

# SAÚDE MENTAL EM FOCO

DESAFIOS E PERSPECTIVAS DOS  
TRABALHADORES BRASILEIROS

EDIÇÃO 2024

# SUMÁRIO

	<b>CARTA AO LEITOR</b>	<b>3</b>
	<b>FICHA TÉCNICA</b>	<b>4</b>
<b>01</b>	<b>PERFIL SÓCIO DEMOGRÁFICO</b>	<b>05</b>
<b>02</b>	<b>SAÚDE MENTAL NA ATUALIDADE</b>	<b>09</b>
<b>03</b>	<b>ESTADO ATUAL DA SAÚDE MENTAL NO BRASIL</b>	<b>21</b>
<b>04</b>	<b>REFLEXÕES SOBRE OS DESAFIOS DE SAÚDE MENTAL</b>	<b>25</b>
<b>05</b>	<b>O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR</b>	<b>34</b>
<b>06</b>	<b>SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS</b>	<b>42</b>
<b>07</b>	<b>SAÚDE MENTAL E TRABALHO</b>	<b>48</b>
<b>08</b>	<b>PRÁTICAS CORPORATIVAS DE SAÚDE MENTAL</b>	<b>57</b>
<b>09</b>	<b>PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NAS EMPRESAS</b>	<b>60</b>
<b>10</b>	<b>RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO</b>	<b>65</b>

## CAROS LEITORES,

Estamos vivendo um período de transformações profundas e contínuas. Desde o início da pandemia de COVID-19, o tema da saúde mental ganhou destaque, não apenas nas conversas pessoais e nas manchetes, mas também nas salas de reunião das empresas.

A pandemia, apesar de seu impacto devastador, trouxe à tona a importância de se falar sobre saúde mental, quebrando tabus e ampliando o debate sobre o bem-estar no ambiente de trabalho.

De lá para cá, muito mudou. Algumas empresas passaram a entender que **investir na saúde mental de seus colaboradores** não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma estratégia essencial para a sustentabilidade e o sucesso organizacional.

As regulamentações também evoluíram, refletindo uma **sociedade que reconhece a importância da segurança psicológica** e do combate ao assédio. A promulgação da Lei 14.831/24 e a atualização da NR-1 são marcos desta evolução, estabelecendo diretrizes para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros.

No entanto, a jornada está longe de terminar. Em 2021, no auge da pandemia, realizamos nosso primeiro estudo **“Saúde Mental em Foco”**, com o objetivo de monitorar como estava a saúde mental da população brasileira durante um dos períodos mais desafiadores de nossa história recente.

Agora, três anos depois, nosso objetivo é ainda mais ambicioso: **criar uma série histórica robusta e contínua**, capaz de servir como um guia valioso para empresas, órgãos públicos, legisladores e qualquer pessoa que tenha interesse em compreender e melhorar o estado da saúde mental no Brasil.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o **Brasil é o país mais ansioso do mundo**, aquele com a 5ª população mais depressiva do planeta e a segunda colocada no ranking do estresse. O que já era preocupante até 2019, tornou-se ainda mais alarmante com a chegada da pandemia de COVID-19, que contribuiu para um **aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão**. Esses números reforçam a urgência e a importância de discutir, entender e agir em relação à saúde mental.

Por isso, a **Vittude, em parceria com o Opinion Box, se orgulha de apresentar a edição de 2024 do nosso estudo “Saúde Mental em Foco: Desafios e Perspectivas dos Trabalhadores Brasileiros”**. Este relatório anual tem como objetivo monitorar de perto o estado da saúde mental dos trabalhadores brasileiros, oferecendo um olhar atento sobre suas necessidades, percepções e desafios.

Nosso compromisso é claro: **proporcionar às empresas insights valiosos e informações precisas** para que possam atuar de forma proativa na promoção da saúde mental e na criação de ambientes de trabalho onde todos se sintam seguros, valorizados e incluídos. Acreditamos que um mapeamento anual como este é fundamental para construir uma série histórica robusta, que não apenas ilumina o presente, mas também guia o futuro.

Esperamos que este estudo sirva como uma **ferramenta poderosa para fomentar discussões**, ações e políticas que transformem o cenário atual e promovam um ambiente de trabalho mais saudável para todos. Que possamos juntos continuar avançando, criando espaços onde a saúde mental não seja apenas uma prioridade, mas uma realidade constante e inegociável.

**Boa leitura!**

**Tatiana Pimenta**  
CEO, Vittude

**Pedro D'Angelo**  
Líder de Conteúdo da Opinion Box

REALIZAÇÃO:

 **vittude**

opinion  box

## FICHA TÉCNICA

A pesquisa “**Saúde Mental em Foco: Desafios e Perspectivas dos Trabalhadores Brasileiros - Edição 2024**” é um esforço conjunto entre a Vittude, líder no desenvolvimento de programas de saúde mental corporativos, e a Opinion Box, referência em soluções de pesquisa de mercado no Brasil.

A colaboração entre essas duas organizações assegura uma abordagem rigorosa e detalhada, fundamentada em metodologias avançadas de pesquisa e análise de dados. Com uma equipe técnica composta por especialistas em saúde mental, psicólogos, psiquiatras e pesquisadores experientes, esta pesquisa visa oferecer uma **visão abrangente e precisa** sobre o estado da saúde mental dos trabalhadores brasileiros.

O corpo científico da Vittude, que lidera a implementação de iniciativas inovadoras de saúde mental em empresas de todos os tamanhos, aliou-se aos especialistas em pesquisa do Opinion Box para **garantir a qualidade** e a validade dos dados coletados.

A expertise acumulada por ambas as organizações em suas áreas de atuação permite que este estudo não apenas capture as nuances da saúde mental no ambiente de trabalho, mas também **forneça insights práticos** e aplicáveis para empresas de diversos setores.

Combinando conhecimento técnico com uma visão estratégica orientada para resultados, a pesquisa se posiciona como uma **fonte confiável e indispensável para líderes empresariais**, formuladores de políticas e todos os interessados em promover o bem-estar e a saúde mental no Brasil.

### Vittude

**Tatiana Pimenta**  
CEO

**Fábio Camilo, PhD**  
Head de Soluções Corporativas

**Lucas Reis, MsC**  
Head de Psicologia

**Matheus Camilo**  
Psicólogo da Equipe Técnica

**Monica Pedrosa**  
Revisora de Conteúdo

### Opinion Box

**Daniela Schermann**  
CMO

**Pedro D'Angelo**  
Líder de Marketing e Conteúdo

**Ricardo Silvino**  
Analista de Marketing

### O Cérebro

**Pip Seger**  
Head de Direção de Arte

**Nathália Braga**  
Designer e diagramadora

### Especialistas Entrevistados

**Ana Paula Dias**

**Fleury Johnson**

**Jean Henry Ny**

**Lorena Formiga**

**Paulo Szyszko Pita**



# 01

## PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO

\*

# 2013

Entrevistas realizadas  
com pessoas de  
todo o Brasil.

\*

# 16 anos

Homens e mulheres  
com mais de 16  
anos.

\*

# 2,3 pp

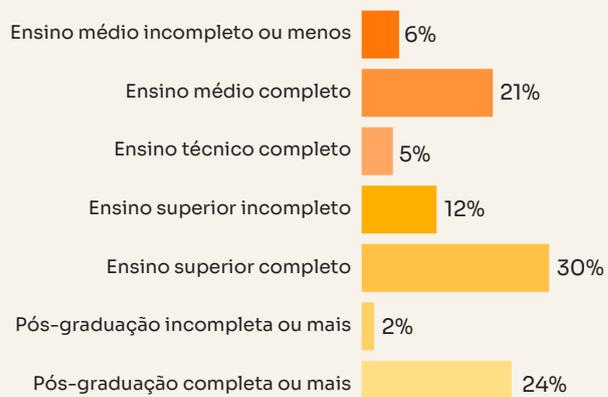
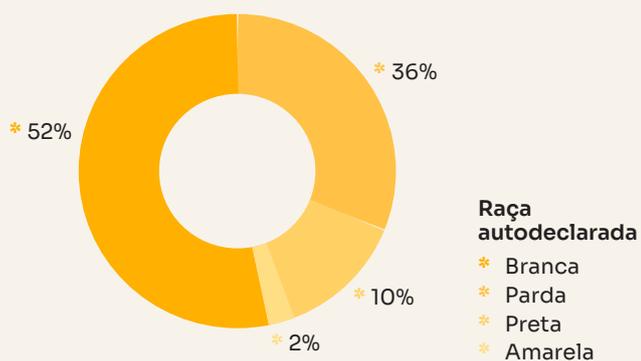
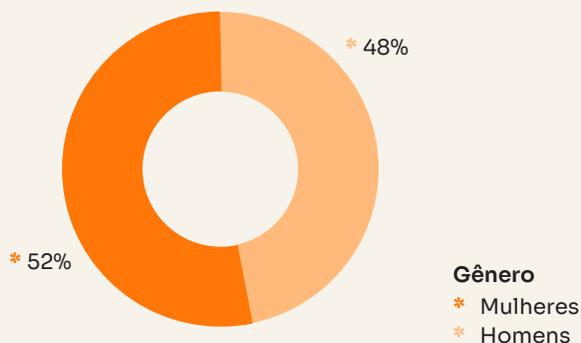
Margem de erro  
de 2,3 pontos  
percentuais.

\*

# 95%

Intervalo de confiança  
de 95% pontos  
percentuais.

# PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO



## ANÁLISE DO PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO

A pesquisa de 2024 foi realizada com uma amostra de **2.013 entrevistados**, envolvendo pessoas de todas as regiões do Brasil e com uma margem de erro de **2,2 pontos percentuais**, o que garante um alto nível de precisão para a análise, com intervalo de **confiança de 95%**.

Esses dados são bastante representativos da diversidade da população brasileira conectada à internet, oferecendo um panorama abrangente e confiável sobre a saúde mental e suas interseções com diferentes fatores socioeconômicos e demográficos. A pesquisa foi realizada por meio de um sistema de cotas que assegura a representatividade em termos de gênero, idade, região, renda familiar e escolaridade, garantindo que a amostra reflète o perfil dos internautas brasileiros.

O equilíbrio de gênero foi cuidadosamente planejado, com **52% de mulheres** e **48% de homens**, alinhado à proporção observada no universo de internautas do Brasil. Em relação à faixa etária, a pesquisa incluiu uma presença significativa de adultos em idade economicamente ativa, com a maioria dos respondentes (**59%**) concentrada entre **25 e 49 anos**. Além disso, **28%** dos participantes têm **50 anos ou mais**, trazendo uma importante perspectiva dos mais velhos, enquanto **13%** têm entre **16 e 24 anos**, representando a juventude conectada.

Regionalmente, a maior parte dos respondentes é do **Sudeste (45%)**, seguido pelo **Nordeste (25%)**, **Sul (15%)**, **Norte (7%)** e **Centro-Oeste (8%)**, refletindo a distribuição geográfica da população conectada no Brasil. Essa diversidade regional foi possível graças à utilização de cotas para garantir que as vozes de todas as regiões fossem ouvidas.

No que diz respeito à renda familiar, **50%** dos entrevistados pertencem às classes **DE**, **35% à classe C** e **15% às classes AB**, permitindo uma análise mais precisa do impacto das condições socioeconômicas sobre a saúde mental, assédio e segurança psicológica no ambiente de trabalho.

A escolaridade dos participantes também oferece um perfil diversificado, com **30% dos respondentes tendo concluído o ensino superior** e **24% com pós-graduação completa** ou mais, enquanto uma parcela significativa (**27%**) possui apenas o **ensino médio completo ou menos**. Isso nos permite analisar a saúde mental e os desafios enfrentados por indivíduos de diferentes níveis de formação educacional. ▶

Por fim, no quesito raça autodeclarada, **52% dos respondentes se identificam como brancos, 36% como pardos, 10% como pretos e 2% como amarelos.** Essa diversidade étnica permite uma análise inclusiva, que considera as diferentes experiências e desafios que podem ser vivenciados em função da raça e etnia no Brasil.

A amostra desta pesquisa é amplamente representativa do universo de internautas brasileiros em termos de gênero, idade, renda, escolaridade e etnia. Graças à utilização de cotas, conseguimos garantir um retrato fiel da diversidade demográfica e socioeconômica do público conectado, fornecendo uma base sólida para avaliar as percepções e realidades sobre saúde mental no país. Os dados coletados são essenciais para entender o impacto dos riscos psicossociais e ergonômicos em diferentes segmentos e regiões, e ajudarão a traçar estratégias mais eficazes para o futuro.



**“A amostra desta pesquisa(...) nos dá uma base sólida para avaliar as percepções e realidades sobre saúde mental no país.”**





02

## SAÚDE MENTAL NA ATUALIDADE

O Brasil é um país de grande diversidade cultural e beleza natural, conhecido pelo futebol, pelo carnaval e pela alegria de seu povo. No entanto, por trás dessa imagem positiva, esconde-se uma realidade preocupante: **a saúde mental dos brasileiros está em crise.**

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que o Brasil lidera o ranking mundial de ansiedade, possui **a quinta maior população com depressão** no planeta e é o segundo país mais afetado pelo estresse. Esses números, que já eram elevados antes de 2019, foram agravados pela pandemia de COVID-19, que resultou em um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão.

O impacto da **pandemia foi um catalisador** que trouxe à tona as fragilidades latentes na saúde mental da população. Desde o início, vimos o isolamento social, o medo da contaminação e a incerteza econômica contribuírem para um aumento significativo dos níveis de estresse e ansiedade.

Em 2021, durante o auge da pandemia, realizamos nosso primeiro estudo “Saúde Mental em Foco”, com o objetivo de monitorar como estava a saúde mental dos brasileiros em meio a um dos períodos mais desafiadores da história recente. Hoje, três anos depois, seguimos com a missão de criar uma série histórica que possa servir como um **guia essencial** para empresas, órgãos públicos, legisladores e todos os interessados em compreender e melhorar o estado da saúde mental no Brasil.

Acabamos de passar pelo Setembro Amarelo e não podemos deixar de destacar que no Brasil ocorrem cerca de **14 mil suicídios por ano**, isso significa que, a cada dia, em média, 38 pessoas tiram a própria vida, sendo que **96,8%** dos casos estão relacionados ao adoecimento psíquico. Esses números evidenciam a gravidade do problema e a necessidade de uma abordagem urgente e eficaz para prevenir o suicídio e promover o bem-estar.

## TAXAS DE SUICÍDIO E AUTOLESÕES AUMENTARAM NO BRASIL

6%

A taxa de suicídio entre jovens cresceu 6% ao ano no Brasil entre os anos de 2011 e 2022.

29%

As taxas de notificações por autolesões na faixa etária de 10 a 24 aumentaram 29% a cada ano nesse mesmo período.

43%

Apesar da redução de 36% no número de suicídios em escala global, as Américas fizeram o caminho inverso. No período entre os anos 2000 e 2019, a região teve aumento de 17% nos casos. Nesse período, o número de casos no Brasil subiu 43%.

Fonte: [The Lancet Regional Health Americas](#), estudo desenvolvido pelo Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde (Cidacs/Fiocruz Bahia), em colaboração com pesquisadores de Harvard.

## SUICÍDIO: UM DESAFIO URGENTE PARA A SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Por Jean Henry Nys, Psicólogo CRP 06/197634

Por Jean Henry Nys, Psicólogo CRP 06/197634

O suicídio é uma das expressões mais trágicas do sofrimento mental e, no Brasil, os números são alarmantes. Dados mostram que ocorrem cerca de 14 mil suicídios por ano, o que equivale a uma média de 38 vidas perdidas por dia. Além disso, 96,8% dos casos estão diretamente relacionados ao sofrimento psíquico, o que reforça a necessidade de olharmos para a saúde mental de forma mais séria e abrangente. Esse cenário não pode ser ignorado, e o Setembro Amarelo, campanha de prevenção ao suicídio, tem desempenhado um papel fundamental ao trazer luz para essa questão crítica.

O Setembro Amarelo é uma iniciativa que visa não apenas aumentar a conscientização sobre o suicídio, mas também quebrar o silêncio e o estigma que muitas vezes envolvem o tema. Quando falamos de suicídio, estamos nos referindo a um fenômeno complexo, influenciado por múltiplos fatores psicossociais, como transtornos mentais, isolamento social, dificuldades econômicas e relações interpessoais fragilizadas. Infelizmente, muitas pessoas que estão em sofrimento não recebem o apoio necessário para lidar com essas questões, seja por falta de recursos, informação ou medo de buscar ajuda.

As estatísticas sobre autolesões e suicídio, particularmente entre os jovens, são igualmente preocupantes. De acordo com uma pesquisa da Fiocruz, a taxa de suicídio entre jovens brasileiros cresceu 6% ao ano entre 2011 e 2022, e as notificações de autolesões na faixa etária de 10 a 24 anos aumentaram 29% ao ano nesse mesmo período. Esses números refletem uma crise de saúde mental entre os jovens, que precisam lidar com pressões sociais, incertezas sobre o futuro e problemas emocionais frequentemente ignorados ou subestimados.

As empresas também desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental e na prevenção do suicídio. O ambiente de trabalho pode ser tanto uma fonte de apoio quanto de estresse, dependendo de como as organizações lidam com a saúde mental de seus colaboradores. É fundamental que as empresas adotem políticas e práticas voltadas para o bem-estar emocional, como programas de apoio psicológico, acesso a terapias e campanhas internas de conscientização sobre saúde mental. Além disso, é fundamental ▶



medir os riscos psicossociais do ambiente de trabalho, como ideação suicida, assédio e segurança psicológica, como forma de construir ações de transformação das práticas de gestão e da cultura de trabalho a fim de promover saúde e bem-estar mental. O apoio emocional no local de trabalho pode ser um diferencial importante para muitas pessoas que, de outra forma, não teriam o suporte necessário.

Além disso, a promoção da segurança psicológica no ambiente de trabalho — onde os colaboradores se sentem à vontade para expressar suas dificuldades e buscar ajuda sem medo de julgamentos — é uma medida eficaz para a prevenção de crises. As empresas têm uma responsabilidade social não apenas com a produtividade, mas com o bem-estar integral de seus funcionários. Prevenir o suicídio é, portanto, um compromisso que envolve todos os setores da sociedade, incluindo as organizações.

“Falar sobre saúde mental não é só importante, **é urgente.** O silêncio em torno do sofrimento psíquico precisa ser quebrado para que possamos salvar vidas.”

A educação sobre saúde mental é outro ponto essencial. Muitos casos de suicídio poderiam ser evitados se houvesse mais informação disponível e acesso facilitado a serviços de apoio. É urgente desmistificar o atendimento psicológico e encorajar as pessoas a procurarem ajuda ao primeiro sinal de sofrimento. A prevenção começa com o diálogo, e falar sobre suicídio de forma aberta e informada pode salvar vidas.

A realidade dos transtornos mentais no Brasil, como depressão e ansiedade, é grave e exige respostas rápidas e efetivas. É essencial que as campanhas como o Setembro Amarelo continuem a crescer e expandir, alcançando mais pessoas e oferecendo recursos de apoio para aqueles que precisam. A saúde mental é um direito, e cada vida perdida para o suicídio é uma tragédia que poderíamos evitar com mais empatia, informação e estrutura de apoio.

*Jean Henry Nys | Psicólogo CRP 06/197634, Consultor de psicologia e saúde mental na Vittude. Formado pela Universidade de São Paulo, com especialização em Psicodrama pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Atua como psicólogo clínico, social e organizacional, com experiência em temas como depressão, quadros psicossomáticos, inclusão LGBTQIA+ e terapia em grupo.*

## SAÚDE MENTAL NA ATUALIDADE: REFLEXÕES E COMPREENSÃO SOCIAL

Nos últimos anos, o conceito de saúde mental tem ganhado cada vez mais relevância, impulsionado por uma combinação de fatores sociais, econômicos e culturais, e pela necessidade urgente de discutir os impactos da vida moderna no bem-estar psicológico. Como parte da nossa pesquisa, buscamos entender o quanto a população brasileira está familiarizada com o termo “saúde mental” e os resultados revelam um cenário de crescente conscientização.

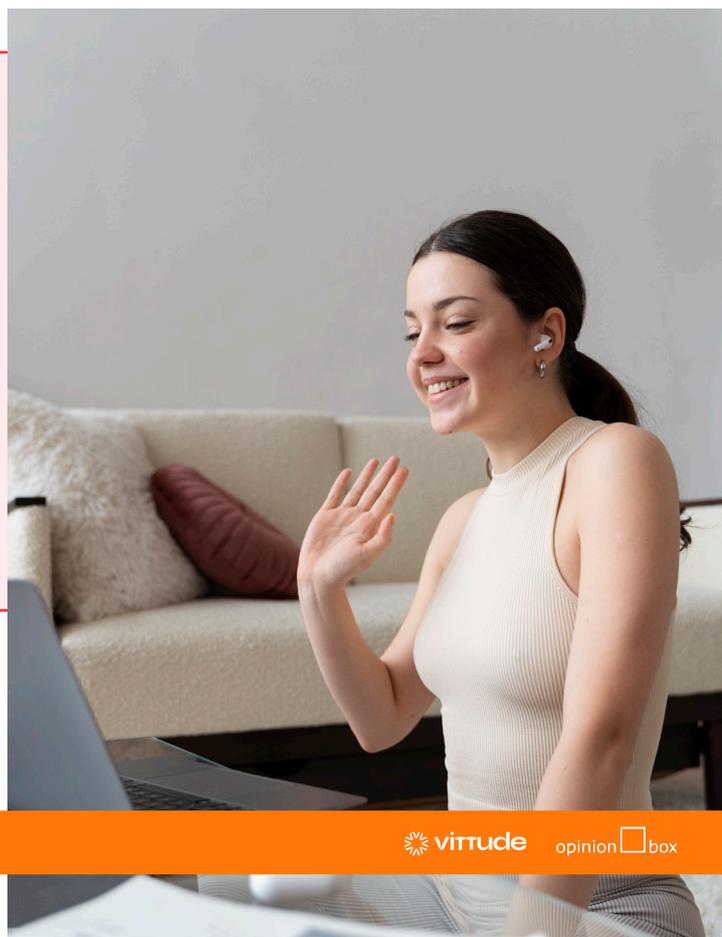
Quando perguntamos: “O quanto você diria que o termo saúde mental é familiar para você?”, mais da metade dos respondentes (56%) afirmou que o termo é muito familiar, enquanto outros 23% consideram o conceito razoavelmente familiar. Isso significa que 79% da população têm, de alguma forma, familiaridade com o tema.

No entanto, **21% ainda estão distantes dessa compreensão, com 5% afirmando que o termo lhes é pouco ou nada familiar.** Esses números indicam um avanço significativo na discussão sobre saúde mental no Brasil, mas também mostram que ainda há muito trabalho a ser feito para alcançar todos os segmentos da sociedade.

### O QUANTO VOCÊ TEM FAMILIARIDADE COM O TERMO SAÚDE MENTAL?

# 79%

da população têm, de alguma forma, familiaridade com o tema saúde mental.



## O QUANTO VOCÊ TEM FAMILIARIDADE COM O TERMO SAÚDE MENTAL?

**16%** estão em um nível intermediário de compreensão.

**5%** têm muito pouco ou nenhuma familiaridade.

## FAMILIARIDADE ENTRE MULHERES E HOMENS

Uma análise de gênero revela que as mulheres são, em sua maioria, mais familiarizadas com o termo saúde mental do que os homens. **Entre as mulheres, 84% afirmam estar familiarizadas ou muito familiarizadas com o conceito, contra 74% dos homens.**

Esse dado reflete a maior abertura que as mulheres têm demonstrado em relação ao autocuidado e à busca por apoio psicológico. Historicamente, elas têm sido mais propensas a abordar questões emocionais, mas esse dado também reforça a necessidade de incentivar mais homens a discutir e priorizar sua saúde mental.

Ao olharmos para os números históricos da Vittude, a propensão fica ainda mais evidente. Ao longo de quase 9 anos de fundação, mais de 100 mil consultas já foram realizadas em nossa plataforma. Analisando os números por gênero, identificamos que 69% das consultas foram realizadas por mulheres e 31% por homens.

## O QUANTO VOCÊ TEM FAMILIARIDADE COM O TERMO SAÚDE MENTAL?

**69%** das consultas foram realizadas por mulheres

**31%** das consultas foram realizadas por homens

Fonte: Vittude

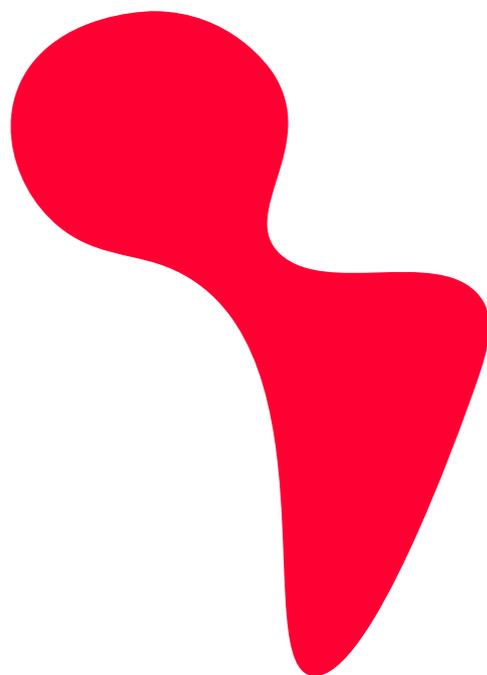


## A INFLUÊNCIA DA FAIXA ETÁRIA

O estudo também revela um **nível elevado de familiaridade com o termo saúde mental** em todas as faixas etárias, com destaque para os indivíduos entre 25 e 49 anos, onde os índices chegam a 81% e 83%. Essa faixa etária representa uma parcela da população que está no auge de suas responsabilidades profissionais e pessoais, o que pode explicar uma maior sensibilidade e compreensão sobre a importância da saúde mental.

Entre os mais jovens (16 a 24 anos), 73% relatam estar familiarizados com o conceito, um dado positivo que reflete a inserção dessa discussão nos meios educacionais e culturais, especialmente em um contexto pós-pandemia, em que questões como ansiedade, depressão e estresse tornaram-se mais visíveis.

Entre os indivíduos com 50 anos ou mais, a familiaridade é de 76%. Esse dado sugere que, embora a discussão sobre saúde mental seja relativamente recente no Brasil, mesmo as gerações mais velhas estão começando a se abrir para o tema, talvez impulsionadas pela crescente visibilidade das questões de saúde emocional em ambientes de trabalho, na mídia e em políticas públicas.



## A RELAÇÃO COM A CLASSE SOCIAL

A familiaridade com o termo saúde mental também varia de acordo com a classe social. Nas classes AB, 89% dos entrevistados se consideram familiarizados com o termo, um número elevado que provavelmente reflete maior acesso à informação, serviços de saúde e autocuidado.

Já na classe C, 83% demonstram familiaridade, um dado expressivo, mas que sugere uma necessidade de maior conscientização e acesso a recursos de saúde mental. Nas classes DE, onde a familiaridade é de 74%, observamos um impacto potencial das desigualdades sociais e econômicas, que dificultam o acesso a informações e cuidados, resultando em uma compreensão menor sobre o tema.

Esses percentuais indicam uma correlação entre acesso a recursos educacionais, de saúde e bem-estar e o nível de familiaridade com o conceito de saúde mental. A diferença entre as classes AB e DE, em particular, reflete as disparidades estruturais que afetam o Brasil. Pessoas nas classes DE, além de terem menos acesso a serviços de saúde mental, também são mais propensas a viver em situações de vulnerabilidade econômica e social. Esse contexto agrava a prevalência de **transtornos mentais**, como depressão, ansiedade e estresse crônico.

Estudos revelam que **pessoas com menor grau de instrução e escolaridade**, bem como aquelas que vivem em **condições de maior vulnerabilidade social**, são mais suscetíveis a transtornos mentais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a relação entre pobreza e saúde mental é cíclica: a pobreza pode aumentar a exposição a fatores de risco para transtornos mentais, como **violência, precariedade habitacional, endividamento e insegurança alimentar**, enquanto os transtornos mentais podem impedir que as pessoas saiam do ciclo de pobreza, por meio de **incapacitação para o trabalho ou baixa produtividade**.

Nas classes DE, onde o acesso a educação de qualidade e serviços de saúde é limitado, os indivíduos não apenas sofrem com uma maior incidência de transtornos mentais, mas também enfrentam maiores barreiras para buscar apoio. As condições de moradia precárias, a exposição à violência e o desemprego ou subemprego colocam essas pessoas em situações de vulnerabilidade emocional contínua. A insegurança financeira e o endividamento constante são fontes adicionais de estresse, afetando diretamente a saúde mental.

Esse cenário reforça a **importância do papel social das empresas** na promoção da saúde mental, especialmente para ►

\*  
**89%**

dos entrevistados, nas classes AB, se consideram familiarizados com o termo saúde mental.

\*  
**83%**

dos entrevistados, na classe C, se consideram familiarizados com o termo saúde mental.

\*  
**74%**

dos entrevistados, nas classes DE, se consideram familiarizados com o termo saúde mental.

colaboradores oriundos de **classes mais vulneráveis**. Empresas que atuam em comunidades de baixa renda ou empregam pessoas com menor escolaridade têm uma **responsabilidade crucial** de oferecer programas de conscientização e suporte em saúde mental. Ao criar ambientes de trabalho saudáveis e promover o bem-estar dos colaboradores, essas empresas podem ajudar a mitigar os efeitos das desigualdades sociais, oferecendo **acesso a informações e recursos de saúde mental** que muitas vezes são inacessíveis fora do ambiente corporativo.

Além disso, as empresas podem colaborar diretamente com iniciativas sociais e públicas para expandir a conscientização sobre saúde mental em áreas de maior vulnerabilidade. Isso pode incluir a oferta de rodas de conversa, palestras, workshops e treinamentos sobre o tema, assim como a criação de parcerias com empresas de saúde mental para fornecer atendimento psicológico gratuito ou subsidiado a seus colaboradores.

A relação entre classe social e familiaridade com o conceito de saúde mental revela **desigualdades estruturais** que precisam ser abordadas de maneira ativa por empresas, governos e a sociedade civil. Promover a saúde mental de forma inclusiva é não apenas uma questão de responsabilidade social, mas também uma estratégia de longo prazo para reduzir a prevalência de transtornos mentais em populações mais vulneráveis e garantir um futuro mais saudável e equitativo.



## O PAPEL DAS EMPRESAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E O IMPACTO NA VIDA FAMILIAR

Por Dra. Lorena Formiga, Gestora Corporativa de Saúde Integral e Bem-Estar da Sodexo

A promoção da saúde mental no ambiente corporativo não é apenas uma responsabilidade social, mas uma estratégia essencial para o bem-estar dos colaboradores e de suas famílias.

As empresas desempenham um papel fundamental na disseminação de informações sobre saúde mental e na criação de um ambiente que favoreça o cuidado emocional de seus colaboradores. Em especial, quando falamos de colaboradores que pertencem às classes sociais mais vulneráveis, como a classe DE, essa atuação se torna ainda mais relevante. Na **Sodexo**, onde 85% de nossos 50 mil colaboradores ocupam posições operacionais, vemos de perto a importância de promover a saúde mental em populações que enfrentam desafios socioeconômicos e educacionais significativos.

A familiaridade com o termo saúde mental nas classes DE é mais limitada, conforme indicam os dados de diversas pesquisas. Isso reflete barreiras estruturais que dificultam o acesso a cuidados de saúde e à informação, além de fatores como vulnerabilidade econômica, precariedade habitacional e exposição à violência, que aumentam a incidência de transtornos mentais.

É nesse contexto que as empresas precisam atuar como agentes de transformação, oferecendo suporte e educação sobre saúde mental, não apenas para melhorar o desempenho no trabalho, mas também para impactar a vida dos colaboradores e suas famílias.

Quando uma empresa investe em programas de saúde mental, o impacto vai muito além do ambiente de trabalho. Ao cuidar do bem-estar emocional dos colaboradores, estamos também promovendo a saúde de seus cônjuges, filhos e familiares. O conhecimento adquirido sobre saúde mental no local de trabalho é muitas vezes compartilhado com a família, ampliando o alcance da conscientização e ajudando a quebrar estigmas. Além disso, o colaborador que recebe apoio emocional adequado tem mais ferramentas para lidar com os desafios em casa, criando um ambiente familiar mais estável e saudável.

Na Sodexo, temos visto como o cuidado com nossos colaboradores, especialmente aqueles das classes mais vulneráveis, reflete diretamente na melhoria de suas relações familiares e na qualidade de vida como um todo. Muitos desses colaboradores enfrentam situações de estresse e pressão financeira que podem im-



pactar suas famílias de forma significativa. Ao oferecer suporte psicológico e educar sobre saúde mental, ajudamos a criar um ciclo positivo, onde o bem-estar no trabalho se traduz em maior estabilidade e equilíbrio em casa.

A saúde mental não pode ser tratada de maneira isolada. Ela é uma questão sistêmica que envolve todos os aspectos da vida de uma pessoa. Quando um colaborador recebe suporte no trabalho, seja por meio de rodas de conversa, atendimentos psicológicos ou programas de conscientização, ele leva esses aprendizados para casa, criando um ambiente familiar mais seguro e acolhedor. Isso é especialmente importante para as classes mais vulneráveis, onde o acesso a cuidados de saúde mental fora do ambiente de trabalho é muitas vezes limitado ou inexistente.

“Empresas tem o poder de **transformar** a percepção sobre saúde mental em suas comunidades e na sua cadeia de suprimentos.”

Além disso, as empresas têm o poder de transformar a percepção sobre saúde mental em suas comunidades e na sua cadeia de suprimentos. Ao promover o diálogo aberto sobre o tema e oferecer acesso a serviços de apoio, podemos desmistificar a saúde mental e reduzir o estigma que ainda existe em muitas famílias. Na Sodexo, entendemos que nossa responsabilidade vai além de oferecer um emprego. Estamos comprometidos em criar um ambiente onde nossos colaboradores se sintam apoiados, pertencentes e valorizados. Isso inclui garantir que eles tenham as ferramentas necessárias para cuidar de sua saúde mental e, por extensão, de suas famílias.

Investir em saúde mental é investir em um futuro mais saudável e produtivo para todos. Quando empresas como a Sodexo assumem o compromisso de cuidar do bem-estar dos colaboradores, especialmente aqueles em situações de vulnerabilidade, estamos contribuindo para um impacto positivo que se estende para a sociedade como um todo. A educação e o apoio em saúde mental que oferecemos não só melhoram a vida de nossos colaboradores, mas criam uma rede de impacto que pode transformar comunidades inteiras.

*Dra. Lorena Formiga é médica com mais de 40 anos de experiência, especializada em Medicina Ocupacional e com extensa trajetória em gestão de saúde corporativa. Atualmente, ela ocupa o cargo de Gestora Corporativa de Saúde Integral e Bem-estar na Sodexo, onde atua desde 2013.*

*Além da formação em medicina, possui especialização em Medicina do Trabalho pela Universidade de São Paulo, Administração Hospitalar pela FGV e Genética Humana pela Université de Paris.*

*Ao longo de sua carreira, trabalhou em diversas organizações renomadas, incluindo Magneti Marelli, BASF e Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, onde ocupou cargos de liderança em saúde ocupacional e corporativa.*

## RAÇA E SAÚDE MENTAL

A pesquisa também indicou variações de familiaridade com a saúde mental entre os diferentes grupos raciais. Pessoas que se autodeclararam brancas apresentam um maior nível de familiaridade (82%), seguidas por pardos (78%) e pretos (75%).

No entanto, os indivíduos autodeclarados amarelos têm o menor índice de familiaridade (67%). Esses números são um reflexo da interseção entre raça e classe social, além das barreiras culturais e econômicas que diferentes grupos raciais enfrentam para acessar cuidados e informações sobre saúde mental.

Esses dados são reveladores e mostram que, embora o termo saúde mental tenha se tornado mais presente no cotidiano da população brasileira, ainda existem lacunas importantes a serem preenchidas, especialmente entre as classes sociais mais vulneráveis e certos grupos raciais.

A familiaridade com o termo é um passo inicial fundamental para que a população possa reconhecer a importância de cuidar da saúde mental, mas é apenas o começo. Precisamos continuar promovendo educação sobre o tema e facilitando o acesso aos cuidados em saúde mental para que todos, independentemente de sua condição social, gênero ou idade, possam viver com mais equilíbrio e bem-estar.

Os números desta pesquisa oferecem um panorama claro de onde estamos como sociedade em relação ao entendimento da saúde mental, e reforçam a necessidade de continuar investindo em campanhas de conscientização, programas de apoio psicológico e mudanças culturais que permitam uma compreensão cada vez mais profunda e inclusiva sobre a importância do tema.





# 03

## ESTADO ATUAL DA SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Após compreender o grau de familiaridade da população brasileira com o termo “saúde mental”, partimos para uma investigação mais aprofundada: como as pessoas avaliam seu próprio estado de saúde mental atualmente?

Considerando que a saúde mental se refere a um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive, enquanto gerencia suas emoções, essa pergunta é essencial para entender como os brasileiros estão lidando com os desafios emocionais e psicológicos em suas vidas cotidianas.

Quando perguntamos aos entrevistados sobre sua saúde mental geral, observamos que a maior parte da população se sente relativamente bem. Cerca de 30% dos respondentes afirmaram que se sentem muito bem ou muito saudáveis mentalmente, enquanto outros 34% relataram se sentir relativamente bem, situando-se na faixa intermediária.

No entanto, 26% dos participantes disseram estar em uma condição regular, enquanto **10% se classificaram em um estado emocional e mental mais debilitado**, com 2% afirmando se sentirem muito mal ou nada saudáveis.

### COMO VOCÊ SE SENTE EM RELAÇÃO À SUA SAÚDE MENTAL?



30%

se sentem muito bem



34%

se sentem relativamente bem



26%

se sentem em um estado regular



8%

se classificaram em um estado emocional e mental mais debilitado



2%

se sentem muito mal

## ANÁLISE DEMOGRÁFICA

Ao observarmos as variações demográficas, fica evidente que há correlações importantes entre gênero, faixa etária, classe social e raça, que influenciam a percepção da saúde mental.

### Gênero:

Os dados revelam que os homens, em média, relatam uma sensação de bem-estar mental superior à das mulheres. Entre os homens, 69% afirmaram se sentir bem ou muito bem, enquanto entre as mulheres, essa taxa é de 59%. Essa diferença pode refletir fatores culturais e sociais, como a maior pressão que as mulheres muitas vezes enfrentam para equilibrar múltiplas responsabilidades — profissionais, familiares e sociais —, o que pode aumentar os níveis de estresse e ansiedade.

### Faixa Etária:

A saúde mental também varia significativamente de acordo com a idade. **Os mais jovens (16 a 24 anos) apresentaram os menores índices de bem-estar, com apenas 50% afirmando se sentir bem ou muito bem.** Esse dado reflete o aumento da pressão sobre os jovens, que enfrentam incertezas sobre o futuro, desafios educacionais e de emprego, além das mudanças rápidas na sociedade e nas relações pessoais. Por outro lado, conforme a idade avança, a percepção de bem-estar mental melhora: 55% dos indivíduos entre 25 e 29 anos se sentem bem, e esse número aumenta para 64% entre 40 e 49 anos e chega a 76% entre os indivíduos com 50 anos ou mais. Essa tendência sugere que com a experiência e a maturidade, as pessoas tendem a desenvolver maior resiliência e mecanismos de enfrentamento mais sólidos para lidar com os desafios da vida.

### Classe Social:

Em relação à classe social, os resultados mostram uma diferença sutil. Pessoas das classes AB apresentaram uma percepção de bem-estar mental um pouco maior (64%) em comparação com aquelas das classes C (68%) e DE (61%). Embora os números não indiquem uma disparidade extrema, eles revelam que o acesso a recursos de saúde mental e a qualidade de vida podem impactar o estado emocional e psicológico de maneira significativa.

### Raça:

Analisando as respostas por raça, pessoas que se autodeclararam amarelas relataram os maiores índices de bem-estar mental, com 70% afirmando se sentir bem ou muito bem. Pessoas brancas (67%), pardas (62%) e pretas (58%) apresentaram números um pouco menores, sugerindo que questões raciais e socioeconômicas podem influenciar a saúde mental, com grupos historicamente marginalizados enfrentando desafios adicionais, como discriminação e menor acesso a recursos de saúde mental.



## SAÚDE MENTAL EM DIFERENTES ÁREAS DA VIDA

Além de avaliar o estado geral de saúde mental, também perguntamos aos participantes sobre como eles se sentem em relação à sua saúde mental em diferentes contextos de suas vidas. Esses dados fornecem insights detalhados sobre as áreas onde as pessoas se sentem mais vulneráveis ou mais fortes em termos emocionais e psicológicos.

### VIDA AMOROSA

Cerca de 35% dos entrevistados relataram se sentir muito bem em relação à sua saúde mental no contexto de suas vidas amorosas, enquanto 28% se sentem bem. No entanto, 17% se classificaram nas faixas mais baixas, indicando que relacionamentos amorosos podem ser tanto uma fonte de suporte quanto de estresse significativo para muitas pessoas.

### VIDA SOCIAL

Em termos de vida social, 26% dos respondentes afirmaram se sentir muito bem, enquanto 32% relataram estar relativamente bem. No entanto, um percentual significativo de pessoas (14%) relatou insatisfação ou sofrimento em suas interações sociais, o que pode estar relacionado a fatores como isolamento, falta de apoio social ou dificuldades em manter vínculos profundos e significativos.

### VIDA FAMILIAR

O suporte familiar parece ser uma área mais equilibrada, com 34% dos participantes afirmando se sentir muito bem em suas relações familiares e 33% relatando se sentir bem. Apenas 11% disseram se sentir mal ou muito mal em relação à vida familiar, sugerindo que as conexões familiares ainda desempenham um papel protetor para a saúde mental de muitos brasileiros.

### RELAÇÃO COM SI MESMO

Quando perguntados sobre sua relação consigo mesmos, 33% afirmaram se sentir muito bem, enquanto 31% se classificaram como relativamente bem. No entanto, 12% dos participantes relataram sentimentos negativos ou de sofrimento, indicando que a auto-percepção e a saúde mental individual são áreas que ainda precisam de atenção especial.



## VIDA PROFISSIONAL

O trabalho é uma das áreas que mais influencia a saúde mental. Cerca de 25% dos entrevistados relataram se sentir muito bem em relação à saúde mental no trabalho, enquanto 30% se sentem relativamente bem. No entanto, é preocupante notar que 18% dos participantes se sentem mal ou muito mal no contexto de suas vidas profissionais, o que indica que o ambiente de trabalho é uma área de grande impacto para o bem-estar emocional.

### SENTIMENTO EM RELAÇÃO À INFLUÊNCIA DO TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

55%

se sentem muito bem ou relativamente bem

27%

sentem que o trabalho tem um efeito neutro em sua saúde mental

18%

se sentem mal ou muito mal

O psicossociólogo francês **Christophe Dejours**, referência nos estudos sobre a relação entre trabalho e saúde mental, nos ajuda a entender esse cenário de forma mais profunda. Dejours afirma que **o trabalho nunca é neutro** em relação à saúde mental – ele pode atuar como um fator promotor de saúde, quando as condições são adequadas, ou como um fator destrutivo, quando o ambiente de trabalho é marcado por condições adversas, pressões excessivas e falta de reconhecimento. Para Dejours, a saúde mental está diretamente relacionada à qualidade das relações no trabalho, ao nível de autonomia, e ao sentido que o trabalho traz à vida do indivíduo. Um ambiente saudável pode fornecer espaço para o desenvolvimento pessoal, reconhecimento e cooperação, enquanto um ambiente tóxico pode levar ao adoecimento, tanto físico quanto emocional.

A ideia de que o trabalho pode ser tanto um promotor quanto um detrator da saúde mental está diretamente refletida nos nossos dados. Para aqueles que se sentem muito bem ou relativamente bem no trabalho, o ambiente profissional pode estar servindo como um espaço de realização e crescimento. Entretanto, para os **18% que se sentem mal ou muito mal**, o trabalho pode estar funcionando como um vetor de sofrimento psíquico, com efeitos potencialmente graves para sua saúde mental. Segundo Dejours, é crucial que as empresas reconheçam o papel central que o trabalho desempenha na vida de seus colaboradores e assumam a responsabilidade de criar condições que favoreçam o bem-estar e a saúde mental.

# REFLEXÕES SOBRE OS DESAFIOS DE SAÚDE MENTAL

# 04

Os dados desta pesquisa revelam um **panorama diverso e complexo** da saúde mental no Brasil. Embora muitas pessoas relatem estar em um estado de bem-estar razoável ou bom, há uma parcela significativa que enfrenta desafios importantes, especialmente em áreas como trabalho, vida social e relacionamentos amorosos.

As diferenças por gênero, idade, classe social e raça revelam como as pressões e os fatores de risco variam, o que reforça a importância de abordagens personalizadas para promover a saúde mental em diferentes grupos demográficos.

Esses resultados são um **ponto de partida essencial** para compreender o estado atual da saúde mental e para traçar estratégias de apoio que sejam inclusivas e abrangentes.

O caminho para melhorar a saúde mental no Brasil envolve, portanto, tanto o fortalecimento de recursos de apoio psicológico quanto a criação de espaços sociais e profissionais mais saudáveis, inclusivos e seguros para todos.

Explorar como as pessoas cuidam de sua saúde mental é crucial para entender as práticas que estão sendo adotadas e como elas impactam o bem-estar geral. Variando de práticas ativas, como exercícios físicos e terapia, a métodos passivos, como evitar situações de estresse, as estratégias de autocuidado são diversas. A conscientização sobre a importância de se cuidar regularmente é um componente essencial para a prevenção de transtornos mentais e a promoção de uma vida mais equilibrada.

Ao investigar as percepções dos participantes sobre sua saúde mental em diferentes contextos — vida amorosa, social, profissional, familiar e individual —, obtemos uma **visão detalhada de como esses aspectos influenciam o bem-estar** geral. Cada uma dessas áreas desempenha um papel significativo na saúde mental de um indivíduo, e desafios em uma ou mais dessas áreas podem contribuir para um estado mental mais frágil.

Por outro lado, relações saudáveis e um ambiente de trabalho positivo podem ser fontes de resiliência e bem-estar.

Esses insights são essenciais para **compreendermos o estado atual da saúde mental no Brasil e para desenvolvermos iniciativas** que atendam às necessidades específicas da população. O conhecimento gerado por este estudo é um passo fundamental para promover ações que melhorem a qualidade de vida e garantam que a saúde mental seja tratada com a seriedade e a urgência que merece.

## A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL E O ACESSO À PSICOTERAPIA

Em nossa pesquisa, buscamos entender o quanto os brasileiros estão cuidando de sua saúde mental e como as práticas de autocuidado, incluindo o acesso a tratamentos profissionais como a psicoterapia, influenciam o bem-estar geral.

Os dados revelam uma realidade complexa, onde muitos brasileiros afirmam cuidar de sua saúde mental, mas uma parcela significativa ainda não recorre a tratamentos profissionais de forma regular.

Quando perguntamos **“O quanto você diria que cuida da sua saúde mental, de forma geral?”**, 63% dos respondentes afirmaram que se cuidam bem ou muito bem, com um equilíbrio notável entre homens (65%) e mulheres (62%). Esse dado sugere que, em termos de percepção pessoal, a maior parte da população tem consciência da necessidade de cuidar de seu bem-estar emocional, independentemente de gênero.

Em termos de classe social, também não há diferenças significativas: 61% das classes AB, 64% da classe C e 63% das classes DE afirmam cuidar de sua saúde mental, indicando que a conscientização sobre a importância do autocuidado está presente em todos os níveis econômicos.

No entanto, as maiores diferenças aparecem quando analisamos as faixas etárias. Indivíduos mais velhos tendem a ter uma melhor avaliação de seus cuidados com a saúde mental.

**55%**

dos jovens entre 16 e 24 anos afirmaram cuidar de sua saúde mental.

**74%**

das pessoas com 50 anos ou mais afirmaram cuidar de sua saúde mental.

**Apenas 55% dos jovens entre 16 e 24 anos afirmaram cuidar de sua saúde mental, enquanto essa porcentagem sobe para 74% entre pessoas com 50 anos ou mais.** Isso pode refletir uma maior experiência de vida e uma melhor compreensão, entre os mais velhos, da importância de práticas preventivas e de cuidados contínuos.

Por outro lado, os jovens podem estar enfrentando maior pressão social e econômica, além de ainda não terem desenvolvido plenamente as ferramentas e os hábitos necessários para cuidar de sua saúde mental de forma eficaz.

Quando analisamos o acesso a tratamentos profissionais, como terapia, psicoterapia ou análise, observamos que **apenas 25% dos respondentes afirmam estar realizando algum tipo de acompanhamento profissional.**

Esse número é baixo, considerando a prevalência de problemas de saúde mental e a eficácia comprovada desses tratamentos na promoção do bem-estar psicológico e na prevenção de transtornos mais graves.

## DIFERENÇAS DE GÊNERO E IDADE NO ACESSO À TERAPIA

Há uma disparidade entre os gêneros no acesso a tratamentos de saúde mental. Enquanto **31% das mulheres afirmam estar fazendo terapia, apenas 19% dos homens estão buscando esse tipo de apoio.**

Esse dado reflete uma tendência histórica de que as mulheres são mais propensas a reconhecer a necessidade de cuidar de sua saúde emocional e a procurar ajuda profissional. Por outro lado, os homens, muitas vezes, enfrentam barreiras culturais e sociais que dificultam a busca por apoio psicológico, como a pressão para se manterem fortes ou evitar a vulnerabilidade.

Quando olhamos para as faixas etárias, os jovens entre **16 e 24 anos** são os que mais fazem tratamento com profissionais de saúde mental (**38%**), seguidos por aqueles entre **25 e 29 anos (32%)**. Isso pode ser um reflexo da crescente conscientização sobre saúde mental entre as gerações mais jovens, que estão mais abertas a discutir e tratar questões emocionais. É interessante notar que, embora sejam o grupo que menos se sente bem em relação à saúde mental, os jovens também lideram na busca por ajuda profissional, demonstrando uma atitude proativa e positiva frente aos desafios emocionais.

No entanto, essa porcentagem diminui à medida que a idade avança, com **apenas 19% dos indivíduos com 50 anos ou mais fazendo terapia**. Isso sugere que, para as gerações mais velhas, ainda pode haver resistência ou falta de acesso a esses tratamentos.

\* **31%**

das mulheres afirmam estar fazendo terapia.

\* **19%**

dos homens afirmam estar fazendo terapia.

## DURAÇÃO DOS TRATAMENTOS E CUSTOS

Entre as pessoas que fazem terapia, 42% estão em tratamento há menos de um ano, o que sugere uma busca mais recente por apoio psicológico, possivelmente influenciada pela pandemia e pelos desafios emocionais que ela desencadeou. Além disso, 43% dos entrevistados afirmaram estar em tratamento entre 1 e 5 anos, indicando que a continuidade e a persistência na terapia são importantes para muitos brasileiros.

O custo é uma barreira significativa para o acesso a tratamentos de saúde mental, sendo apontado por 27% dos entrevistados que não fazem terapia. Para aqueles que fazem acompanhamento, 23% relatam gastar mais de R\$ 300 mensais nas sessões, evidenciando os desafios financeiros enfrentados por muitos.

Nesse contexto, os planos de saúde aparecem como uma alternativa importante para superar essa barreira. Dos entrevistados que fazem terapia, 26% utilizam o plano de saúde para acessar o tratamento, o que reforça o papel dos convênios e benefícios empresariais como facilitadores no cuidado com a saúde mental.

Além disso, outros motivos para a ausência de acompanhamento incluem a percepção de que “não vejo necessidade para o meu momento atual” (48%) e a falta de tempo (13%). Esses dados revelam que, embora haja uma conscientização crescente sobre a importância de cuidar da saúde mental, muitas pessoas ainda não reconhecem a necessidade de acompanhamento contínuo ou enfrentam dificuldades em conciliar o tratamento com suas rotinas.

\* **26%**

dos entrevistados que fazem terapia, utilizam plano de saúde

\* **27%**

dos entrevistados que não fazem terapia, apontaram o custo como uma barreira significativa



## O PAPEL DA PSICOTERAPIA E HÁBITOS SAUDÁVEIS NA SAÚDE MENTAL

A psicoterapia é um processo terapêutico que envolve o diálogo entre o paciente e um profissional de saúde mental qualificado, como psicólogos ou psiquiatras, com o objetivo de ajudar a entender e enfrentar problemas emocionais, comportamentais e psicológicos. Seja para lidar com transtornos mentais específicos ou para enfrentar os desafios cotidianos, **a psicoterapia oferece um espaço seguro e confidencial para a expressão de pensamentos e sentimentos**, além de fornecer ferramentas para o autoconhecimento e a resolução de conflitos internos.

A importância da psicoterapia vai além do tratamento de condições já instaladas. Ela também desempenha um **papel preventivo essencial**, ajudando as pessoas a desenvolverem resiliência e habilidades de enfrentamento que podem ser utilizadas ao longo da vida. Infelizmente, apesar de seus benefícios, ainda existe um estigma associado à busca por ajuda psicológica.

Muitos enxergam a terapia como algo destinado apenas àqueles que estão em uma situação crítica ou que possuem um diagnóstico de transtorno mental, o que não poderia estar mais distante da verdade. **A psicoterapia é uma ferramenta poderosa** tanto para a intervenção em momentos de crise quanto para a manutenção de uma saúde mental equilibrada ao longo do tempo.

Diversas razões levam as pessoas a não buscarem terapia, mesmo quando sentem que poderiam se beneficiar dela. Entre os motivos mais comuns estão a percepção de que não há necessidade no momento atual, a crença de que não obterão resultados significativos, a falta de tempo, a questão financeira e a falta de conhecimento sobre como encontrar profissionais qualificados.

Além disso, a disponibilidade de profissionais em algumas regiões também pode ser um fator limitante. Compreender essas barreiras é crucial para criar estratégias que incentivem mais pessoas a buscar apoio quando necessário e para promover uma cultura onde cuidar da saúde mental seja visto como uma prática normal e essencial, assim como cuidar da saúde física.

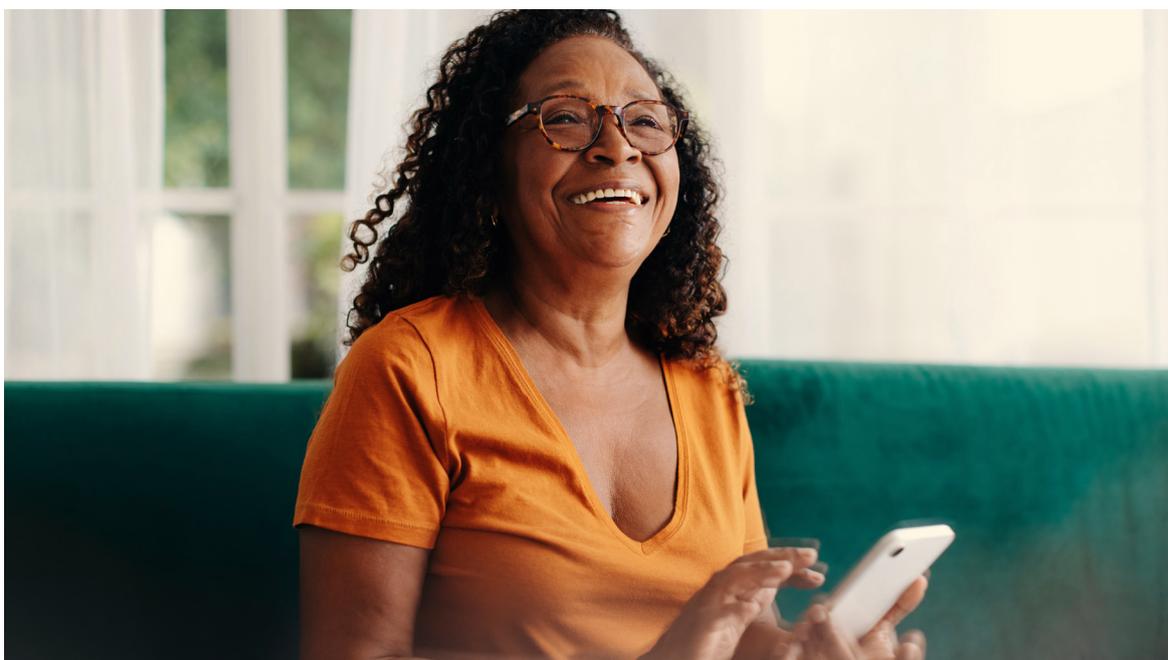


## A IMPORTÂNCIA DE PROMOVER O ACESSO À PSICOTERAPIA

Esses números destacam a importância de promover o acesso à psicoterapia e outros tratamentos de saúde mental no Brasil. O tratamento psicológico é uma ferramenta essencial não apenas para intervenções em crises, mas também para a prevenção de transtornos mentais e a promoção de um bem-estar contínuo. **A psicoterapia ajuda as pessoas a desenvolverem mecanismos de enfrentamento**, melhorar o autoconhecimento e lidar de maneira mais saudável com os desafios da vida.

No entanto, o custo e o acesso continuam sendo barreiras significativas. **As políticas públicas e as empresas podem desempenhar um papel importante** ao subsidiar sessões de terapia, incluir tratamentos psicológicos em planos de saúde e promover a educação sobre a importância do cuidado regular com a saúde mental. Ao remover essas barreiras, será possível ampliar o número de pessoas que recebem o apoio necessário para viver com mais equilíbrio e bem-estar emocional.

Em conclusão, a pesquisa revela um cenário onde a maioria das pessoas afirma cuidar de sua saúde mental de maneira geral, mas **uma parcela significativa ainda enfrenta dificuldades para acessar tratamentos** profissionais como a psicoterapia. O desafio agora é garantir que esses serviços estejam disponíveis de forma acessível e inclusiva para todos, promovendo a saúde mental de maneira ampla e eficaz.



## PSICOTERAPIA: O ALICERCE DA SAÚDE MENTAL E INTEGRAL

Por Ana Paula Dias, Psicóloga CRP 06/79873

Para discutir sobre saúde mental, precisamos antes de mais nada, reconhecer que somos seres biopsicossociais e que assim sendo, ao pensar em ações sobre esse tema, precisamos sempre considerar o contexto no qual estamos inseridos, pois como seres relacionais, somos continuamente influenciados por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Sendo assim, é importante esclarecer que cuidar da saúde mental não é apenas sobre um processo individual e isolado; trata-se de um processo complexo e multifatorial, que precisa levar em consideração inclusive questões políticas, econômicas e sociais.

Dentro desse contexto complexo e multifatorial, a psicoterapia se destaca como uma ferramenta de grande importância no cuidado da saúde mental. Ela oferece um espaço seguro, livre de julgamentos e estruturado para que possamos explorar e compreender as questões emocionais e psicológicas que enfrentamos, além de nos ajudar a ampliar nosso olhar, auxiliando na compreensão da dinâmica presente em nossas relações, proporcionando assim uma clareza sobre como impactamos e como somos impactados pelos sistemas dos quais fazemos parte. Dessa forma, a psicoterapia pode contribuir para nosso bem-estar individual e também com as nossas relações, sejam elas pessoais ou profissionais.

Em um mundo cada vez mais complexo e acelerado, onde as demandas emocionais e psicológicas se multiplicam, a psicoterapia surge como uma ferramenta essencial tanto para o tratamento de transtornos mentais quanto para a promoção de um bem-estar contínuo. O espaço terapêutico oferece a oportunidade de nos conhecermos de forma mais profunda, compreendermos nossas emoções, padrões de comportamento e desafios, e assim encontrarmos maneiras mais saudáveis para lidar com os problemas da vida cotidiana.

Diferente da visão estigmatizada de que a psicoterapia é destinada apenas àqueles em crise ou com diagnósticos graves, a verdade é que todos podem se beneficiar deste processo terapêutico. A psicoterapia proporciona um espaço de autoconhecimento, onde o paciente pode entender melhor suas relações interpessoais, emoções e reações diante das adversidades. Esse processo não apenas auxilia na resolução de conflitos internos e externos, mas ►



também ajuda na construção de resiliência e habilidades de enfrentamento, ferramentas que são essenciais para uma vida emocionalmente equilibrada.

Outro ponto importante da psicoterapia é seu papel preventivo. Muitas vezes, as pessoas buscam ajuda psicológica apenas quando já estão sobrecarregadas ou em situações de crise. No entanto, a prevenção é uma das funções mais poderosas da psicoterapia. Ao identificar e trabalhar questões antes que se transformem em problemas maiores, o paciente desenvolve uma consciência emocional que permite enfrentar os desafios com mais clareza e tranquilidade. A psicoterapia, nesse sentido, torna-se uma aliada na busca pelo bem-estar, assim como a prática de atividades físicas ou a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

“A psicoterapia não é apenas sobre tratar crises; é sobre **cultivar o autoconhecimento** para uma vida emocionalmente saudável e equilibrada.”

Infelizmente, ainda existem muitas barreiras para o acesso à psicoterapia no Brasil. Questões financeiras, ausência de políticas públicas efetivas, falta de conhecimento sobre os benefícios do tratamento e o estigma em torno da saúde mental impedem muitas pessoas de procurarem ajuda. Além disso, em algumas regiões, a disponibilidade de profissionais qualificados é limitada, dificultando ainda mais o acesso a esse serviço. A ampliação do acesso à psicoterapia, seja por meio de políticas públicas ou incentivos empresariais, é um caminho necessário para garantir que mais pessoas possam usufruir dos benefícios dessa prática.

O papel das empresas nesse contexto é especialmente relevante. Muitas vezes, o ambiente de trabalho pode ser uma fonte significativa de estresse e ansiedade. Proporcionar aos colaboradores acesso a recursos de apoio psicológico contribui para o bem-estar deles e fortalece a cultura organizacional. Iniciativas como subsídios para sessões de terapia ou a inclusão desses serviços em planos de saúde são exemplos de práticas que podem fazer a diferença no cuidado integral dos funcionários.

Além disso, é importante destacar que a psicoterapia não é um processo linear. A cada sessão, o paciente avança em sua jornada de autoconhecimento, podendo revisitar questões antigas sob novas perspectivas e, assim, evoluir continuamente. O terapeuta atua como um facilitador desse processo, guiando o paciente a novas descobertas e ajudando-o a construir um entendimento mais amplo e profundo de si mesmo e de suas relações.

A saúde mental é, sem dúvida, uma parte fundamental para nosso bem-estar. Sem um equilíbrio emocional, até mesmo a saúde física pode ser afetada. A psicoterapia desempenha um papel importante ao ajudar as pessoas a desenvolverem resiliência e estratégias para enfrentar desafios emocionais. Incentivar e facilitar o acesso a esses serviços é um passo essencial para construir uma sociedade mais saudável, onde o cuidado com a mente é tão valorizado quanto os cuidados com o corpo.



**Dra. Ana Paula Dias** é psicóloga, Mestranda pela Universidade Federal de São Paulo, Pós-graduada em Terapia Familiar e de Casal na abordagem Sistêmica pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, e pós-graduada em Administração de Recursos Humanos pela FAAP. Possui Aperfeiçoamento em Fundamentos da Teoria Psicanalítica e em Atendimento de Casal na Abordagem Psicanalítica pelo Instituto Sedes Sapientiae.

Atua como Psicóloga Clínica no atendimento de Adultos, Casais e Família, além de Palestrante e facilitadora de grupos terapêuticos. Utiliza a abordagem Sistêmica, com foco nas relações e papéis ocupados pelos indivíduos dentro de suas interações, promovendo um olhar integrado sobre o desenvolvimento pessoal e relacional.

Agende uma consulta com a Ana Paula

# O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

05

## Você pratica alguma atividade ou adota alguma prática para cuidar da sua mente e bem estar?



A saúde mental e o bem-estar não dependem apenas de fatores biológicos ou emocionais, mas também de hábitos e práticas cotidianas que contribuem para a construção de um equilíbrio psicológico saudável.

Em nossa pesquisa, buscamos compreender quais atividades e práticas as pessoas adotam para cuidar de sua saúde mental e promover o bem-estar. Os resultados mostram que, embora uma parcela significativa da população esteja atenta a esses cuidados, ainda há áreas importantes onde o autocuidado poderia ser ampliado.

A prática de **atividades físicas** foi a estratégia mais mencionada, com **54% dos entrevistados relatando que usam o exercício como um recurso para cuidar de sua saúde mental.**

O impacto positivo da atividade física no bem-estar emocional é amplamente comprovado pela ciência, pois ela contribui para a liberação de endorfina, hormônio associado à sensação de prazer, além de melhorar o humor e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Esse dado reflete uma conscientização crescente sobre a importância do movimento para o equilíbrio emocional, especialmente em um mundo onde o sedentarismo é cada vez mais prevalente.

Outro fator relevante é o tempo gasto com **família e amigos**, apontado por **44% dos participantes como uma prática regular de cuidado com a saúde mental.** A conexão social é essencial para o bem-estar humano, pois oferece suporte emocional e um senso de pertencimento, fatores que protegem contra o estresse e ajudam a enfrentar adversidades. Nesse sentido, as relações interpessoais saudáveis podem funcionar como amortecedores naturais contra o desgaste emocional do dia a dia.

O cuidado com a **alimentação** também se destacou, sendo mencionado por 43% dos entrevistados. A relação entre alimentação e saúde mental tem ganhado cada vez mais atenção, à medida que estudos indicam que uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, contribui para o bom funcionamento do cérebro e para a regulação do humor. O que comemos pode influenciar diretamente a forma como nos sentimos, e é positivo ver que uma parte substancial da população já reconhece a importância de cuidar da alimentação como parte de um estilo de vida saudável.

Além disso, 40% dos respondentes mencionaram que praticam alguma forma de **religião ou espiritualidade** para cuidar de sua saúde mental. A espiritualidade, independentemente de suas formas, pode oferecer conforto emocional, propósito e uma sensação de paz interior, fatores que contribuem para a resiliência e o bem-estar psicológico. Para muitas pessoas, a prática religiosa ou espiritual é uma importante fonte de suporte emocional, proporcionando sentido e orientação em momentos de dificuldade.

**Evitar vícios**, como o uso excessivo de álcool ou outras substâncias, também foi uma prática mencionada por 38% dos participantes. Essa abordagem reflete uma compreensão de que ►

\* **54%**

os entrevistados relatando que usam o exercício como um recurso para cuidar de sua saúde mental

\* **44%**

dos participantes têm como uma prática regular de cuidado com a saúde mental estar junto a família e amigos

hábitos prejudiciais podem agravar problemas de saúde mental e que o autocontrole é uma peça-chave no bem-estar emocional.

Curiosamente, algumas práticas que têm um grande potencial de impactar a saúde mental positivamente, como **meditação e técnicas de respiração** (12%) e **restrição do uso de redes sociais e internet** (10%), foram mencionadas por uma parcela menor da população.

Dada a forte correlação entre o uso excessivo de tecnologia e o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, esse dado sugere que ainda há uma lacuna a ser preenchida na conscientização sobre o impacto negativo que o excesso de exposição digital pode ter sobre a saúde mental.



**“Dada a forte correlação entre o uso excessivo de tecnologia e o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, esse dado sugere que ainda há uma lacuna a ser preenchida na conscientização sobre o impacto negativo que o excesso de exposição digital pode ter sobre a saúde mental.”**

Práticas de meditação e mindfulness, que têm se mostrado eficazes no gerenciamento do estresse e na melhoria do bem-estar geral, ainda não estão amplamente incorporadas à rotina dos brasileiros, embora seu potencial de transformação seja significativo.

Outro dado que chama a atenção é que 19% dos entrevistados afirmam **pesquisar e se informar sobre saúde mental por conta própria**, mostrando que há uma busca ativa de conhecimento sobre o tema. Por outro lado, isso também pode sinalizar uma necessidade maior de acesso a fontes confiáveis e acessíveis de informação, para que a população possa encontrar orientações qualificadas para cuidar de sua saúde mental de forma mais eficaz.

Embora a maioria das pessoas tenha relatado fazer alguma coisa para cuidar da sua saúde mental, ainda assim, 5% dos entrevistados afirmaram que **não fazem nada**. Esse dado, embora pequeno, é significativo, pois mostra que há uma parcela da população que ainda não reconhece ou não consegue implementar práticas de autocuidado, o que pode deixá-los mais vulneráveis ao esgotamento emocional e mental.

## COMO CUIDO DA MINHA SAÚDE MENTAL: UM DEPOIMENTO PESSOAL

Por Tatiana Pimenta, CEO da Vittude

Cuidar da minha saúde mental é uma prioridade inegociável. Ao longo da minha trajetória profissional e pessoal, aprendi a importância de desenvolver hábitos e um estilo de vida que me permitam equilibrar as exigências intensas do trabalho com o meu bem-estar. Para quem não sabe, sou engenheira civil de formação e comecei minha carreira como trainee na Votorantim Cimentos. Em 2012, minha vida tomou um rumo inesperado quando passei por uma experiência traumática de violência doméstica, que me levou a desenvolver um quadro de depressão. Como muitos, demorei a reconhecer os sinais e buscar ajuda, mas essa experiência foi o ponto de virada para eu repensar minha carreira e minha relação com a saúde mental.

Após enfrentar essa batalha pessoal, decidi mudar radicalmente minha trajetória profissional. Em 2016, fundei a **Vittude**, motivada pela minha própria experiência e pelos desafios de saúde mental na minha família. Ser CEO e empreendedora não é uma tarefa fácil, e isso é intensificado pelo fato de ser mulher no mundo dos negócios.

Entre os desafios que um CEO enfrenta estão as constantes tomadas de decisão, a pressão por crescimento e resultados, e a necessidade de liderar com responsabilidade. É um papel solitário muitas vezes, onde o peso de todas as escolhas recai sobre seus ombros. Para mim, a pressão é real, e o estresse pode ser avassalador. No entanto, encontrei no cuidado com a minha saúde mental e física um equilíbrio que me permite navegar por esses desafios com mais serenidade.

A **corrida de rua** entrou na minha vida em 2012, inicialmente como uma alternativa para ajudar no desmame da medicação psiquiátrica, que meu corpo não estava aceitando bem. Aos poucos, a corrida se transformou em uma grande aliada no meu cuidado integral. Ao longo dos anos, corri 4 maratonas – Berlim, Chicago, Paris e Buenos Aires – e completei mais de uma dezena de meias maratonas, incluindo a Meia do Rio e a SP City, que corri em 2024. Correr me proporciona um momen- ▶



to de conexão comigo mesma, me ajuda a aliviar o estresse e promove uma sensação de bem-estar inigualável. A atividade física, especialmente a corrida, não só melhora a saúde física, mas também traz clareza mental e disciplina, elementos fundamentais para minha rotina intensa de trabalho.

Além da corrida, a **meditação** é outro pilar essencial do meu autocuidado. Praticar meditação regularmente me ajuda a lidar com os desafios emocionais, melhorar a concentração e reduzir a ansiedade. É uma prática que me oferece momentos de silêncio e introspecção, tão necessários em um mundo que demanda nossa atenção constantemente.

Outro aspecto importante do meu estilo de vida é a **alimentação balanceada**. Reduzi o consumo de carboidratos, açúcar e farinhas, e foco em alimentos que me dão energia e vitalidade. Tenho uma preocupação constante com o que como, pois sei o impacto que a alimentação tem no nosso humor e na nossa disposição. Também cuido para **dormir de 7 a 8 horas por noite**, pois o descanso é fundamental para a regeneração mental e física.

**“Autocuidado** deve ser uma prática diária, e não apenas algo que fazemos quando estamos à beira do colapso.”

Uma prática que adotei nos últimos anos foi o cultivo de **orquídeas**, que me ajuda a desconectar de redes sociais e internet aos finais de semana. Cuidar dessas plantas me proporciona uma pausa necessária da agitação digital e me conecta a algo simples e natural, uma verdadeira terapia para mim. Esse tempo longe das telas é crucial para recarregar minhas energias e evitar o esgotamento.

Manter-me perto de **família e amigos** também é uma parte fundamental do meu bem-estar. Eles são minha rede de apoio, aqueles que me ajudam a manter o equilíbrio emocional quando as demandas do trabalho se tornam esmagadoras. Estar rodeada por pessoas queridas me faz lembrar que a vida é muito mais do que resultados e metas.

Acredito firmemente que o autocuidado deve ser uma prática diária, e não apenas algo que fazemos quando estamos à beira do colapso. Os hábitos que cultivo – seja correr, meditar, cuidar da alimentação ou me desconectar – são essenciais ▶

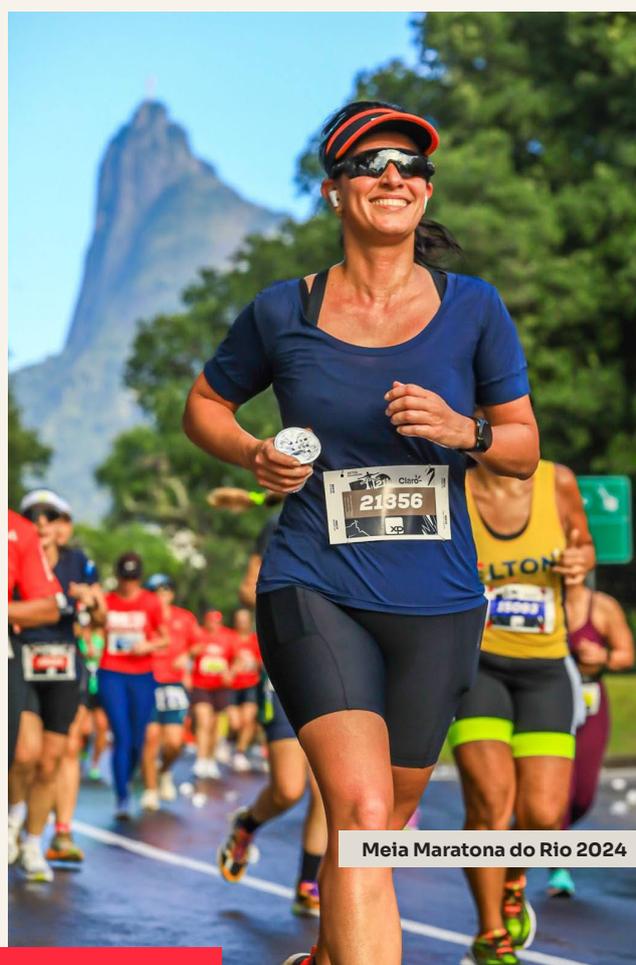
para que eu possa continuar liderando a Vittude com clareza, foco e, principalmente, equilíbrio. Esses cuidados são a minha base para enfrentar os desafios de ser CEO, empreendedora e mulher nesse cenário competitivo.

Se há algo que eu aprendi nos últimos anos, é que a **saúde mental é o alicerce de uma vida plena e produtiva**. Para mim, ela é inegociável, e esse cuidado constante é o que me permite seguir adiante com força e serenidade.

“Saúde mental é o **alicerce** de uma vida plena e produtiva.”



SP City Marathon 2024



Meia Maratona do Rio 2024

*Tatiana Pimenta é CEO e fundadora da Vittude, referência no desenvolvimento e gestão estratégica de programas de saúde mental para empresas. Empreendedora, palestrante e produtora de conteúdo sobre saúde mental e bem-estar, foi reconhecida como LinkedIn Top Voice Equilíbrio Vida e Trabalho em 2023. Possui formações que contemplam ciência da felicidade e aplicações da psicologia positiva para ambientes de trabalho como The Science of Happiness, da Berkeley University. Premiada internacionalmente pela Cartier Women 's Initiative, é colunista dos portais Mundo RH, da Revista Melhor RH e já teve vários artigos publicados pelo Estadão.*

## REFLEXÕES SOBRE O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

Esses dados revelam que uma parte significativa da população já está adotando práticas de autocuidado, como atividade física, interação social e controle da alimentação, para promover o bem-estar mental. Todavia, ainda **há espaço para melhorar o acesso** e o conhecimento sobre outras estratégias importantes, como a meditação, a restrição ao uso de redes sociais e o controle do tempo online, práticas que podem ter um impacto profundo na saúde emocional, mas que ainda são subutilizadas.

A pesquisa **reforça a necessidade** de campanhas de conscientização e programas de apoio que ajudem as pessoas a adotar um estilo de vida mais equilibrado e que promovam o autocuidado de forma abrangente.

Além disso, o **aumento do acesso a serviços de saúde mental** e a educação sobre a importância de práticas preventivas são passos fundamentais para garantir que a população brasileira continue a avançar na direção de um bem-estar mental mais completo e integrado.



## O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA

Além da psicoterapia, a adoção de hábitos de vida saudáveis é fundamental para a manutenção de uma boa saúde mental. Atividades físicas regulares, uma alimentação equilibrada, sono de qualidade e a prática de hobbies que trazem **prazer e relaxamento** são componentes importantes de um estilo de vida que promove o bem-estar integral.

Limitar o uso excessivo de redes sociais e internet, evitar vícios e manter relações sociais saudáveis também são práticas que contribuem para uma vida mental saudável. A prática de meditação, técnicas de respiração e outras formas de cuidado espiritual também têm mostrado **efeitos positivos** na redução do estresse e no aumento do bem-estar emocional.

Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, **reservar um tempo para cuidar de si mesmo**, tanto mental quanto fisicamente, é uma necessidade que não pode ser ignorada. Incorporar esses hábitos no dia a dia ajuda a construir uma base sólida para lidar com os desafios inevitáveis da vida e a desenvolver uma resiliência que permite enfrentar adversidades com mais equilíbrio e serenidade.

Promover o autocuidado e a busca por apoio profissional quando necessário são passos essenciais para garantir não apenas a saúde mental, mas o **bem-estar integral**. Empresas, instituições e indivíduos têm um papel importante em criar ambientes que valorizem e incentivem esses comportamentos, para que todos possam alcançar seu pleno potencial e viver vidas mais saudáveis e realizadas.



# SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS

# 06

As redes sociais, que fazem parte do cotidiano da grande maioria das pessoas, têm se tornado um espaço de intensas discussões sobre saúde mental, tanto por seu impacto direto no bem-estar emocional quanto por sua capacidade de disseminar informações sobre o tema. Nossa pesquisa revela a ambivalência dessas plataformas, destacando tanto seus aspectos positivos quanto os negativos.

Quando perguntamos se **“as redes sociais têm bastante poder de afetar minha saúde mental”**, os dados revelam uma divisão de opiniões: 51% dos entrevistados concordam (sendo que 30% concordam totalmente), enquanto 23% discordam. Isso sugere que mais da metade da população reconhece o impacto emocional das redes sociais, sejam essas plataformas usadas para interações sociais, entretenimento ou acesso à informação. As redes sociais podem amplificar sentimentos de comparação, ansiedade e isolamento, principalmente quando o consumo de conteúdo não é equilibrado. A constante exposição a ideais de vida irreais, a pressão social e até o cyberbullying são questões que frequentemente emergem como fatores que afetam negativamente a saúde mental dos usuários.

## AS REDES SOCIAIS AFETAM MINHA SAÚDE MENTAL?

# 51%

concordam  
parcialmente  
ou totalmente

# 26%

nem concordam e  
nem discordam

# 23%

discordam  
parcialmente  
ou totalmente

Por outro lado, **44%** dos entrevistados concordam que as **redes sociais são bons canais para se informar sobre saúde mental**, com **36%** ocupando uma posição neutra. Essa percepção reflete o papel crescente das redes como plataformas de conscientização e informação, especialmente quando profissionais de saúde mental, influenciadores e organizações utilizam esses espaços para promover discussões abertas sobre o tema.

No entanto, a confiança total nessas plataformas como fonte de informação sobre saúde mental ainda é limitada, já que a proliferação de informações incorretas ou simplificadas também é uma preocupação. Os dados indicam que, embora as redes possam facilitar o acesso a conteúdos relevantes, muitos usuários ainda questionam a qualidade e a veracidade dessas informações.

Essa dualidade na percepção das redes sociais destaca a necessidade de um **uso consciente e equilibrado** dessas plataformas. O impacto emocional pode variar amplamente, dependendo de como os usuários interagem com o conteúdo. Aqueles que utilizam as redes sociais de forma passiva, consumindo grandes volumes de conteúdo sem reflexão, tendem a relatar maiores níveis de impacto negativo. Por outro lado, o **uso ativo e intencional** – como seguir perfis de profissionais de saúde mental, participar de comunidades de apoio e compartilhar experiências de forma construtiva – pode ser uma ferramenta poderosa para a promoção do bem-estar.

## OPORTUNIDADE

### INDIVIDUOS ▶

Podem tomar medidas para **moderar seu uso de redes sociais**, identificando quando esses canais contribuem para sua saúde mental e quando podem estar prejudicando.

### EMPRESAS ▶

Empresas que promovem o **uso saudável** das redes sociais, limitando a pressão digital sobre os colaboradores e fornecendo conteúdo informativo sobre saúde mental, podem ajudar a mitigar os efeitos negativos.

### SOCIEDADE ▶

Além disso, a sociedade pode **promover mais campanhas** educativas sobre o uso consciente dessas plataformas, incentivando o equilíbrio entre informação e bem-estar.

## O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DAS GERAÇÕES MILLENNIAL E Z

Por Paulo Szyszko Pita, Psicólogo da Vittude

O uso das redes sociais tornou-se parte integrante da vida cotidiana, especialmente entre as gerações **Millennial e Z**, que cresceram conectadas ao mundo digital. Se, por um lado, essas plataformas oferecem oportunidades para a troca de informações e interações sociais, por outro, seu impacto na saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente. As redes sociais, quando não utilizadas de maneira equilibrada e consciente, podem amplificar sentimentos de ansiedade, insegurança e isolamento, impactando diretamente o bem-estar emocional dessas gerações, que também são as novas forças de trabalho nas empresas.

Para a **Geração Z**, que nunca conheceu um mundo sem internet e redes sociais, o impacto dessas plataformas é profundo. Desde cedo, essas pessoas foram expostas à constante comparação e à busca por validação por meio de “likes” e seguidores. Isso pode levar à sensação de inadequação e à perda de autoconfiança, especialmente quando se vêem confrontados com imagens idealizadas e distorcidas da realidade. A pesquisa realizada pela **Vittude** revelou que **51% dos entrevistados** concordam que as redes sociais afetam significativamente sua saúde mental, e esse efeito parece ser ainda mais pronunciado entre os jovens.

Além disso, a **FOMO (Fear of Missing Out)**, ou o medo de estar perdendo algo, é um fenômeno comum entre os Millennials e a Geração Z. A sensação de que outros estão vivendo experiências mais interessantes ou tendo mais sucesso pode intensificar sentimentos de exclusão e depressão. Essa constante comparação, muitas vezes com imagens irreais, gera uma pressão psicológica que pode ser difícil de gerenciar, sobretudo em um momento de vida em que essas gerações estão buscando construir carreiras e identidades pessoais.

Por outro lado, é inegável que as redes sociais também podem ser ferramentas valiosas para disseminar informações sobre saúde mental e conectar as pessoas a recursos de apoio. ▶



**44% dos entrevistados** concordam que as redes são bons canais para se informar sobre o tema, mas é importante destacar que a confiança total nessas plataformas ainda é limitada. A presença de influenciadores digitais que simplificam diagnósticos ou oferecem “soluções rápidas” pode confundir e até prejudicar aqueles que estão em busca de ajuda séria. É fundamental que os usuários sejam críticos quanto à fonte das informações e busquem orientação de profissionais qualificados.

“O uso consciente das redes sociais não é apenas sobre limitar o tempo de tela, mas sobre **encontrar equilíbrio** entre conexão digital e a saúde mental.”

As gerações **Millennial e Z** também estão à frente de uma nova era no ambiente corporativo, e seu relacionamento com as redes sociais terá um impacto direto nas empresas. A pressão por resultados, somada à exposição constante nas redes, pode aumentar os níveis de estresse e esgotamento. Empresas que compreendem essa dinâmica e promovem o uso consciente das redes sociais, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele, estarão mais bem preparadas para apoiar o bem-estar de seus colaboradores. Criar espaços de diálogo e oferecer programas de suporte emocional são ações fundamentais para mitigar os efeitos negativos das redes.

É crucial que as organizações invistam em campanhas educativas que abordem o **uso consciente das redes sociais**, promovendo um equilíbrio saudável entre a vida digital e o bem-estar mental. Incentivar práticas como **detox digital**, limites de tempo de tela e o uso consciente dessas plataformas pode ajudar a proteger a saúde mental dos colaboradores. Essas iniciativas não só beneficiam o indivíduo, mas também contribuem para um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo.

A sociedade, como um todo, também precisa estar atenta ao impacto das redes sociais nas gerações mais jovens. Embora essas plataformas ofereçam oportunidades de conexão, elas também trazem desafios únicos para a saúde mental. É necessário promover uma **cultura de autocuidado** e conscientização, onde o uso das redes seja balanceado e focado no crescimento pessoal e na saúde emocional.

As redes sociais, quando usadas de forma consciente e estratégica, podem ser ferramentas poderosas para a **promoção da saúde mental**. No entanto, para que isso aconteça, tanto as pessoas quanto as empresas precisam estar engajadas em promover o uso saudável dessas plataformas, garantindo que a interação digital seja uma aliada, e não uma fonte de estresse e insegurança.



**Paulo Szyszko Pita** é psicólogo da Vittude, especializado em Psicanálise pelo Instituto Sedes Sapientiae, com foco em relações raciais e questões de sexualidade e gênero. Graduado em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP), Paulo também possui especialização em Psicologia Institucional pela USP e um Mestrado em Educação pela University of Birmingham, com ênfase em sucesso escolar e permanência dos alunos. Com vasta experiência em clínica psicanalítica, trabalha com crianças, adolescentes, adultos e grupos terapêuticos, promovendo um ambiente acolhedor e inclusivo para questões ligadas à saúde mental da população LGBTQIAP+.

Agende uma consulta com o Paulo

## TODO MUNDO DEVERIA FAZER TERAPIA?

Outro ponto que emergiu em nossa pesquisa foi a afirmação de que “todo mundo deveria fazer terapia”, com a qual 43% dos participantes concordam totalmente. Essa ampla aceitação da importância da terapia pode estar ligada ao aumento de conteúdo educativo e desmistificador sobre saúde mental nas redes sociais, sugerindo que, apesar de seus impactos negativos, as redes também têm contribuído para normalizar e promover o acesso ao autocuidado e a intervenções terapêuticas. As redes sociais têm, de fato, atuado como catalisadores dessa nova onda de conscientização, permitindo que temas outrora considerados tabus sejam discutidos de maneira mais aberta e acessível.

O impacto das redes sociais na saúde mental é inegável, tanto para o bem quanto para o mal. Os dados da pesquisa reforçam a necessidade de abordar o uso dessas plataformas de maneira equilibrada e informada. Enquanto elas podem se tornar uma fonte de estresse e insegurança, também são uma ferramenta poderosa para a disseminação de conhecimento sobre saúde mental e para conectar pessoas que precisam de apoio.

O grande desafio, para indivíduos e para a sociedade como um todo, é promover um uso mais saudável das redes sociais, educando os usuários sobre seus potenciais riscos e benefícios, e incentivando um comportamento mais consciente e intencional.

### OPORTUNIDADE

#### EMPRESAS



Empresas podem desempenhar um papel vital ao **fornecer subsídios** ou cobrir serviços de terapia em seus planos de benefícios, permitindo que mais pessoas tenham acesso a cuidados preventivos.

#### SOCIEDADE



A sociedade, por sua vez, pode trabalhar para **reduzir o estigma** associado à terapia e investir em políticas públicas que ampliem o acesso ao tratamento de saúde mental para todas as classes sociais.

# SAÚDE MENTAL E TRABALHO

# 07

O ambiente de trabalho desempenha um **papel central** na vida das pessoas. É um espaço onde passamos grande parte do nosso tempo, interagimos com colegas, enfrentamos desafios e buscamos **realizações pessoais e profissionais**. No entanto, o trabalho também pode ser uma fonte significativa de estresse e preocupação, afetando diretamente a saúde mental dos colaboradores. Entender como o trabalho impacta a saúde mental é fundamental para criar ambientes corporativos mais saudáveis e produtivos.

De acordo com as respostas obtidas na pesquisa, os trabalhadores brasileiros expressam **preocupações claras** sobre o impacto do trabalho em sua saúde mental. Ao serem questionados sobre o quanto acreditam que o trabalho impacta negativamente sua saúde mental, muitos respondem que o impacto é significativo, o que sugere uma necessidade urgente de reavaliar e adaptar as práticas de gestão e cultura organizacional.

Essa preocupação não é nova e encontra respaldo nas palavras do renomado psiquiatra e psicanalista Christophe Dejours, que afirma: “Para o homem, a doença corresponde sempre à ideologia da vergonha de parar de trabalhar”. Essa citação sublinha o profundo **enraizamento cultural** que liga a identidade pessoal à capacidade de trabalho, muitas vezes em detrimento da saúde mental.

Por outro lado, os participantes também reconhecem o **potencial positivo** do trabalho na promoção da saúde mental, destacando que ambientes de trabalho saudáveis podem contribuir significativamente para o bem-estar geral. Empresas que investem em uma cultura de apoio psicológico, oferecendo recursos e suporte para seus colaboradores, podem **transformar** o local de trabalho em uma fonte de satisfação e crescimento pessoal.

Essas percepções dos trabalhadores são um ponto de partida essencial para mudanças nas políticas corporativas e

“

Para o homem, a doença corresponde sempre à ideologia da vergonha de parar de trabalhar”.

públicas. Recentemente, evoluções importantes na legislação brasileira, como a Lei 14831/24 e a atualização da NR-1, estabeleceram diretrizes que visam a proteção da saúde mental e a promoção da segurança psicológica nos locais de trabalho.

A Lei 14831/24, em especial, foi um marco na regulamentação de práticas que **promovem a saúde mental** no ambiente corporativo, exigindo que as empresas adotem medidas efetivas para proteger seus funcionários de fatores que possam causar sofrimento mental. A atualização da NR-1 reforça essa abordagem ao introduzir requisitos específicos para a promoção do bem-estar psicológico no local de trabalho.

Essas mudanças regulatórias moldarão o **futuro das empresas**, criando um novo padrão de responsabilidade corporativa em relação à saúde mental. As organizações que se adaptarem rapidamente a essas novas normas não apenas estarão em conformidade legal, mas também colherão os benefícios de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

A pesquisa de 2024 sobre saúde mental dos trabalhadores brasileiros serve como um **ponto de partida crucial** para que as empresas compreendam a importância dessas mudanças e tomem medidas proativas para transformar seus ambientes de trabalho. Para muitos trabalhadores, a promoção ativa da saúde mental por parte das empresas é um fator decisivo na hora de recomendar a empresa para outros.

Quando perguntados sobre a probabilidade de recomendar suas empresas como promotoras da saúde mental, as respostas variaram, mas a tendência clara é que empresas com **políticas sólidas de saúde mental** são vistas de maneira mais favorável. Isso demonstra que, além dos benefícios diretos para os colaboradores, investir na saúde mental é também uma estratégia para fortalecer a marca empregadora e atrair talentos.

Conforme avançamos, é imperativo que líderes empresariais, gestores de RH e formuladores de políticas compreendam a interseção crítica entre saúde mental e trabalho. As respostas desta edição de 2024 fornecem **insights valiosos que podem guiar decisões e ações** para criar ambientes de trabalho que não apenas minimizem os impactos negativos na saúde mental, mas também promovam ativamente o bem-estar dos colaboradores.

A transformação do **futuro do trabalho** começa agora, e a saúde mental deve ser uma prioridade inegociável para todas as organizações. A partir deste ponto, temos a oportunidade de redefinir o que significa um ambiente de trabalho saudável, reconhecendo que o sucesso de uma empresa está intrinsecamente ligado ao bem-estar de seus colaboradores.



# SAÚDE MENTAL E TRABALHO: O IMPACTO E AS PRÁTICAS NAS EMPRESAS BRASILEIRAS

O ambiente de trabalho desempenha um papel central na vida dos brasileiros, não apenas como fonte de sustento, mas também como um dos principais fatores que influenciam a saúde mental. Nossa pesquisa revela como o trabalho pode impactar tanto de forma positiva quanto negativa o bem-estar psicológico das pessoas, além de fornecer insights sobre as práticas que as empresas adotam para cuidar da saúde mental de seus colaboradores.

## SITUAÇÃO ATUAL DE TRABALHO

Entre os entrevistados, 38% estão trabalhando em uma empresa privada, enquanto 19% atuam em órgãos públicos ou ONGs e 26% são autônomos. Uma parcela menor da população, 8%, está em busca de emprego, e 9% não está trabalhando nem procurando trabalho. Esses dados refletem a **diversidade da força de trabalho** no Brasil e indicam que a maioria das pessoas se encontra em algum tipo de atividade profissional, o que torna o ambiente de trabalho uma parte vital de sua vida cotidiana.

▶ Estou trabalhando no momento em uma empresa privada	38%
▶ Estou trabalhando em um órgão público/ONG	19%
▶ Estou trabalhando como autônomo	26%
▶ Não estou trabalhando, mas estou procurando um emprego	8%
▶ Não estou trabalhando e nem procurando um emprego	9%



## O IMPACTO DO TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

Os dados revelam uma **realidade complexa** sobre o impacto do trabalho na saúde mental. Quando perguntamos aos entrevistados o quanto eles acreditam que o trabalho impacta negativamente sua saúde mental, 20% afirmaram que o trabalho impacta totalmente, e outros 20% relatam um impacto considerável. Isso significa que 40% das pessoas percebem o trabalho como uma fonte significativa de estresse e desgaste mental, enquanto 29% se posicionam de forma intermediária.

### O TRABALHO JÁ PREJUDICOU SUA SAÚDE MENTAL?

40%

concordam  
totalmente ou  
parcialmente

29%

nem concordam e  
nem discordam

31%

discordam  
parcialmente  
ou totalmente

Por outro lado, também investigamos o **potencial positivo do trabalho** para a saúde mental. 64% dos respondentes afirmaram que o trabalho contribui de forma positiva ou muito positiva para o seu bem-estar mental. Esse dado revela que, para a maioria, o ambiente profissional **pode ser uma fonte** de crescimento, realização e satisfação pessoal.

Já 25% dos entrevistados indicaram que o trabalho não impacta significativamente sua saúde mental, enquanto 13% relataram que ele contribui muito pouco ou nada para o seu bem-estar. Esses números mostram que, embora o trabalho seja uma fonte de estresse para alguns, ele também pode desempenhar um papel importante na promoção do equilíbrio emocional e no desenvolvimento pessoal, especialmente quando as condições e o ambiente de trabalho são saudáveis.

## O TRABALHO PODE CONTRIBUIR POSITIVAMENTE PARA SUA SAÚDE MENTAL

# 64%

o trabalho contribui positivamente ou muito positivamente para minha saúde mental

# 25%

o trabalho nem contribui e nem prejudica minha saúde mental

# 13%

o trabalho contribui muito pouco ou nada para a minha saúde mental



## SAÚDE MENTAL E TRABALHO

Por **Lucas Reis**, Head de Psicologia da Vittude - CRP 06/141723

A saúde mental no trabalho é um tema de crescente importância, especialmente com os dados recentes revelando que o ambiente profissional tem um impacto significativo no bem-estar emocional dos colaboradores.

De acordo com nossa pesquisa, 25% dos respondentes relataram sentir-se muito bem em relação à saúde mental no trabalho, enquanto 30% disseram sentir-se relativamente bem. No entanto, **18% afirmaram que o trabalho tem um impacto negativo**, sentindo-se mal ou muito mal no contexto profissional. Esses números refletem uma divisão importante entre aqueles que conseguem encontrar no trabalho um espaço de realização e desenvolvimento, e aqueles para quem o ambiente de trabalho é uma fonte de estresse e sofrimento psíquico.

Um dado que chama atenção é que **27% dos entrevistados** relataram uma percepção neutra em relação ao impacto do trabalho em sua saúde mental. À primeira vista, esse dado pode parecer menos preocupante, mas, à luz das teorias de **Christophe Dejours**, ele merece uma análise mais detalhada.

Dejours argumenta que **o trabalho nunca é neutro** em relação à saúde mental. Ele sempre exerce algum grau de influência, seja como promotor de bem-estar ou como fator de desgaste emocional. Portanto, essa neutralidade aparente pode indicar uma ausência de estímulos positivos ou negativos no ambiente de trabalho, mas também pode esconder potenciais desafios que, com o tempo, podem evoluir para um estado de desengajamento ou até mesmo sofrimento emocional.

Uma interpretação possível é que esses trabalhadores estejam em empregos que oferecem pouca oportunidade de **reconhecimento, desenvolvimento pessoal ou realização profissional**. Em vez de estarem expostos a grandes estressores, esses colaboradores podem estar em um ambiente onde as demandas e recompensas estão equilibradas de forma a não causar desgaste, mas também não proporcionar satisfação ou crescimento. Esse equilíbrio pode parecer estável, mas, sem estímulos adequados, os trabalhadores podem entrar em um estado de **alienação ou apatia**, o que, a longo prazo, pode ►



resultar em problemas de saúde mental mais sérios, como a **depressão** ou o **burnout**.

Esse dado é particularmente relevante quando consideramos as mais recentes estatísticas de afastamento do trabalho por **transtornos mentais e comportamentais**. Em 2023, mais de **288 mil pessoas** receberam benefícios do INSS por afastamento devido a problemas de saúde mental, um **aumento de 38% em relação a 2022**. Esse crescimento acentuado reflete o impacto direto que o trabalho pode ter na saúde mental dos indivíduos. O estresse crônico, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional são fatores que contribuem para esse aumento nos afastamentos.

“O trabalho **nunca é neutro** em relação à saúde mental. Ele pode ser uma fonte de realização ou um fator de desgaste emocional, e as empresas precisam reconhecer essa realidade.”

O impacto financeiro desse cenário é significativo não apenas para os indivíduos, mas para as empresas e a economia global. A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** estima que **depressão e ansiedade** vão custar aproximadamente **US\$ 6 trilhões por ano** em perda de produtividade no mundo até 2030. Esses números reforçam a necessidade de as empresas tratarem a saúde mental como uma prioridade estratégica, não apenas para reduzir o impacto financeiro, mas também para promover um ambiente de trabalho saudável e sustentável.

Para enfrentar esse cenário, as **iniciativas legislativas mais recentes** têm buscado trazer mais visibilidade e responsabilidade às empresas no que diz respeito à saúde mental dos seus colaboradores. A **Lei 14.831/24**, que criou a **Certificação de Empresa Promotora da Saúde Mental**, é um marco importante nessa trajetória. Essa lei visa reconhecer e incentivar empresas que adotam práticas eficazes de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, estabelecendo padrões e critérios que as organizações precisam seguir para obter a certificação. Essa legislação é um passo crucial para garantir que a saúde mental dos trabalhadores se torne uma prioridade nas agendas corporativas.

Além disso, a **atualização da NR-1** (Norma Regulamentadora 1) trouxe uma mudança significativa ao incorporar os **riscos psicossociais** como uma área de atenção no gerenciamento da saúde e segurança no trabalho. Essa atualização coloca a pauta de saúde mental em evidência nas empresas, exigindo que elas adotem medidas preventivas para lidar com o estresse ocupacional, a ansiedade, a depressão e outras questões que possam surgir no ambiente de trabalho.

As organizações agora têm uma **obrigação formal** de incluir a saúde mental em suas políticas de gestão de riscos, o que, em última análise, pode melhorar a qualidade de vida dos colaboradores e reduzir os afastamentos por doenças mentais.

No entanto, a **efetividade dessas iniciativas** depende da forma como as empresas as implementam. Não basta seguir as diretrizes de maneira superficial; é fundamental que as organizações desenvolvam **programas estruturados de saúde mental**, que incluam desde diagnósticos, ações psicoeducação como **palestras e treinamentos** sobre o tema até o **suporte psicológico contínuo** para os colaboradores.

A criação de um ambiente de trabalho que favoreça o diálogo aberto sobre saúde mental e ofereça recursos práticos, como sessões de terapia subsidiadas, é essencial para garantir que os trabalhadores se sintam amparados e apoiados em suas necessidades emocionais.

Os **27% de trabalhadores que se percebem neutros** em relação ao impacto do trabalho em sua saúde mental podem estar em um limbo perigoso, onde a falta de estímulos pode evoluir para um estado de **desengajamento e apatia**. Esse é um alerta para as empresas, que devem agir proativamente para criar ambientes de trabalho **mais engajadores**, que promovam o **reconhecimento**, o **crescimento profissional** e o **bem-estar emocional**. A neutralidade no trabalho pode ser o prelúdio de uma queda no engajamento e, eventualmente, no desempenho e na saúde mental dos colaboradores.

Portanto, enquanto a legislação avança no reconhecimento da importância da saúde mental no trabalho, cabe às empresas a responsabilidade de **implementar práticas que realmente façam a diferença**. Criar espaços onde os colaboradores se sintam valorizados, compreendidos e apoiados é essencial para evitar que a neutralidade se transforme em descontentamento, e o descontentamento em adoecimento. Somente assim poderemos promover ambientes de trabalho que não apenas evitem o sofrimento, mas que realmente promovam o **bem-estar integral** dos colaboradores.

*Lucas Reis é psicólogo - CRP 06/141723, Head de Psicologia e Responsável Técnico na Vittude. Mestre pelo Instituto de Psicologia da USP e Pesquisador-membro do LATESFIP-USP (Laboratório de Teoria Social, Filosofia e Psicanálise).*

## O MODELO DE TRABALHO E A SAÚDE MENTAL

O modelo de trabalho também tem um papel importante na saúde mental dos colaboradores. Atualmente, a maioria dos entrevistados (76%) trabalha totalmente presencialmente, enquanto apenas 7% estão em um modelo totalmente remoto e 11% têm a flexibilidade de escolher os dias presenciais no modelo híbrido.

No entanto, quando questionados sobre qual modelo de trabalho é o melhor para seu bem-estar mental, **49% preferem o modelo híbrido com flexibilidade**, enquanto apenas 31% optariam pelo trabalho totalmente presencial.

Esses dados indicam uma preferência crescente por formatos mais flexíveis de trabalho, que permitem uma melhor conciliação entre vida profissional e pessoal. O modelo híbrido com flexibilidade, que oferece a liberdade de escolha sobre os dias presenciais, parece ser o mais benéfico para a saúde mental, possivelmente por proporcionar um maior controle sobre a rotina e reduzir o tempo de deslocamento, que pode ser uma fonte de estresse em grandes centros urbanos.

### O TRABALHO DA FORMA COMO ACONTECE HOJE:



# PRÁTICAS CORPORATIVAS DE SAÚDE MENTAL

08

Embora muitas empresas tenham adotado algumas medidas para cuidar da saúde mental de seus colaboradores, os dados mostram que há uma lacuna significativa entre o que é oferecido e o que é necessário. **34% dos entrevistados afirmaram que suas empresas não adotam nenhuma prática voltada para a saúde mental**, o que é preocupante, especialmente considerando o impacto negativo que o trabalho pode ter no bem-estar psicológico.

Entre as práticas adotadas, 24% das empresas promovem palestras, webinars e eventos sobre saúde mental, enquanto 23% possuem políticas claras de combate à discriminação e assédio e oferecem treinamentos sobre saúde mental e segurança psicológica. Além disso, 22% das empresas têm equipes de saúde e bem-estar à disposição dos colaboradores. No entanto, apenas 17% das empresas oferecem sessões de terapia pelo plano de saúde, e apenas 9% subsidiam integralmente essas sessões.

Esses números mostram que, embora algumas empresas tenham começado a implementar práticas voltadas para o bem-estar mental, muitas ainda estão longe de fornecer o suporte necessário para seus colaboradores. O fato de 34% dos entrevistados afirmarem que suas empresas não adotam nenhuma prática de saúde mental revela uma necessidade urgente de mudança.

34%

dos entrevistados afirmaram que suas empresas não adotam nenhuma prática voltada para a saúde mental,

## Práticas adotadas pelas empresas em relação à saúde mental dos funcionários



## EFETIVIDADE DAS PRÁTICAS ADOTADAS

Mesmo entre as empresas que implementam práticas de saúde mental, há um debate sobre a efetividade dessas iniciativas. 30% dos entrevistados afirmam que as práticas de suas empresas são muito eficazes, enquanto outros 34% dizem que elas são relativamente eficazes. Isso sugere que, quando essas práticas são implementadas, elas têm um impacto positivo real sobre a saúde mental dos colaboradores. No entanto, 26% dos entrevistados se colocam em uma posição neutra, e 10% acreditam que as práticas não são eficazes ou são pouco eficazes.

**36%**

dos entrevistados não enxergam a eficácia nos programas de saúde mental implementados por suas empresas

### OPORTUNIDADES

#### INDIVÍDUOS ▶

Para os **indivíduos**, é fundamental reconhecer a importância de **adotar hábitos saudáveis**, como a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, para **prevenir e mitigar** os efeitos do estresse e de outros fatores que podem prejudicar a saúde mental. Também é essencial estar **atento aos sinais** de esgotamento no trabalho e buscar ajuda quando necessário.

#### EMPRESAS ▶

Para as **empresas**, os dados destacam uma **oportunidade clara** de diferenciação e engajamento ao investir em programas que promovam a saúde mental de seus colaboradores. Além de minimizar o estresse relacionado ao trabalho, essas iniciativas ajudam a **reter talentos, aumentar a produtividade e criar uma cultura organizacional mais saudável e inclusiva**. Investir na saúde mental não é apenas uma necessidade ética, mas também uma **estratégia de negócios inteligente**, especialmente em um contexto onde os colaboradores valorizam cada vez mais o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NAS EMPRESAS

# 09

A promoção da saúde mental nas empresas tem se tornado um tema central nas discussões sobre o bem-estar dos colaboradores. A recente promulgação da Lei 14.831/24, que cria a Certificação de Empresa Promotora da Saúde Mental, reforça a importância de criar ambientes de trabalho que ofereçam suporte psicológico e garantam a saúde mental dos trabalhadores.

Mas, como as empresas estão realmente se saindo quando o assunto é cuidar da saúde mental de seus colaboradores? Para compreender essa percepção, utilizamos o Net Promoter Score (NPS) como métrica para avaliar o quanto os entrevistados recomendariam suas empresas atuais como promotoras da saúde mental.



## O QUE É O NPS?

O **Net Promoter Score (NPS)** é uma metodologia amplamente usada para medir a lealdade e satisfação dos clientes com uma empresa, produto ou serviço. Adaptado para o nosso estudo, o NPS nos ajuda a entender o quão bem as empresas estão sendo vistas por seus colaboradores no quesito promoção da saúde mental. A metodologia é simples: os entrevistados são questionados, em uma escala de 0 a 10, sobre o quanto recomendariam sua empresa como promotora da saúde mental a um amigo ou colega.

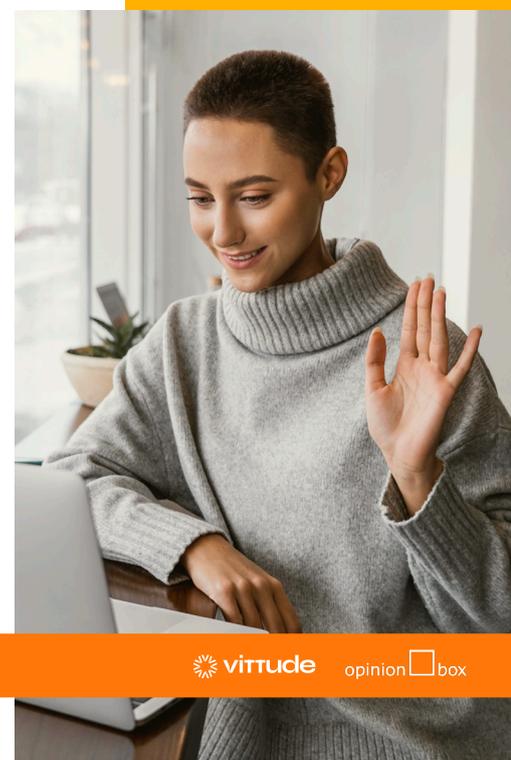
As respostas são classificadas em três grupos:

- **Promotores (9-10):** Colaboradores extremamente satisfeitos com as ações de saúde mental de suas empresas, que provavelmente recomendariam a organização como um exemplo de boas práticas.
- **Neutros (7-8):** Colaboradores satisfeitos, mas não engajados o suficiente para serem defensores da empresa. Eles podem se manter na empresa, mas estão vulneráveis à concorrência.
- **Detratores (0-6):** Colaboradores insatisfeitos que provavelmente não recomendariam a empresa e podem falar negativamente sobre ela.

O NPS é calculado subtraindo a porcentagem de detratores da porcentagem de promotores. O resultado pode variar de -100 a +100. Valores positivos indicam que a maioria dos colaboradores vê a empresa de forma positiva, enquanto valores negativos sugerem que há grandes áreas de insatisfação e que a empresa precisa melhorar.

## O NPS DAS EMPRESAS EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL

De acordo com os dados da nossa pesquisa, o **NPS das empresas em relação à promoção da saúde mental** ficou em **-19**, um resultado preocupante. Para chegar a esse valor, verificamos que **46% dos colaboradores são detratores**, ou seja, quase metade das pessoas entrevistadas não recomendariam suas empresas como promotoras da saúde mental. Isso reflete uma insatisfação profunda e uma percepção de que as práticas voltadas para o bem-estar psicológico estão aquém do esperado.



Além disso, **27% dos entrevistados se classificaram como neutros**, indicando que, embora não estejam insatisfeitos, também não estão suficientemente convencidos da eficácia ou não conhecem as ações de suas empresas para promover a saúde mental. Esses colaboradores, embora não estejam expressando ativamente sua insatisfação, são vulneráveis a ambientes de trabalho mais acolhedores e que promovem a saúde mental de maneira mais eficaz.

Por outro lado, apenas **27% dos colaboradores são promotores**, ou seja, uma parcela relativamente pequena da força de trabalho acredita que suas empresas são dignas de recomendação quando o assunto é saúde mental. Esses números deixam claro que, para muitas empresas, há um longo caminho a percorrer para atender às expectativas de seus colaboradores no que diz respeito ao suporte à saúde mental.

### NPS DAS EMPRESAS EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL

46%

dos colaboradores  
são detratores

27%

dos colaboradores  
se classificam como  
neutros

27%

dos colaboradores  
são promotores

## O NPS DAS EMPRESAS EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL

O resultado de **NPS negativo (-19)** revela um cenário crítico. Ele reflete que, para a maioria dos trabalhadores, as empresas não estão fazendo o suficiente para garantir que o ambiente de trabalho seja um espaço seguro e propício para o bem-estar psicológico. O alto número de detratores sugere que muitas práticas de saúde mental são inexistentes, ineficazes ou não suficientemente visíveis aos colaboradores.

A **Lei 14.831/24**, que estabelece uma certificação oficial para as empresas promotoras de saúde mental, é um passo importante, mas os resultados mostram que as empresas estão, em

grande parte, longe de atingir esse objetivo.

Com a nova legislação em vigor, as empresas precisarão implementar mudanças estruturais e estratégicas para criar ambientes de trabalho mais saudáveis, reduzir o estresse ocupacional e melhorar o apoio psicológico oferecido aos colaboradores, se quiserem obter a certificação.

Além disso, o fato de **46% dos colaboradores serem detratores** pode indicar que as iniciativas existentes, como palestras e eventos sobre saúde mental, não são suficientes para enfrentar os desafios reais que os colaboradores estão vivenciando. Muitas vezes, essas ações são pontuais ou superficiais, o que não gera o impacto profundo necessário para criar uma cultura de bem-estar contínuo.

A **presença de 27% de neutros** sugere que, embora as empresas tenham feito algum progresso, este ainda é insuficiente para gerar um compromisso ou engajamento real dos colaboradores. Isso significa que as empresas devem não apenas adotar práticas de saúde mental, mas também comunicar melhor suas ações e garantir que os colaboradores percebam e sintam o impacto dessas iniciativas no dia a dia.

## O CAMINHO PARA EMPRESAS PROMOTORAS DE SAÚDE MENTAL

O resultado do NPS é um **alerta claro** de que as empresas precisam repensar suas estratégias de saúde mental. Não basta adotar medidas simbólicas ou pontuais. É essencial que as organizações promovam uma **cultura de cuidado** genuíno e implementem práticas que façam a diferença na saúde mental dos colaboradores. Algumas ações que podem ajudar as empresas a melhorar seu NPS em relação à promoção da saúde mental incluem:



**Oferecer programas estruturados de apoio psicológico**, como sessões de psicoterapia e psiquiatria integralmente subsidiadas pela organização.



**Adotar um modelo de trabalho flexível**, que permita um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.



**Implementar treinamentos de saúde mental e segurança psicológica** para líderes e colaboradores, promovendo um espaço seguro para discutir questões emocionais.



**Aumentar a conscientização e combater o estigma em torno da saúde mental**, assegurando que todos os funcionários sintam-se confortáveis para buscar ajuda quando necessário.



**Monitorar continuamente o bem-estar dos colaboradores**, com diagnósticos regulares para ajustar e aprimorar as iniciativas de promoção da saúde mental.

O **NPS negativo** em relação à promoção da saúde mental nas empresas brasileiras aponta para uma oportunidade de evolução. As empresas que desejam não apenas obter a certificação, mas também se posicionar como líderes em bem-estar no ambiente de trabalho, têm a oportunidade de repensar suas estratégias e colocar a saúde mental no centro de suas políticas corporativas.

A implementação de práticas eficazes de promoção da saúde mental não é apenas uma questão de compliance com a **Lei 14.831/24**, mas um convite para a adoção de iniciativas estratégicas para o sucesso e a sustentabilidade das empresas no longo prazo.



# RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

# 10

O ambiente de trabalho tem um **impacto significativo** na saúde mental dos colaboradores. Além dos fatores físicos e organizacionais, os riscos psicossociais representam um conjunto de elementos que podem afetar negativamente o bem-estar dos trabalhadores.

Esses riscos são definidos como aspectos do planejamento, organização e gestão do trabalho, além do contexto social e ambiental do local de trabalho, que têm o potencial de causar danos psicológicos e de saúde aos empregados. **Identificar, medir e gerir** esses riscos é essencial para criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

## DEFINIÇÃO E PERCEPÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Riscos psicossociais incluem uma variedade de fatores que podem **prejudicar a saúde mental** dos colaboradores, tais como alta demanda de trabalho, baixa autonomia, falta de apoio social, insegurança no emprego, falta de reconhecimento, e más relações interpessoais. Esses fatores podem levar a uma série de problemas, incluindo estresse, esgotamento, ansiedade, depressão e outras condições de saúde mental.

Para os colaboradores, os **riscos psicossociais se manifestam de diversas formas**. Sentimentos de falta de controle sobre o próprio trabalho, o estresse constante devido a prazos apertados e demandas excessivas, ou a falta de reconhecimento pelo esforço realizado são exemplos comuns.

A pressão contínua pode levar à fadiga mental, tornando difícil para os trabalhadores se concentrarem, tomarem decisões e se sentirem motivados. Esses **sintomas** não apenas afetam o desempenho no trabalho, mas também têm repercussões na vida pessoal e social do colaborador.

## MENSURANDO O IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE DOS COLABORADORES: UMA NOVA REALIDADE NO BRASIL

Nos últimos anos, as discussões sobre a saúde mental no ambiente de trabalho têm ganhado relevância, com o reconhecimento de que o estresse ocupacional é um fator determinante para a saúde e bem-estar dos colaboradores.

Com a intensificação dessas discussões, especialmente no Brasil, as regulamentações relacionadas à segurança e saúde no trabalho também têm evoluído. A **atualização da NR-1** e o foco crescente nos **riscos psicossociais** são exemplos dessas mudanças, destacando a necessidade de abordagens mais amplas para mensurar e mitigar o impacto do trabalho na saúde mental dos trabalhadores.

O estresse ocupacional é um dos principais fatores de risco psicossocial no ambiente de trabalho. Ele não afeta apenas o desempenho individual, mas também a produtividade das empresas, aumentando os índices de absenteísmo, rotatividade e, em casos mais graves, causando esgotamento (burnout) e transtornos de ansiedade e depressão.

O ambiente de trabalho, em sua organização e exigências, pode se tornar um gatilho para o adoecimento quando não é adequadamente projetado para lidar com as demandas e pressões sobre os colaboradores.

Para enfrentar esse desafio, é essencial que as empresas não apenas reconheçam o problema, mas também **mensurem os impactos do estresse ocupacional de maneira sistemática e científica**. Uma das ferramentas utilizadas para esse propósito em nosso estudo é o **Stress & Satisfaction Offset Score (SSOS)**, uma escala internacionalmente validada que permite avaliar o impacto dos estressores no local de trabalho sobre a saúde dos colaboradores.



## A IMPORTÂNCIA DE MENSURAR O ESTRESSE OCUPACIONAL

Mensurar o **estresse ocupacional** é o primeiro passo para entender a profundidade do problema e implementar estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Quando o impacto do estresse é quantificado, as empresas podem identificar os principais fatores de risco em seu ambiente de trabalho e agir de forma direcionada para mitigar seus efeitos. Ao não mensurar o estresse, as organizações correm o risco de subestimar seu impacto, o que pode resultar em custos mais altos para a empresa, tanto em termos de saúde dos colaboradores quanto em perda de produtividade.

O **Stress & Satisfaction Offset Score (SSOS)** é uma ferramenta crucial nesse contexto. Desenvolvido por Shain (1999), o SSOS é uma escala de quatro itens que permite que os indivíduos avaliem o impacto dos estressores do ambiente de trabalho sobre sua saúde.

A escala é baseada em dois modelos amplamente reconhecidos de estresse ocupacional: o **modelo Demanda–Controle** (Karasek & Theorell, 1990) e o **modelo Esforço–Recompensa** (Siegrist, 1996). Ambos os modelos fornecem um quadro teórico para entender como as pressões do trabalho podem levar a desequilíbrios que afetam negativamente a saúde mental e física dos colaboradores.

O **modelo Demanda–Controle** sugere que o estresse no trabalho é resultado da combinação de alta demanda e baixo controle sobre as próprias tarefas. Quando os trabalhadores têm muitas responsabilidades, mas pouca autonomia para decidir como executá-las, o estresse se intensifica.

Já o **modelo Esforço–Recompensa** destaca a importância do equilíbrio entre o esforço dedicado ao trabalho e o reconhecimento, recompensas e suporte recebidos em troca. Desequilíbrios entre esses fatores criam condições de insatisfação e exaustão, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse.

### DEMANDA–CONTROLE

---

Estresse no trabalho é resultado da combinação de alta demanda e baixo controle.

### ESFORÇO–RECOMPENÇA

---

Equilíbrio entre o esforço dedicado ao trabalho e o reconhecimento, recompensas e suporte recebidos em troca.

## O ALINHAMENTO COM AS NOVAS DIRETRIZES NORMATIVAS NO BRASIL

No Brasil, as mudanças normativas, como a atualização da **NR-1**, trazem o conceito de riscos psicossociais para o centro das discussões sobre a segurança e saúde no trabalho. Essa atualização visa criar um ambiente de trabalho mais seguro, ampliando as responsabilidades das empresas em relação à saúde mental dos colaboradores. As organizações agora têm o dever não apenas de prevenir riscos físicos, mas também de cuidar da saúde psicológica dos trabalhadores, evitando o desenvolvimento de quadros relacionados ao estresse, como a síndrome de burnout.

Com a inclusão dos riscos psicossociais nas normas regulamentadoras, mensurar e monitorar o estresse ocupacional tornou-se não apenas uma prática recomendada, mas uma necessidade legal para muitas empresas. As organizações precisam estar atentas aos fatores que contribuem para o esgotamento emocional e psicológico de seus colaboradores, e ferramentas como o **Censo de Saúde Mental da Vittude** oferecem uma maneira objetiva de fazer isso.

## SEGURANÇA PSICOLÓGICA: DEFINIÇÃO E IMPORTÂNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A segurança psicológica é definida como um estado no qual os indivíduos se sentem seguros para correr riscos interpessoais no ambiente de trabalho, sem medo de serem julgados, humilhados ou punidos por suas ideias, dúvidas ou erros.

Um ambiente seguro psicologicamente é aquele onde as pessoas se sentem confortáveis para ser quem realmente são, expressar suas opiniões, fazer perguntas e admitir erros, sabendo que isso não resultará em consequências negativas para elas. Esse conceito foi amplamente estudado pela professora Amy Edmondson, da Harvard Business School, que descreveu a segurança psicológica como uma crença compartilhada de que o time é seguro para a interatividade interpessoal.

Um dos exemplos mais significativos que ilustra a importância da segurança psicológica no ambiente de trabalho é o Projeto Aristóteles, conduzido pelo Google. O estudo, que começou em 2012, teve como objetivo entender o que faz com que algumas equi-



pes sejam mais eficazes do que outras.

Após analisar centenas de equipes, o Google descobriu que a segurança psicológica era o fator mais importante que diferenciava as equipes de alto desempenho das demais. As equipes que exibiam altos níveis de segurança psicológica eram mais inovadoras, colaborativas e produtivas, pois seus membros se sentiam seguros para compartilhar ideias, fazer perguntas e admitir erros sem medo de críticas ou retaliações.

Amy Edmondson, em seus estudos, também destaca a correlação entre segurança psicológica e desempenho organizacional. Ela argumenta que em ambientes onde a segurança psicológica é baixa, os colaboradores tendem a se retrair, evitar desafios e minimizar riscos, o que leva a uma cultura de conformidade e estagnação. Por outro lado, ambientes onde a segurança psicológica é promovida incentivam a inovação, a resolução de problemas e a aprendizagem contínua, pois os colaboradores se sentem à vontade para explorar novas ideias e abordar questões difíceis.

A importância de promover a segurança psicológica não pode ser subestimada. Estudos mostram que a falta de segurança psicológica está diretamente relacionada ao aumento dos riscos psicossociais e do adoecimento.

Colaboradores que não se sentem seguros para se expressar são mais propensos a experimentar estresse, ansiedade e medo, o que afeta negativamente sua saúde mental e, conseqüentemente, sua produtividade e satisfação no trabalho. Além disso, vale destacar que o assédio moral ou sexual no trabalho e a baixa segurança psicológica andam de mãos dadas, uma vez que a falta de abertura e confiança impedem que os colaboradores denunciem comportamentos inadequados ou busquem apoio.

Para promover a segurança psicológica, é essencial capacitar líderes para criar ambientes de trabalho onde todos se sintam valorizados e respeitados. Isso inclui implementar práticas de feedback construtivo, fomentar a transparência e a comunicação aberta, e adotar políticas de tolerância zero contra o assédio.

## RESULTADOS

### TRABALHO EM UM AMBIENTE ONDE ME SINTO CONFORTÁVEL PARA CORRER RISCOS.

Discordo totalmente

13%

14%

30%

25%

18%

Concordo totalmente



1

2

3

4

5





**ME SINTO CONFORTÁVEL PARA DESAFIAR E DISCORDAR DA MINHA LIDERANÇA QUANDO NECESSÁRIO.**



**NA MINHA EQUIPE EXISTE TOLERÂNCIA AO ERRO.**



**NESTA EMPRESA EU NÃO PRECISO FINGIR OU ADAPTAR MEU JEITO DE SER PARA ME SENTIR INCLUÍDO.**



**COM A MINHA LIDERANÇA SEI QUE NÃO SEREI JULGADO OU PREJUDICADO POR ME EXPRESSAR ABERTAMENTE.**



**SINTO QUE SOU ACOLHIDO PELO MEU TIME, SENDO QUEM SOU.**





**NA EMPRESA, ESTAMOS PROTEGIDOS CONTRA JULGAMENTOS E PERSEGUIÇÕES INTERNAS.**



**MEU LÍDER DEMONSTRA DISPOSIÇÃO PARA DEFENDER ALGUÉM QUANDO NECESSÁRIO.**



**NINGUÉM NA EQUIPE QUE TRABALHO AGIRIA COM A INTENÇÃO DE PREJUDICAR ALGUM COLEGA DE TRABALHO.**

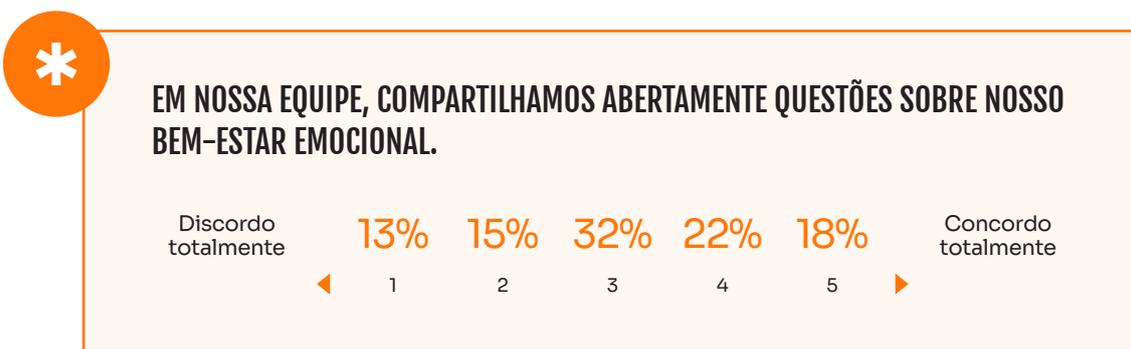
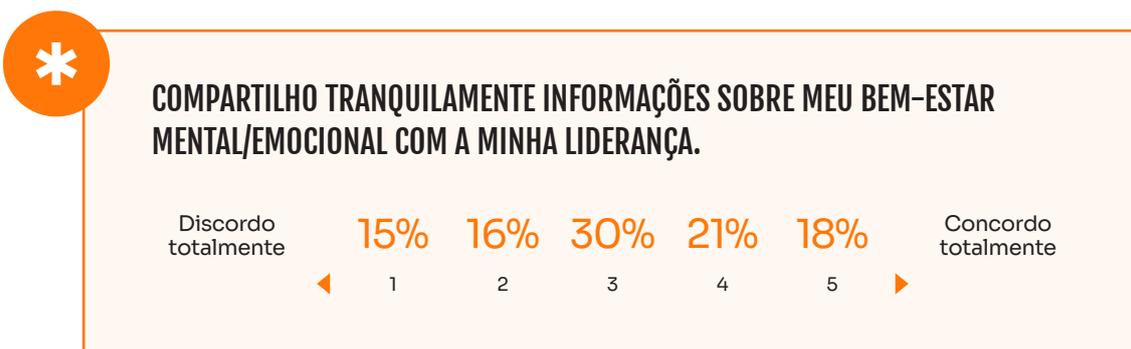
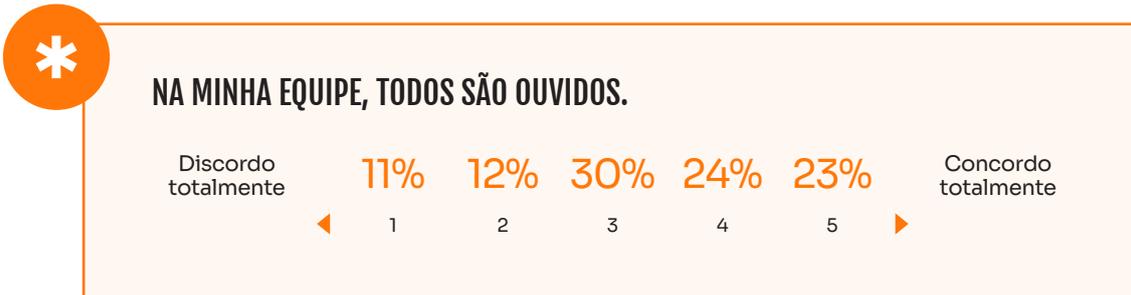


**TODOS NA EMPRESA SÃO TRATADOS DA MESMA FORMA, INDEPENDENTE DO CARGO OU OUTRAS CARACTERÍSTICAS.**



**SINTO QUE EU E OS MEUS COLEGAS RECEBEMOS O MESMO TRATAMENTO PELA MINHA LIDERANÇA.**





**68%** dos entrevistados preferem trabalhar em empresas que possuem programas de saúde mental.

## ANÁLISE DAS CARACTERÍSTICAS DE SEGURANÇA PSICOLÓGICA E ERGONOMIA NO TRABALHO

A relação entre a saúde mental no trabalho e fatores psicossociais, como segurança psicológica e ergonomia, tem se tornado um ponto de destaque no ambiente organizacional moderno. Compreender como esses elementos interagem no dia a dia dos colaboradores é essencial para promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Neste e-book, apresentamos uma análise detalhada realizada em parceria entre a Vittude e a Opinion Box, onde utilizamos instrumentos psicométricos para avaliar a segurança psicológica e a ergonomia no trabalho, levando em consideração aspectos como controle, demanda, esforço e recompensa, de acordo com a teoria de Karasek.

## SEGURANÇA PSICOLÓGICA: UM CONCEITO AMPLO E CRUCIAL

A segurança psicológica no ambiente de trabalho é um fenômeno que abrange a percepção dos colaboradores de que estão seguros para expressar opiniões, fazer perguntas, ou até cometer erros sem medo de retaliação ou vergonha. Esse conceito, que tem ganhado cada vez mais relevância nas discussões sobre saúde mental organizacional, foi avaliado nesta pesquisa através da **Escala Vittude de Percepção de Segurança Psicológica**.

Esse instrumento foi desenvolvido pelo time técnico da Vittude em 2022, com o objetivo de mensurar a segurança psicológica de forma ampla e robusta. A escala utiliza uma pontuação de 1 a 100 e avalia a segurança psicológica em níveis relacionais e subcritérios:

A segurança psicológica no ambiente de trabalho é avaliada em três níveis relacionais: **Equipe, Liderança e Empresa**.

### SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA EQUIPE

Refere-se à percepção de segurança psicológica dentro das equipes de trabalho específicas, incluindo a dinâmica de grupo e as relações interpessoais entre colegas.

### SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA LIDERANÇA

Avalia o impacto dos líderes e supervisores na segurança psicológica dos colaboradores, levando em consideração o comportamento, estilo de liderança e as práticas de gestão.

### SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA EMPRESA

Mede a percepção dos funcionários em relação à segurança psicológica no nível organizacional, incluindo políticas, cultura e estruturas de apoio oferecidas pela empresa como um todo.



Esses três níveis são analisados com base em cinco subcritérios fundamentais:

#### SUBCRITÉRIOS

- AUTONOMIA** ▶ Avalia a liberdade dos funcionários para tomar decisões sobre seu trabalho, expressar ideias e solucionar problemas de forma independente.
- PERTENCIMENTO** ▶ Relaciona-se à sensação de ser parte integrante da equipe ou da organização, incluindo a aceitação e o respeito mútuo entre os membros.
- SUPORTE** ▶ Refere-se à disponibilidade de recursos, ajuda e encorajamento por parte de colegas e supervisores.
- SAÚDE MENTAL** ▶ Avalia o impacto do ambiente de trabalho na saúde mental dos funcionários, incluindo políticas e práticas de apoio à saúde mental.
- EQUIDADE** ▶ Mede a percepção de justiça e imparcialidade nas decisões, reconhecimento e distribuição de recursos dentro da organização.

Essa abordagem permite uma análise detalhada e integrada da segurança psicológica em diferentes contextos organizacionais, considerando tanto os relacionamentos internos quanto as estruturas institucionais.

Os resultados gerais da segurança psicológica na amostra pesquisada indicam uma média de **64**, que corresponde a um dado médio, alinhado com o grupo normativo que definiu a estrutura psicométrica do instrumento. Contudo, ao segmentar os dados em categorias, encontramos as seguintes distribuições:

## SEGURANÇA PSICOLÓGICA

**15%**

dos colaboradores experimentam **alta segurança psicológica.**

**25%**

dos colaboradores experimentam **segurança psicológica média alta.**

**11%**

dos colaboradores experimentam **segurança psicológica média.**

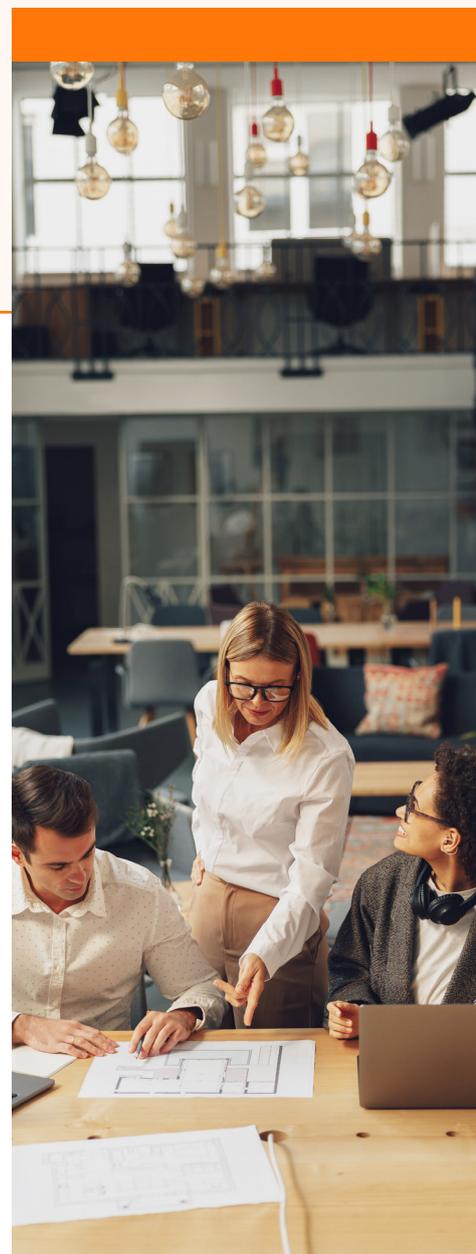
**35%**

dos colaboradores experimentam **segurança psicológica média baixa.**

**13%**

dos colaboradores experimentam **segurança psicológica baixa.**

Esses dados revelam que 40% da população avaliada está acima da média de segurança psicológica, enquanto 50% estão abaixo, indicando uma necessidade de atenção para metade dos colaboradores que se encontram em condições de segurança psicológica mais vulneráveis.



## ERGONOMIA COGNITIVA: CONCEITO E INSTRUMENTO AVALIATIVO

O segundo aspecto central dessa pesquisa foi a ergonomia, que aqui consideramos sob a ótica cognitiva. Ergonomia cognitiva se refere à relação entre o trabalho e os aspectos mentais envolvidos na realização das atividades, como a carga de trabalho, estresse, controle sobre o ambiente e os recursos disponíveis para a execução das tarefas.

Para avaliar ergonomia cognitiva, utilizamos um instrumento baseado na **teoria de demanda–controle de Karasek**, que analisa a interação entre as demandas do trabalho (nível de esforço requerido para realizar as tarefas) e o controle que o colaborador tem sobre como executa seu trabalho. Esse modelo é amplamente utilizado para medir estresse ocupacional e satisfação no trabalho, correlacionando os fatores de controle e demanda com o impacto sobre a saúde mental.

A escala utilizada varia de -1 a 1, sendo -1 o valor máximo negativo, que indica condições altamente desfavoráveis, e 1 o valor máximo positivo, indicando condições ideais.

## ANÁLISE GERAL DOS RESULTADOS: SEGURANÇA PSICOLÓGICA E ERGONOMIA

A análise dos resultados revela uma correlação clara entre segurança psicológica e ergonomia cognitiva. Colaboradores com alta segurança psicológica tendem a pontuar melhor em ergonomia cognitiva, enquanto aqueles com baixa segurança psicológica demonstram piores resultados.

Os dados mostram as seguintes pontuações médias de ergonomia cognitiva associadas aos níveis de segurança psicológica.

- Colaboradores com **baixa segurança psicológica** pontuaram **-0.30**;
- Aqueles com **média baixa** pontuaram **-0.17**;
- **Segurança psicológica média** foi associada a uma pontuação de **0.03**;
- **Média alta** a **0.17**;
- **Alta segurança psicológica** a **0.39**.

Esse padrão de resultados indica que, quanto maior a segurança psicológica do colaborador, melhor é sua percepção de ergonomia cognitiva. Isso sugere que a sensação de segurança no trabalho, seja com relação à equipe, liderança ou empresa, afeta diretamente o conforto cognitivo e a capacidade de lidar com as demandas diárias.

## SEGMENTAÇÃO POR NÍVEIS RELACIONAIS

Ao analisar os três níveis de segurança psicológica (empresa, equipe e liderança), identificamos que os colaboradores se sentem ligeiramente mais seguros em relação à equipe (65) e menos seguros em relação à empresa como um todo (63). A liderança apresentou uma pontuação intermediária de 64, indicando que, embora haja um nível razoável de segurança nas interações com os gestores, ainda há espaço para melhorias.

## CRITÉRIOS DE SEGURANÇA PSICOLÓGICA

Entre os critérios específicos avaliados, os dados médios foram os seguintes:

- **Autonomia:** 65;
- **Pertencimento:** 67;
- **Suporte:** 63;
- **Equidade:** 62;
- **Saúde Mental:** 63.

Pertencimento e autonomia foram os critérios mais bem avaliados, indicando que os colaboradores sentem que fazem parte das suas equipes e possuem um certo grau de liberdade para exercer suas funções. Por outro lado, suporte, equidade e saúde mental apareceram como os critérios mais críticos, demandando maior atenção das organizações.



## ANÁLISE DEMOGRÁFICA E SOCIAL

A pesquisa também realizou uma análise aprofundada de diferentes grupos demográficos, como etnia, faixa etária, orientação sexual, classe social, escolaridade e região, para entender como esses fatores influenciam a percepção de segurança psicológica e ergonomia. Os resultados indicam variações interessantes:

- ETNIA** ▶ Colaboradores autodeclarados como de raça amarela apresentaram a maior pontuação em segurança psicológica (68), enquanto as outras categorias oscilaram entre 64 e 65. O grupo que preferiu não responder pontuou apenas 51 em segurança psicológica, sugerindo uma percepção de risco que pode estar associada à decisão de não se identificar.
- CIDADES** ▶ Os colaboradores da capital pontuaram 65 em segurança psicológica, seguidos por aqueles da região metropolitana (64) e do interior do estado (63).
- CLASSE SOCIAL** ▶ Não houve grandes variações entre as classes, com pontuações entre 64 e 65 em segurança psicológica. No entanto, as classes D e E apresentaram uma leve queda na ergonomia cognitiva, pontuando -0.01.
- ESCOLARIDADE** ▶ Os dados de escolaridade revelaram que colaboradores com ensino fundamental completo apresentaram a maior segurança psicológica (69), enquanto aqueles com ensino técnico incompleto pontuaram 56, um dado que demanda atenção, pois se encontra no intervalo de segurança psicológica baixa.
- FAIXA ETÁRIA** ▶ A segurança psicológica diminui com a idade. Colaboradores entre 16 e 24 anos pontuaram 67, enquanto aqueles entre 40 e 49 anos pontuaram 61.
- ORIENTAÇÃO SEXUAL** ▶ A maior variação foi observada nesse grupo. Colaboradores asexuais pontuaram 45 em segurança psicológica, enquanto heterossexuais pontuaram 64. Pansexuais, bissexuais e aqueles que preferiram não responder também tiveram pontuações mais baixas em ergonomia cognitiva.
- GÊNERO** ▶ Homens pontuaram 66 em segurança psicológica, enquanto mulheres alcançaram 63. Participantes não binários apresentaram a menor pontuação, com 43, revelando um ponto de atenção em relação à diversidade de gênero.

## PONTUAÇÕES EXTREMOS: SEGURANÇA PSICOLÓGICA E ERGONOMIA COGNITIVA

Os extremos nas pontuações também fornecem informações importantes. A menor pontuação de segurança psicológica registrada foi 21, um valor extremamente baixo, enquanto a maior foi 100, o valor máximo da escala. Em ergonomia cognitiva, a pontuação mínima foi -1 e a máxima foi 1, representando condições cognitivas adversas e ideais, respectivamente.



# CONCLUSÃO

A análise detalhada dos resultados da pesquisa mostra uma forte correlação entre segurança psicológica e ergonomia cognitiva. Embora a média geral de segurança psicológica se mantenha em um nível razoável, há variações significativas entre diferentes grupos demográficos e níveis organizacionais. A criação de um ambiente que promova a segurança psicológica e a ergonomia cognitiva não apenas melhora o bem-estar dos colaboradores, mas também influencia positivamente o desempenho organizacional. Portanto, estratégias específicas voltadas para grupos mais vulneráveis, como colaboradores de cargos mais estratégicos ou minorias, podem ser cruciais para o sucesso das organizações em promover um ambiente de trabalho saudável e seguro.

Este e-book apresenta uma visão abrangente sobre os desafios e as oportunidades relacionados à segurança psicológica e à ergonomia cognitiva no ambiente de trabalho. As variações nas percepções desses fatores, quando analisadas à luz de variáveis demográficas, destacam a complexidade de criar um ambiente seguro e inclusivo para todos os colaboradores.

A **segurança psicológica** emergiu como um aspecto crítico, principalmente para cargos de maior complexidade e impacto, onde a dependência de relações interpessoais, liderança e autonomia é maior. Esses cargos tendem a pontuar abaixo da média, revelando que, mesmo em ambientes onde a segurança psicológica é promovida, ainda há barreiras significativas para indivíduos em posições estratégicas. Esse dado nos alerta para a importância de desenvolver programas direcionados para esses grupos, com foco em promover a segurança psicológica em ambientes de maior responsabilidade e exposição.

Da mesma forma, a **ergonomia cognitiva** foi fortemente influenciada pela segurança psicológica, mostrando que colaboradores com maior percepção de suporte, pertencimento e equidade tendem a experimentar condições cognitivas mais favoráveis no trabalho. Isso sugere que, ao melhorar a segurança psicológica, a organização pode indiretamente melhorar as condições de ergonomia cognitiva, reduzindo estresse e aumentando a satisfação no trabalho.

Além disso, as análises demográficas revelam que grupos como colaboradores não binários, pansexuais, pessoas com escolaridade técnica incompleta e aqueles que preferem não responder perguntas sobre etnia ou gênero demonstram níveis preocupantes de segurança psicológica e ergonomia cognitiva. Isso nos aponta a necessidade de práticas mais inclusivas e personalizadas, garantindo que a diversidade seja verdadeiramente acolhida no ambiente de trabalho.



## ESTRATÉGIAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DE MELHORIAS:

### 1 FOCO EM GRUPOS ESTRATÉGICOS

Criar programas específicos voltados para colaboradores em cargos de liderança e estratégicos, com o objetivo de melhorar sua segurança psicológica. Esses programas podem incluir treinamentos voltados para o desenvolvimento de habilidades relacionais, construção de confiança e gerenciamento de equipes em ambientes de alta pressão.

### 2 PROMOÇÃO DA DIVERSIDADE E INCLUSÃO

Desenvolver políticas de inclusão mais robustas que considerem a diversidade de gênero, orientação sexual e etnia. Essas políticas devem ser acompanhadas de treinamentos de conscientização e criação de ambientes onde todos os colaboradores se sintam seguros e respeitados, independentemente de suas características pessoais.

### 3 MELHORIA NAS CONDIÇÕES DE ERGONOMIA COGNITIVA

Revisar as condições de trabalho para otimizar a ergonomia cognitiva. Isso pode incluir desde ajustes nos fluxos de trabalho para garantir maior controle e autonomia, até o fornecimento de suporte emocional e psicológico para reduzir o estresse relacionado ao trabalho.

### 4 TREINAMENTOS DE LIDERANÇA INCLUSIVA

Capacitar líderes para criar ambientes seguros e inclusivos, onde a comunicação aberta seja incentivada e os colaboradores se sintam à vontade para compartilhar suas preocupações sem medo de retaliação. O suporte da liderança é um dos principais fatores que afetam a segurança psicológica e, portanto, deve ser um foco de investimento organizacional.

### 5 MONITORAMENTO CONTÍNUO

Implementar um sistema de monitoramento contínuo da segurança psicológica e da ergonomia cognitiva. A utilização de escalas psicométricas como as utilizadas nesta pesquisa pode ajudar a identificar áreas de melhoria e medir o impacto das ações implementadas ao longo do tempo.

## REFLEXÕES FINAIS

Estes resultados nos proporciona uma visão detalhada da importância da segurança psicológica e da ergonomia cognitiva no ambiente de trabalho. Ao entender como diferentes fatores psicossociais, como controle, demanda, esforço e recompensa, influenciam a experiência dos colaboradores, podemos construir ambientes mais saudáveis, seguros e produtivos. As organizações que investem na promoção desses fatores não só melhoram o bem-estar de seus colaboradores, mas também aumentam a sua competitividade no mercado, ao criar equipes mais engajadas e eficientes.

Por fim, é fundamental que as empresas compreendam que a segurança psicológica e a ergonomia cognitiva não são apenas responsabilidades individuais, mas componentes essenciais da estrutura organizacional. Através de políticas inclusivas, programas de apoio e treinamentos eficazes, é possível criar um ambiente de trabalho onde todos os colaboradores possam prosperar, independentemente de suas características demográficas ou da complexidade de suas funções.

O caminho para o sucesso organizacional passa pela promoção de um ambiente seguro, saudável e inclusivo, e esta pesquisa oferece as bases para que esse objetivo seja alcançado de maneira estratégica e eficaz.



## SEGURANÇA PSICOLÓGICA: UM PILAR PARA A SAÚDE MENTAL E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES

Por **Fábio Camilo**, Head de Soluções Corporativas da Vittude

A segurança psicológica é um conceito que, nos últimos anos, ganhou enorme relevância nas discussões sobre ambientes de trabalho saudáveis. Ela refere-se à capacidade dos colaboradores de se sentirem à vontade para expressar suas opiniões, assumir riscos, admitir erros e discordar de colegas e líderes, sem medo de retaliações ou julgamentos. Em um ambiente com segurança psicológica, as pessoas se sentem incluídas, valorizadas e protegidas contra comportamentos negativos como perseguição ou assédio.

Estudos mostram que a segurança psicológica está diretamente relacionada à inovação, ao desempenho organizacional e ao bem-estar dos colaboradores. Quando as pessoas se sentem seguras para falar abertamente, é possível discutir erros e problemas de maneira construtiva, o que resulta em melhorias contínuas. Além disso, a segurança psicológica é um dos principais fatores de proteção contra o **burnout** e outras formas de esgotamento emocional, especialmente em ambientes corporativos altamente exigentes.

Na **Vittude**, entendemos que medir a segurança psicológica e o estresse ocupacional é um passo essencial para criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Foi com essa visão que desenvolvemos a **Escala de Percepção de Segurança Psicológica Vittude (EPSPV)** e a **Escala de Estresse e Propensão ao Burnout (EEPBV)**. Esses instrumentos psicométricos proprietários são ferramentas que ajudam as organizações a diagnosticar o nível de segurança psicológica em seus ambientes, permitindo intervenções precisas para promover uma cultura de bem-estar emocional.

Empresas que priorizam a segurança psicológica não apenas melhoram o engajamento e a produtividade, mas também reduzem os índices de afastamento por transtornos mentais. Um colaborador que se sente acolhido em sua vulnerabilidade tem mais chances de desenvolver uma relação saudável ►



com o trabalho, contribuindo de maneira significativa para os resultados organizacionais.

Por outro lado, ambientes de trabalho que não promovem a segurança psicológica tendem a criar uma cultura de medo, onde os erros são escondidos, a comunicação é truncada e o esgotamento mental se torna uma constante. Isso gera um ciclo de baixa confiança, alta rotatividade e perda de talento, fatores que impactam diretamente no sucesso a longo prazo de qualquer empresa.

Promover a segurança psicológica é um compromisso estratégico e de longo prazo. Ela deve ser cultivada desde a liderança, que precisa dar o exemplo, até a base operacional. O impacto positivo desse cuidado não se limita apenas ao ambiente de trabalho, mas se estende à vida pessoal dos colaboradores, promovendo uma maior qualidade de vida e resiliência emocional.



**Fábio Camilo** é Head de Soluções Corporativas da Vittude. Psicólogo clínico, PhD em Psicologia da Saúde e Mestre em Avaliação Psicológica. Autor das escalas Vittude de Percepção de Segurança Psicológica (EVSP) e de Estresse e Propensão ao Burnout (EVEPB), Fábio tem sua obra registrada na Biblioteca Nacional e junto com seu time, atua no desenvolvimento de programas de saúde mental corporativos e criação de estratégias voltadas para a saúde mental e segurança psicológica no ambiente corporativo.

## AGRADECIMENTO FINAL

Gostaríamos de expressar nossa mais profunda gratidão a você, que dedicou seu tempo para ler este ebook. Este material foi produzido com muito cuidado e seriedade, fruto do trabalho coletivo de diversos especialistas comprometidos com a promoção da saúde mental nas empresas e na sociedade.

Cada insight, dado e análise foi cuidadosamente selecionado com o objetivo de oferecer um conteúdo valioso, que possa gerar reflexões e, acima de tudo, ações concretas para melhorar o bem-estar mental em todos os ambientes.

Sabemos que a saúde mental é uma pauta urgente e inegociável. Ao reunir diferentes vozes e experiências, nossa intenção foi construir um guia prático e informativo que possa servir como um recurso útil para líderes, colaboradores e todos aqueles que se interessam pelo tema.

Esperamos que este ebook inspire mudanças, promova o diálogo e abra caminho para uma abordagem mais humanizada e eficiente nas relações de trabalho e na vida pessoal.

Este é mais do que um simples material informativo. É um presente feito para você, na esperança de que cada página lida tenha oferecido valor, novas perspectivas e, principalmente, um incentivo para agir em prol de um futuro com mais saúde mental, empatia e equilíbrio.

Agradecemos por embarcar conosco nessa jornada e contamos com você para continuar promovendo essa causa tão essencial para todos nós.

Cuide-se bem e leve consigo esse compromisso: a saúde mental é essencial para uma vida plena e uma sociedade mais justa.

## SOBRE A VITTUDE

A Vittude nasceu com a missão de democratizar o acesso a serviços de saúde mental. Para nós a saúde mental é o elemento inegociável para o progresso das empresas e da sociedade.

Somos referência no desenvolvimento e gestão estratégica de programas de saúde mental para empresas, oferecendo soluções eficientes em quatro pilares: diagnóstico, educação corporativa, psicoterapia e psiquiatria online e gestão de dados em saúde mental.

Nosso ecossistema de soluções inteligentes em saúde mental entrega resultados financeiros comprovados, por meio de ferramentas, metodologias proprietárias, produtos digitais, tecnologia, conteúdos, atendimento consultivo e soluções co-criadas, pensadas especialmente para cada empresa e contexto.

Somos a parceira estratégica de saúde mental dos maiores empregadores do Brasil, como Grupo Boticário, Sodexo, Ambev, Arcos Dourados, Zamp, Sanepar, Saint-Gobain, Telhanorte Tumelero, Thomson Reuters, Syngenta, SAP e L’Oreal, somando mais de 3 milhões de vidas impactadas.

## SOBRE O OPINION BOX

O Opinion Box desenvolve a tecnologia que você precisa para desvendar os desejos do consumidor e as tendências do seu mercado.

Com as nossas soluções de pesquisa de mercado e customer experience, ajudamos empresas de todos os portes e segmentos a levantar as informações que embasam decisões de negócio mais inteligentes, ágeis e confiáveis.

Desde 2013, combinamos tecnologias inovadoras e conhecimento técnico para criar ferramentas poderosas de coleta e análise de dados. Mais do que isso, criamos soluções de consumer insights que conectam pessoas e já trouxeram as respostas certas para as perguntas de mais de 1.000 empresas no Brasil e no mundo.

Fazemos tudo isso para que você resolva as dores do seu negócio sempre com base em dados e sem achismos.



**SAÚDE  
MENTAL É  
INEGOCIÁVEL**



ESCANEE O QR CODE  
AO LADO E SAIBA MAIS

[vittude.com](http://vittude.com)