

Gabriela Birger: Hora de pautar a saúde mental para julgamento

21/01/2023

A saúde mental é tema de enorme relevância e que vem obtendo cada vez mais espaço nas cenas pública e institucional, especialmente em tempos de alta exposição a telas, aceleração e ressaca pandêmica: apenas no ano de 2021, os casos de ansiedade e depressão aumentaram mais de 25% globalmente [1].



Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS),

atualizados até 2022, apontam que ao menos 1 bilhão de pessoas convivem com algum tipo de transtorno mental, sendo que cerca de 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com depressão. Apesar de o tema ainda ser tratado como tabu, uma em cada cem mortes no mundo tem o suicídio como causa [2].

O Brasil, que exibe a imagem de um povo alegre e hospitaleiro, contraditoriamente, ostenta qualificações pouco invejáveis no campo da saúde mental. Somos o país mais ansioso do mundo, o 5º mais deprimido, e o 2º no ranking de países com maior número de casos de *burnout*. Ainda, segundo a OMS, 30% dos nossos trabalhadores apresentam algum tipo de transtorno mental [3].

A geração de jovens entrante no mercado de trabalho está especialmente exposta: 48% dos indivíduos da geração Z (nascidos entre 1995 e 2010) reportam altos níveis de ansiedade [4], e seu nível de bem-estar emocional é o pior entre todas as gerações [5]. Nesse sentido, a crescente preocupação com propósito, flexibilidade, qualidade de vida, bem como o movimento de *quiet quitting* podem ser entendidos como sintomas de esgotamento face a uma cultura de louvor ao excesso de trabalho, o que, por sua vez, representa um grande desafio para novas contratações, gerenciamento e planos de sucessão a médio e longo prazo de grandes bancas.

No mercado jurídico, notadamente conhecido pelas longas e extenuantes horas de trabalho, prazos exíguos e elevada pressão de clientes (externos e internos), os índices de saúde mental são tão ou mais alarmantes.

Com efeito, em que pesem os holofotes apenas mais recentemente recebidos — em parte, pela onda de conscientização sobre a temática (não institucional, diga-se), em parte, por alguns tristes incidentes que passaram a ser denunciados — tudo indica que a má qualidade da saúde mental entre advogados é um problema bastante antigo, mas cujo endereçamento vinha, até então, sendo retirado ou adiado de pauta, para ficar no jargão da classe.

Outros países parecem estar à frente na organização e coleta de dados em caráter institucional. Nos Estados Unidos, por exemplo, a questão tem sido objeto de extensos estudos, majoritariamente conduzidos pela American Bar Association (ABA): em 2021, constatou-se que 67% dos advogados reportaram ansiedade, sendo que cerca de 20% admitiram já ter cogitado suicídio em algum ponto da carreira [6].

Ainda, de acordo com a mesma entidade, os advogados estão em 4º lugar entre as classes profissionais que mais cometem suicídio, e são cerca 3,6 vezes mais propensos a desenvolver depressão, quando comparados à população geral [7].

No Brasil, o cenário entre advogados parece não ser muito diferente. De acordo com os últimos dados disponibilizados pelo sistema Smartlab (Ministério Público do Trabalho), os transtornos mentais e comportamentais (*burnout*, depressão, ansiedade etc.) representaram 30% dos afastamentos de advogados entre 2012 e 2018 [8].

No entanto, as poucas pesquisas aqui realizadas costumam estar desatualizadas e geralmente citam referências estrangeiras (*e.g.*, a última Cartilha sobre Saúde Mental lançada pela OAB em 2021 toma como base dados da ABA de 2016 [9]).

Consequentemente, diante da percepção de deterioração da saúde mental e da falta de estudos específicos no Brasil, conduzimos uma pesquisa sobre a temática entre operadores de direito abrangendo os diversos níveis de senioridade (estagiários, advogados juniores, plenos, seniores e sócios):

- na primeira fase, foram realizadas entrevistas com 15 profissionais, de cerca de uma hora de duração, cada uma;

- com base nas respostas obtidas, na segunda fase, foi elaborado formulário com 21 questões descritivas e de múltipla escolha, operações de ranking e qualificação com cerca de nove minutos de duração. [Tal formulário foi veiculado em diversas mídias sociais e obteve 156 respostas.](#)

Abaixo, alguns dos principais *insights* e correlações [10] obtidos a partir das duas fases acima mencionadas:

1) *Baixa qualidade de saúde mental*: apenas 4% têm percepção positiva de saúde mental no escritório onde trabalham; 30% dos respondentes acreditam que trabalham em local com condição ruim ou péssima de saúde mental [11];

2) *Mau preparo de gestores*: 63% entendem que gestores estão muito mal preparados para lidar com questões correlatas à saúde mental. Apenas 6% entendem que gestores estão bem preparados;



3) *Dependência de comportamento de gestores*: 75% têm percepção de que qualidade de saúde mental depende diretamente do comportamento dos gestores;

4) *Tendência a mudar de emprego em face de melhores benefícios corporativos relacionados a bem-estar*: 43% dos respondentes reconhecem alta propensão a aceitar trabalho com menor remuneração, mas que ofereça melhores benefícios ligados a bem-estar. Esse número aumenta para 75% entre aqueles que têm percepção ruim de saúde mental no ambiente de trabalho;

5) *Impactos da deterioração de saúde mental*: desmotivação e insegurança na execução de tarefas (91%); queda de produtividade (89%); maior dificuldade de se concentrar e piora na qualidade de trabalhos (85%); e maior irritabilidade e atrito entre colaboradores (77%).

Demonstradas, portanto, as correlações entre saúde mental, preparo de gestores, produtividade e *turnover* de colaboradores, é tempo de os principais *players* do mercado jurídico se valerem de diagnósticos e desenho de soluções que efetivamente fortaleçam a percepção de saúde mental entre os advogados, além de promoverem a implementação de práticas ESG (*environmental, social and governance*) cuja conformidade vem sendo gradativamente exigida por parte da sociedade, investidores e clientes.

Vale relembrar a conclusão de importante estudo realizado pela Gallup, com mais de 25 milhões de trabalhadores, segundo a qual *as pessoas não deixam corporações — elas deixam equipes e gestores* [12].

Concluindo, o presente artigo, longe de pretender exaurir o tema da saúde mental entre advogados, visa a introduzi-lo e, primordialmente sensibilizar seus interlocutores quanto à importância de pautá-lo a julgamento.

É que, como já ensinava o pai da psicanálise acerca dos malefícios dos não ditos e estigmatização, "*não se pode vencer um inimigo ausente ou fora do alcance*" [13]. É preciso autorizar-se a falar e escutar.

[1] Covid-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide (who.int)

[2] 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS | ONU News

[3] World mental health report: Transforming mental health for all (who.int)

[4] <https://hbr.org/2022/10/a-guide-to-managing-your-mental-health>

[5] Addressing Gen Z mental health challenges | McKinsey

[6] <https://www.abajournal.com/news/article/19-of-surveyed-lawyers-and-staffers-said-they-considered-suicide-at-some-point-in-careers>

[7] Why are lawyers killing themselves? | CNN

[8] Transtorno mental é principal causa de afastamento do trabalho | Legislação | Valor Econômico (globo.com)

[9] 2018.09.25 – Cartilha Saúde Mental na Advocacia (vfinal) – alta resolução (oab.org.br)

[10] A íntegra dos resultados e insights pode ser obtida mediante solicitação à autora da pesquisa.

[11] Essa percepção pouco oscilou conforme o nível de senioridade dos respondentes, sendo ligeiramente melhor entre estagiários e sócios.

[12] *State of the American Workplace*, Gallup, 2013.

[13] FREUD, Sigmund. "*Recordar, repetir e elaborar*" (novas recomendações sobre a técnica da psicanálise II), in *Obras Completas*, Vol. XII, 1914.

Fonte: <https://conjur.jumps.com.br/2023-jan-21/gabriela-birger-hora-pautar-saude-mental-julgamento/>