

Epidemia Silenciosa: Saúde Mental Ultrapassa Câncer e se Torna a Maior Preocupação dos Brasileiros

Em 2024, o Brasil registrou o maior número de afastamentos por transtornos mentais em 10 anos

Mariana Krunfli

A saúde mental se tornou o principal problema de saúde para os brasileiros, superando até mesmo o câncer. De acordo com o levantamento Ipsos Health Service Report 2025, 52% dos entrevistados apontam a saúde mental como sua maior preocupação — um salto expressivo em relação a 2018, quando o índice era de 18%.

Na sequência, aparecem o câncer (37%) e o estresse (33%), seguidos pelo abuso de drogas (26%) e a obesidade (22%). Neste Dia Internacional da Saúde Mental (10), o Brasil ocupa a terceira posição global entre os países que mais pensam sobre o bem-estar emocional, atrás apenas de México e África do Sul: 74% dos brasileiros afirmam refletir “com muita frequência” sobre o tema.

“O adoecimento mental deixou de ser um tabu para se tornar uma epidemia silenciosa, mas visível, que afeta profundamente nossa sociedade”, afirma Ricardo Patitucci, psiquiatra pela PUC-PR e com especialização na UFRJ. “Trata-se de um reflexo de um acúmulo de pressões sociais, econômicas e, em grande parte, profissionais, que estão cobrando um preço alto na saúde mental da população.”

Epidemia silenciosa no trabalho

A preocupação dos brasileiros é confirmada por dados do Ministério da Previdência Social, que registrou 472.328 afastamentos por transtornos mentais em 2024, um aumento de 67% em relação ao ano anterior e o maior número da série histórica. “Até 2022, o número de afastamentos por transtornos mentais se mantinha relativamente estável”, afirma Tatiana Vittude, CEO e cofundadora da Vittude, plataforma de terapia online. “Tudo indica que esse número deve dobrar em 2025, com crescimento de 140% apenas no primeiro semestre.”

“Esse aumento nos afastamentos pode ser explicado pelo esgotamento acumulado pós-pandemia, a intensificação das demandas de trabalho e a dificuldade em desconectar.” - Ricardo Patitucci

Segundo Patitucci, muitos profissionais estão vivendo um fenômeno apelidado de “quiet cracking”: “É quando a sobrecarga emocional atinge um ponto de ruptura, levando ao afastamento como último recurso, quando o corpo e a mente não suportam mais.”

Uma pesquisa da Gupy, plataforma de tecnologia para RH, indica que quase 7 em cada 10 profissionais brasileiros se sentem emocionalmente sobrecarregados. Os principais fatores apontados são metas inalcançáveis, cultura do ‘sempre disponível’, falta de reconhecimento e gestão disfuncional. Entre os sintomas mais frequentes estão estresse (46%), tristeza (25%) e raiva (18%).

Mulheres e geração Z no centro da preocupação

A pesquisa da Ipsos também aponta que as mulheres (60%) e a geração Z (60%) são os grupos mais preocupados com a saúde mental, bem acima dos homens (44%) e dos baby boomers (40%). “Mulheres acumulam múltiplos papéis — profissionais, mães, cuidadoras — e muitas vezes são as principais provedoras do lar. Isso tem impacto direto na sobrecarga feminina e na saúde mental”, explica Vittude. “Já a geração Z, que cresceu em um mundo digital e com maior acesso à informação, tem uma percepção mais aguçada sobre a importância da saúde mental e menos estigma para falar sobre o tema”, observa Patitucci.

Impacto econômico e papel das empresas

A OMS (Organização Mundial da Saúde) afirma que transtornos mentais afetam mais de 15% da força de trabalho global, reduzindo a produtividade e aumentando a rotatividade.

Problemas de saúde mental não afetam apenas as vidas e carreiras dos profissionais, mas também podem gerar custos significativos para as empresas. Mais precisamente, uma perda de US\$ 8,9 trilhões (R\$ 48,7 trilhões) à economia global anualmente, segundo um relatório da consultoria Gallup.

Além disso, o presenteísmo (quando colaboradores estão presentes, mas improdutivos) chega a 30% nas empresas brasileiras, segundo dados do Censo de Saúde Mental da healthtech Vittude. Na prática, isso significa que uma empresa

precisa de dez pessoas para executar o trabalho de sete. “Cuidar da mente é, e sempre foi, uma questão de produtividade e sustentabilidade do negócio”, afirma Vittude. “Quando a saúde mental se deteriora, o negócio sente.”

Nesse cenário, investir em bem-estar emocional é também uma estratégia de negócios. “Empresas que investem proativamente na saúde mental dos colaboradores não apenas cumprem um papel social, mas colhem benefícios tangíveis, como redução de até 23% na rotatividade, aumento de produtividade e melhora na retenção de talentos”, afirma Patitucci. “Nas empresas que estruturaram programas maduros, com diagnóstico, educação e acesso à terapia, observamos redução de afastamentos, aumento do engajamento e melhora real nos resultados”, diz Vittude.

O desafio corporativo

De acordo com o relatório da Gupy, há uma tendência cíclica de piora da saúde mental no segundo semestre, especialmente entre agosto e outubro, período de retomada de metas e acúmulo de estresse. “Esse ciclo pode ser quebrado com planejamento estratégico e uma cultura de cuidado contínuo”, defende Patitucci.

Entre as medidas, o psiquiatra destaca a revisão realista de metas, incentivo a pausas e férias ao longo do ano, e a capacitação de líderes para reconhecer sinais de esgotamento. “É fundamental que a liderança promova um ambiente de escuta e reconhecimento, evitando que o acúmulo de estresse se torne insustentável e leve ao ‘quiet cracking’.”

Apesar do avanço das discussões sobre saúde mental, Vittude acredita que o país ainda precisa avançar no tema. “O grande desafio hoje é tirar a saúde mental do campo do tratamento e levá-la para o campo da prevenção”, afirma. “A maioria das empresas ainda atua de forma reativa, só age quando o colaborador adoece ou apresenta um atestado.”

“Estamos em um ponto de inflexão. O cenário ainda pode se agravar antes de uma melhora substancial, especialmente se as empresas não agirem de forma proativa e sistêmica.” Ricardo Patitucci

Por outro lado, há sinais de mudança positiva. “Há um movimento crescente de conscientização e de busca por soluções, com a saúde mental sendo reconhecida como um pilar estratégico para o sucesso organizacional”, diz Patitucci. “As empresas que investirem genuinamente em bem-estar serão as que construirão ambientes mais saudáveis e sustentáveis para o futuro.”

<https://forbes.com.br/carreira/2025/10/epidemia-silenciosa-saude-mental-ultrapassa-cancer-e-se-torna-a-maior-preocupacao-dos-brasileiros/>

Veículo: Online -> Site -> Site Forbes Brasil