Metade dos participantes da pesquisa diz não ter o auxílio e grande parte desse grupo, ou 43% dos respondentes, gostaria de possuí-lo.

Nesse mundo de vários "talvez", talvez valha a pena repensarmos os modelos de trabalho. E se, por lei, pudéssemos trar dois dias de folga todo mês? E se a semana de quatro dias virasse o normal? E se conseguíssemos, genuinamente, desligar o "modo profissional" ao fim de cada jornada ou nas férias?

Não é um exercício fácil, porque as raízes realmente são muitas. Mas justamente por isso vamos uma vida só (e não a profissional e a pessoal) é que vale a pena buscarmos sermos mais saudáveis.

PS: A partir deste mês, setembro, a **Think Forward** vai virar mensal por um período. Continuaremos discutindo de forma profunda e com qualidade os temas de vanguarda que impactam o mundo do trabalho e, com um intervalo maior entre as edições, você terá mais tempo para refletir sobre as implicações desses assuntos e planejar suas ações.

Vamos juntos?

Não dá para culpar o trabalho por todas as mazelas do mundo, sobretudo, não podemos atribuir apenas ao emprego os altos índices de depressão, estresse, ansiedade e outras doenças mentais que estamos vendo. A tecnologia, especialmente as redes sociais, e a própria rotina da vida moderna nos fazem estar em ainda o tempo todo, e isso não é saudável. A sensação – generalizada – é de exaustão.

Alguns encontram uma válvula de escape em atividades físicas, culturais ou na família e amigos. Mas todo o peso do cansaço vem à tona quando comes ça o epidemia. Talvez realmente estejamos trabalhando demais, como a pesquisa indica. Talvez estejamos descansando pouco.

Tatiana Sendin
Founder e Editora chefe
Think Work
tatiana@thinkworklab.com

E-BOOK Think Work pipo saúde
JÁ BAIXOU O E-BOOK SOBRE SAÚDE MENTAL NO TRABALHO EM 2023?
BAIXE AQUI

Sobre:

A **Think Forward** é o newsletter quinzenal, no estilo Zeitgeist, do **Think Work**. A cada edição, uma reflexão aprofundada sobre temas relevantes para os negócios e a gestão de pessoas, ajudando o leitor a navegar de forma simples por assuntos complexos. Para receber, você precisa ser um assinante do **Think Work Lab**.

Esso newsletter foi encaminhado para você e você gostaria de assinar? CLIQUE AQUI

Think Work FORWARD
Assinatura gratuita | Anuncie conosco | Fale com a redação | Sugestões e críticas