

Já no caso dos colaboradores, Nascimento destaca a importância do autoconhecimento. “A inteligência emocional, que é a autogestão e o autoconhecimento, ajuda-nos a entender aonde nos cabe e também a lidar com as situações de reverso, porque a felicidade no trabalho e na vida não é só não é sobre não ter problemas ou sobre não se aborrecer ou se estressar. Isso é inerente à existência humana”, diz.

Cenário nacional

Um estudo conduzido pela consultoria Gallup mostra que o Brasil está na quarta posição entre as nações da América Latina com o maior número de trabalhadores infelizes ou estressados. Conforme os dados, 25% dos profissionais brasileiros se sentem tristes diariamente. O país fica atrás apenas de Bolívia (32%), El Salvador (26%) e Jamaica (26%). Além disso, 18% dos brasileiros relatam viver raiva todos os dias. Ao todo, foram entrevistados 128 mil profissionais em mais de 160 países.

A pesquisa também revela que o Brasil ocupa o sétimo lugar na lista dos países mais estressados da região, com 46% dos trabalhadores enfrentando estresse diariamente. A Bolívia lidera essa estatística com 55%, enquanto Paraguai (34%) e Jamaica (35%) apresentam as menores taxas de estresse entre os profissionais.

Outro aspecto relevante do levantamento é a influência da gestão no bem-estar dos colaboradores — 41% dizem sentir “muito estresse”. Funcionários que operam sob uma liderança deficiente têm 60% mais probabilidade de vivenciar altos níveis de estresse. O relatório da Gallup ressalta que elevados níveis de estresse e sentimentos negativos geram perdas significativas na produtividade. Estimam-se que esses problemas resultem em um prejuízo global de US\$ 8,9 trilhões anualmente, o que representa 9% do PIB mundial.

Fim da escala 6x1

A proposta de emenda à Constituição (PEC) que busca abolir a escala 6x1, que envolve seis dias de trabalho seguidos de apenas um dia de descanso, tem gerado um fervoroso debate nas redes sociais e nos âmbitos político e econômico recentemente. A questão da saúde mental, especialmente em relação à ansiedade, ao burnout e à escassez de opções de lazer para os trabalhadores nessa jornada, também ganhou destaque.

Arquivo Pessoal



Infeliz no trabalho, Flávia da Veiga, 48, criou um aplicativo para incentivar a felicidade nas empresas

Arquivo Pessoal



Médica Simone Nascimento destaca a importância da inteligência emocional para os profissionais

Arquivo Pessoal



Juliana Rodermel, especialista em saúde mental: “Bem-estar emocional deve ser a estratégia”

Especialistas consultados pelo **Correio** destacam que a concessão de dias de folga pode trazer vantagens que vão além do mero descanso e da atenção à saúde, influenciando de forma positiva a produtividade e o engajamento dos trabalhadores. Caso o tema seja debatido pelos parlamentares, esses aspectos devem ser considerados na discussão.

Segundo Nascimento, os trabalhadores brasileiros estão sobrecarregados desde a

Revolução Industrial e isso está muito ligado ao cenário de estresse e de infelicidade enfrentado pelos trabalhadores. A médica cita que o fim da escala 6x1 traz benefícios tanto para saúde mental quanto física. Entre os benefícios, ela cita o aumento do convívio com os familiares, mais tempo para se dedicar aos estudos e à capacitação, disponibilidade e disposição para fazer atividades físicas, entre outros.

“O redesenho das atividades,

a automação de processos repetitivos e a busca por um equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida são fatores igualmente importantes”, afirma Rodermel. No entanto, ela frisa que “não basta alterar a jornada sem revisar a carga de trabalho, o suporte emocional oferecido e as condições gerais do ambiente laboral. Uma mudança genuína requer planejamento estratégico, diálogo e, acima de tudo, ações que promovam um

bem-estar integrado, tanto físico quanto mental”, pontua.

Felicidade como negócio

Embora tenha construído uma carreira de sucesso, a publicitária Flávia da Veiga, 48 anos, sentia-se infeliz. “Eu era bem-sucedida, tinha uma vida boa, muito confortável, tinha uma família maravilhosa, tinha tudo que manda o figurino, tudo que uma pessoa feliz aparentemente tem, mas eu não era feliz e me sentia muito culpada por ter uma vida muito boa e confortável, mas nada era bom suficiente”, afirma.

Em 2016, depois de um evento traumático, a conjuntura ficou ainda pior. À época, a área de lazer do condomínio em que residia em Vitória (ES) desabou, levando-a a ser diagnosticada com depressão e estresse pós-traumático. “Essa sensação de quase morte que me levou ao estresse pós-trauma e eu acabei entrando em depressão, mas ao mesmo tempo, veio-me uma urgência de ser feliz, de viver bem e eu não sabia ser feliz”, relata Veiga.

Foi nesse contexto que Veiga decidiu investigar a felicidade na intenção de contribuir para seu tratamento, e logo começou a realizar palestras sobre o tema. Em paralelo, Flávia venceu a concorrência na criação de uma campanha publicitária com foco na felicidade nas empresas. Para esse projeto, ela idealizou um aplicativo que ajudasse a organização a cultivar hábitos que promovem bem-estar.

Ela explica que, a princípio, desenvolveu o aplicativo quase como um projeto social, pois ainda era sócia de uma agência. Mais tarde, esse protótipo deu origem à BeHappier, uma consultoria que conta com um aplicativo especializado em incentivar a felicidade no ambiente corporativo. “Nesse processo, fui estudar de uma forma muito intensa, porque não tinha nada a ver com o meu negócio”, afirma a publicitária.

A criação da startup ocorreu em meio a uma nova tragédia pessoal. Em 2019, o filho mais velho de Veiga sofreu um disparo e ficou paraplégico. “Quando isso aconteceu com meu filho, eu entendi que, na realidade, a felicidade era a minha grande missão. E aí, eu decidi sair da sociedade da agência para me dedicar exclusivamente ao BeHappier”, conta a capixaba, que já observa o impacto de seus esforços e pretende expandir, cada vez mais, no próximo ano.