

8 em cada 10 pessoas que têm problemas de saúde mental culpam o trabalho, sendo o estresse como a principal causa;

7 em 10 pessoas com saúde física ruim apontam como causa principal a falta de tempo para se exercitar também por conta do trabalho

O equilíbrio da saúde mental e física é essencial para um ambiente de bem-estar, engajamento e produtividade dos trabalhadores e, diante de uma rotina dinâmica, cada vez mais, as organizações têm se atentado a esse tema, buscando iniciativas que contribuam para aumentar a qualidade de vida de seus colaboradores. Segundo uma pesquisa global realizada pela Sodexo, no mundo, o nível de bem-estar mental é médio ou ruim para 27% dos colaboradores, sendo o trabalho apontado como o principal motivo (80% dos casos) diretamente ligado ao estresse (39%). Quando a saúde física é ruim (10%), o trabalho também é a causa (75% dos casos) devido à falta de tempo para se exercitar (42%) e preparar alimentos saudáveis (21%). Os dados veem de um levantamento com 5.595 profissionais entrevistados, que atuam em empresas de diferentes setores, em seis países, com o objetivo de compreender os comportamentos e expectativas dos colaboradores durante o expediente, especialmente neste momento em que há a intensificação das atividades presenciais em empresas de todo o mundo.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: FBH, em 30.01.2024