

## OS IMPACTOS DA EXAUSTÃO MENTAL NA PRODUTIVIDADE E NAS RELAÇÕES SOCIAIS

Uma pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) revelou que **mais de 70% dos brasileiros** sentem-se mentalmente esgotados ao final da semana de trabalho. Além disso, a exaustão mental tem sido apontada como um dos principais fatores de **isolamento social**, pois pessoas sobrecarregadas tendem a se afastar de familiares e amigos para tentar se recuperar emocionalmente.

*(Fonte: Fiocruz, "Saúde Mental e Trabalho no Brasil", 2023)*