



Creativa_Images_CANVA

CARGA HORÁRIA X PRODUTIVIDADE

COMO O EQUILÍBRIO PODE MELHORAR RESULTADOS E A SEGURANÇA NO TRABALHO

Longas jornadas de trabalho costumam ser vistas como sinônimo de comprometimento e produtividade. Mas a lógica do "quanto mais, melhor" vem perdendo força diante de uma realidade que mostra o contrário: a partir de certo ponto, mais horas significam menos desempenho e mais riscos à saúde e à segurança dos profissionais.

Thiago Carvalho (*)

Dados do IBGE mostram que, os brasileiros trabalharam, em média, 39,1 horas por semana no 2º trimestre de 2024. Os autônomos, por sua vez, totalizaram 45,3 horas nesse mesmo período. No entanto, apesar de uma jornada extensa, diversos outros países apresentaram níveis de produtividade abaixo da média mundial. Esse contexto é destacado no relatório Global Productivity Brief 2024, da The Conference Board, que aponta um descompasso entre horas trabalhadas e ganhos reais de produtividade em diversas economias.

Em 2024, o Brasil registrou 472.328 afastamentos por transtornos mentais, um aumento de 68% em relação ao ano anterior, segundo dados do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, da Iniciativa SmartLab, coordenada pelo Ministério Público do Trabalho e pela OIT. Ansiedade, episódios depressivos e transtornos afetivos bipolares estão entre as causas mais comuns desses afastamentos.

Outro estudo chamado Um olhar minucioso para o bem-estar psicossocial nas empresas, da WTW, revela que 49% dos trabalhadores relataram níveis elevados de estresse, enquanto 43% apresentaram sintomas de ansiedade ou depressão. Por isso, a implementação de jornadas mais flexíveis, práticas de escuta ativa e treinamentos de empatia têm se mostrado essenciais para reverter esse quadro.



Thiago Carvalho

Dessa forma, a aceleração da produtividade se torna uma prioridade global. Empresas de todo o mundo, especialmente no Brasil, têm se deparado com uma nova realidade: o

rendimento não depende apenas da quantidade de horas trabalhadas, mas da qualidade do trabalho realizado. De acordo com o relatório The Productivity Imperative in 2025, da McKinsey, lançado em janeiro, aponta que, para sustentar o crescimento econômico, será necessário aumentar de 2% a 4% a eficiência mundial até o fim da década, o que exigirá a adoção de novas tecnologias, como inteligência artificial e automação inteligente.

“ Em 2024, o Brasil registrou 472.328 afastamentos por transtornos mentais, um aumento de 68% em relação ao ano anterior, segundo dados do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, da Iniciativa SmartLab. Ansiedade, episódios depressivos e transtornos afetivos bipolares estão entre as causas mais comuns desses afastamento.

Mais do que rever jornadas, as empresas precisam repensar o que, de fato, impulsiona a performance. Em vez de insistir em modelos que priorizam o tempo de permanência, organizações que lideram a transformação estão adotando indicadores mais qualitativos, que valorizam entregas com impacto, inovação e sustentabilidade. Isso exige uma gestão orientada por dados, mas também sensível ao fator humano.

Vale lembrar que revisar o formato de trabalho é uma decisão estratégica que vai muito além da adaptação a novas necessidades de saúde e bem-estar. A mudança cultural e estrutural precisa ser encarada como uma oportunidade de posicionamento competitivo no mercado, proporcionando mais eficiência, menos custos com saúde e, sobretudo, mais satisfação entre os profissionais.

Nesse contexto de transformação, promover um equilíbrio saudável entre carga horária e desempenho vai além do cuidado com a saúde dos colaboradores, mas também para garantir a competitividade das empresas no longo prazo. Adotar essa visão não é apenas uma tendência, mas uma escolha estratégica para sustentar o crescimento com responsabilidade.

(*) Diretor de Estratégia da Actionline.



southworks_CANVA