

**BEM-ESTAR  
E SAÚDE  
EMOCIONAL DA  
LIDERANÇA**



# SOBRE A PESQUISA

A “**Pesquisa de Bem Estar e Saúde Emocional**” realizada durante o mês de julho de 2022 pela **Falla Saúde Mental**, foi criada com o objetivo de **mapear, de forma geral, sinais, sintomas mais prevalentes e indicadores de risco de adoecimento psíquico** que estariam presentes entre os profissionais que ocupam posição de liderança.

Os participantes foram convidados a responder sigilosamente um questionário de 28 perguntas que contemplaram temas associados à **ansiedade, depressão, estresse, bem estar e qualidade de vida no trabalho**.

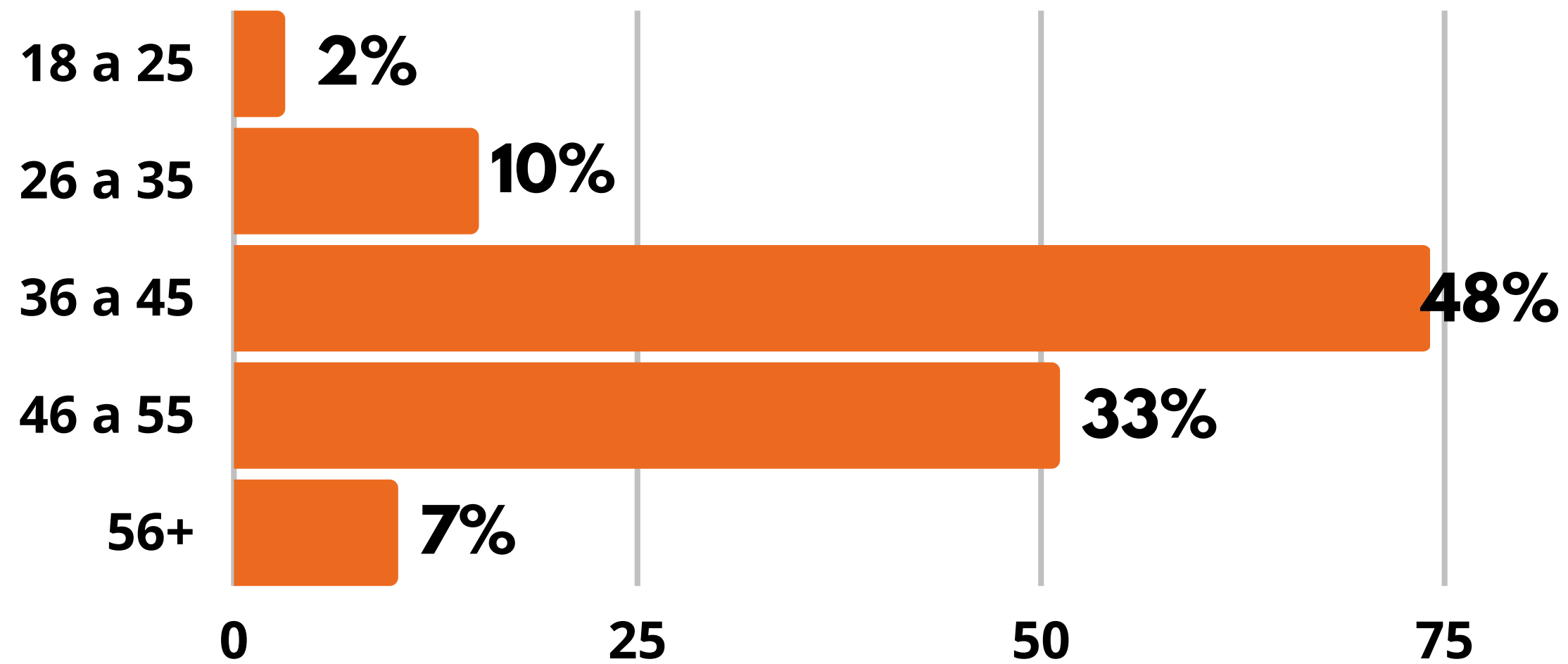
No total, a pesquisa contou com **153 respondentes** e o método de interpretação dos resultados obtidos teve como base a articulação entre a análise quantitativa e qualitativa dos dados.



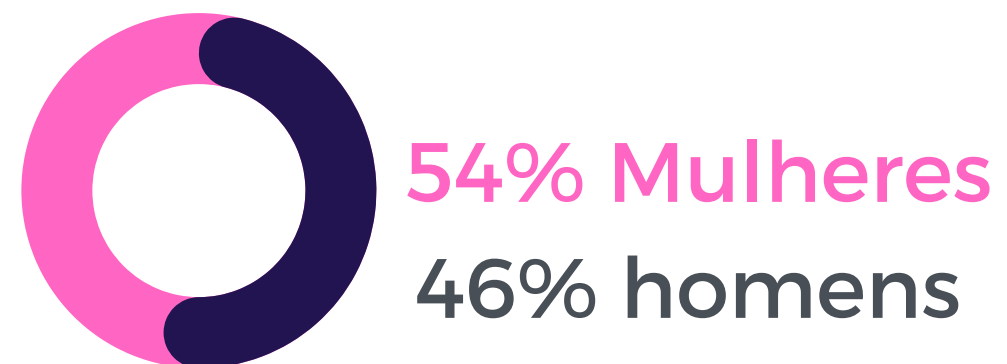




## FAIXA ETARIA



## GÊNERO

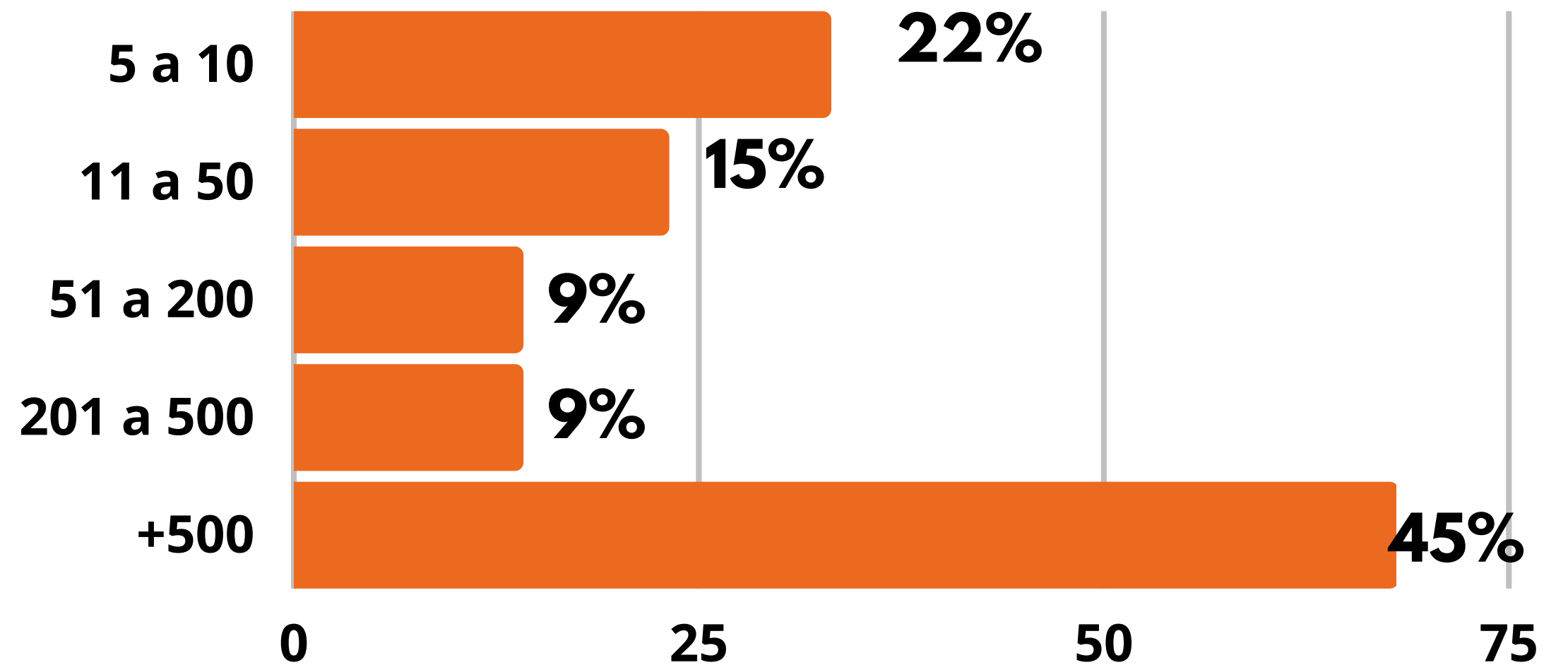






## TAMANHO DA EMPRESA

(total de colaboradores)

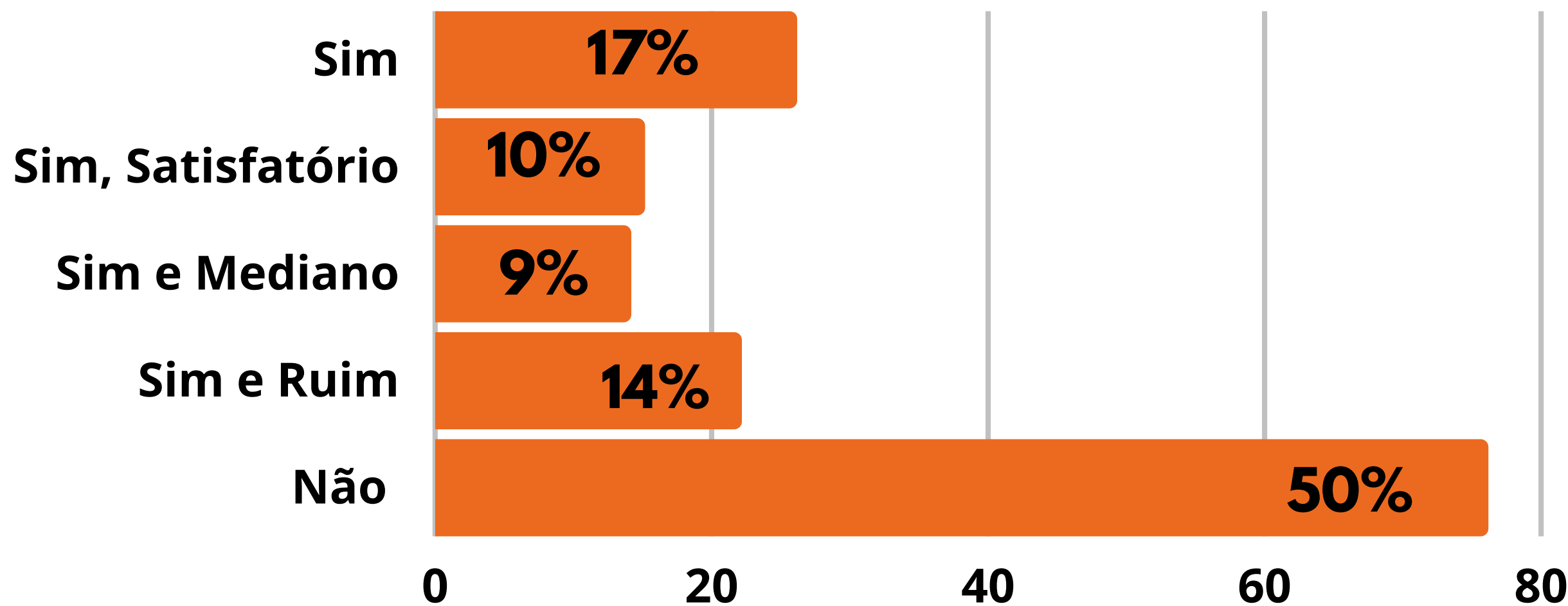




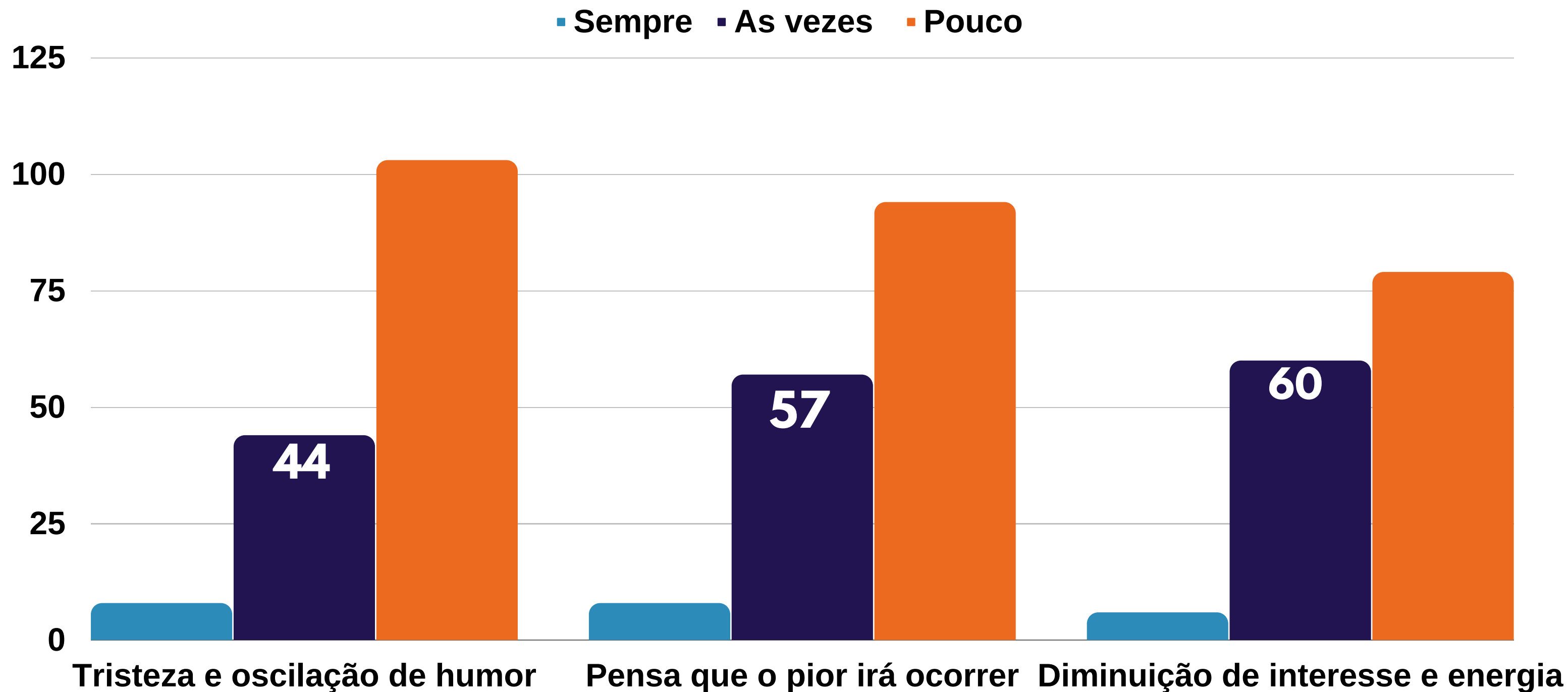


## ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Sua empresa oferece algum tipo de acompanhamento psicológico?



# Sinais e Sintomas Depressivos



**N=153 respondentes**





# Ansiedade

Como você tem se sentido em relação a ansiedade?  
Responda a que mais se aproximar da sua percepção:

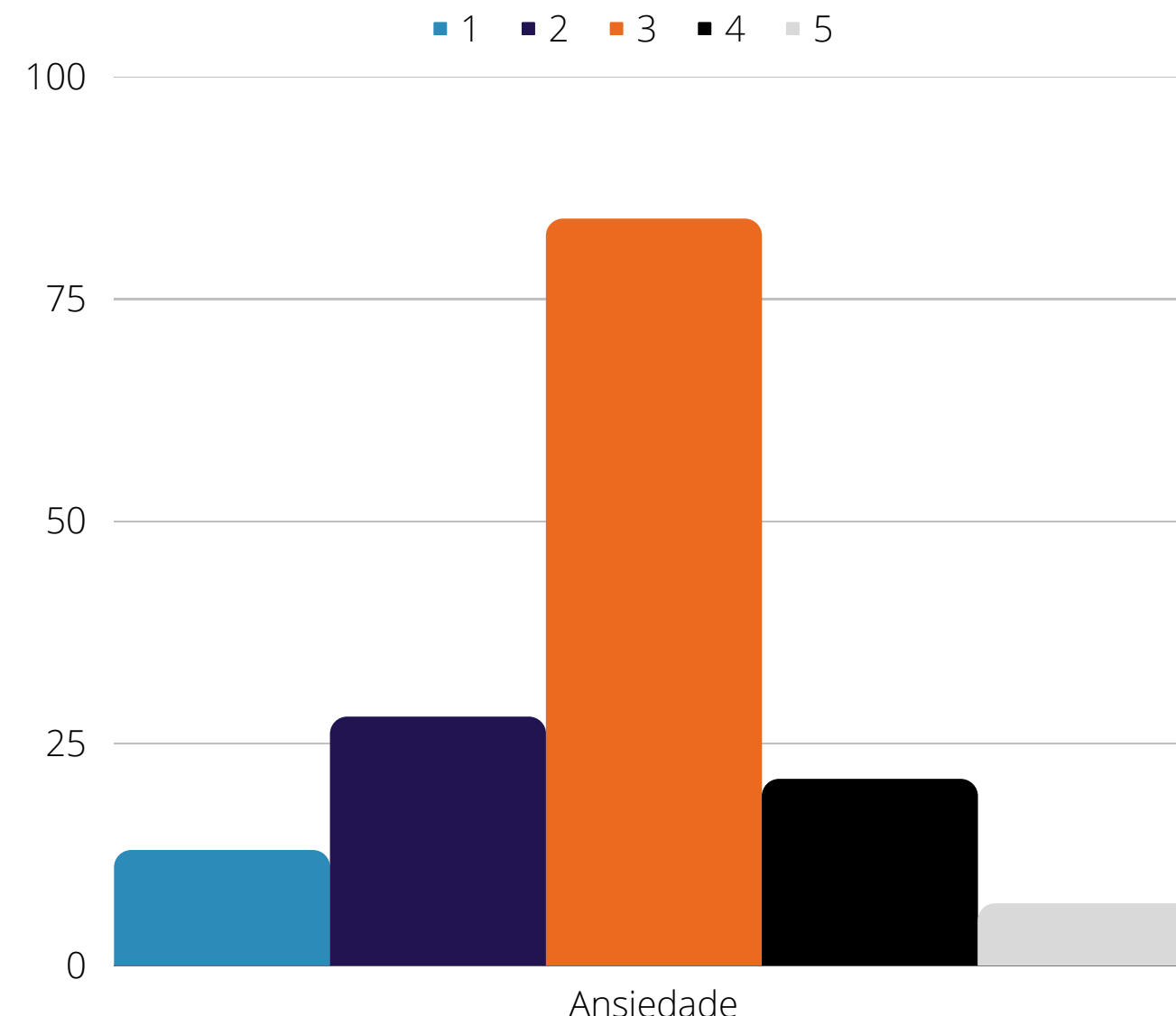
**1** Não me sinto ansioso - **8,5%**

**2** Quase não fico ansioso e quando ocorre eu consigo respirar e me manter bem - **18,3%**

**3** Fico **ansioso** quando acontece algo **estressor** mas pouco me atrapalha nas atividades diárias - **54,9%**

**4** Estou ansioso tenho muitos sintomas que me prejudicam no trabalho e nas outras atividades cotidianas - **13,7%**

**5** Estou muito ansioso inquieto com cansaço intenso irritabilidade dificuldade de concentração tensão - **4,6%**



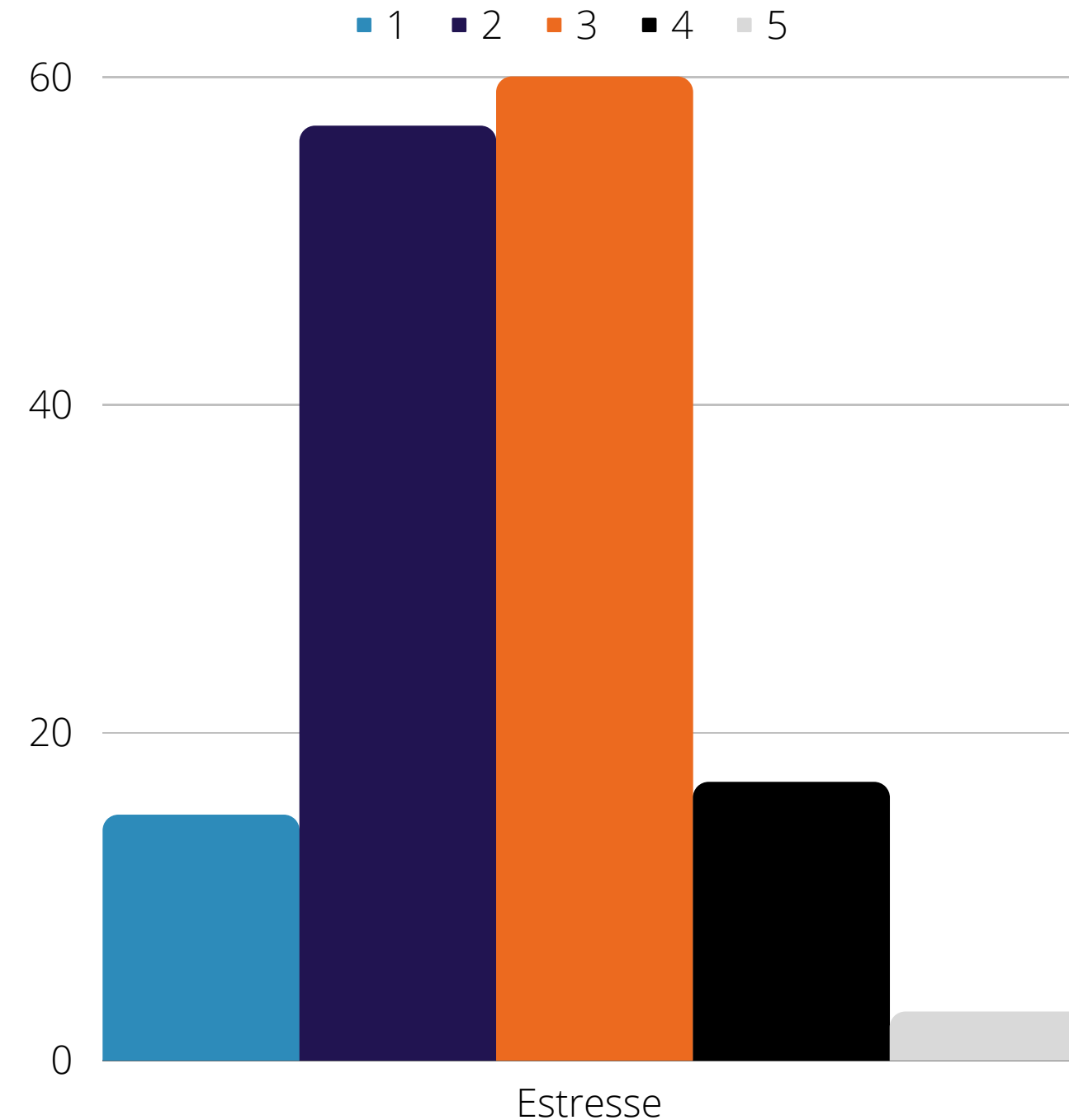
N=153 respondentes

**Cerca de 80% do grupo apresentou algum grau de ansiedade**



**Como você tem se sentido em relação a estresse?  
Responda a que mais se aproximar da sua percepção**

- 1 - Não** me considero estressado - **10%**
- 2 - Não** me considero estressado apenas tenho algumas **preocupações** mais reativas - **38%**
- 3 - Estou** mais ou menos estressado em geral desencadeado por situações adversas mais pontuais com algum **comprometimento** no **rendimento** profissional - **39%**
- 4 - Estou** estressado com sintomas físicos esporádicos e com **prejuízo** no meu rendimento profissional - **11%**
- 5 - Estou muito** estressado tenho muitos **sintomas** físicos aumento de pressão arterial dores de cabeça - **3%**



N=153 respondentes

**53%** dos respondentes possuem algum grau de estresse



## Dados indicativos de qualidade de vida no trabalho e bem estar:

### Salário / Autonomia / Orgulho

**41%** - Concordam que o **salário** é proporcional as suas funções.

31% - Concordam parcialmente que o salário é proporcional às suas funções

28% - Discordam

**61%** Estão satisfeitos com grau de **autonomia** de suas atividades.

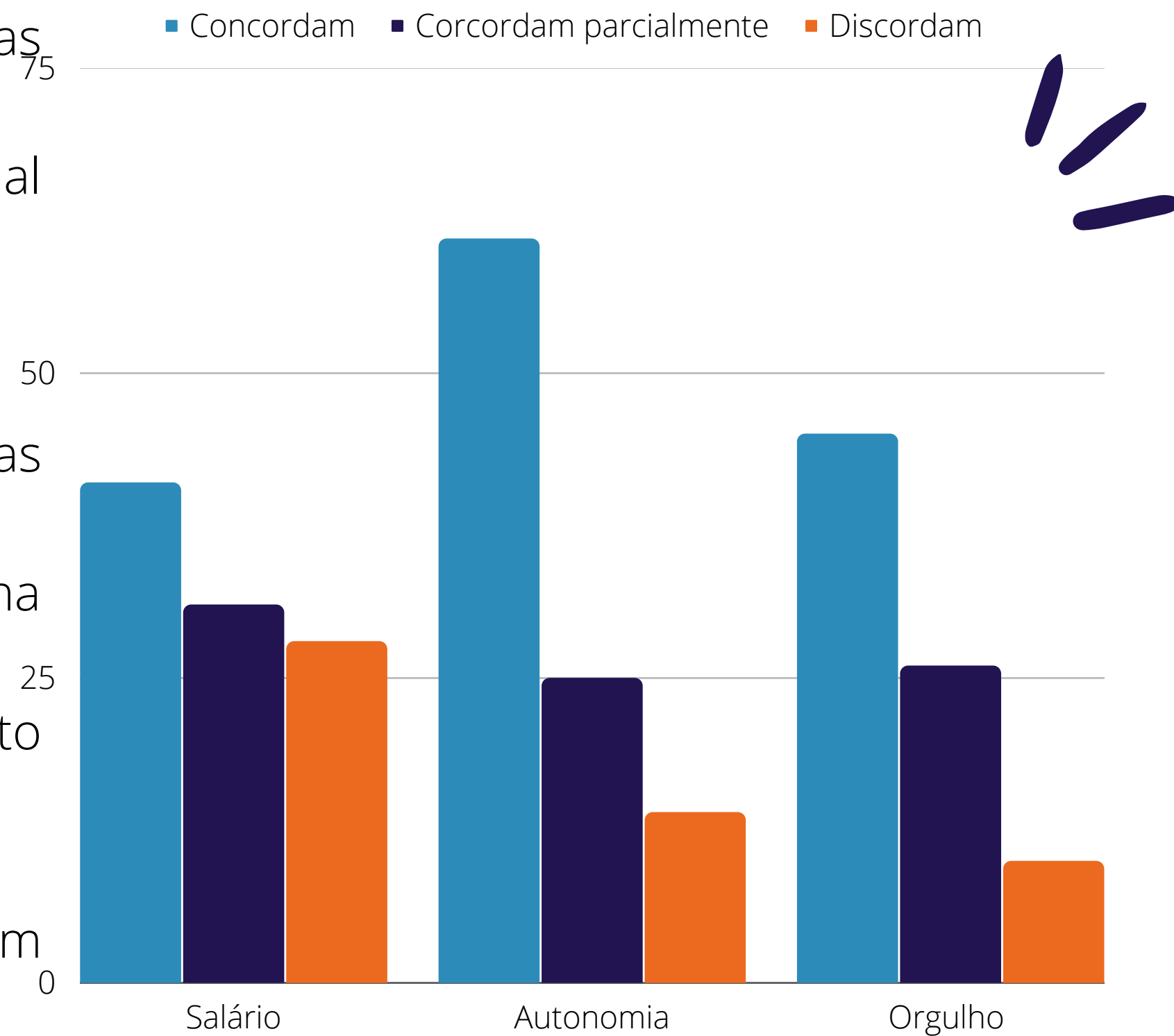
25% - Concordam parcialmente que a falta de autonomia na execução de seu trabalho é desgastante

14% - Consideram que a falta de autonomia é muito desgastante

**72%** - Concordam relação ao sentimento de **orgulho** em fazer parte da organização onde trabalham;

18% - Concordar parcialmente com tal afirmação

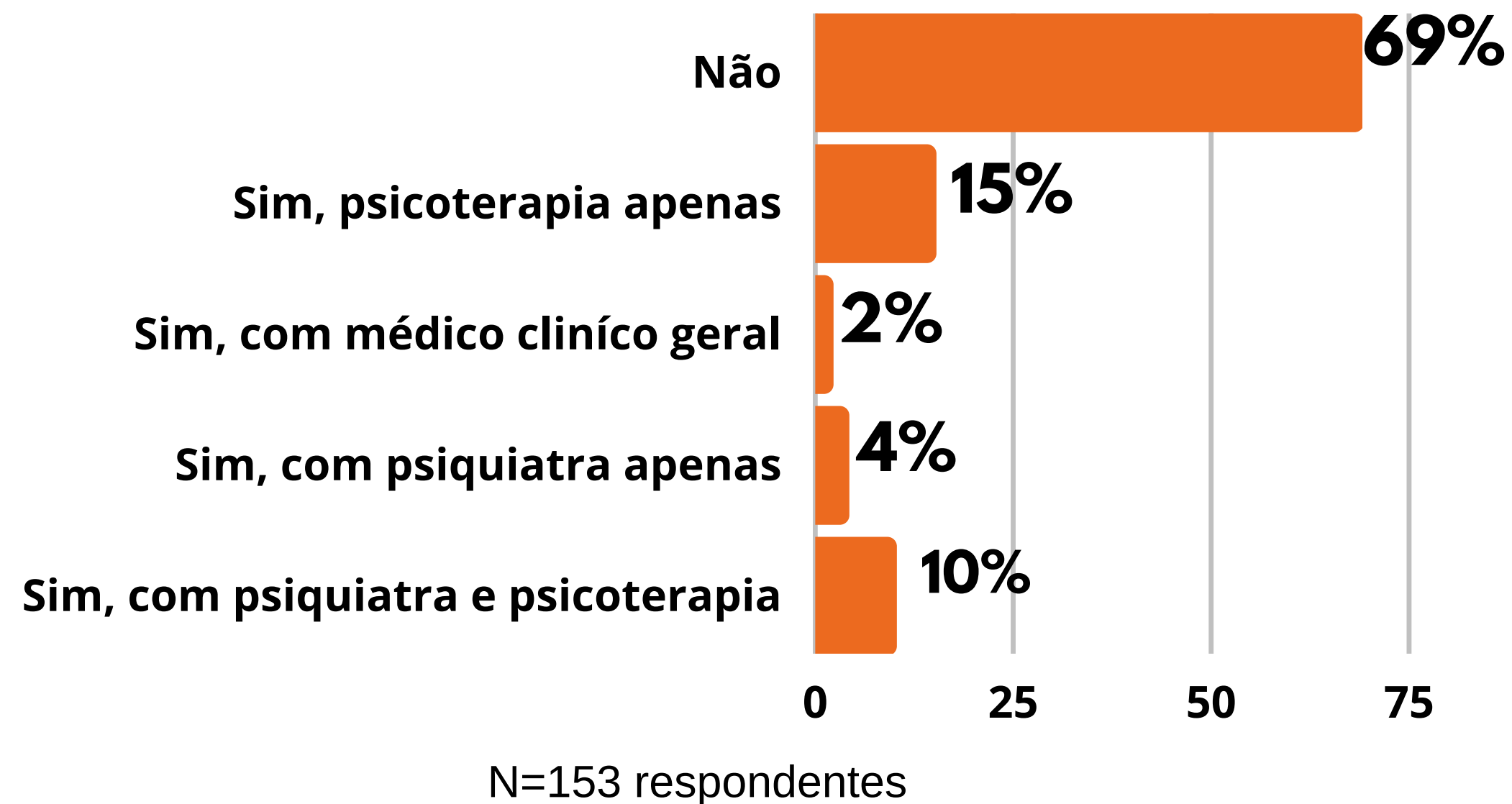
10% - Discordam



N=153 respondentes



## Você faz algum tipo de acompanhamento psicológico?



**Isolando esses 69% dos participantes, que não realizam nenhum acompanhamento, fizemos uma análise.**



# REFLEXÕES



Analizando este sub-grupo de **69%** que não realizam qualquer tipo de acompanhamento psicológico, encontramos **106** respondentes, destacamos:

**51,8%** estão **moderadamente ansiosos**, **16,4%** estão **ansiosos** com sintomas limitantes, e outros **4,72%** estão **muito ansiosos**

**34,9%** estão **moderadamente estressados**, **15,1%** estão **estressados** com alguns sintomas físicos e **prejuízos** no rendimento laboral

**37,7%** concordam que a **falta de autonomia** no trabalho tem sido desgastante

**63,2%** sentem que **não tem tempo suficiente** para realizar tarefas importantes e/ou um trabalho de qualidade

**47,1%** consideram que a **demanda de trabalho é maior que sua capacidade** e habilidade para realizá-lo

**53,7%** conseguem **relaxar** algumas vezes e outros **12,2%** **raramente** ou **nunca**

**falla**  
saúde mental





# REFLEXÕES

**A partir da articulação entre a análise quantitativa e qualitativa dos resultados encontrados podemos fazer alguns questionamentos:**

- o Essa incongruência nos resultados se deve ao fato de que buscar ajuda psicológica e/ou psiquiátrica ainda é um tema tabu?**
  - o Estamos observando situações de estigma e preconceito?**
    - o Dos 69% dos indivíduos que não fazem nenhum tipo de acompanhamento, quantos já haviam realizado uma autoanálise de seu estado emocional e bem estar?**
    - o Não sendo por preconceito, seria o desconhecimento de que esses sinais e sintomas podem ser um preditivo de sofrimento e possível adoecimento psíquico?**
    - o Como as organizações têm realizado pesquisas, propostas e ações sobre o absenteísmo e presenteísmo de seus colaboradores?**

**falla**  
saúde mental





# REFLEXÕES

**A partir da articulação entre a análise quantitativa e qualitativa dos resultados encontrados podemos apontar alguns fatores de risco para adoecimento:**

**Demanda de trabalho maior que a capacidade para realizá-la;**

**Esforço demasiado para realizar as tarefas profissionais;**

**Metade das empresas não possui um canal de serviço de saúde mental .**







# Sobre **Programas** Específicos



Sobre programas específicos dentro da empresa sobre saúde mental: **19%** preferem não participar

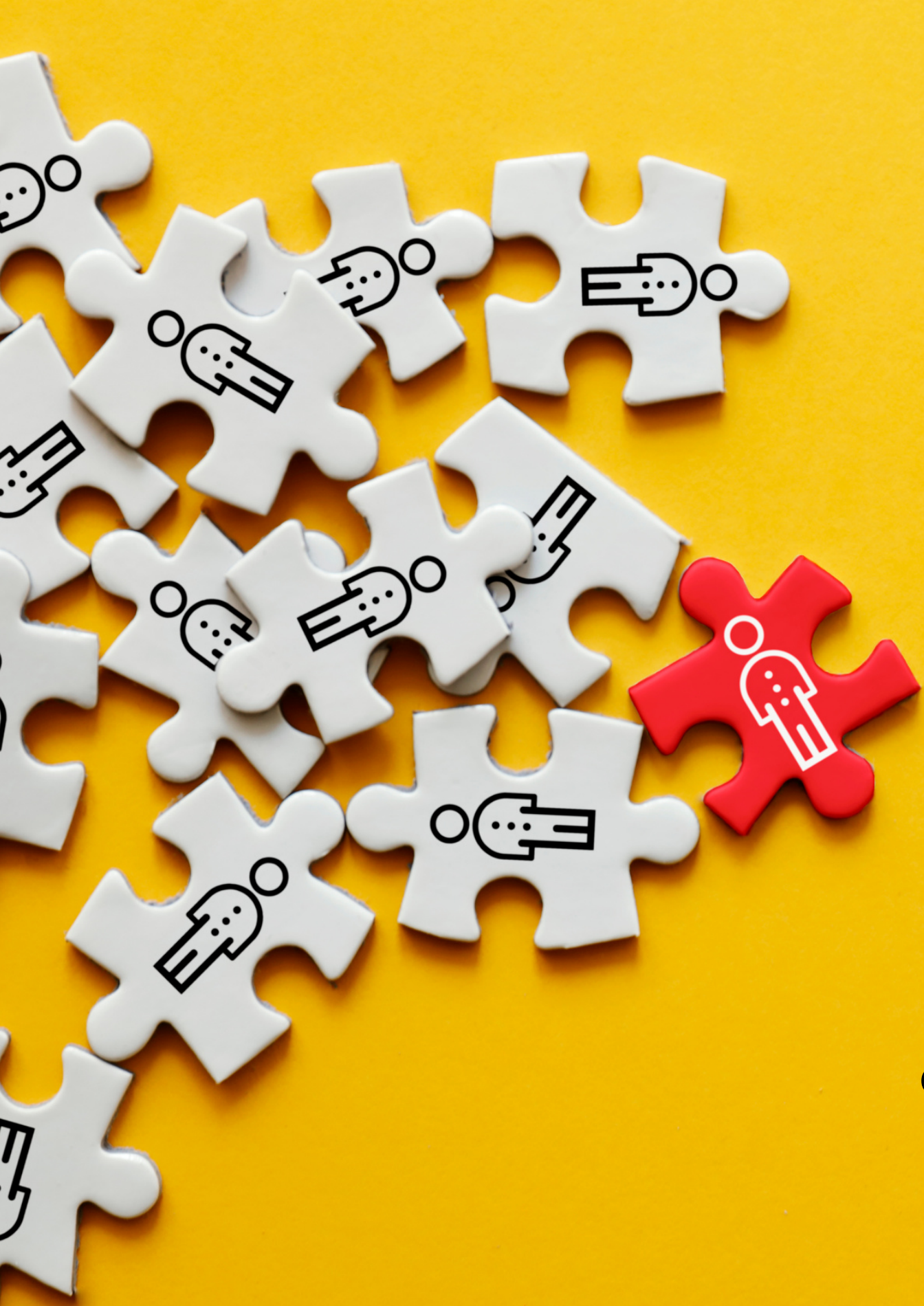


A saúde mental ainda é estigmatizada nas empresas. É o momento de as organizações se posicionarem com programas específicos, abrirem espaços de discussão sobre o tema e apostarem na educação emocional como um caminho para a promoção e prevenção da saúde mental



**GARANTIR AMBIENTE SEGURO**





# RECADO AO LÍDER: CUIDAR DE SI É FUNDAMENTAL!

A liderança, na maioria das vezes, está exposta a pressões e estresse constantes, e que isso pode ter um impacto no bem estar e na saúde como um todo.

O processo de autoconhecimento é importante, pois é preciso estar atento a sinais e sintomas indicativos de alterações, reconhecer e aprender a lidar com os próprios limites, compreender que também é falível e vulnerável e que isso não é sinal de fraqueza.





**PROGRAMAS** específicos de Saúde Mental (**NÃO** apenas campanhas pontuais);

**PALESTRAS** de conscientização sobre o combate ao estigma e preconceito;

Realização periódica de **MAPEAMENTO EMOCIONAL**;

Investir em **AÇÕES EDUCATIVAS** e **WORKSHOPS** sobre ansiedade, depressão, estresse e burnout;

Manter uma **AGENDA ANUAL** de temas relacionados a saúde mental.

# RECOMENDAÇÕES



Ofertar **PLANTÕES PSICOLÓGICOS** para todos os colaboradores com foco no manejo de crises, conflitos e dificuldades emergenciais.

**MENTORIAS** para as lideranças sobre temáticas em saúde mental (conhecer, identificar, apoiar...)

**Revisar Metas e Resultados / Pausas voluntárias**



**Pesquisa desenvolvida e realizada por:**

**falla**  
saúde mental



[www.fallasauade.com.br](http://www.fallasauade.com.br)