

Saúde mental *em foco:*

como estão os trabalhadores
brasileiros em **época de pandemia?**

Pesquisa exclusiva sobre os impactos da pandemia
do novo coronavírus sobre os profissionais brasileiros.

opinion  box

vittude
corporate



Índice

1. INTRODUÇÃO
2. INFORMAÇÕES TÉCNICAS
3. SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA
4. CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL
5. IMPACTO NO TRABALHO
6. ATUAÇÃO DAS EMPRESAS
7. DICAS DE SAÚDE MENTAL
8. SOBRE O OPINION BOX
9. SOBRE A VITTUDE

1. Introdução



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Estamos vivendo uma crise mundial sem precedentes. Ainda é difícil saber quais serão todos os impactos negativos e positivos deixados pela pandemia, mas já sabemos de três grandes áreas que serão profundamente prejudicadas: a saúde, a economia e a saúde mental.

Essas três estão conectadas, e os impactos na saúde mental são consequência direta daqueles na saúde do corpo - a saúde física - e também dos impactos econômicos.

Milhões de pessoas já perderam o emprego, estão com medo de perdê-lo ou já registram perdas financeiras muito significativas. Outras tantas ficaram doentes ou perderam entes queridos por causa do novo coronavírus. E há ainda aquelas que estão sofrendo com o isolamento, com o afastamento de tarefas que lhe dão prazer e com o acúmulo de funções que a pandemia impôs.

Para entender melhor os impactos da pandemia na saúde mental, o **Opinion Box e a Vittude** se juntaram para fazer uma ampla pesquisa sobre o tema com mais de dois mil profissionais de todo o país.

Antes de mais nada, essa pesquisa é importante para que nós possamos refletir sobre o assunto e conversarmos mais abertamente sobre ele. E, em segundo lugar, para que as empresas tenham consciência do momento delicado que estamos vivendo e tenham a empatia e o cuidado necessários para lidar tanto com seus colaboradores quanto com seus clientes.

Os números trazem resultados tristes e preocupantes, mas também mostram como algumas pessoas estão sabendo aproveitar esta crise para repensar atitudes, encontrar novas formas de cuidar da saúde mental e aprender mais sobre elas mesmas.

Esperamos que este conteúdo traga boas reflexões para você e sua empresa. E não custa lembrar: não deixe de se cuidar também, combinado?

Boa leitura!

Dani Schermann e João Leonhardt

*Head de Marketing do Opinion Box
e Brand Coordinator da Vittude*

2. Informações técnicas



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

2.007 entrevistas realizadas com profissionais de todo o Brasil

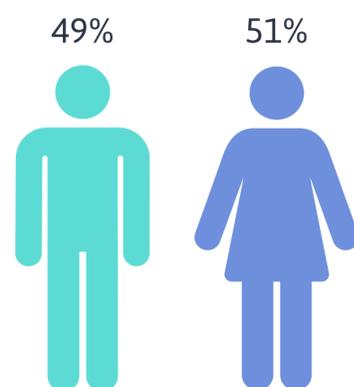
Margem de erro: 2,2pp

Intervalo de confiança: 95%

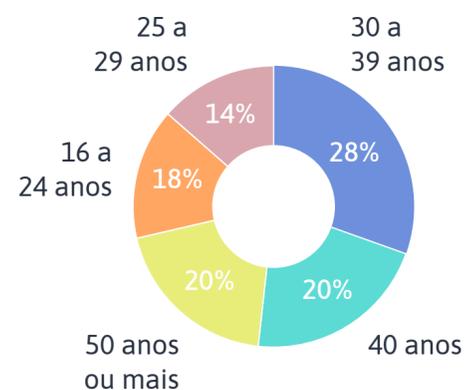
Período da coleta: 14 a 19 de outubro

Perfil sócio-demográfico

Sexo

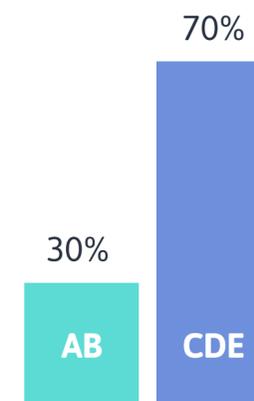


Idade

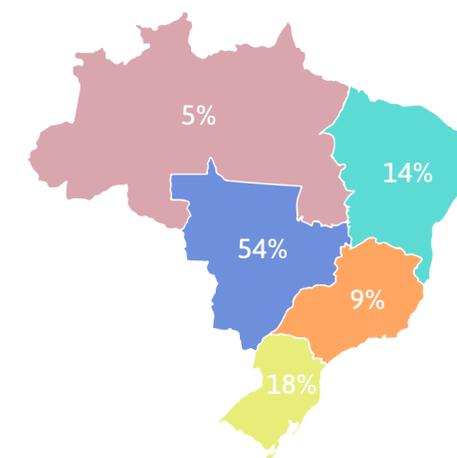


Renda

*Renda familiar mensal



Região



3. Saúde mental na pandemia



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Foi em meados de março que tudo virou de pernas para o ar. De uma hora para outra, o comércio fechou as portas, as escolas mandaram as crianças de volta para casa e as empresas impuseram o home office para toda a equipe ou a maior parte dela.

Não fazíamos ideia de quanto tempo esse cenário iria durar. Agora, passados mais de 7 meses, estamos vivendo situações diversas. Há os que já decretaram (por vontade própria) o fim da pandemia, os que seguem em isolamento e uma grande parte de pessoas que retomaram algumas atividades, mas que seguem atentos aos cuidados e prevenções para não se contaminar.

Seja como for, a pandemia deixou marcas em muitas pessoas. Metade dos entrevistados afirmam que a situação impactou negativa ou muito negativamente a sua saúde mental e muitos tiveram experiências e sensações negativas neste período.

41% tiveram um medo muito intenso de que alguém próximo ficasse doente ou morresse e 29% sentiram um forte medo de que eles mesmos contraíssem o vírus ou falecessem.

Um terço teve insônia, e também um terço passou por crises de ansiedade. Um em cada quatro passou por momentos de tristeza profunda e também um quarto se viu procrastinando tarefas importantes.

Outras situações, como descontar a raiva em pessoas que não mereciam, perder a esperança, sentir um medo profundo sem motivo aparente e até sensações de pânico foram vivenciadas por pelo menos um em cada dez entrevistados.

Impacto da pandemia na saúde mental

Muito
negativamente

Muito
positivamente



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

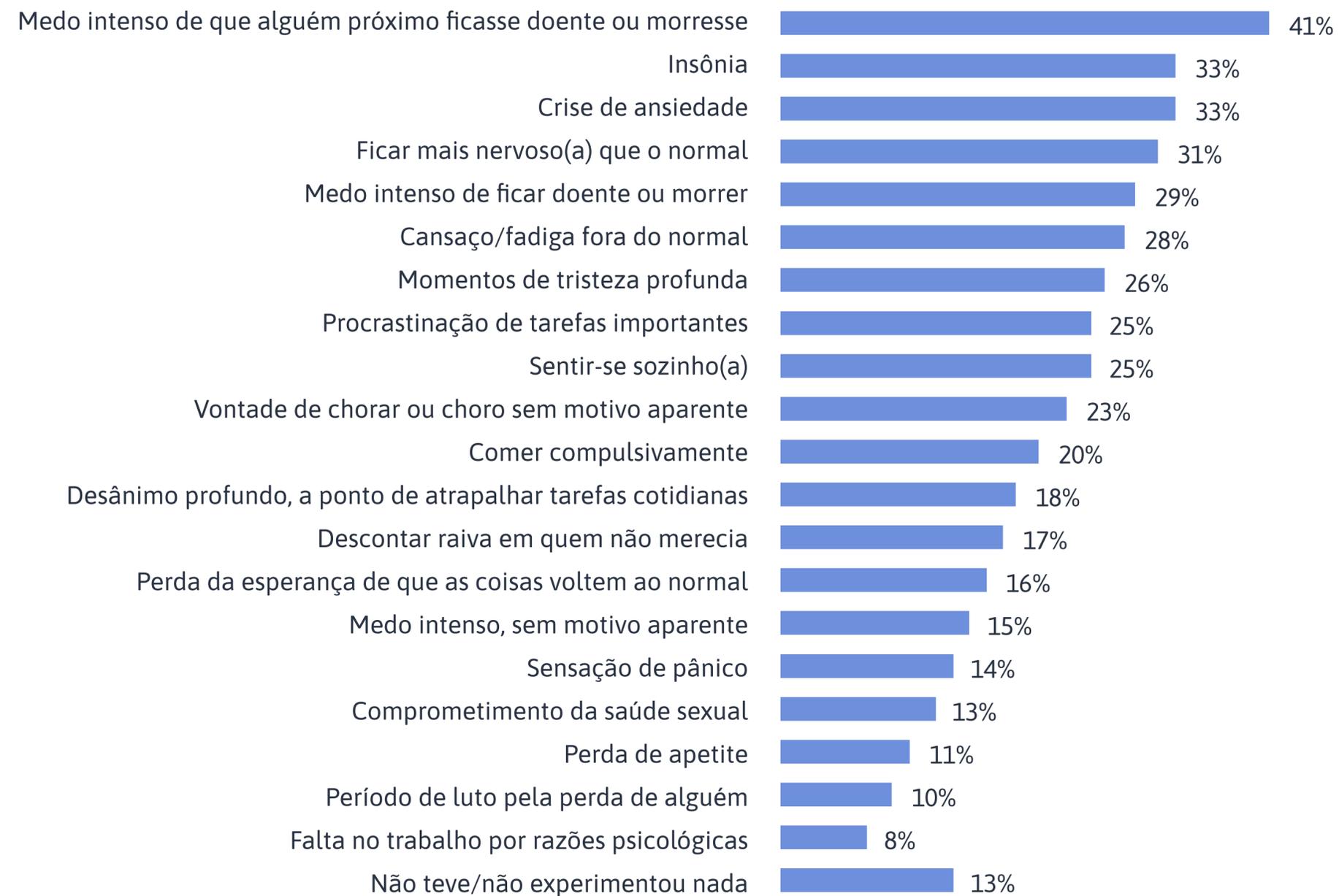
ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Sensações e experiências negativas



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

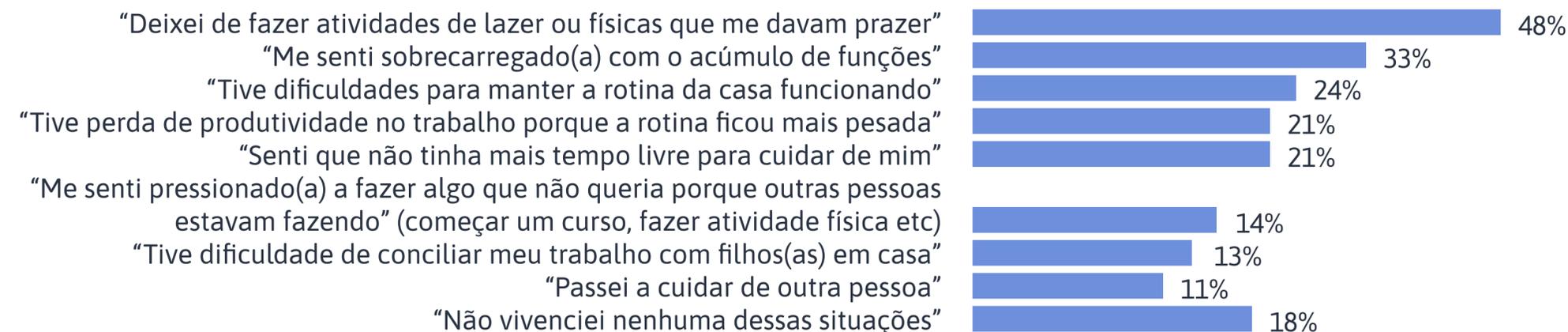
SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

O isolamento impôs diversas mudanças na rotina das pessoas que acabaram prejudicando a saúde mental. 48% deixaram de fazer aquilo que lhes dava prazer, como atividades físicas ou de lazer. 33% se sentiram sobrecarregados com o acúmulo de funções e 24% tiveram dificuldade de manter a rotina da casa funcionando.

Você ou alguém que você conhece certamente passou por aquela situação de não perceber que a geladeira estava vazia, não dar conta de manter a limpeza de todos os cômodos ou ainda abrir a gaveta e perceber que não sobrou praticamente nenhuma camiseta limpa, não é mesmo?

Mudanças de rotina e saúde mental



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Mesmo as situações mais difíceis que passamos nos oferecem aprendizados. Ainda que 32% estejam tendo mais dificuldades em equilibrar a vida profissional e pessoal, 65% passaram a valorizar mais o tempo em família e 59% estão repensando algumas escolhas de vida que foram feitas no passado.

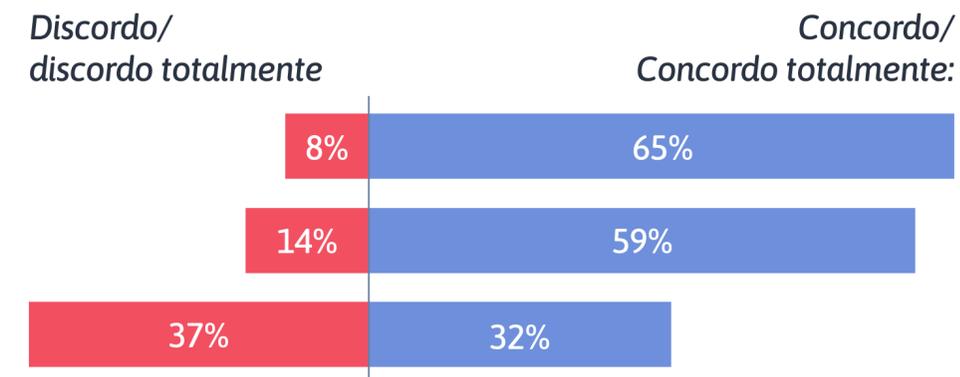
No próximo capítulo, nós vamos ver o que as pessoas passaram a fazer para cuidar melhor de sua saúde mental.

Mudanças

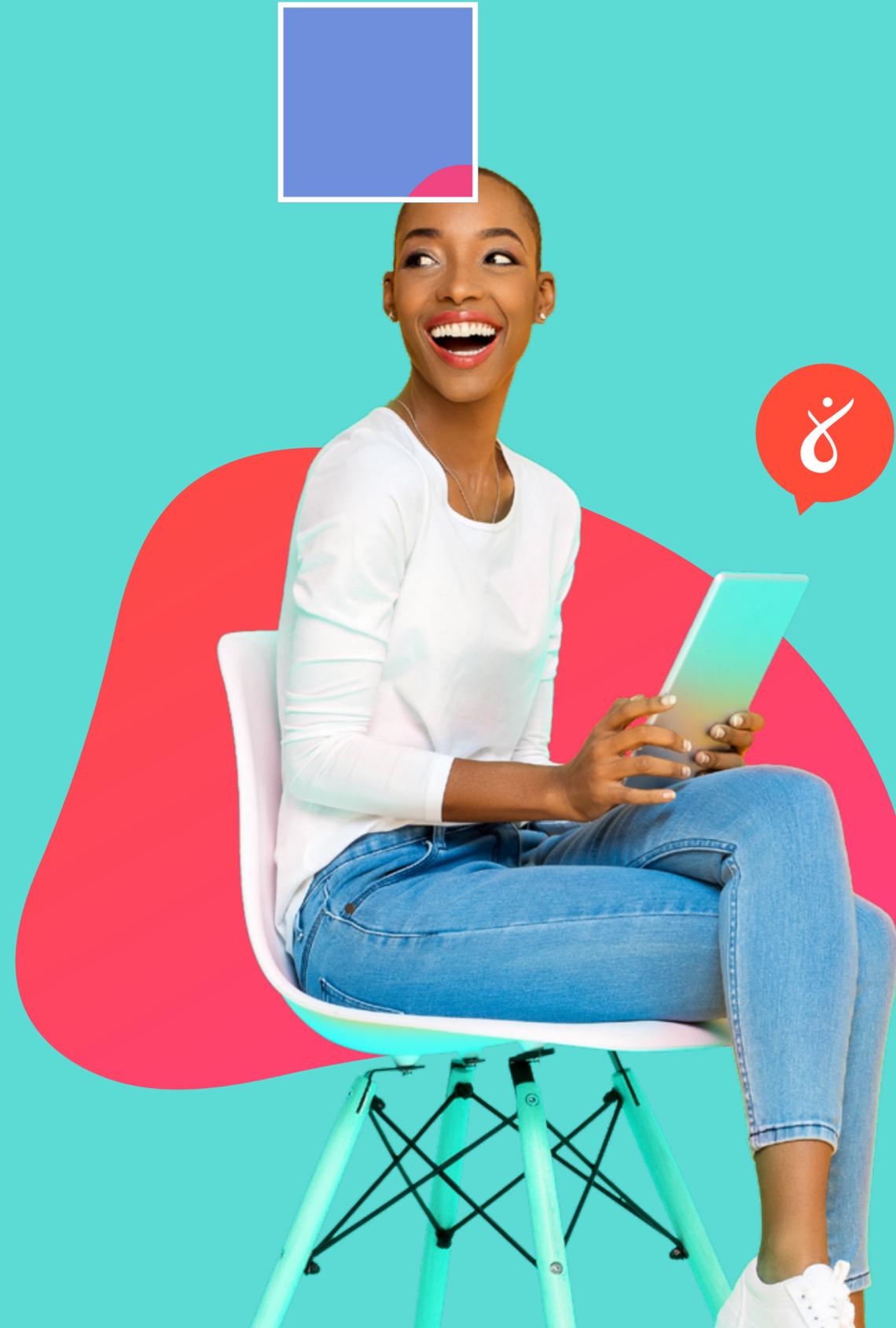
Passei a valorizar mais o tempo que passo com minha família

O período da pandemia está sendo importante para eu repensar algumas escolhas da minha vida

Eu estou tendo mais dificuldades em equilibrar minha vida profissional e pessoal na pandemia do que tinha antes



4. Cuidados com a saúde mental



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Você deve se lembrar da avalanche de dicas e sugestões que invadiram suas redes sociais no começo da pandemia sobre como ocupar o tempo, cuidar da saúde mental ou praticar o auto-cuidado.

Técnicas de meditação, receitas de pão artesanal e cursos online de diversos assuntos foram alguns dos hits da quarentena. Houve também pessoas alertando que a pandemia não era férias, e que tudo bem se você não quisesse aproveitar o momento para virar um chef ou aprender alemão.

Mas, ainda assim, sabemos que novos aprendizados, atividades de lazer e cuidados com o corpo são importantíssimos para a saúde mental em qualquer momento da vida - e não só na pandemia.

Por isso, quisemos saber em nossa pesquisa o que de fato as pessoas fizeram neste período, independentemente do que as redes sociais nos mostraram.

25% passaram a se alimentar melhor e 23% sentiram que tinham mais tempo para cuidar de si. 22% aproveitaram melhor o tempo com os filhos ou filhas e 18% se dedicaram a aprender uma nova atividade ou hobby.

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

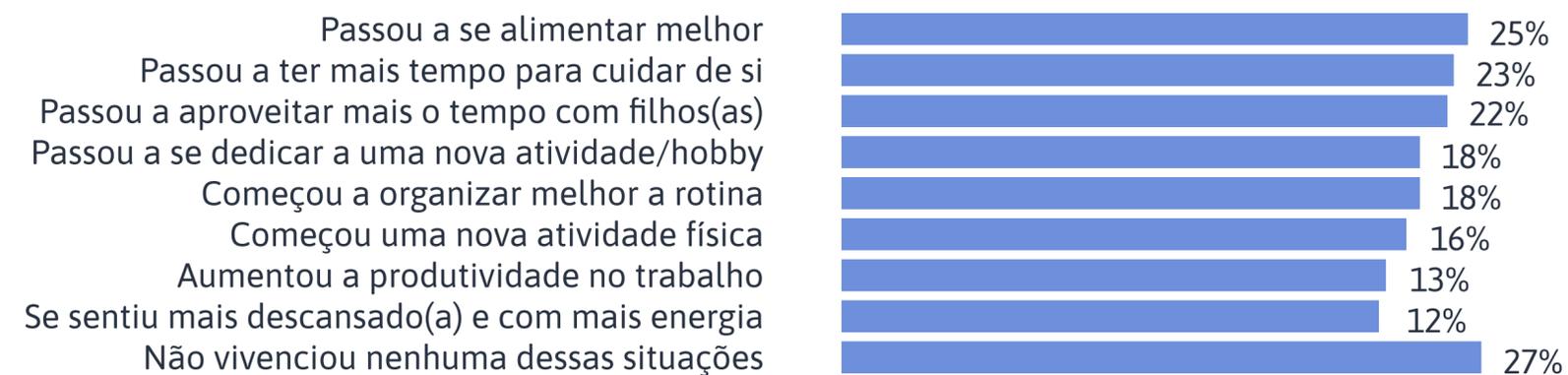
ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Cuidados adotados



Entre as principais práticas adotadas para cuidar da saúde mental, 35% destacaram que se afastaram de notícias e outras informações que pudessem lhes fazer mal. 28% optaram por adquirir novos aprendizados através de cursos ou leituras e 26% passaram a se dedicar a uma nova atividade física, que não tinham o costume de praticar antes.

16% aproveitaram para montar quebra-cabeças, fazer palavras cruzadas ou outras atividades de lazer que estimulam o cérebro e 14% passaram a seguir rituais de cuidado com a pele ou o corpo, como máscaras faciais, hidratação e outros.

21% não passaram a se dedicar a nenhuma nova prática e, se você se encontra neste grupo, está tudo bem também! Mas, caso queira se inspirar em alguma das práticas do gráfico a seguir, nunca é tarde para começar.

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

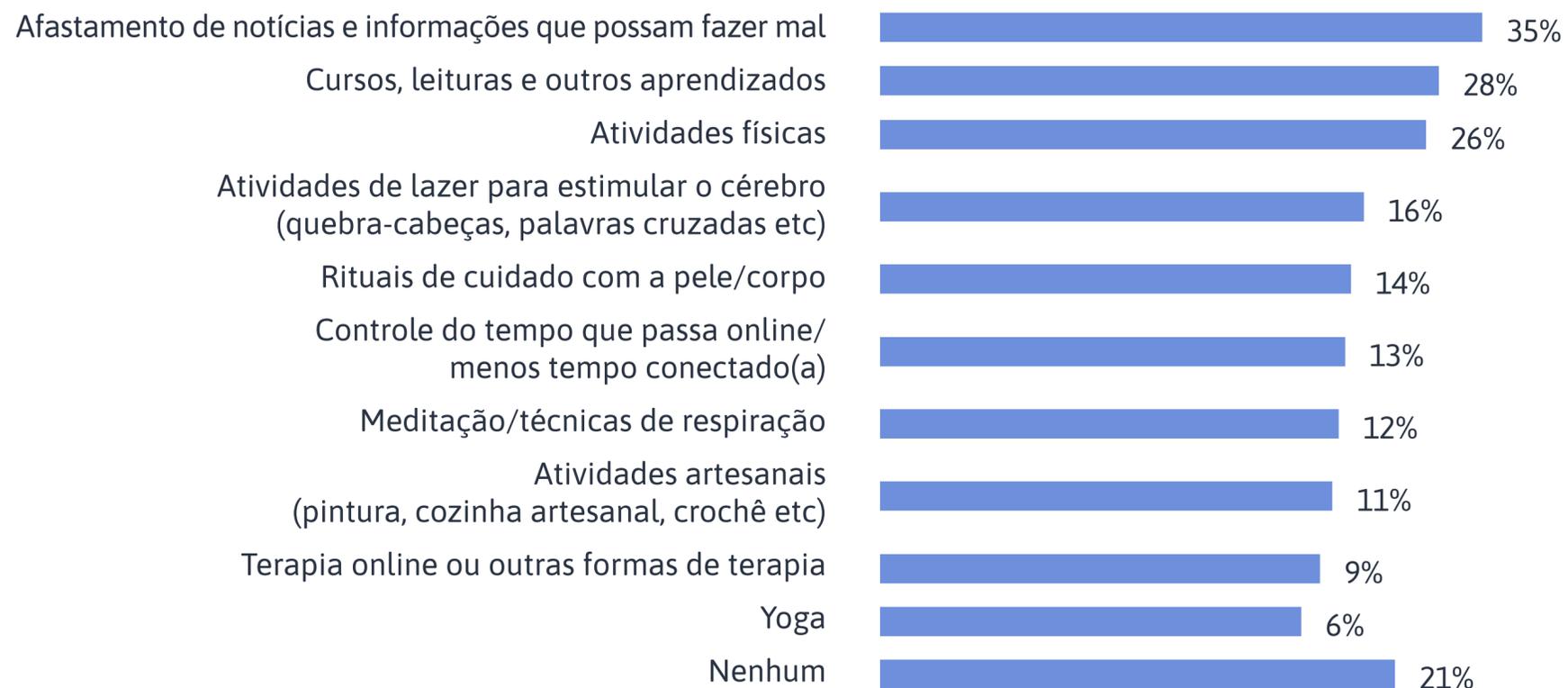
ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Novas práticas para saúde mental



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Se você sente que nunca se falou tanto em saúde mental, você tem razão. 62% passaram a entender mais a importância de cuidar da saúde mental durante a pandemia e talvez o dado mais positivo de toda a pesquisa é que 57% sentem que vão sair de toda essa experiência melhores do que quando entraram.

Chama a atenção também que 42% perceberam que as redes sociais e a internet de uma forma geral contribuem para a ansiedade. De fato, essa é uma constatação importante e que deve ser levada em conta. Mais tempo em casa faz com que as pessoas passem mais tempo conectadas, e isso pode ter consequências reais em quadros de ansiedade. Por isso é sempre bom ficar atento.

Mudanças

Passei a entender mais a importância de cuidar da minha saúde mental

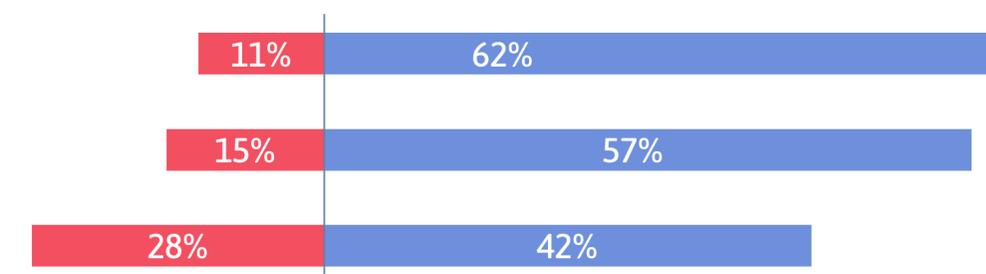
Eu sinto que vou sair dessa experiência da pandemia melhor do que eu era antes

Percebi que a internet e as redes sociais contribuem para a minha ansiedade

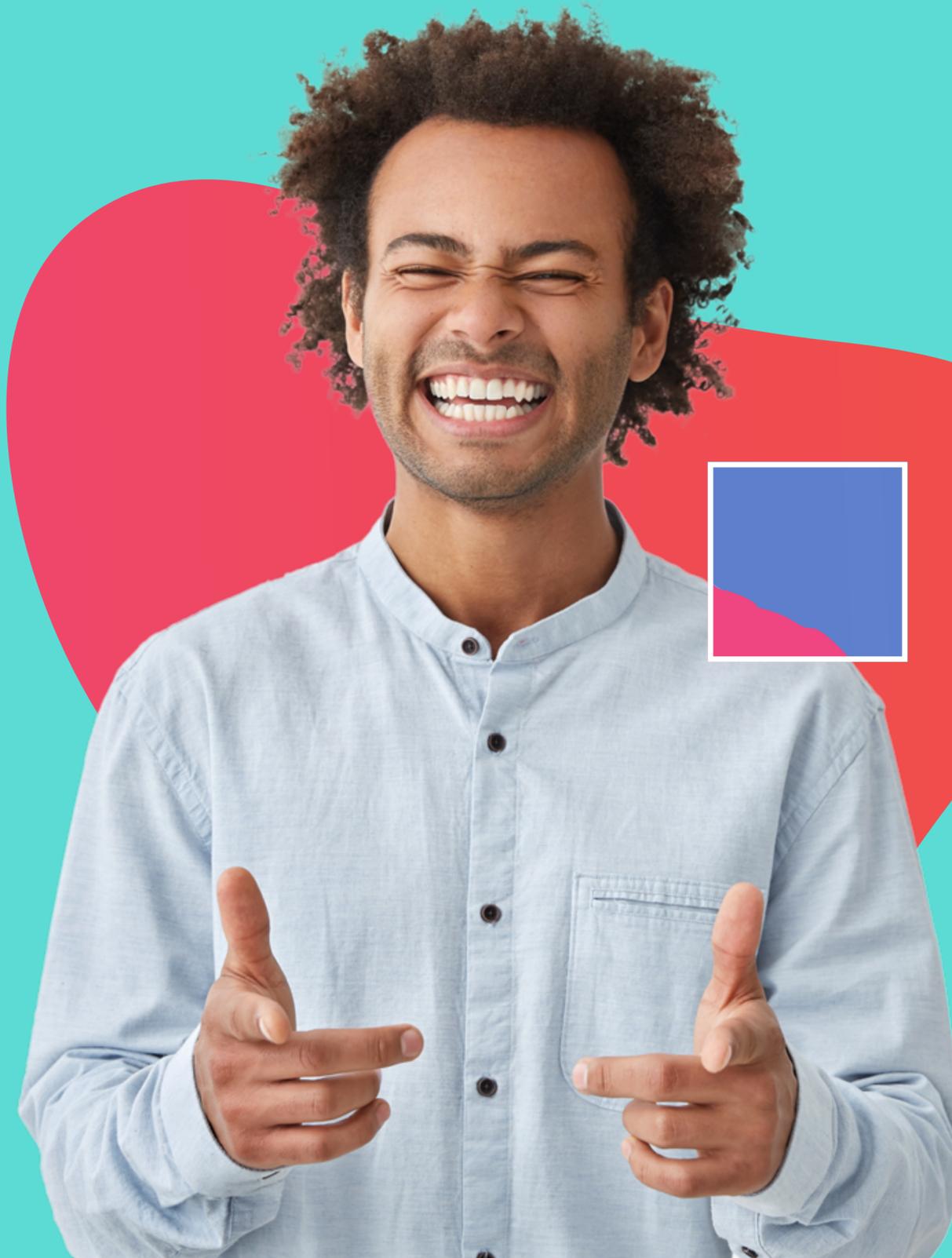
Vimos nos capítulos anteriores que as pessoas estão mais preocupadas, experimentando mais sensações negativas, sentindo-se sobrecarregadas e com a energia mais baixa.

Discordo/
discordo totalmente

Concordo/
Concordo totalmente



5. Impacto no trabalho



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Como tudo isso impacta a vida profissional das pessoas? É o que veremos nas próximas páginas, mas eu já posso te dar um spoiler: impacta de diferentes formas, e não necessariamente negativamente.

Para entender os dados, basta lembrar que cada um lida sob pressão de uma forma diferente. Em momentos de crise, tem aqueles que se jogam no trabalho para ocupar a cabeça, mas também tem aqueles que travam e perdem completamente a motivação.

Também há as pessoas que têm mais facilidade de se concentrar em ambientes tranquilos e que, por isso mesmo, podem produzir melhor sozinhos no quarto. Mas há os que sentem necessidade de trocar e compartilhar todos os processos e não sabem nem por onde começar a trabalhar sozinhos.

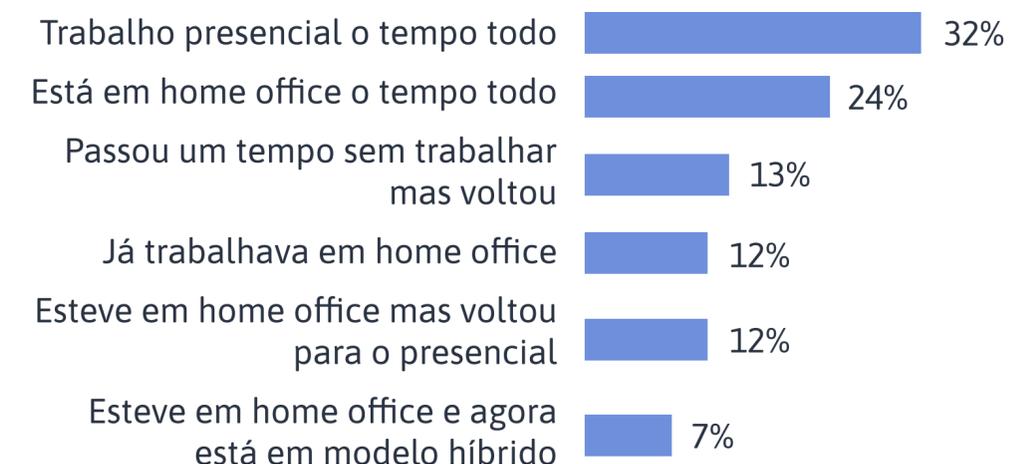
A pesquisa deixou esses diferentes perfis bem claros. Mas antes, vale lembrar que estamos falando com profissionais de diferentes mercados e realidades. Entre os entrevistados, há profissionais de multinacionais, de pequenos negócios, de serviços públicos, startups, do comércio e até profissionais da área da saúde que trabalham na linha de frente do combate à pandemia.

Nosso objetivo era justamente entender realidades distintas para traçar um diagnóstico dos profissionais de uma forma geral. E as histórias já começam a ser diferentes quando

olhamos o regime de trabalho durante a pandemia: 32% trabalharam presencial durante todo o tempo e 24% estão em home office desde o começo da pandemia.

13% chegaram a ficar um tempo sem trabalhar mas já voltaram e 12% já trabalhavam em casa. Por fim, 19% estavam em home office mas já voltaram a trabalhar presencialmente, sendo que 12% estão trabalhando totalmente no presencial e 7% estão no modelo híbrido, ou seja, alguns dias em casa e alguns dias no local de trabalho.

Trabalho durante a pandemia



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

E aqui é que as diferenças ficam mais claras. Ao avaliar os impactos do momento atual em diferentes aspectos do trabalho vemos cenários bem distintos. Enquanto 29% sentem que a produtividade piorou ou piorou muito, 26% sentem que ela melhorou ou melhorou muito.

32% sentem que a concentração e o foco pioraram e 22% sentem que perderam a criatividade. Mas 25% viram o foco e a concentração melhorarem e 29% se sentiram mais criativos.

19% acham que a relação com os colegas piorou e outros 19% sentem que melhorou, ao mesmo tempo que 29% sentem que a qualidade do trabalho piorou e 25% acham que melhorou.

As únicas coisas que são mais consensuais que pioraram foram o ânimo e a disposição.

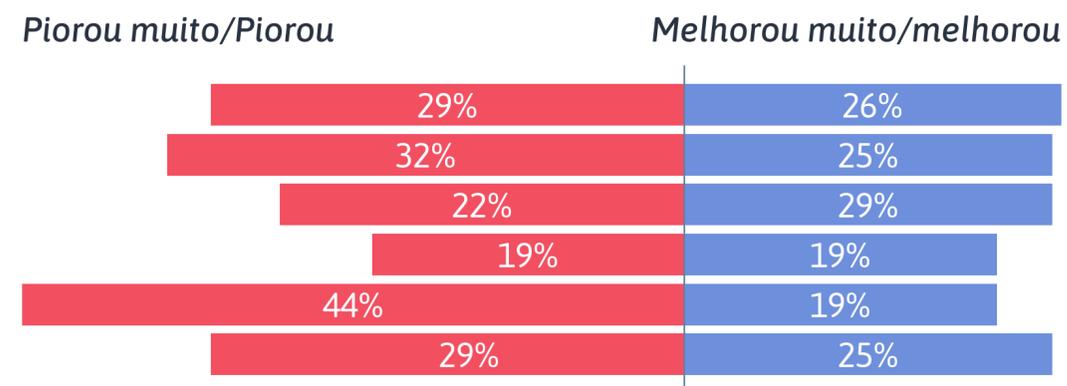
Impactos

Produtividade	29%	26%
Concentração e foco	32%	25%
Criatividade	22%	29%
Relação com colegas	19%	19%
Ânimo/Disposição	44%	19%
Qualidade do trabalho e atingimento de metas	29%	25%

Se você é dona de empresa ou lidera uma equipe, é muito importante se atentar a estes dados. Aqueles que estão tendo queda de produtividade, concentração e criatividade certamente estão transparecendo essas dificuldades e precisam ter uma atenção diferente dos demais.

Por outro lado, quem está trabalhando com uma produtividade alta e uma entrega mais elevada que o normal também precisa de cuidados para que não exagere a dose e sofra depois com uma carga mental muito alta. O trabalho em excesso pode estar mascarando outros problemas de saúde mental que precisam de cuidado.

Agora, se o profissional está conseguindo aproveitar o isolamento para se concentrar, ser mais criativo e atingir mais metas, é o caso de pensar como oferecer um ambiente de trabalho mais adequado às necessidades dele. Assim esses resultados se manterão mesmo após o fim do isolamento.



6. Atuação das empresas



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Este é um momento importante, em que as empresas precisam ficar atentas à saúde mental dos colaboradores e oferecer recursos para que o profissional se sinta acolhido e seguro.

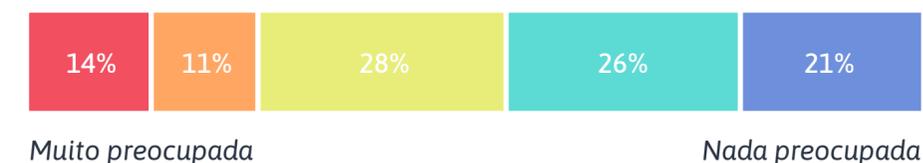
Sabemos que os negócios não podem parar e que, dependendo do seu mercado de atuação, a situação é de muito estresse devido aos impactos da própria pandemia. Ou ainda que pode ter havido uma mudança de comportamento que gerou uma demanda inesperada em sua área.

Independentemente da situação, se o time de colaboradores não der conta, o negócio como um todo será impactado. Por isso a atenção e o cuidado são tão importantes. 47% dos profissionais sentem que sua empresa está preocupada ou muito preocupada com a saúde mental dos trabalhadores. Mas 25% sentem que ela não está preocupada.

Entre os principais procedimentos adotados, estão informativos trazendo cuidados com a saúde mental, que foram adotados por 23% das empresas dos entrevistados. 18% disponibilizaram equipe psicológica ou de saúde e 17% estão realizando encontros presenciais ou virtuais com este tema. Preocupa saber, no entanto, que 47% das empresas não adotaram nenhum procedimento.

Preocupação da empresa com saúde mental

*Apenas quem trabalha em empresas



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

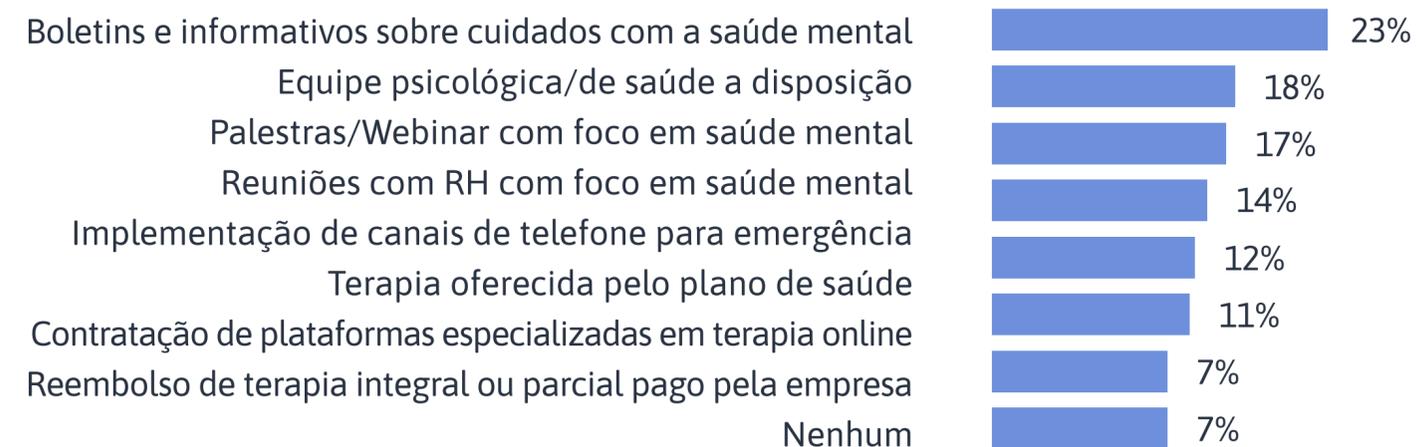
IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Procedimentos adotados pelas empresas

Falar sobre saúde mental, como nós já dissemos, é um tema delicado, especialmente no ambiente de trabalho.

Essa dificuldade fica clara quando vemos que 50% se sentem à vontade para conversar com um psicólogo ou psiquiatra fora da empresa. Mas, quando este mesmo profissional é contratado ou recomendado pela empresa, apenas 36% se sentem à vontade.

Apenas 33% se sentem à vontade para falar com seu líder direto e 28% com o RH da empresa. Os profissionais precisam enxergar a empresa como um aliado, e não como uma ameaça. Por isso é tão importante adotar um discurso acolhedor e propiciar momentos em que ele se sinta à vontade para expor suas experiências e sentimentos negativos.

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

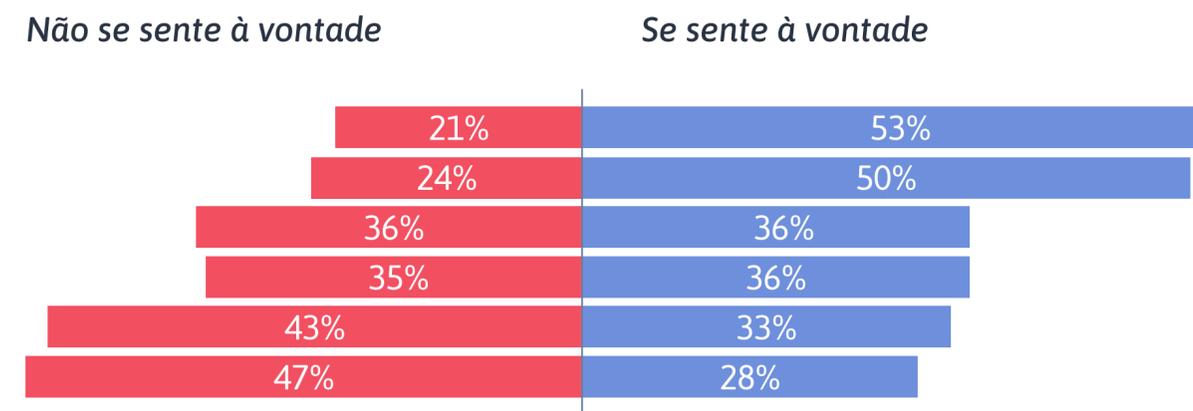
DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Com quem se sente à vontade para falar sobre saúde mental?

Familiares e amigos fora do trabalho
Psicólogo ou psiquiatra fora da empresa
Psicólogo ou psiquiatra da empresa
Colegas de trabalho
Chefe/líder/gestor(a)
RH da empresa



7. Dicas de saúde mental



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Os transtornos mentais, como ficou claro nessa pesquisa, estão muito presentes no universo corporativo. Depressão, estresse excessivo (Burnout, quando relacionado ao trabalho) e ansiedade são os principais.

Se você acredita que tudo está bem em sua empresa, talvez você deva pensar melhor nisso. A consultoria Willis Towers Watson, dos Estados Unidos, fez uma pesquisa e constatou que 3 em cada 10 trabalhadores no mundo todo sofrem com esses transtornos em níveis severos.

Isso significa que existe uma grande possibilidade de que ao menos um dos membros de sua equipe esteja passando por uma situação como essa. Porém, isso nem sempre é fácil de detectar, porque muitos “escondem” certos sintomas por medo, constrangimento ou simples desconhecimento a respeito da causa deles.

Sendo assim, é muito importante apoiar os colaboradores tanto no sentido de ajudá-los a saber sobre isso quanto no de trabalhar para que a saúde mental no ambiente corporativo seja a melhor possível.

Como verificar a saúde mental na empresa?

Entender se há algo causando o desequilíbrio emocional das equipes é essencial para direcionar ações ligadas a esse cuidado. Existem ferramentas que podem oferecer essas informações, e assim um panorama ao menos parcial de como anda esse quesito na organização.

Fomentar discussões a esse respeito é muito importante, pois gera uma necessidade de conscientização e pesquisa sobre o assunto e, conseqüentemente, pode fazer com que colaboradores se abram e compartilhem suas questões.

Isso envolve palestras, rodas de conversa e até mesmo alguns questionários mais simples, para entender ao menos como está o clima da empresa e se algo poderia melhorar.

O melhor, entretanto, é aplicar testes profissionais diretamente focados no levantamento de dados relacionados à saúde mental no ambiente empresarial. Nesse caso, podem ser utilizadas ferramentas e metodologias específicas, como o DASS-21.

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

Dicas para cuidar da saúde mental na empresa

Após verificar e possivelmente diagnosticar algumas questões emocionais em sua empresa, é necessário começar a cuidar desse aspecto, certo? Porém, o melhor mesmo é começar a dar atenção a isso antes mesmo de avaliar a questão!

Portanto, separamos algumas dicas que podem ajudar tanto de maneira preventiva como para amenizar o desequilíbrio emocional na organização:

1. Estimule uma cultura de saúde mental na empresa

Tornar o cuidado com a saúde mental um ponto fixo na cultura organizacional é algo excelente para trazer isso mais para perto dos colaboradores. Se desde sua entrada na empresa eles perceberem que há um olhar especificamente para isso, com certeza verão a organização como uma aliada na melhora das questões emocionais.

Para isso, a gestão pode criar eventos e encorajar discussões a respeito do assunto, inclusive aproveitando as sazonalidades como o Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul.

Um cenário desses faz com que os trabalhadores estejam sempre confortáveis para expor seus problemas, dúvidas e incertezas. Isso torna o ambiente empresarial muito mais saudável e acolhedor, além de evitar que um membro de sua equipe se ausente por causa de transtornos mentais sem que você saiba disso.

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITUDE

2. Procure gerar um clima organizacional agradável

Um clima organizacional pesado não só impacta negativamente a produtividade como também faz com que todos tenham mais propensão a problemas emocionais, que acabam tornando o clima mais negativo e pessimista. Ou seja, é um ciclo vicioso que precisa ser evitado.

Promova ações divertidas para os colaboradores e procure entender o que eles querem e precisam. Integre-os e evite a formação das “bolhas” em que as equipes ficam alienadas entre si, até mesmo em termos de relação pessoal.

São 8 ou mais horas por dia no mesmo local, ou ao menos com as mesmas pessoas e tarefas constantes, sob pressão. O mínimo que os colaboradores esperam é um clima que os deixe animados para trabalhar, certo?

3. Busque ajudar os colaboradores diretamente

Ao saber que um ou mais trabalhadores estão com problema, procure soluções para ajudá-los. Isso faz parte do contexto cultural da empresa, e sem dúvidas aumenta a chance de ter colaboradores engajados e dedicados aos ideais do negócio.

Você pode procurar opções para fornecer terapia, como trazer profissionais para a empresa ou oferecê-la em forma de benefício, dar mais autonomia para a relação entre RH e colaboradores, conversar com os gestores para que revejam algo que causa descontentamento, entre outros.

Busque também formas de auxiliar no autodesenvolvimento de cada um. Converse com eles e saiba o que sonham, pensam e desejam para o futuro.

O importante é mostrar-se, enquanto empresa, proativa e com vontade de cuidar da saúde mental dos trabalhadores. Afinal, um colaborador mais feliz trabalha melhor, tem menos chance de se desligar da organização por vontade própria (já que estará engajado) e se torna cada vez mais uma força crucial para o sucesso da empresa!

8. Sobre o **Opinion Box**



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

O [Opinion Box](#) desenvolve soluções digitais inovadoras de pesquisa de mercado e customer experience.

Ao combinar o know-how do nosso time de especialistas em pesquisa com nossas plataformas exclusivas, entendemos o comportamento e os desejos dos consumidores com agilidade e a um preço acessível.

Em um período de incertezas como o que estamos vivendo, informação é essencial. A pesquisa de mercado pode te ajudar a entender as mudanças do seu cliente, seu mercado e os seus concorrentes para tomar decisões com mais segurança.

Se quiser conversar sobre os seus desafios e entender como podemos te ajudar, entre em contato.

Opinion Box

Belo Horizonte | São Paulo

Site: www.opinionbox.com

Email: opinionbox@opinionbox.com

Instagram: [@opinionbox.pesquisas](https://www.instagram.com/opinionbox.pesquisas)

Linkedin: [opinion-box](https://www.linkedin.com/company/opinion-box)

Conheça o Opinion Box!

9. Sobre a **Vittude**



INTRODUÇÃO

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

IMPACTO NO TRABALHO

ATUAÇÃO DAS EMPRESAS

DICAS DE SAÚDE MENTAL

SOBRE O OPINION BOX

SOBRE A VITTUDE

A Vittude entende o quanto os transtornos mentais no ambiente de trabalho podem impactar o sucesso de uma empresa e de seus colaboradores.

Porém, ao mesmo tempo, entendemos que poucas organizações colocam a saúde mental em primeiro plano — até mesmo pela inacessibilidade a esse tipo de serviço — e queremos mudar isso por meio da educação e de serviços direcionados especificamente para o setor corporativo.

Contamos com uma plataforma com mais de 1.400 psicólogos licenciados à disposição de seus colaboradores, em todo o território nacional, tanto online quanto presencialmente. Queremos, assim, oferecer toda a autonomia e liberdade que os membros de sua equipe precisam e merecem.

Descubra mais sobre o nosso trabalho! Acesse o site da [Vittude Corporate](#) e entenda como podemos ajudá-lo a melhorar a saúde mental de seu time.

Vittude Corporate

São Paulo

Site: www.vittude.com/empresas/

Email: vittude@vittude.com

Instagram: [@vittude](#)

Linkedin: [Vittude](#)

Conheça o Vittude Corporate!

Curadoria de **conteúdo**:

[pesquisa] **SAÚDE MENTAL EM FOCO**



Daniela Schermann

Head de Marketing

/ Opinion Box



João Leonhardt

Brand Coordinator / @Vittude



Lucas De Vivo

Redator / @Vittude



Leonardo Ohnuma

Designer Gráfico / @Vittude

Obrigada!

opinion  box

vittude
corporate