RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 07 de Novembro de 2026

Saúde mental não é luxo

VALÉRIA LIMA

Valéria Lima

Janeiro chega, e a exaustão também. Depois de um ano inteiro de sobrecarga, muitas pessoas já começam o novo ciclo no limite. Mas uma coisa precisa ser dita com clareza: a saúde mental não é luxo, é um direito garantido pela legislação trabalhista. Não se trata de uma escolha opcional das empresas, mas de uma obrigação legal voltada à preservação de condições de trabalho dignas, seguras e saudáveis.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) assegura o direito a férias anuais com um terço constitucional, instrumento criado justamente para conter excessos que comprometem a integridade física e emocional do trabalhador. O descanso não existe por benevolência, mas como medida de proteção à saúde e à qualidade de vida. Ignorar esse direito gera danos humanos e também custos financeiros relevantes para as empresas.

Estudos da Organização Mundial da Saúde indicam que transtornos como depressão e ansiedade provocam perdas globais de aproximadamente um trilhão de dólares por ano em produtividade (OMS, 2024). No Brasil, os afastamentos por transtornos mentais e comportamentais vêm crescendo de forma expressiva, com destaque para quadros de ansiedade, depressão e estresse ocupacional, segundo dados oficiais do Instituto Nacional do Seguro Social.

Em 2025, esse avanço se tornou ainda mais evidente. Levantamento do governo federal mostra que o país registrou um aumento de 143% nos afastamentos do trabalho por transtornos mentais em comparação com anos anteriores. Ansiedade e depressão concentram quase meio milhão de benefícios por incapacidade temporária, o maior número em pelo menos uma década (INSS, 2025).

As mulheres, que acumulam dupla e até tripla jornada, são as mais afetadas por esse cenário. Informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística mostram que elas dedicam, em média, 21,3 horas semanais aos cuidados domésticos e familiares, enquanto os homens dedicam cerca de 11,7 horas (IBGE, 2022). Esse desequilíbrio amplia a sobrecarga e aumenta a vulnerabilidade ao adoecimento mental.

No cotidiano do trabalho, essa diferença se traduz em impactos concretos. As mães, além das responsabilidades profissionais, assumem a maior parte das tarefas de cuidado, o que as expõe a pressões contínuas e desgaste emocional elevado. Pesquisa da Universidade de São Paulo revela que 66% das mães classificam sua saúde mental como ruim, péssima ou regular, e 97% relatam sobrecarga constante (USP, 2024).

Quando empresas ignoram esse contexto, sobretudo o recorte de gênero, passam a conviver com riscos significativos. Aumento de afastamentos, queda de produtividade, erros operacionais e judicialização são consequências recorrentes de ambientes que naturalizam o excesso de trabalho. O impacto é humano, organizacional e financeiro.

Cuidar do bem-estar dos colaboradores e respeitar os limites previstos em lei não é apenas uma postura ética, mas uma estratégia de gestão responsável. Organizações que investem em relações de trabalho equilibradas reduzem a rotatividade, fortalecem equipes e constroem ambientes mais sustentáveis no médio e longo prazo.

O Janeiro Branco surge como um convite oportuno para refletir sobre esses limites. Práticas que valorizam descanso, férias e jornadas adequadas não apenas cumprem a legislação, mas contribuem para relações profissionais mais estáveis e produtivas.

Ao trabalhador, cabe atenção e informação. Conhecer seus direitos, negociar com clareza e identificar limites é parte da construção de relações mais equilibradas. Saúde mental também passa por consciência jurídica.

Como advogada, atuando diariamente com conflitos que poderiam ser evitados, acredito que informar é fortalecer a cidadania. O Direito do Trabalho existe para proteger pessoas reais, suas histórias e sua saúde. Respeitar esses limites não é favor. É responsabilidade. Que 2026 comece com mais consciência, menos adoecimento e relações de trabalho mais justas. Saúde mental não é luxo. É direito!

Valéria Lima é *advogada especialista em Direito Previdenciário, Regime Geral (iniciativa privada) e Próprio (servidores públicos), MBA em Gestão de Pessoas e membro do Instituto Brasileiro de Direito Previdenciário (IBDP).*