

## **Janeiro Branco destaca impacto do trabalho na saúde mental e alerta para aumento de afastamentos no Brasil**

---

Crescimento de licenças por transtornos mentais expõe desafios nas relações laborais e na gestão de riscos psicossociais

A campanha Janeiro Branco chama a atenção para a importância da saúde mental e da prevenção de transtornos psicológicos, promovendo reflexões sobre o cuidado com as emoções e o equilíbrio psíquico. No contexto do trabalho, o tema ganha relevância diante do aumento dos casos de adoecimento mental associados às condições laborais, cada vez mais presentes no cotidiano de trabalhadores brasileiros.

O crescimento dos afastamentos previdenciários por transtornos mentais no país evidencia um problema estrutural. Jornadas extensas, metas consideradas excessivas, pressão constante por desempenho, insegurança profissional, assédio moral e falta de reconhecimento figuram entre os fatores apontados como agravantes do sofrimento psíquico no ambiente de trabalho.

Entre as doenças relacionadas à atividade profissional, a síndrome de burnout se destaca. Caracterizada por esgotamento físico e emocional, sensação de ineficácia, irritabilidade, ansiedade e perda de sentido em relação ao trabalho, a condição é associada a modelos de gestão que priorizam resultados sem considerar limites individuais e coletivos.

Do ponto de vista legal, a saúde mental integra as obrigações relacionadas à segurança e à saúde no trabalho. A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) estabelece que as empresas devem identificar, avaliar e gerenciar riscos ocupacionais, incluindo os riscos psicossociais. Pressão excessiva, sobrecarga de tarefas, assédio e falhas na organização do trabalho devem receber tratamento equivalente ao dado a riscos físicos, químicos ou ergonômicos.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) atribui ao empregador a responsabilidade pela manutenção de um ambiente de trabalho seguro e saudável. Nesse contexto, o cuidado com a saúde mental dos trabalhadores é parte do dever legal de proteção, e não uma iniciativa facultativa.

Apesar dos avanços normativos, especialistas apontam a subnotificação das doenças mentais relacionadas ao trabalho como um dos principais entraves. A dificuldade em estabelecer o nexo entre adoecimento psíquico e atividade laboral

faz com que muitos casos sejam tratados como problemas individuais, desvinculados das condições de trabalho que os originam.

Esse cenário compromete a adoção de medidas preventivas, limita o acesso a direitos previdenciários e trabalhistas e contribui para a manutenção de práticas organizacionais prejudiciais à saúde mental. Como consequência, o adoecimento tende a se repetir e a se ampliar.

Dados recentes reforçam a dimensão do problema. Informações da Organização Mundial da Saúde indicam que mais de um bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais no mundo, com destaque para ansiedade e depressão. No Brasil, registros do Ministério da Previdência Social mostram que, em 2024, foram concedidas 472 mil licenças por adoecimento mental, aumento de 68% em relação ao ano anterior. Em 2025, dados do INSS apontaram crescimento ainda mais acentuado nos afastamentos por transtornos mentais.

Nesse contexto, o Janeiro Branco reforça a necessidade de incorporar a saúde mental às políticas de prevenção no trabalho, estimulando a revisão de práticas de gestão e a construção de ambientes laborais mais seguros e equilibrados.

Credito: Lariane R. Del Vecchio\*

<https://revistacapitaleconomico.com.br/janeiro-branco-destaca-impacto-do-trabalho-na-saude-mental-e-alerta-para-aumento-de-afastamentos-no-brasil/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Revista Capital Econômico