

Departamento de Comunicação

Profissionais de Administração e a saúde mental

Levantamentos do CRA-SP



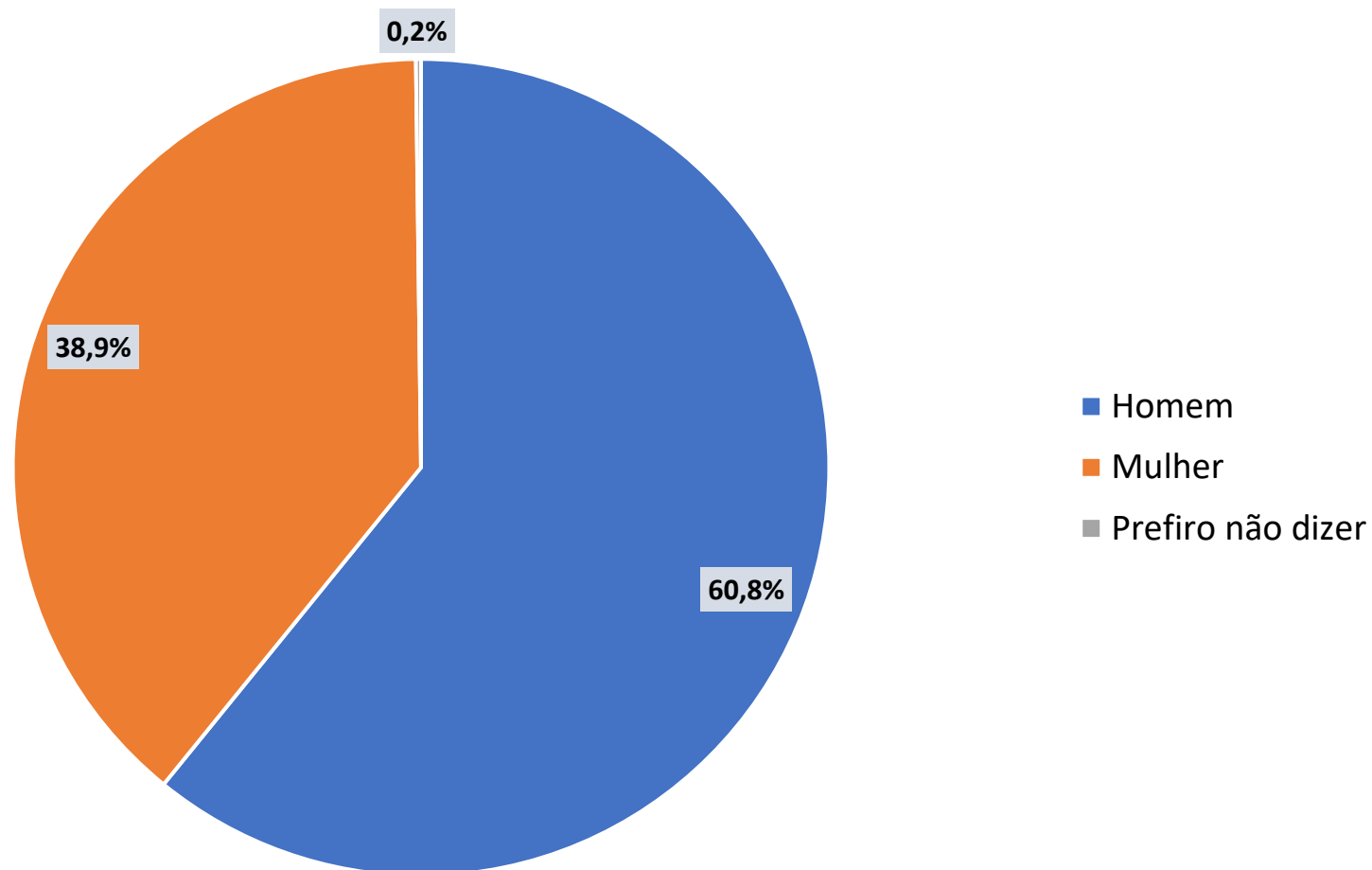
SOBRE O LEVANTAMENTO

- Após a pandemia de covid-19, o tema **saúde mental** tornou-se um dos mais debatidos no Brasil e no mundo.
- Falar sobre o assunto no mercado de trabalho também se tornou essencial para a construção de políticas efetivas que possam oferecer apoio psicológico e emocional de qualidade aos profissionais dentro das organizações.
- Para se ter uma ideia da importância do tema, segundo o estudo *State of Mind Report 2025*, 58% dos trabalhadores mundiais já consideraram pedir demissão por questões emocionais.
- Neste breve levantamento, o CRA-SP quis saber, entre outros fatores, como está a saúde mental dos profissionais de Administração; quais são os principais fatores de estresse no trabalho; e como as empresas têm lidado com o tema e ajudado os seus colaboradores.
- Os resultados, na íntegra, encontram-se disponíveis nas próximas páginas.
- **Período de realização do levantamento:** entre 14 de abril e 5 de maio de 2025
- **Número de profissionais ouvidos/respostas válidas:** 429



PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

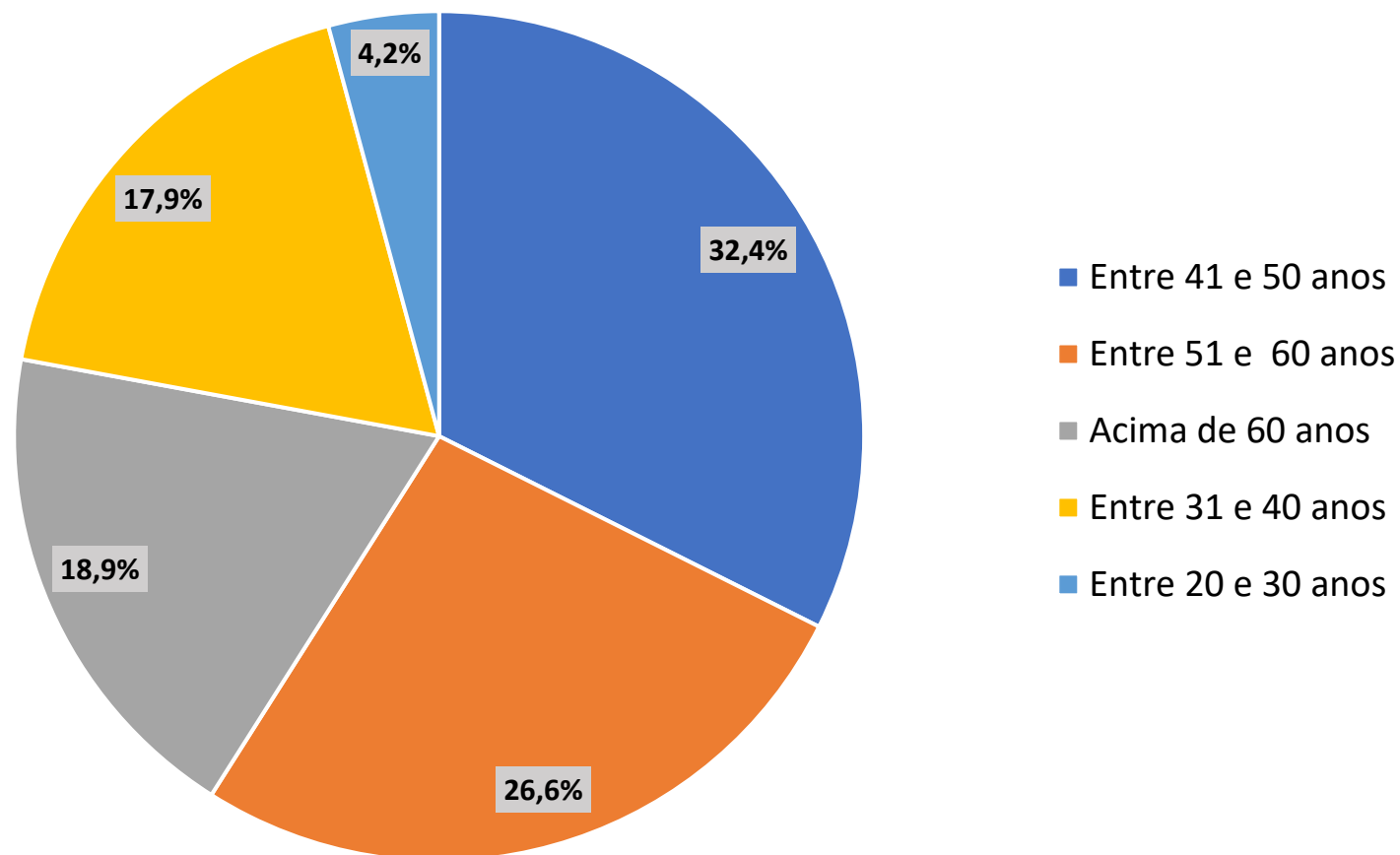
Gênero dos respondentes





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

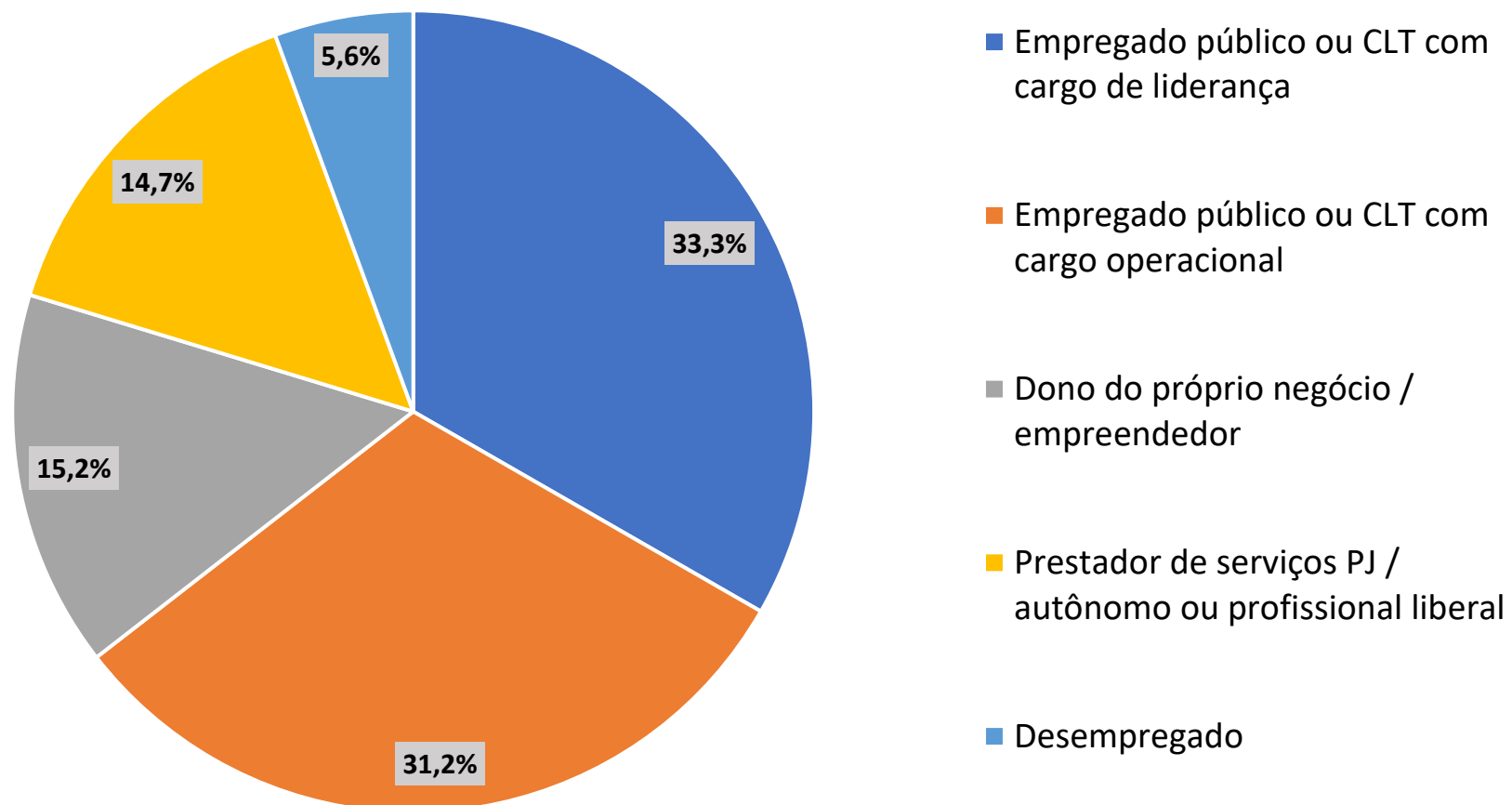
Idade dos respondentes





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

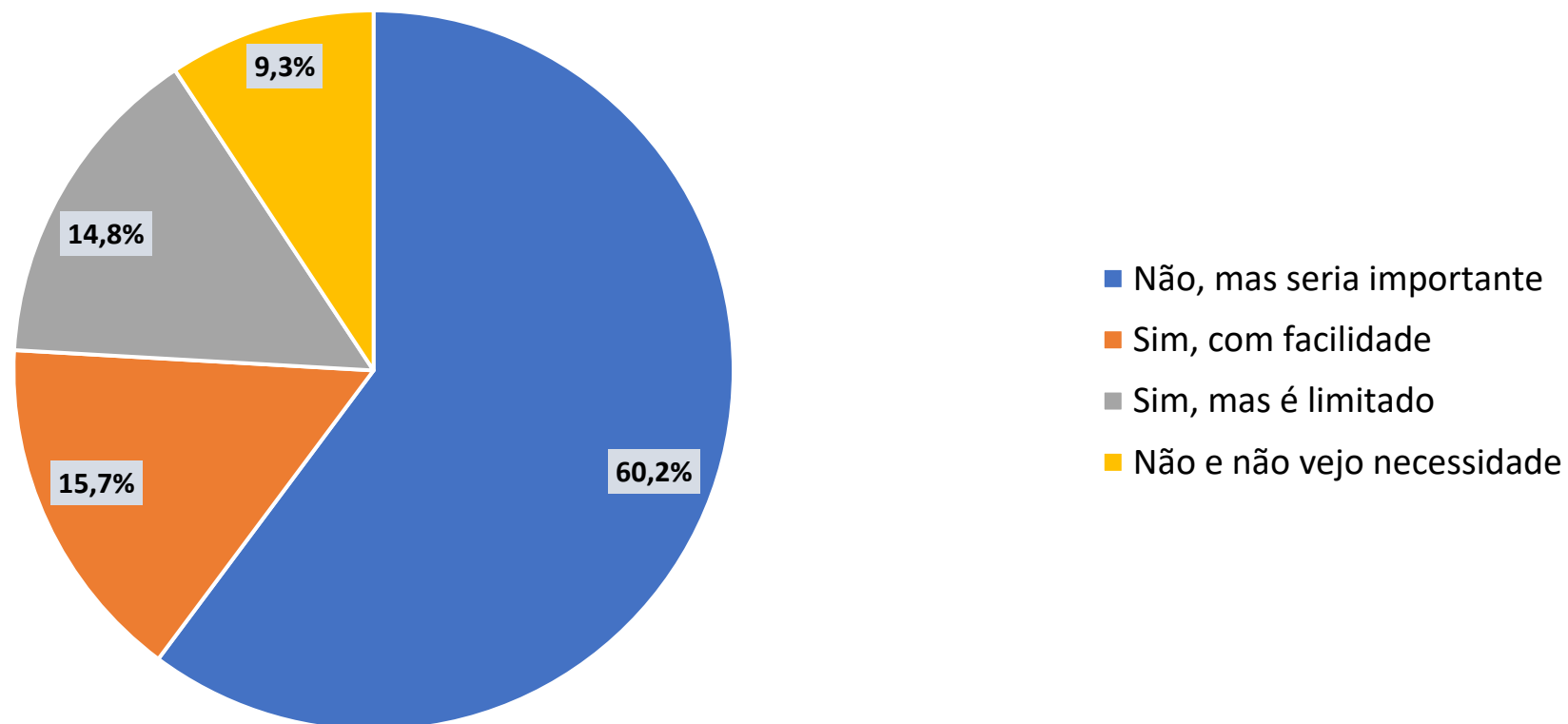
Posição no mercado de trabalho dos respondentes





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS*

Pergunta: Além do benefício do plano de saúde (caso possua), você tem acesso a algum tipo de apoio psicológico de forma profissional na empresa na qual trabalha?

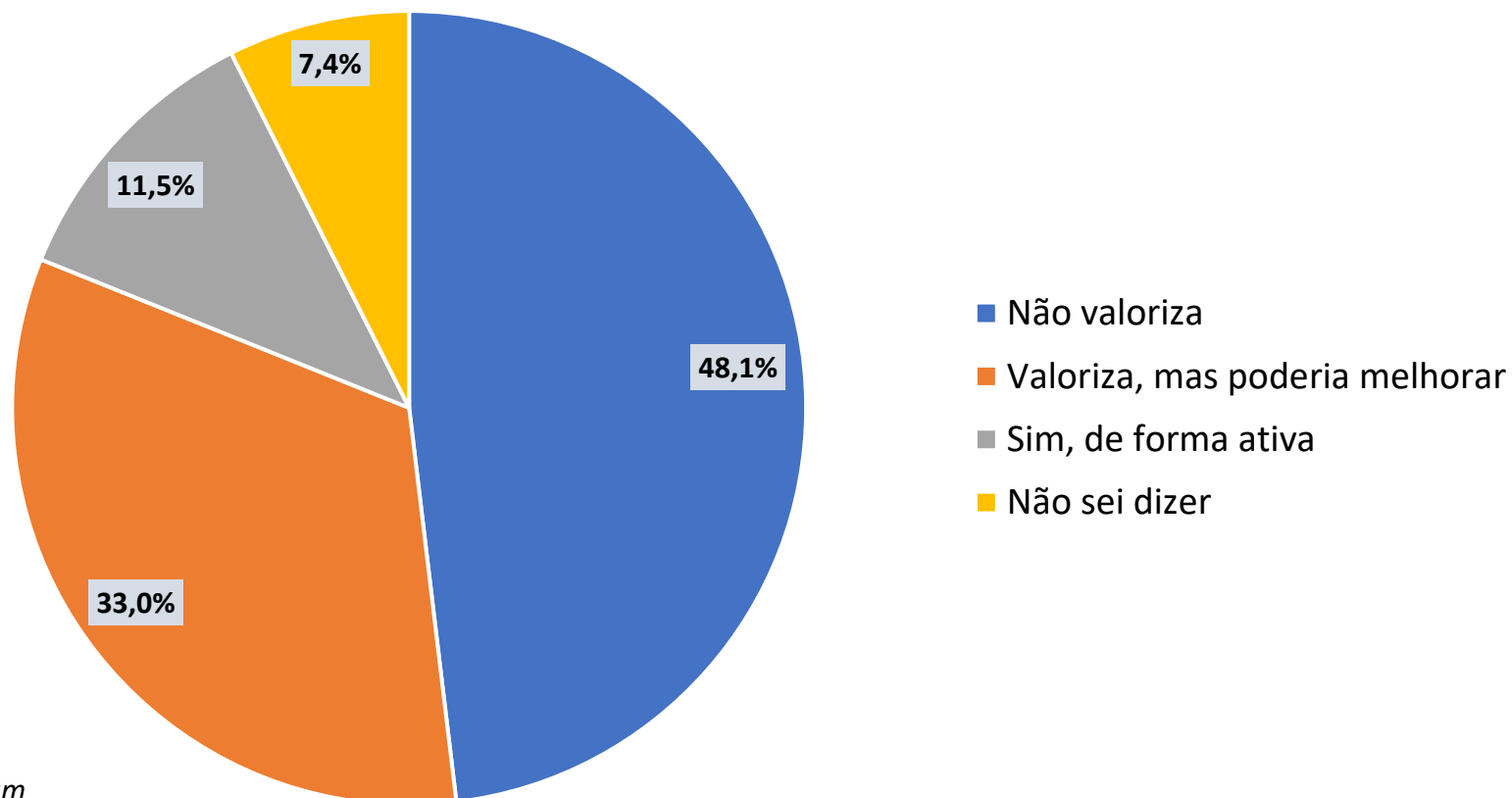


**Universo de 364 respostas,
desconsiderando aqueles que disseram
ser donos da própria empresa*



PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS*

Pergunta: Você considera que a empresa na qual trabalha valoriza a saúde mental dos colaboradores?

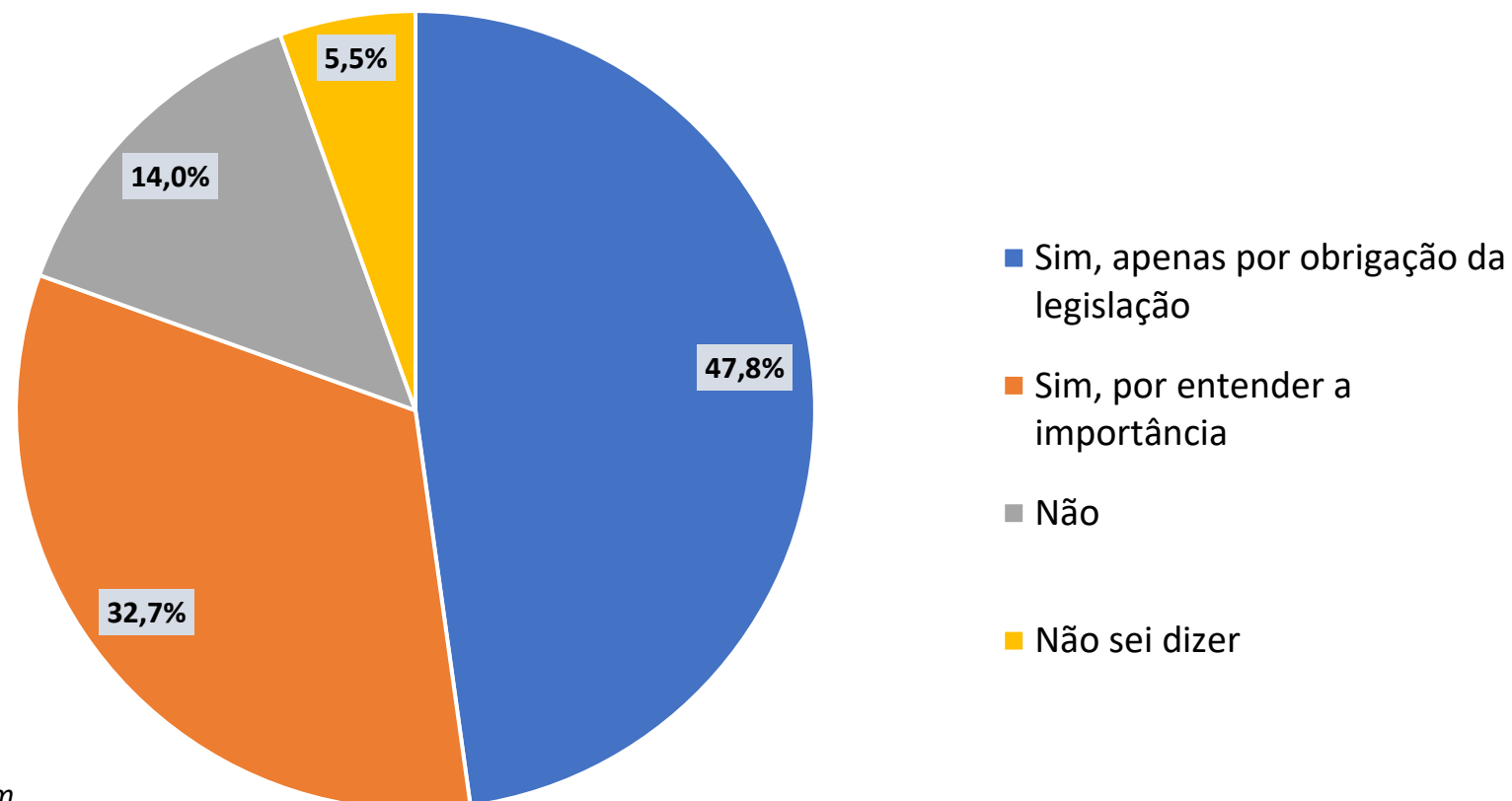


**Universo de 364 respostas,
desconsiderando aqueles que disseram
ser donos da própria empresa*



PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS*

Pergunta: Você acredita que as empresas tendem a estar mais atentas à saúde mental de seus colaboradores nos próximos anos?

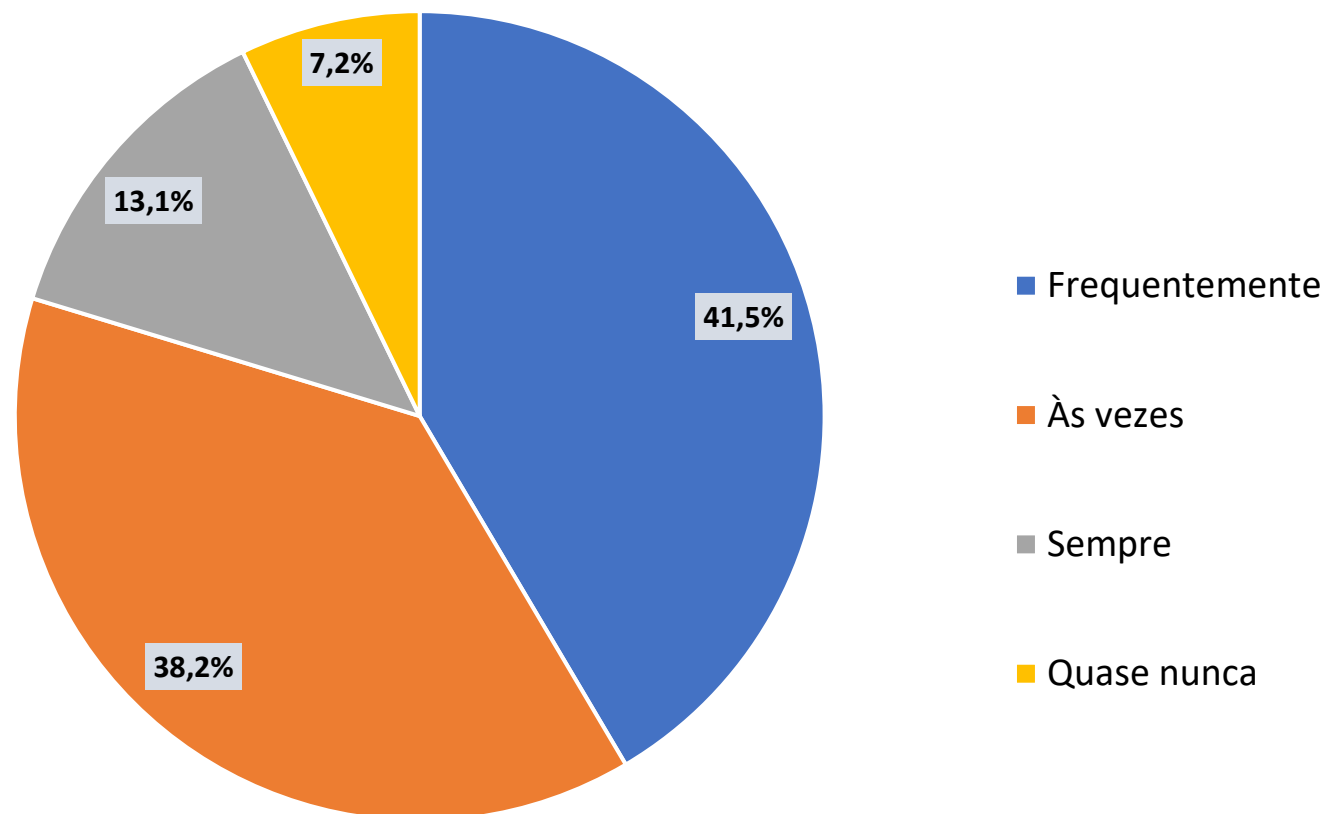


**Universo de 364 respostas, desconsiderando aqueles que disseram ser donos da própria empresa*



PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

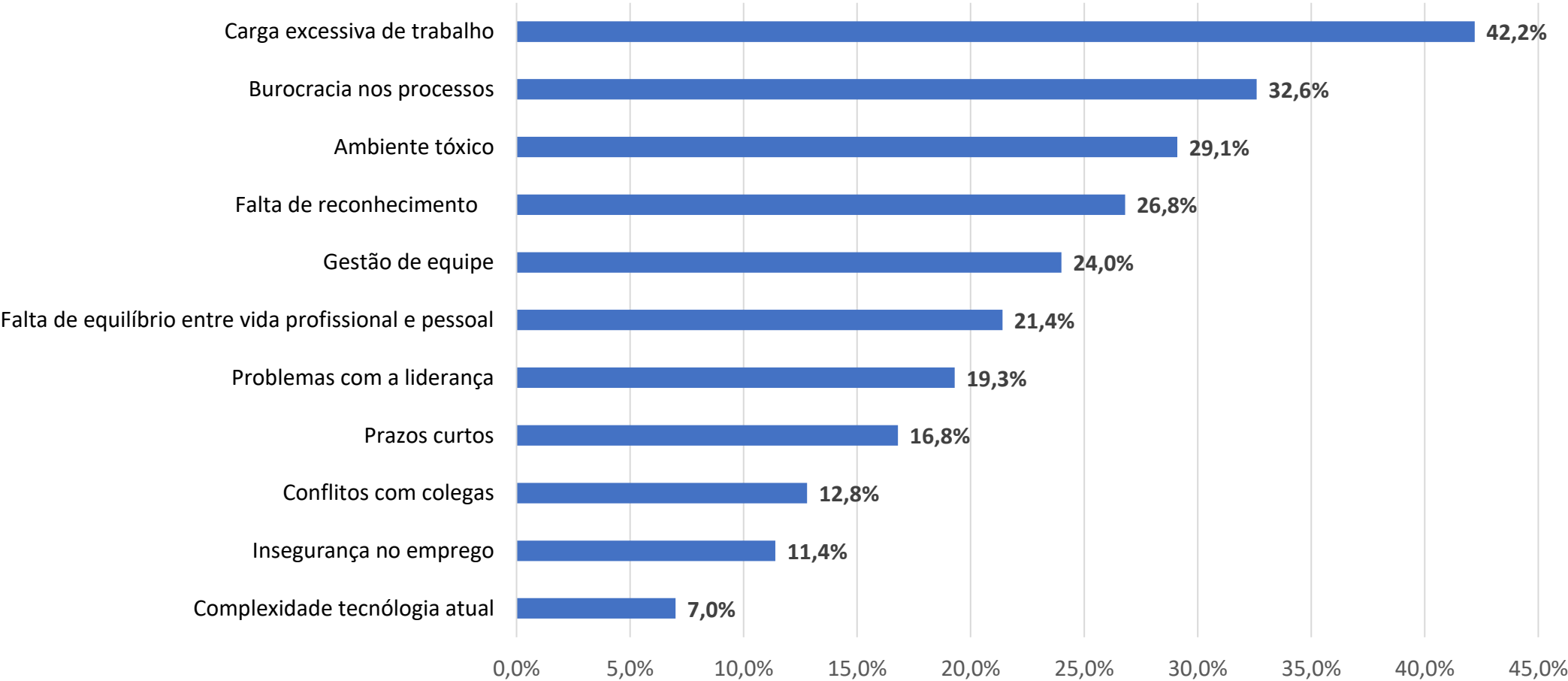
Pergunta: Com que frequência você se sente estressado(a) em relação ao trabalho?





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

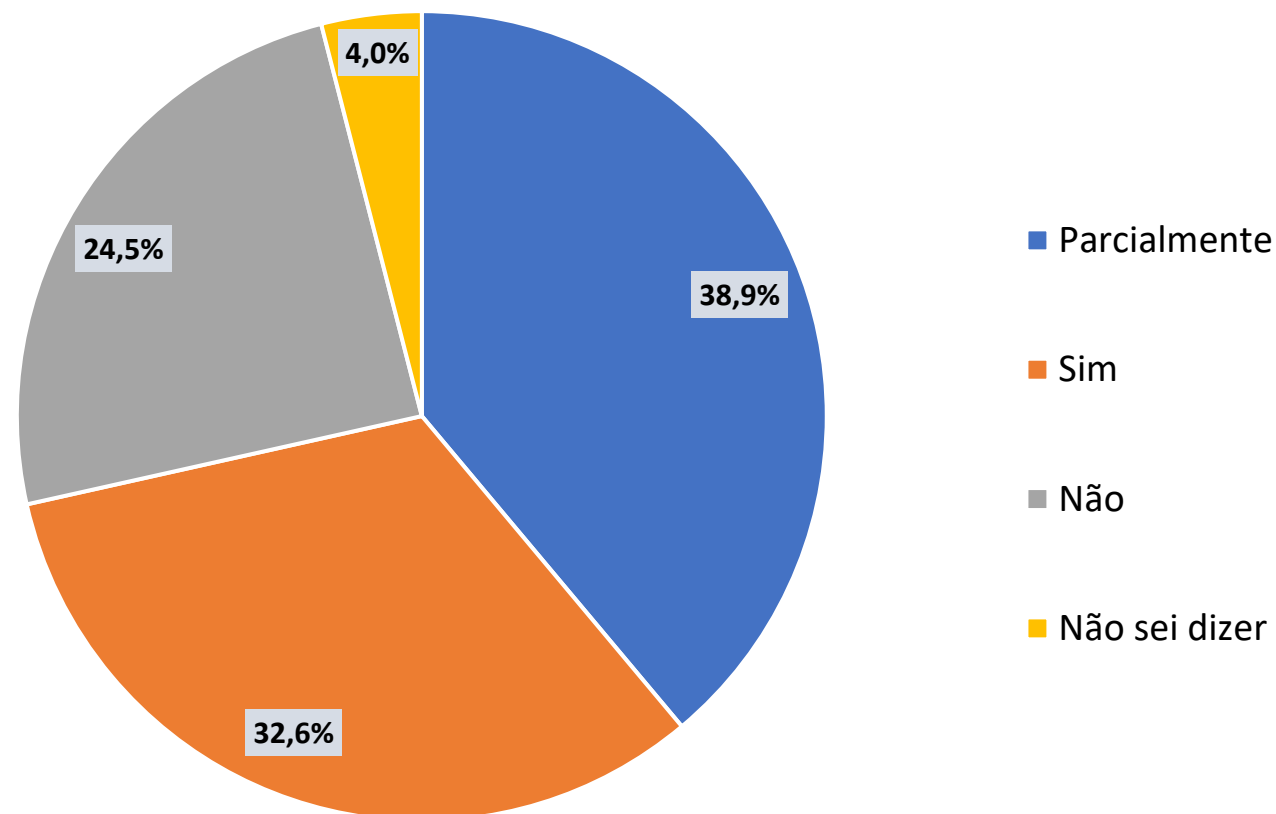
Pergunta: Quais desses fatores mais contribuem para o seu estresse no trabalho?
(nesta questão era possível escolher até 3 opções)





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

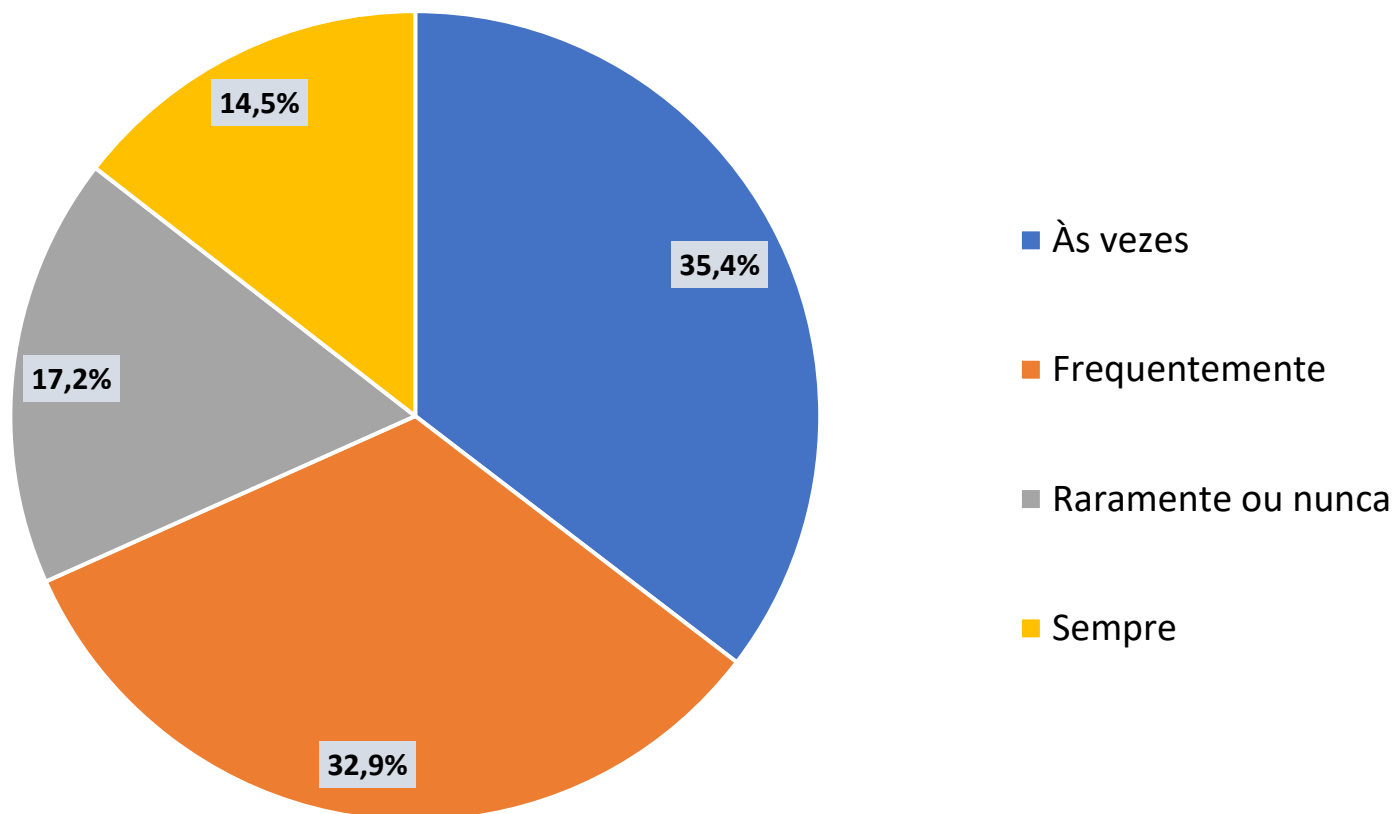
Pergunta: Você sente que seu ambiente de trabalho prejudica a sua saúde mental?





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

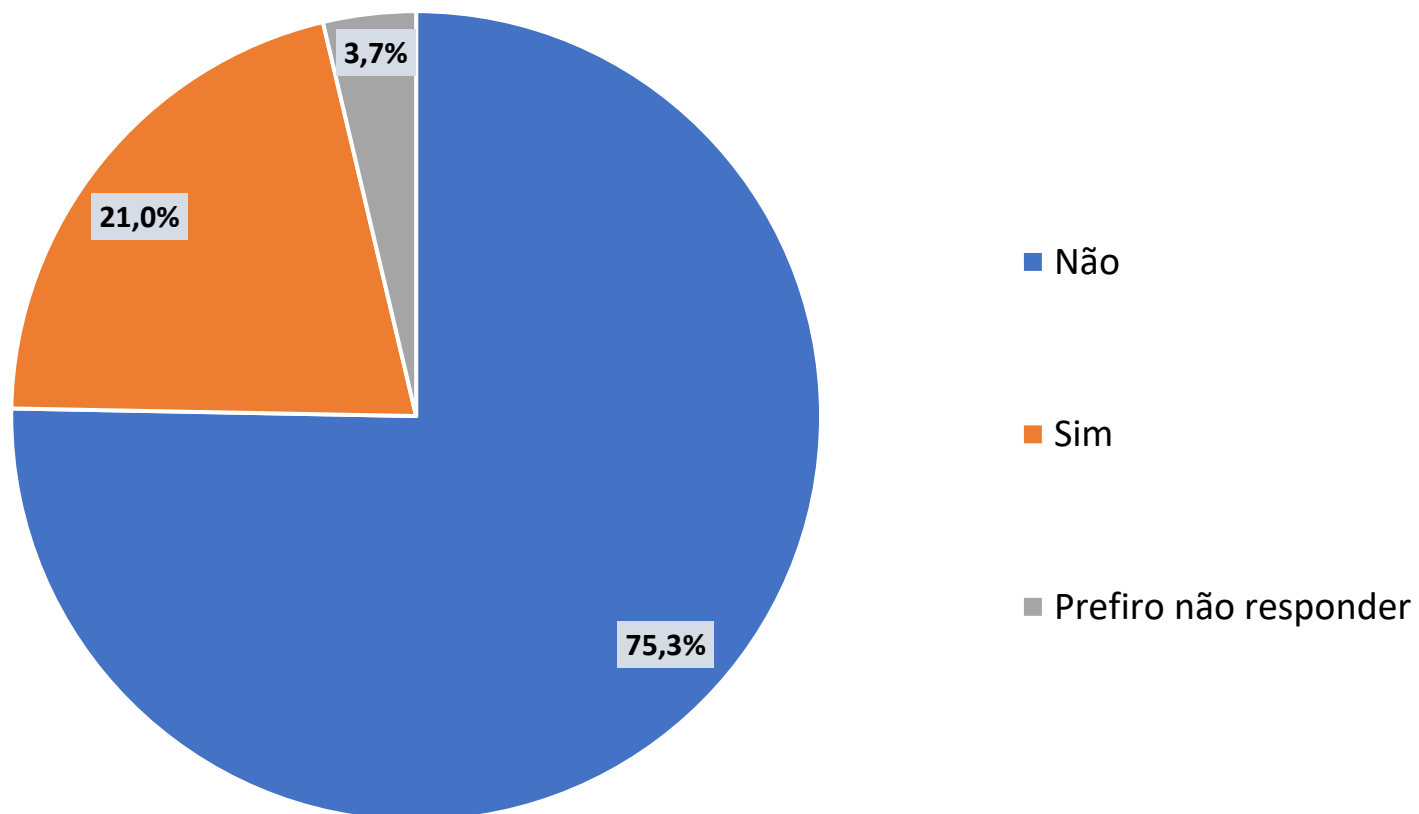
Pergunta: Com que frequência você sente sintomas como insônia, ansiedade, irritação ou cansaço extremo por causa do trabalho?





PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

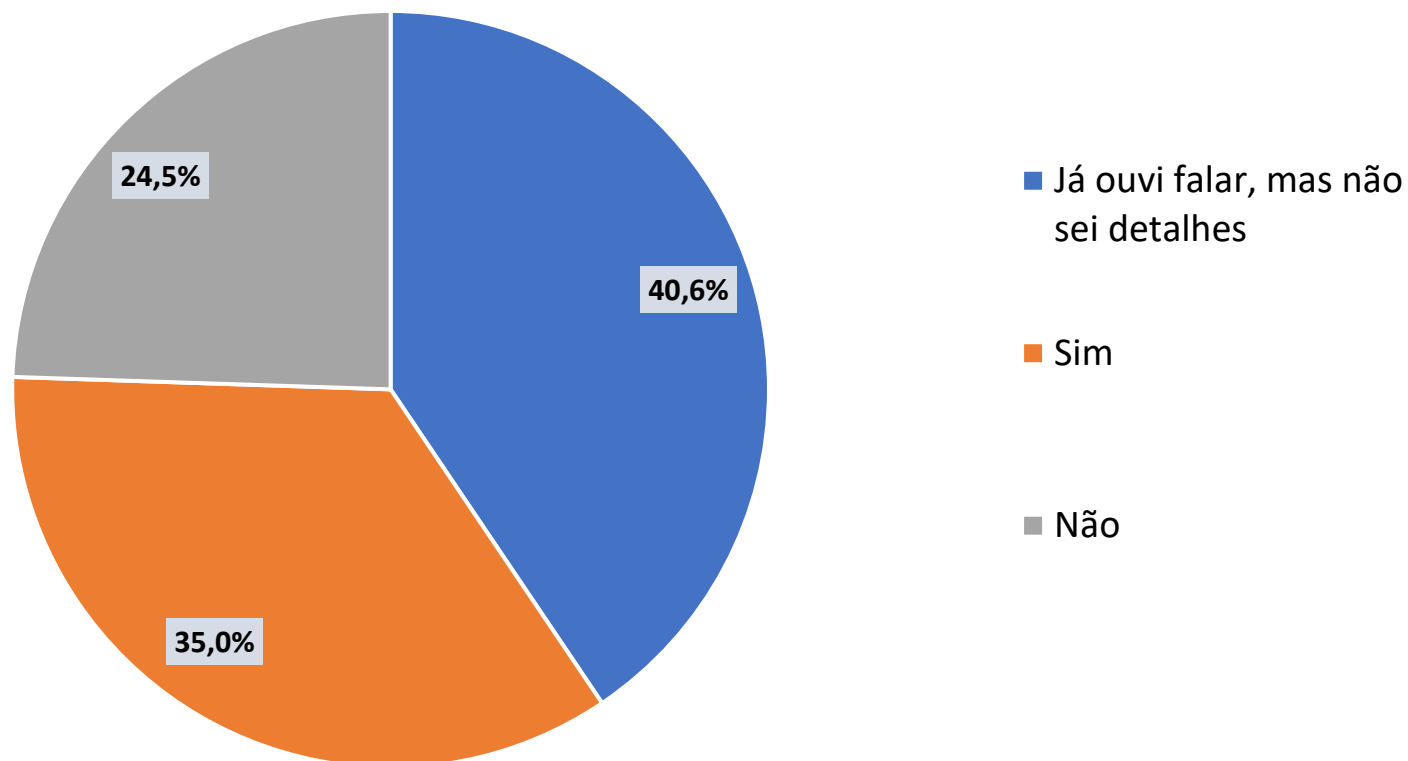
Pergunta: Você já precisou se afastar do trabalho por questões relacionadas à saúde mental?

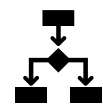




PRINCIPAIS RESULTADOS GERAIS

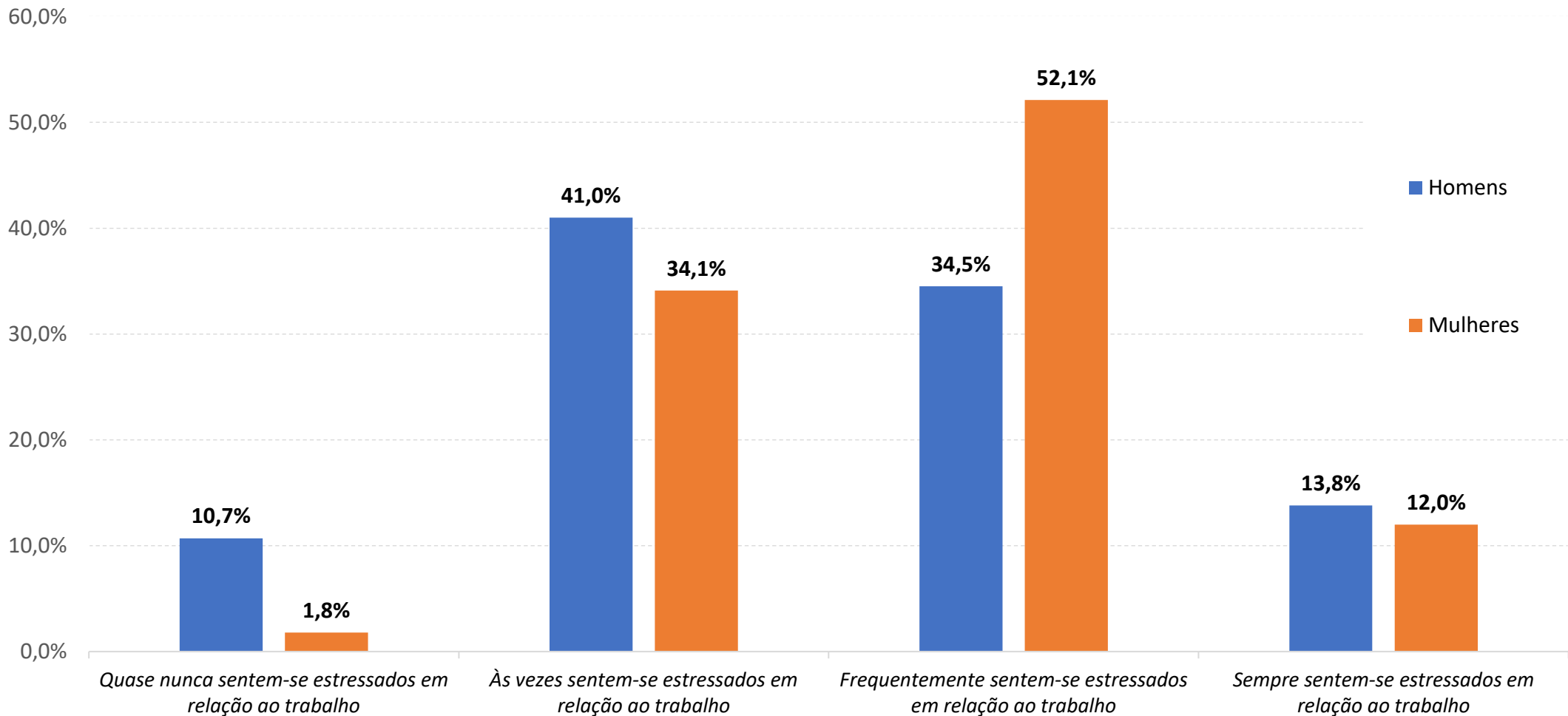
Pergunta: Você sabe do que se trata a recente atualização* da NR-1, que estabelece diretrizes gerais de saúde e segurança no trabalho?

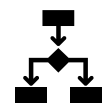




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Comparação por gênero

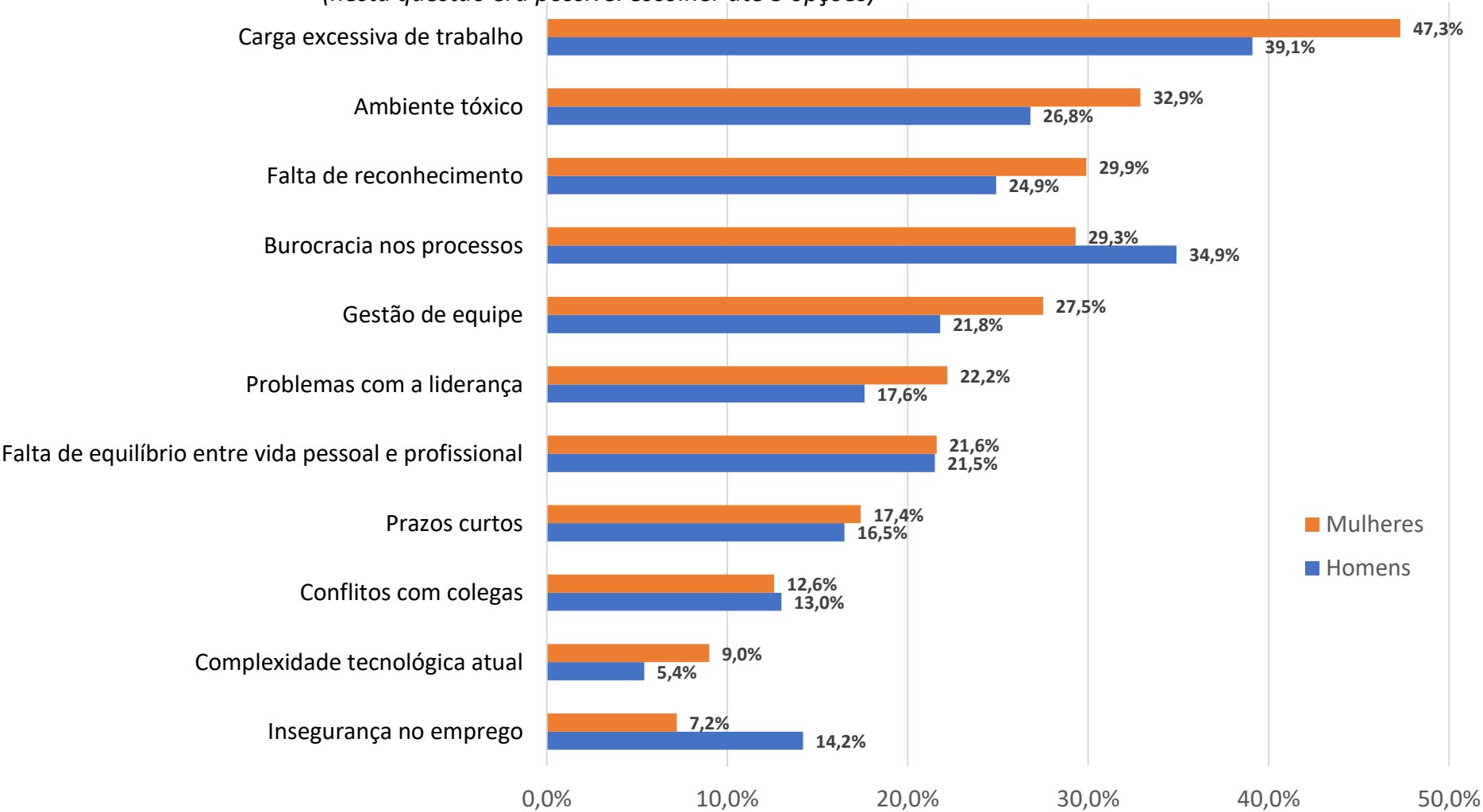


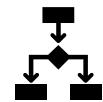


PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Principais fatores de estresse no trabalho – **comparação por gênero**

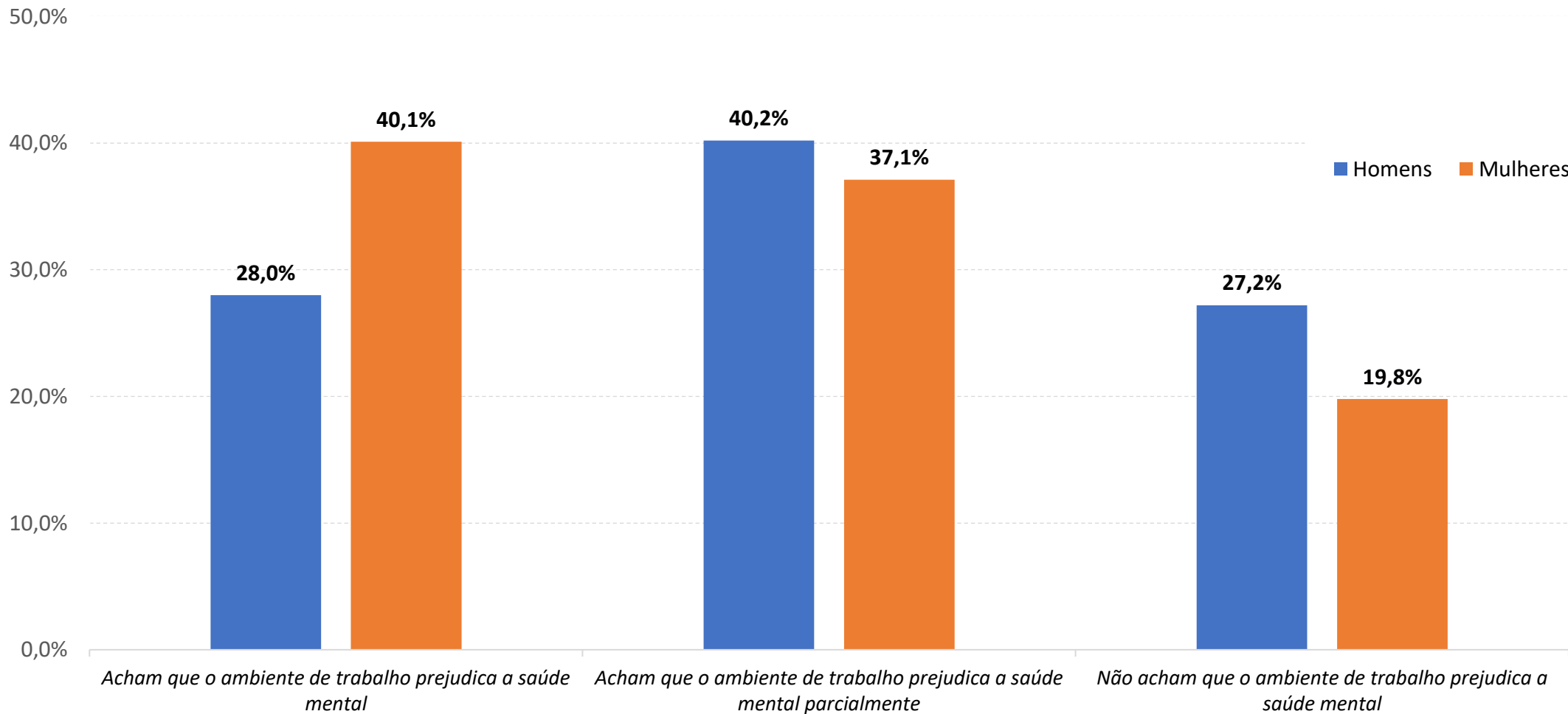
(nesta questão era possível escolher até 3 opções)

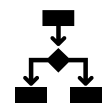




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

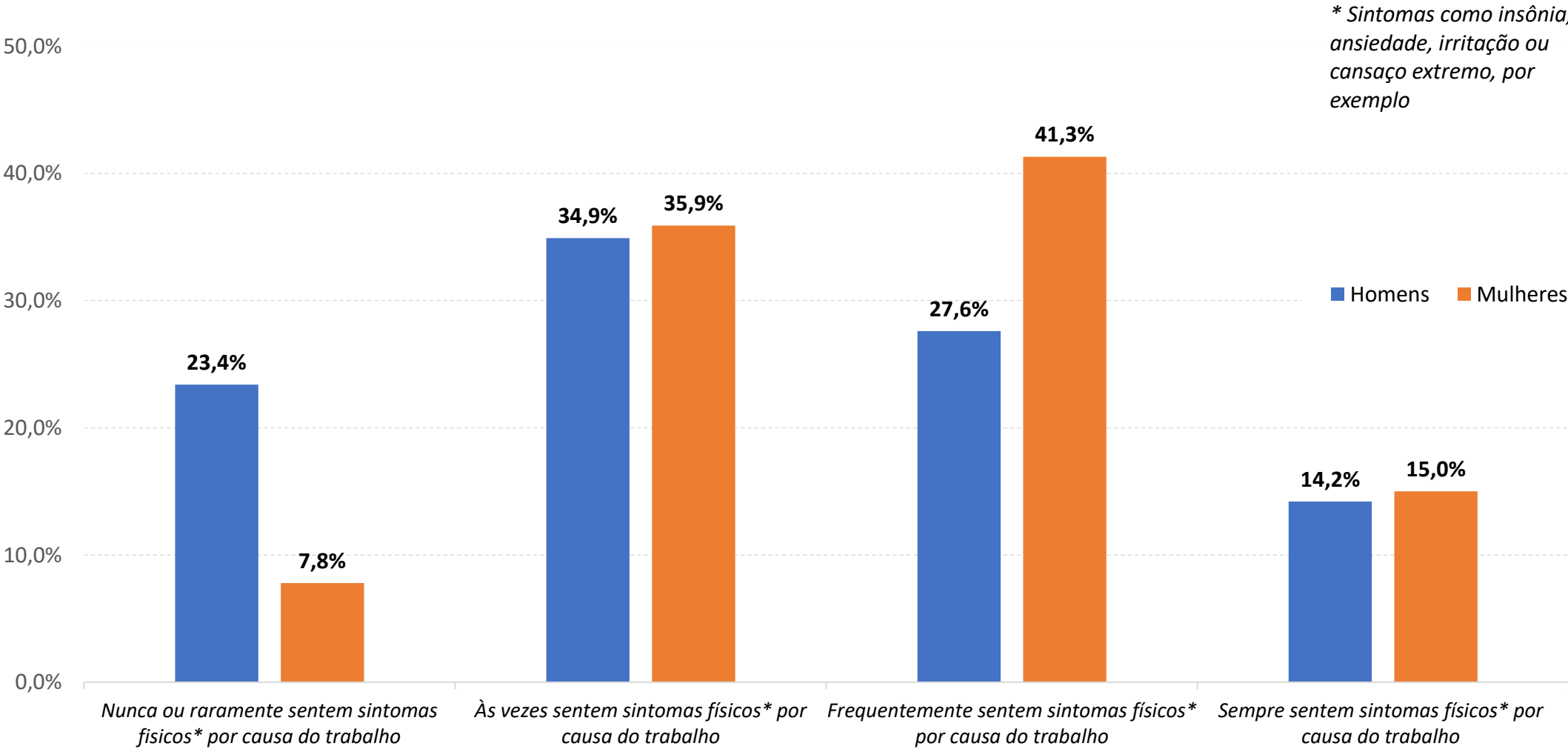
Comparação por gênero

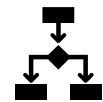




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

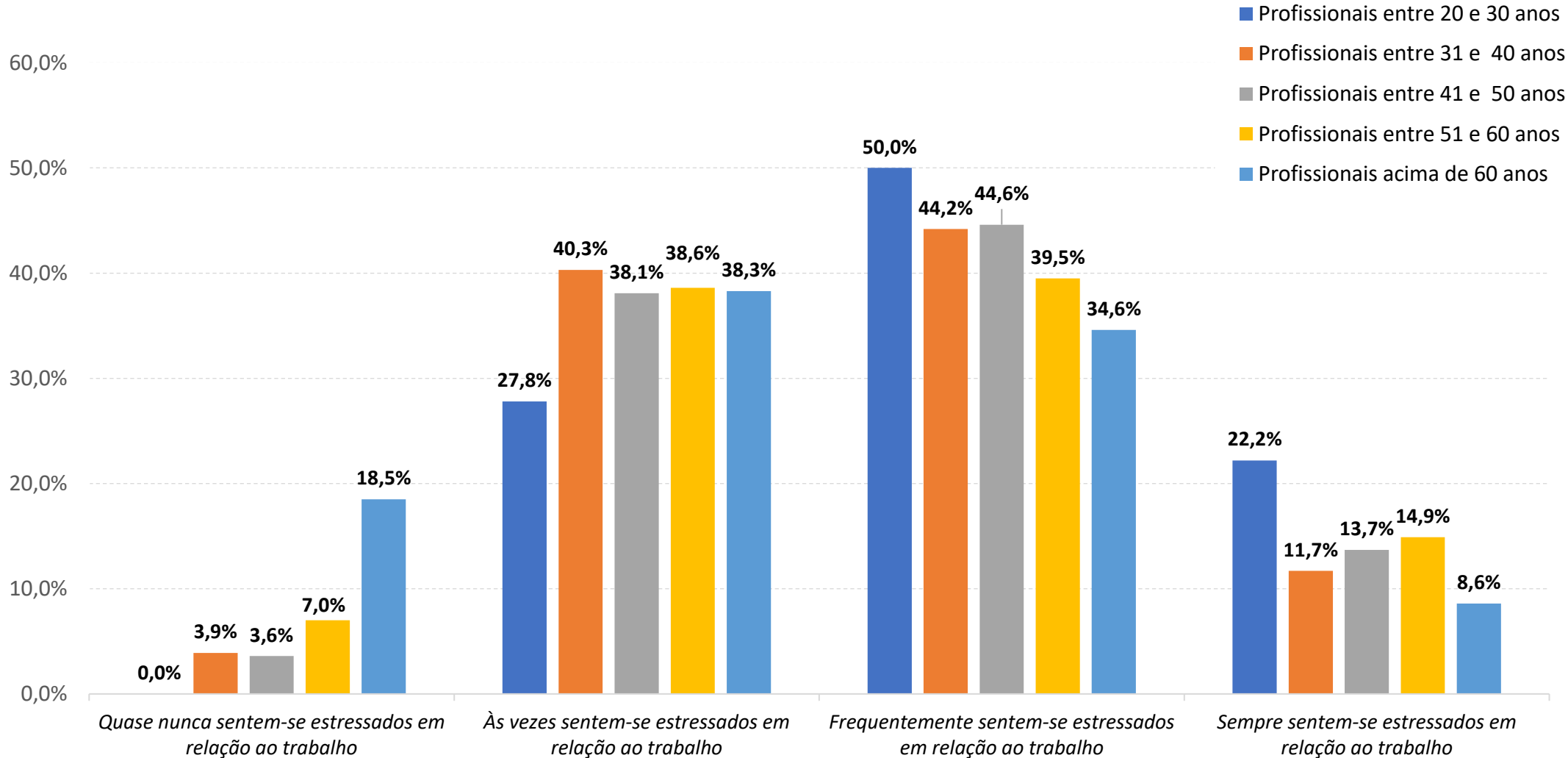
Comparação por **gênero**

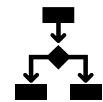




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Comparação por idade

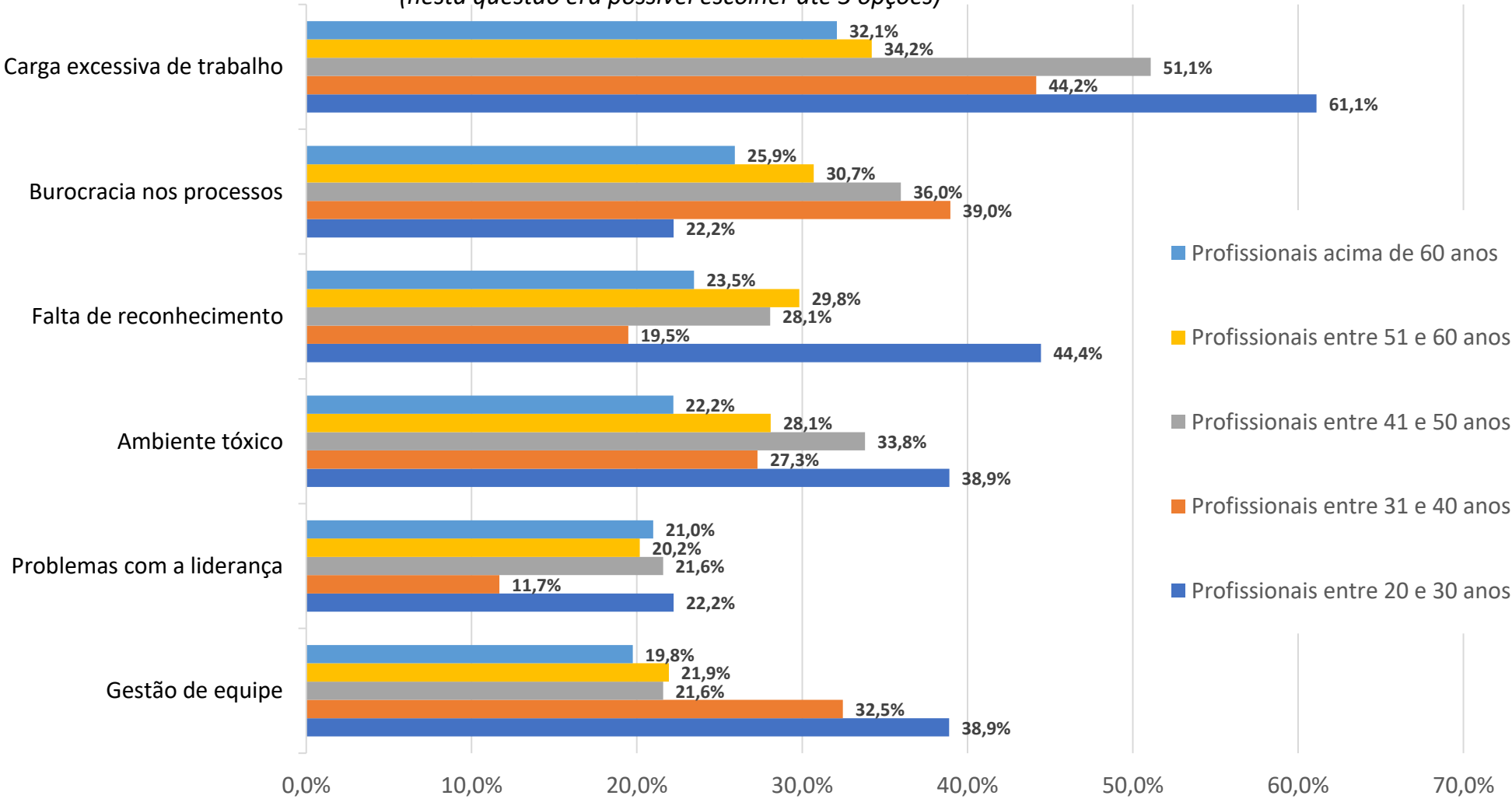


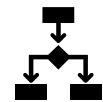


PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Principais fatores de estresse no trabalho – comparação por idade

(nesta questão era possível escolher até 3 opções)

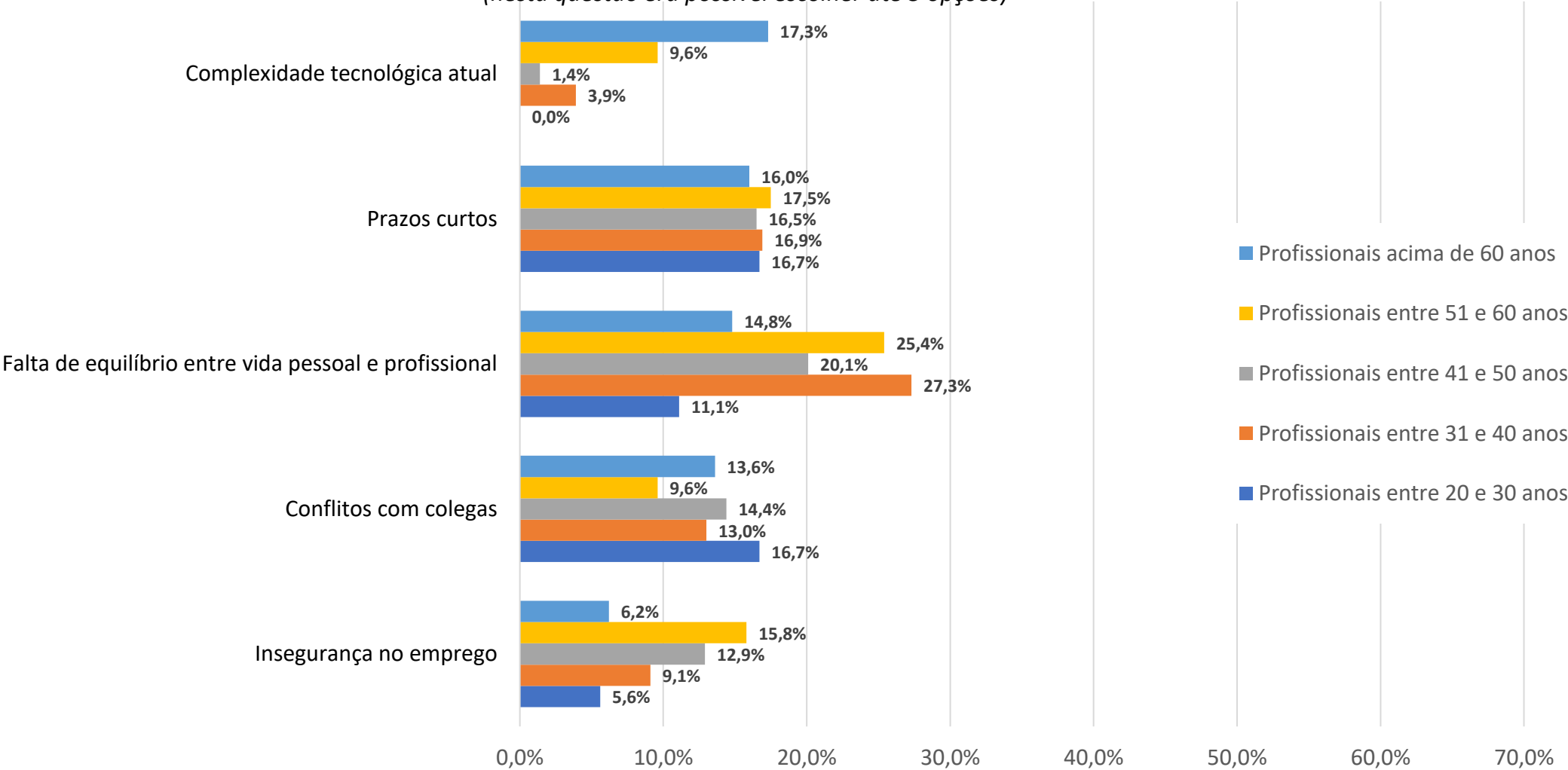


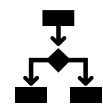


PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Principais fatores de estresse no trabalho – comparação por idade

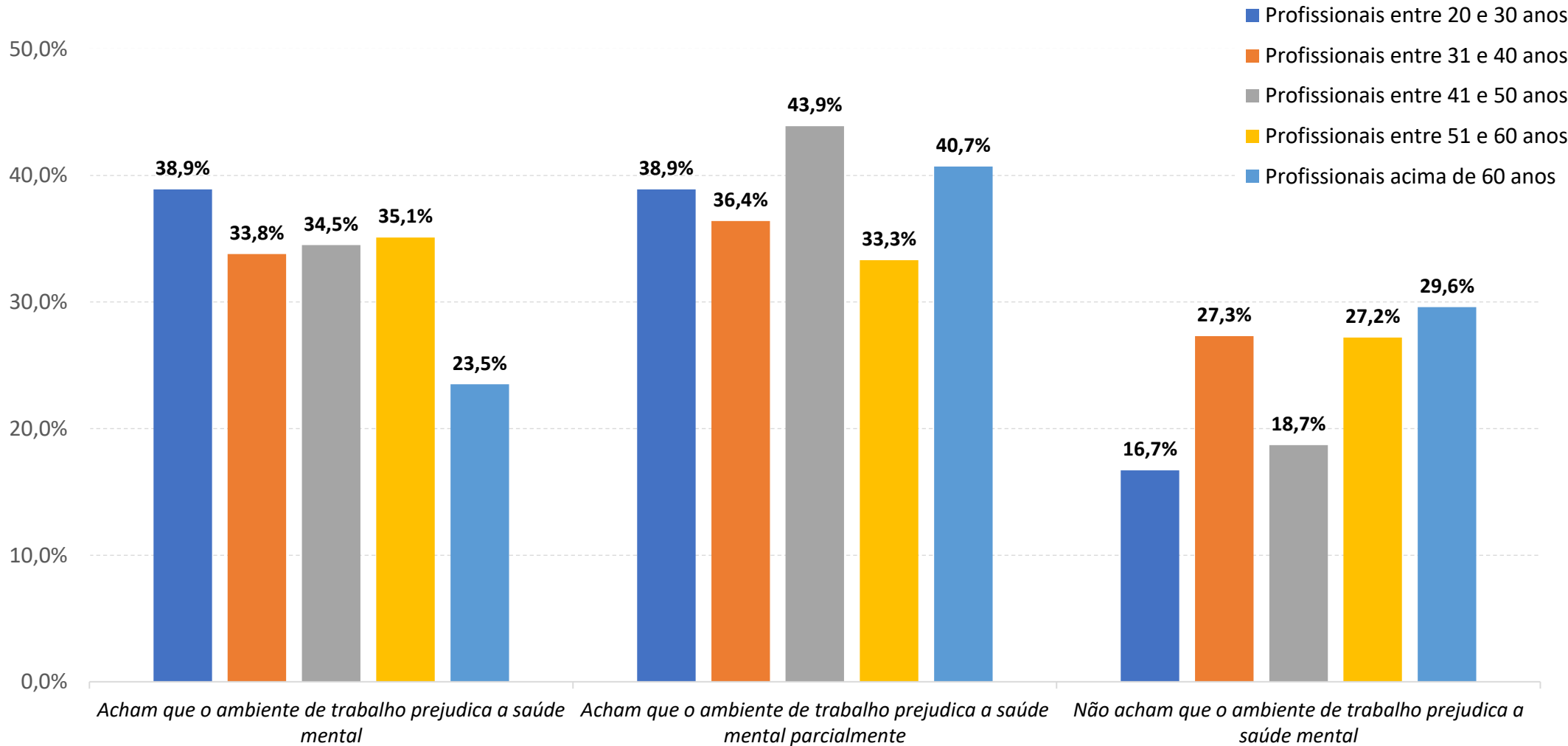
(nesta questão era possível escolher até 3 opções)

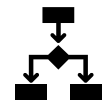




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

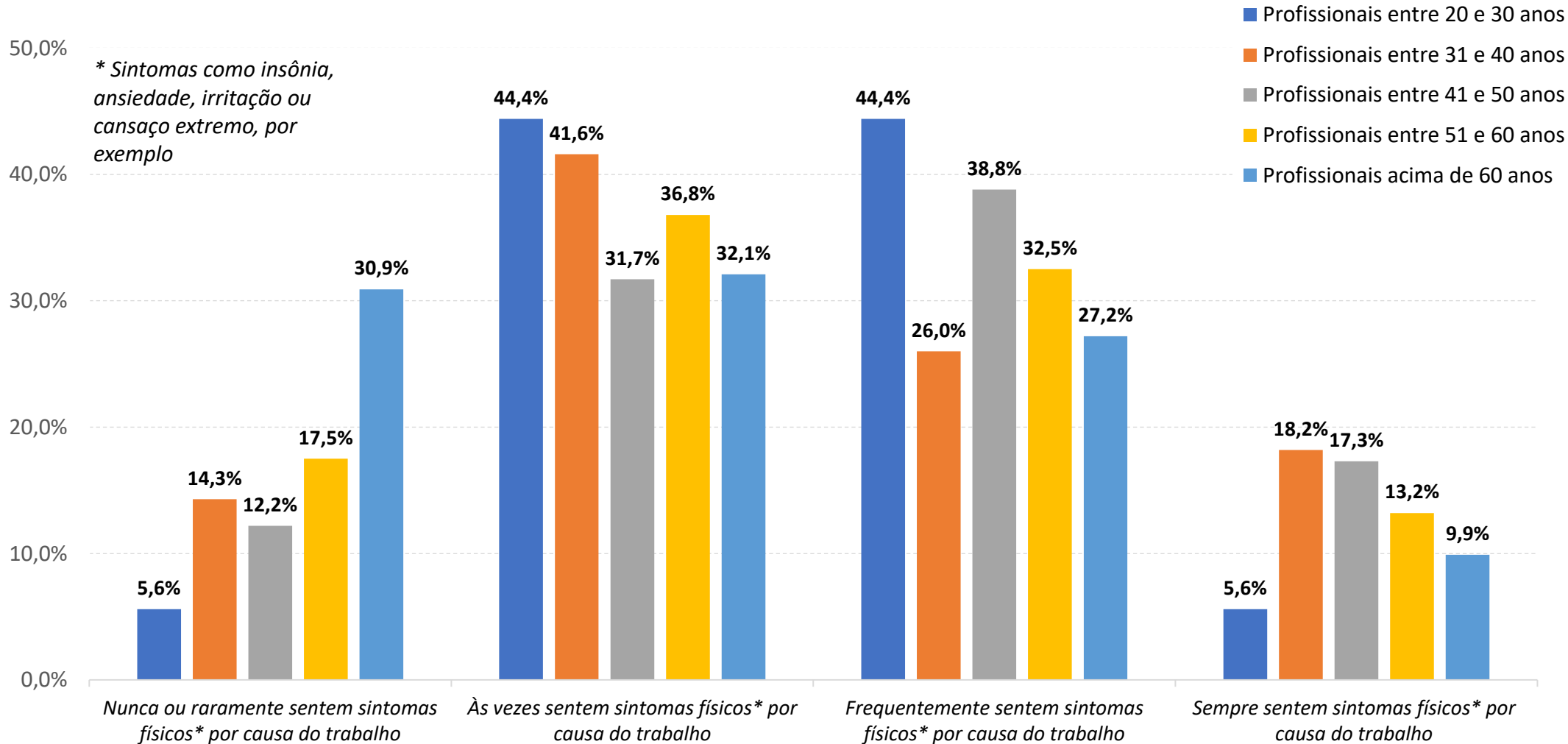
Comparação por idade

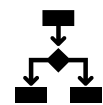




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

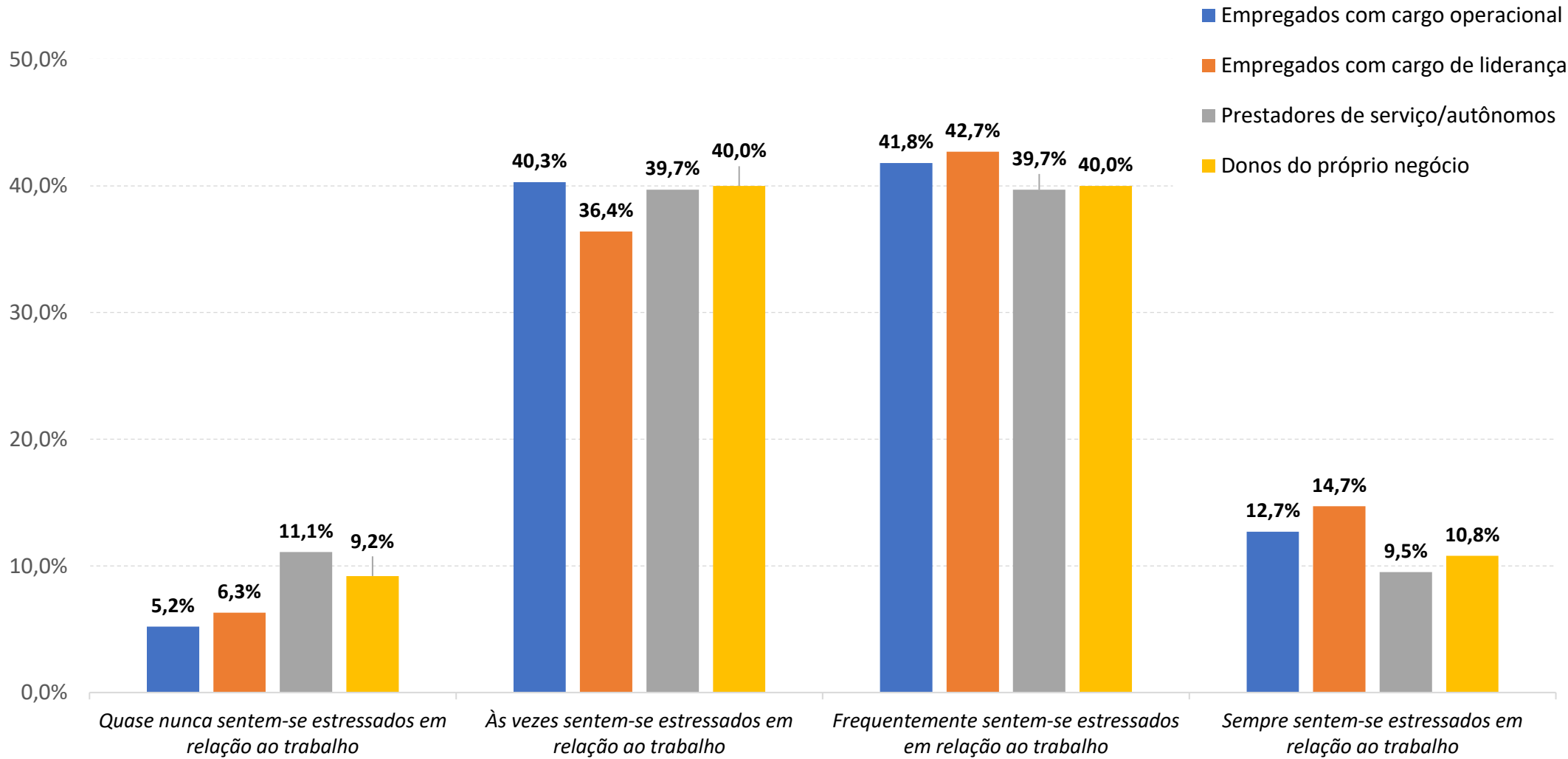
Comparação por idade

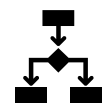




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Comparação por *posição no mercado de trabalho*

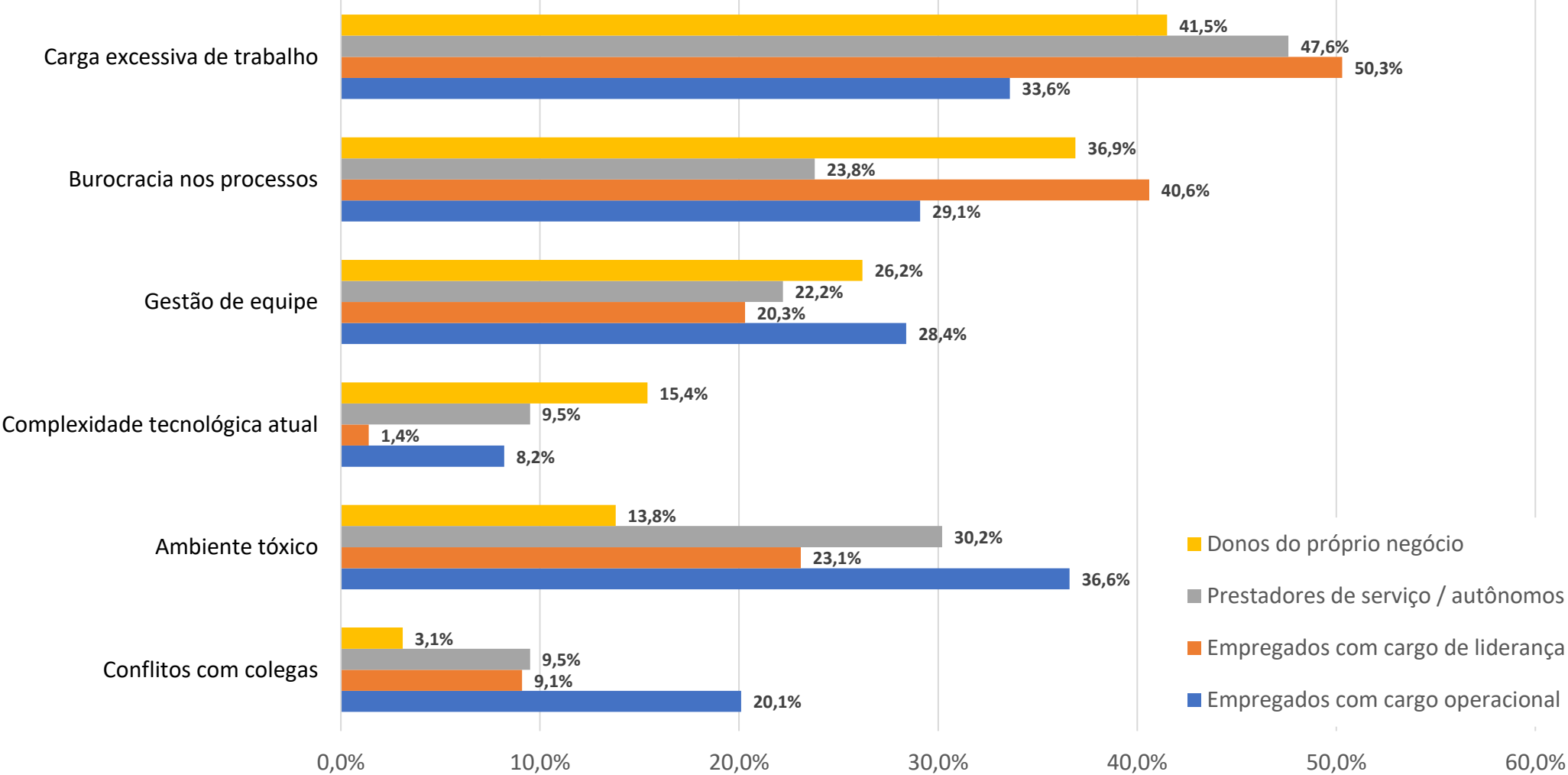


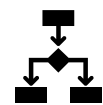


PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Principais fatores de estresse no trabalho – **comparação por posição no mercado**

(nesta questão era possível escolher até 3 opções)

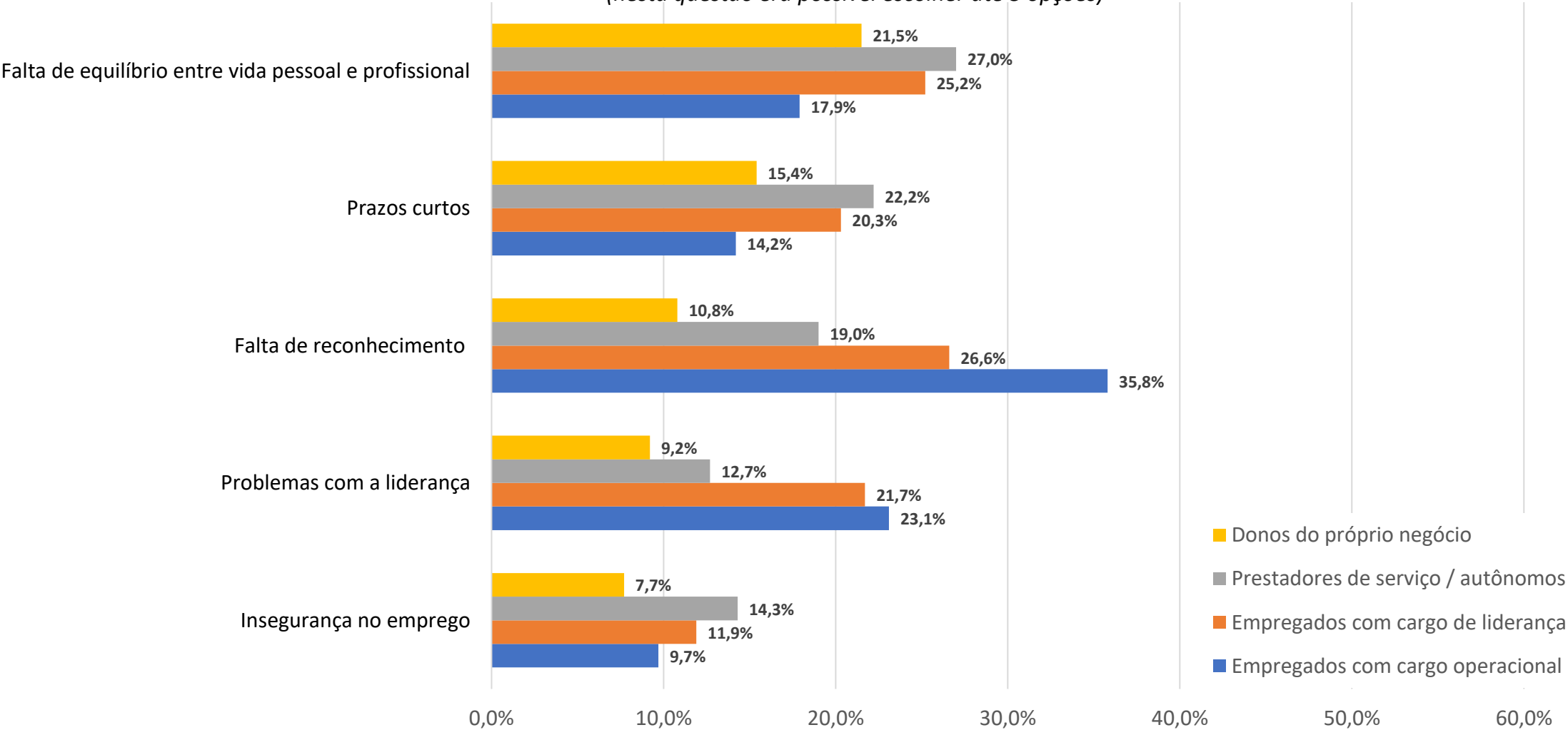


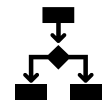


PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Principais fatores de estresse no trabalho – **comparação por posição no mercado**

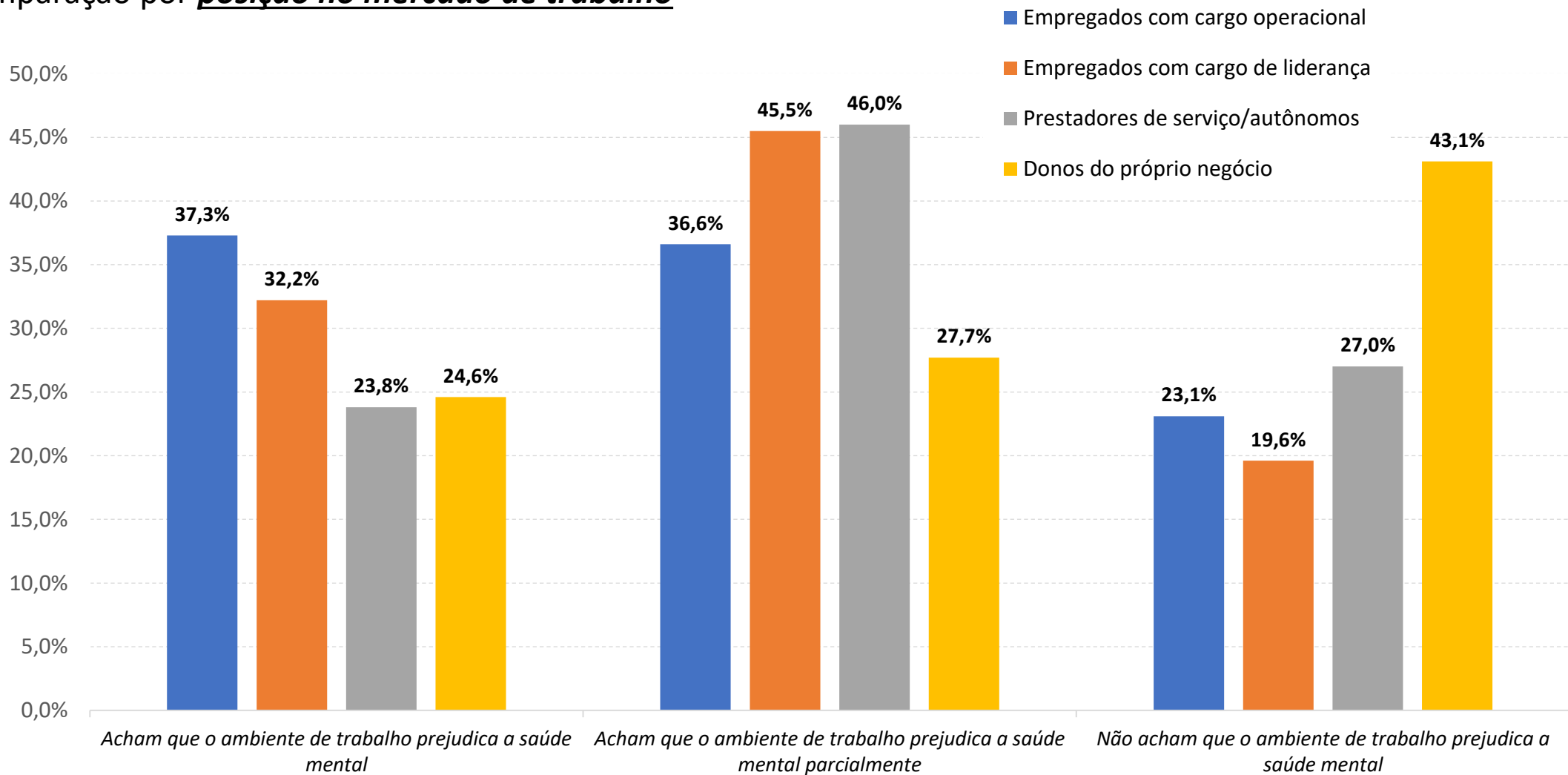
(nesta questão era possível escolher até 3 opções)

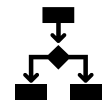




PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

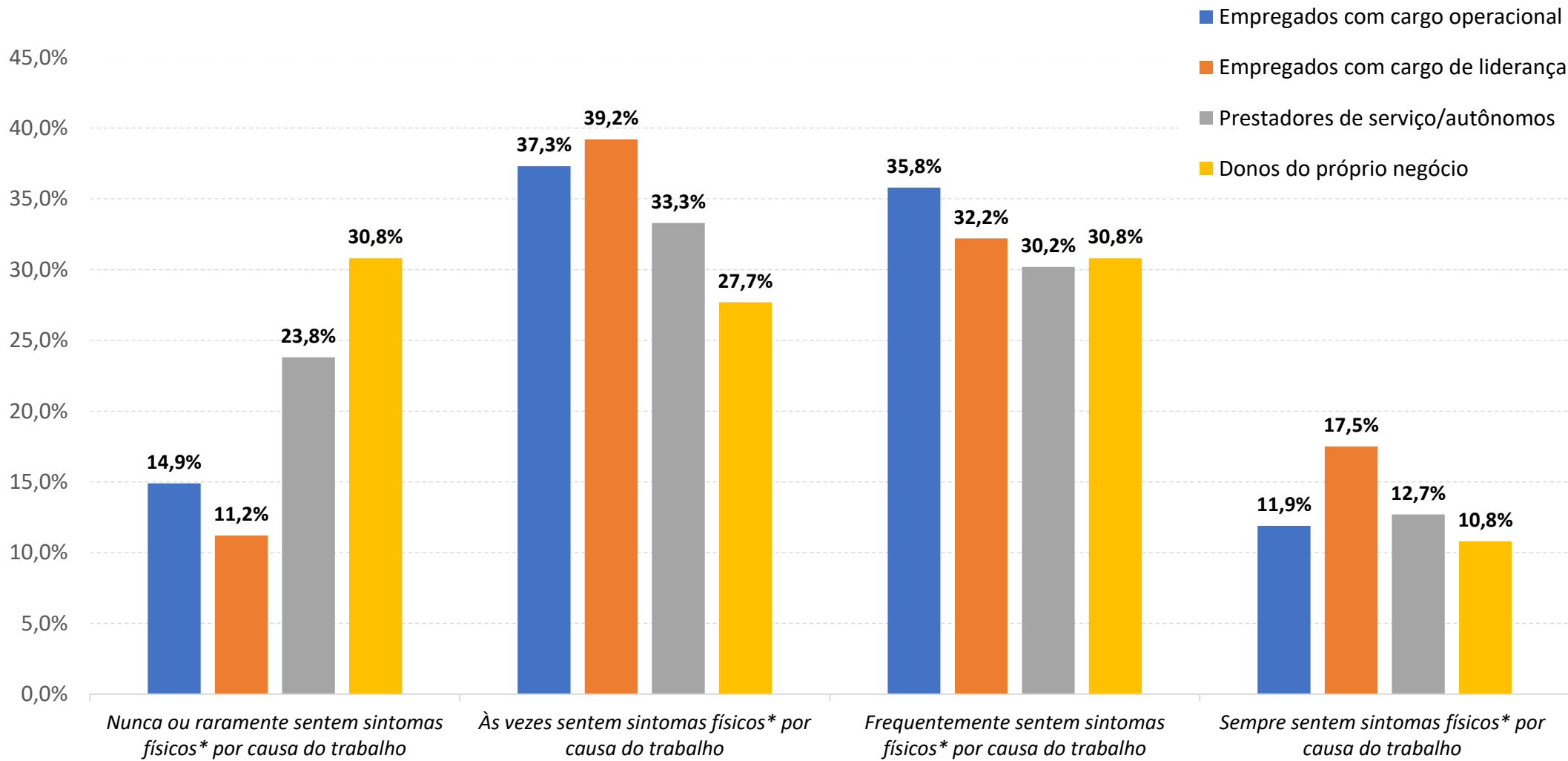
Comparação por *posição no mercado de trabalho*





PRINCIPAIS RESULTADOS SEGMENTADOS

Comparação por *posição no mercado de trabalho*





A maioria dos respondentes **(60,2%)** afirmou que a empresa onde trabalha **não possui apoio psicológico** de forma profissional, embora considere isso importante.

(página 6)

Quase metade dos respondentes **(48,1%)** acredita que a empresa onde trabalha **não valoriza a saúde mental** dos colaboradores.

(página 7)

Apenas **14%** dos respondentes acham que as empresas **não estarão** mais atentas à saúde mental dos colaboradores nos próximos anos.

Entretanto, **47,8%** dos profissionais acham que essa maior atenção acontecerá apenas por **obrigação da legislação.**

(páginas 8)

Apenas **7,2%** dos entrevistados disseram que **quase nunca se sentem estressados** em relação ao trabalho.

Para **54,6%** dos profissionais, isso acontece **sempre** ou **frequentemente.**

(páginas 9)



INSIGHTS

Carga excessiva de trabalho (**42,2%**), burocracia nos processos (**32,6%**) e ambiente tóxico (**29,1%**) são os principais **fatores de estresse no trabalho**, de acordo com os respondentes.

A **complexidade tecnológica** atual foi o item menos apontado, com apenas **7%** das respostas.

(página 10)

Para **32,6%** dos profissionais ouvidos, o ambiente de trabalho **prejudica a saúde mental**.

Outros **38,9%** afirmaram que isso acontece **parcialmente**.

(página 11)

Para quase metade dos respondentes (**47,4%**), **sintomas** como insônia, ansiedade, irritação ou cansaço extremo por causa do trabalho acontecem **sempre ou frequentemente**.

(páginas 12)

Entretanto, apenas **21%** dos profissionais afirmaram que já foi necessário **algum tipo de afastamento** por questões relacionadas à saúde mental.

(páginas 13)



Na segmentação por gênero, **64,1% das mulheres** afirmaram que estão sempre ou frequentemente **estressadas** em relação ao trabalho.

Entre os **homens**, esse índice chegou a **48,3%**.

(página 15)

Carga excessiva de trabalho (**39,1%**), burocracia nos processos (**34,9%**) e ambiente tóxico (**26,8%**) foram os fatores indicados pelos **homens** como os mais estressantes no ambiente de trabalho.

(página 16)

Já entre as **mulheres**, as opções com o maior número de respostas foram carga excessiva de trabalho (**47,3%**), ambiente tóxico (**32,9%**) e falta de reconhecimento (**29,9%**).

(página 16)

Para **40,1%** das **mulheres**, o ambiente de trabalho prejudica a saúde mental.

Entre os **homens**, apenas **28%** têm essa certeza.

(página 17)

 INSIGHTS

A maioria das **mulheres (56,3%)** disse que sente **sintomas** como insônia, ansiedade, irritação ou cansaço extremo **sempre ou frequentemente**.

Entre os **homens**, esse índice foi de **41,8%**.

(página 18)

Na segmentação por idade, os profissionais com **mais de 60 anos** foram os que mais disseram **não se sentir estressados** em relação ao trabalho (**18,5%** deles).

(páginas 19)

A **carga excessiva de trabalho** é o item mais apontado por todas as idades como **maior fator de estresse** nas empresas.

Os mais jovens (de 20 a 30 anos), entretanto, foram os que mais mencionaram isso (**61,1%** deles); seguidos por aqueles que possuem entre 41 e 50 anos (**51,1%** deles).

(página 20)

Os profissionais mais jovens, **entre 20 e 30 anos**, foram os que menos disseram que o trabalho não prejudica a saúde mental (apenas **16,7%** deles)

(página 22)



INSIGHTS

Apenas um profissional com idade entre 20 e 30 anos (**5,6%** desse público) disse que **raramente ou nunca sente** insônia, ansiedade, irritação ou cansaço extremo por causa do trabalho.

Já os profissionais com **mais de 60 anos** foram os que mais afirmaram o mesmo (**30,9%** deles).

(página 23)

Na **segmentação por cargo dentro do mercado de trabalho**, os profissionais em **posição de liderança** foram os que mais disseram se sentir sempre ou frequentemente estressados em relação ao emprego (**57,3%** deles).

Em seguida aparecem aqueles que têm **funções operacionais**, com **54,5%** das respostas.

(página 24)

Para os profissionais com cargo de liderança (**50,3%** deles), prestadores de serviços e autônomos (**47,6%** deles) e donos do próprio negócio (**41,5%** deles), a **carga excessiva de trabalho** é o fator mais estressante em relação ao trabalho.

Já para aqueles que têm um cargo operacional, o item que mais apontado foi o **ambiente tóxico**, com **36,5%** das respostas.

(página 25)



INSIGHTS

A **falta de reconhecimento** é o segundo fator **mais estressante** apontado pelos profissionais com cargos operacionais e o terceiro mencionado pelos líderes.

Para os prestadores de serviço/autônomos e donos do negócio, porém, essa opção aparece apenas na **6ª e na 7ª** posição, respectivamente.

(páginas 25 e 26)

Os profissionais com cargos operacionais (**37,3%** deles) foram os que mais afirmaram, com certeza, que seus ambientes de trabalho **prejudicam a saúde mental**.

Página 27)

Por outro lado, os **donos do próprio negócio** foram os que mais afirmaram, com certeza, que o ambiente de trabalho não prejudica a saúde mental (**43,1%** deles).

(página 27)

Os donos do próprio negócio foram os que mais disseram **nunca sentir sintomas** como insônia, ansiedade, irritação ou cansaço extremo por causa do trabalho (**30,8%** deles).

Por outro lado, os profissionais com **cargos de liderança** foram os que mais afirmaram sentir isso sempre (**17,5%** deles).

(página 28)



CRA-SP

CONSELHO REGIONAL DE ADMINISTRAÇÃO DE SÃO PAULO

A SERVIÇO DA ADMINISTRAÇÃO