

SAÚDE MENTAL E BURNOUT

NOS CONTABILISTAS CERTIFICADOS

NOS ÚLTIMOS ANOS E COM MAIOR DESTAQUE APÓS A PANDEMIA DE COVID-19, A SAÚDE MENTAL TORNOU-SE UM TEMA CENTRAL NO DEBATE SOBRE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO E O BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS. ENTRE AS VÁRIAS CLASSES PROFISSIONAIS, OS CONTABILISTAS CERTIFICADOS DESTACAM-SE COMO UM GRUPO DE RISCO SIGNIFICATIVO, SUJEITO A ELEVADOS NÍVEIS DE STRESS E EXAUSTÃO EMOCIONAL CAUSADO POR SOBRECARGA DE TRABALHO, RESPONSABILIDADE ELEVADA SOBRE AS SUAS DECISÕES, PROBLEMAS NAS PLATAFORMAS INFORMÁTICAS DO ESTADO E CONSTANTES ALTERAÇÕES LEGISLATIVAS.

A profissão de contabilista certificado combina uma carga de trabalho intensa com uma enorme responsabilidade técnica e ética.

AS OBRIGAÇÕES FISCAIS E CONTABILÍSTICAS EM PORTUGAL, FREQUENTEMENTE SUJEITAS A ALTERAÇÕES LEGISLATIVAS, EXIGEM QUE O PROFISSIONAL SE MANTENHA PERMANENTEMENTE ATUALIZADO. ALÉM DISSO, HÁ UMA FORTE SAZONALIDADE NA CARGA LABORAL — NOMEADAMENTE DURANTE O FECHO DE CONTAS, ENTREGAS DE DECLARAÇÕES FISCAIS E PERÍODOS DE AUDITORIA — QUE INTENSIFICA O RITMO DE TRABALHO AO QUE SE JUNTA, NESTAS DATAS, NÃO RARAS VEZES, PROBLEMAS NAS PLATAFORMAS PÚBLICAS QUE OS CONTABILISTAS CERTIFICADOS UTILIZAM NO EXERCÍCIO DAS SUAS FUNÇÕES.

A pressão não advém apenas da complexidade técnica, mas também da relação com os clientes e com as autoridades fiscais. O contabilista é frequentemente o intermediário entre a administração tributária e o contribuinte, assumindo responsabilidades que extravasam a sua função técnica e se estendem a aspetos de aconselhamento e gestão de expectativas. Esta acumulação de papéis — técnico, gestor, conselheiro e mediador — potencia o desgaste emocional.

Um recente estudo internacional, identificou que mais de 60% dos contabilistas afirmam sentir níveis elevados de stress laboral, e uma percentagem significativa reconhece sintomas compatíveis com burnout. No entanto, podemos ver Portugal como um positivo caso de estudo.

Tendo em consideração o Inquérito de Satisfação 2025 que a Ordem dos Contabilistas Certificados realizou junto dos

seus membros, que contou com a colaboração de 6.187 profissionais, oferecendo uma visão detalhada e representativa da composição sociodemográfica e ocupacional de toda a classe profissional, verificamos, com tremendo agrado, que 79% referiam ter um bom ou muito bom ambiente de trabalho; 66% se sentiam muito realizados profissionalmente; que 68% se sentiam muito contentes todos os dias; e que 67% se sentiam muito felizes no trabalho. Ou seja, de um modo geral, os contabilistas trabalham num bom ambiente, sentem-se realizados, contentes com o que fazem todos os dias e felizes no trabalho. A par destes claros indicadores, 60% sentiam-se muito confiantes no futuro e 58% sentiam-se muito tranquilos com a sua vida profissional.

SIMULTANEAMENTE, 87% ENTENDEM QUE O CONTRIBUTO DA OCC É MUITO SIGNIFICATIVO PARA O EXERCÍCIO DA PROFISSÃO, TENDO 72% RECORRIDO À ORDEM PARA SOLICITAR AJUDA EM QUESTÕES RELACIONADAS COM A SUA ATIVIDADE PROFISSIONAL.

A Ordem, reconhecendo o perfil potencialmente desgastante e stressante da profissão de contabilista certificado, atendendo à sua missão e finalidade, sempre procurou encontrar soluções e mecanismos de apoio aos seus membros. Nesse sentido, sempre promoveu por formações, ferramentas de melhoria do exercício profissional, evento de carácter social e uma capacidade de resposta técnica aos membros que os ajuda a melhor lidar com os problemas da profissão.

“O contabilista é frequentemente o intermediário entre a administração tributária e o contribuinte, assumindo responsabilidades que extravasam a sua função técnica e se estendem a aspetos de aconselhamento e gestão de expectativas. Esta acumulação de papéis — técnico, gestor, conselheiro e mediador — potencia o desgaste emocional.”



Assim, podemos afirmar, que quando existe uma plataforma de apoio, criam-se condições para um equilíbrio pessoal e profissional para todos os contabilistas certificados, levando-os a apresentarem sinais de satisfação, alegria, entusiasmo e confiança em si e na sua profissão, afastando padrões de burnout e desgaste mental. Ainda assim, apesar das várias ferramentas que se encontrem e disponibilizem, o burnout nos contabilistas certificados é um problema real e crescente, que exige ainda mais respostas estruturadas e multidimensionais. Não se trata apenas de uma questão de produtividade, mas de dignidade profissional e qualidade de vida.

RECONHECER A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL É O PRIMEIRO PASSO PARA TRANSFORMAR UMA CULTURA DE EXAUSTÃO NUMA CULTURA DE EQUILÍBRIO E SUSTENTABILIDADE. AINDA DEVEM SER DESENVOLVIDAS MAIS RESPOSTAS E FERRAMENTAS DE APOIO, POR FORMA A QUE O ATUAL CENÁRIO — QUE OS DADOS INDICAM COMO POSITIVO — SE MANTENHA, MELHORE E AJUDE OS COLEGAS QUE APRESENTAM CENÁRIOS DE BURNOUT.

“(...) quando existe uma plataforma de apoio, criam-se condições para um equilíbrio pessoal e profissional para todos os contabilistas certificados”.