



Publicado em 09/01/2026 - 09:43

A crise silenciosa da saúde mental no mundo do trabalho

Lariane R. Del Vecchio*

Janeiro Branco é uma campanha dedicada à conscientização sobre a saúde mental, convidando a sociedade a refletir sobre o cuidado com as emoções, o equilíbrio psicológico e a prevenção de transtornos mentais. Mais do que um movimento simbólico, trata-se de um chamado à ação. No mundo do trabalho, essa discussão se impõe com ainda mais urgência, pois torna-se cada vez mais evidente que o trabalho, da forma como muitas vezes é organizado, pode adoecer.

O aumento expressivo dos afastamentos previdenciários por adoecimento mental no Brasil não é um fenômeno isolado nem passageiro. Ele revela uma crise silenciosa que atravessa empresas, instituições públicas e relações laborais. O sofrimento psíquico deixou de ser exceção e passou a integrar o cotidiano de milhares de trabalhadores submetidos a jornadas excessivas, metas inalcançáveis, cobrança permanente por desempenho, insegurança profissional e ambientes marcados por assédio moral e ausência de reconhecimento.

Entre as doenças mentais relacionadas ao trabalho, a síndrome de burnout se destaca como um dos retratos mais evidentes desse cenário. Caracterizada por esgotamento físico e emocional, sensação de incapacidade, irritabilidade, ansiedade e perda de sentido em relação à atividade profissional, o burnout não é resultado de fragilidade individual, mas consequência direta de modelos de gestão que priorizam resultados a qualquer custo, ignorando limites humanos básicos.

Reconhecer que a saúde mental é impactada pelas condições de trabalho não é apenas uma questão social ou ética, é também uma obrigação legal. A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), já em vigor, reforça o dever das empresas de identificar, avaliar e gerenciar riscos ocupacionais, incluindo os chamados riscos psicossociais. Isso significa que fatores como pressão excessiva, sobrecarga, assédio e organização inadequada do trabalho devem ser tratados com a mesma seriedade dispensada aos riscos físicos, químicos ou ergonômicos.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) é clara ao atribuir ao empregador a responsabilidade pela preservação de um ambiente de trabalho saudável e seguro.

O cuidado com a saúde mental dos trabalhadores não é uma liberalidade empresarial, mas parte integrante do dever legal de proteção. Ignorar esse aspecto é fechar os olhos para uma realidade que cobra um preço alto, tanto humano quanto econômico.

Apesar dos avanços normativos, persiste um problema estrutural: a subnotificação das doenças mentais relacionadas ao trabalho. Em muitos casos, o adoecimento psíquico não é reconhecido como ocupacional por dificuldades na identificação donexo causal. O sofrimento é frequentemente tratado como questão individual, rotulado como ansiedade ou depressão desconectadas do contexto laboral, quando, na prática, decorre diretamente da forma como o trabalho é organizado e imposto.

Essa subnotificação gera impactos profundos. Ela impede a adoção de medidas preventivas eficazes, priva trabalhadores de direitos previdenciários e trabalhistas e perpetua práticas empresariais nocivas à saúde mental coletiva. O silêncio institucional transforma o adoecimento em rotina e naturaliza o sofrimento como parte do “preço a pagar” pela produtividade.

Os dados reforçam a gravidade do quadro. Informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgadas em setembro de 2025, indicam que mais de um bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais em todo o mundo, sendo a ansiedade e a depressão as condições mais prevalentes. No Brasil, o Ministério da Previdência Social registrou, em 2024, a concessão de 472 mil licenças por adoecimento mental, o que configura um aumento de 68% em relação ao ano anterior. Em 2025, dados do INSS apontam crescimento ainda mais alarmante: os afastamentos por transtornos mentais aumentaram 143%.

Entre os benefícios por incapacidade temporária, depressão e ansiedade lideram as concessões, somando quase meio milhão de casos, o maior número registrado em pelo menos uma década. Esses números não refletem apenas estatísticas previdenciárias; revelam histórias de vidas interrompidas, carreiras fragilizadas e famílias impactadas.

O Janeiro Branco nos lembra que cuidar da saúde mental não é luxo, nem tendência passageira, é necessidade urgente. Reconhecer que o trabalho pode adoecer é o primeiro passo para transformar relações laborais, rever modelos de gestão e construir ambientes mais humanos, saudáveis e responsáveis. Produzir não pode significar adoecer. Ignorar isso não é apenas injusto, é insustentável.

*Lariane R. Del Vecchio é advogada especialista em Direito do Trabalho do escritório Aith, Badari e Luchin Advogados

<https://vozdobairro.com.br/noticia/21464/a-cri-se-silenciosa-da-saude-mental-no-mundo-do-trabalho>

Veículo: Online -> Site -> A Voz de Ribeirão