



A conscientização da saúde mental no meio ambiente laboral

15/01/2026

Quando um novo ano começa, é comum reacender a esperança de recomeços e o estabelecimento de novas metas, incluindo cuidados com a saúde física e mental. Após as confraternizações de dezembro, campanhas em janeiro incentivam um estilo de vida mais saudável, especialmente para recuperar o equilíbrio após os excessos do período festivo [1].

Janeiro Branco: um movimento pela saúde mental

A campanha Janeiro Branco, iniciada em 2014 no Brasil, tornou-se um movimento social e cultural de alcance internacional, dedicado à mobilização da sociedade em torno da saúde mental [2]. Seus principais objetivos são:

- Sensibilizar e educar pessoas e organizações sobre a importância da saúde mental;
- Combater estigmas e incentivar práticas preventivas em famílias, escolas, empresas e comunidades;
- Fortalecer redes de apoio, estimular políticas públicas e promover responsabilidade coletiva.

Legislação

A Lei nº 14.556, de 25 de abril de 2023, instituiu oficialmente a campanha Janeiro Branco, promovendo ações nacionais de conscientização sobre saúde mental, com foco em ambientes e hábitos saudáveis, prevenção de doenças psiquiátricas, dependência química e suicídio [3].

O Tribunal Superior do Trabalho também anunciou, em seu site, a divulgação de decisões e reflexões sobre o tema durante o mês de janeiro, reforçando a importância do debate e da conscientização para a melhoria da qualidade de vida [4].

Spacca

Dados Estatísticos

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de um bilhão de pessoas no mundo convivem com transtornos mentais, gerando impactos econômicos relevantes devido aos custos de tratamento [5]. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) registrou 192 mil atendimentos relacionados à saúde mental apenas no primeiro semestre de 2025, um aumento de 20% em relação ao mesmo período de 2023. O investimento na rede de atenção psicossocial chegou a R\$ 2,25 bilhões [6].

Pesquisa da Data Cajuína apontou mais de 400 mil afastamentos por problemas de saúde mental nos nove primeiros meses de 2025, representando 85,3% dos principais diagnósticos: ansiosos, episódios de depressão, bipolar, transtorno de personalidade por uso de múltiplas drogas, esquizofrenia, transtorno de personalidade e transtornos específicos.

Já o relatório Ipsos Health aponta que 52% dos entrevistados consideram a saúde mental sua maior preocupação, superando o abuso de drogas e o uso de álcool.

O adoecimento físico e mental prejudica não só o trabalhador, mas toda a sociedade, gerando queda de produtividade e aumento dos custos com saúde. Portanto, é essencial que o ambiente laboral seja salubre, cabendo ao empregador zelar pelo bem-estar mental dos colaboradores.

Lição de especialista

Nesse sentido, oportunos são os ensinamentos de Andressa Lopes de Faria, Marina Calanca Servo e Jair Aparecido Cardoso [9]:

“A relação entre saúde mental e ambiente de trabalho hígido emerge como um tema cada vez mais relevante no cenário jurídico e psicológico contemporâneo. A Constituição



Ricardo Calcini
professor, advogado, parecerista
e consultor trabalhista

Spacca



Leandro Bocchi de Moraes
pesquisador e professor

Federal de 1988, ao reconhecer o direito ao meio ambiente equilibrado, estende essa proteção ao ambiente de trabalho, compreendido como um espaço onde os indivíduos passam grande parte de suas vidas, abrangendo a tutela de interesse difuso, coletivo ora, ainda, um interesse individual homogêneo. A importância da saúde mental para o bem-estar dos trabalhadores e para a produtividade das empresas é evidente. A análise da legislação brasileira, em especial da Constituição Federal e da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), revela a existência de um arcabouço jurídico que protege a saúde dos trabalhadores, mas que ainda carece de especificidades para a tutela da saúde mental. (...).

A responsabilidade do empregador na promoção da saúde mental é inegável. As empresas devem criar ambientes de trabalho seguros e saudáveis, promovendo o bem-estar psicológico dos seus colaboradores. A negligência nesse aspecto pode gerar responsabilidades civil, administrativa e, em alguns casos, penal. A implementação de políticas de saúde mental no trabalho é um desafio que exige a colaboração de diversos atores, como empresas, governo, sindicatos e profissionais da saúde. É fundamental investir em programas de prevenção, diagnóstico e tratamento de transtornos mentais, além de promover a conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho”.

Conclusão

Embora o mês de janeiro seja dedicado ao cuidado com a saúde mental, essas ações devem ser contínuas, com políticas públicas e campanhas empresariais permanentes que incentivem o cuidado com a saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida.

Além de implementar melhorias, é fundamental fiscalizá-las. Este é o momento oportuno para que as empresas repensem ou criem políticas de promoção da saúde. Afinal, a OMS define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades [10].

[1] Disponível em <https://oglobo.globo.com/rioshow/gastronomia/noticia/2026/01/01/dry-january-saiba-o-que-e-e-onde-surgiu-a-campanha-que-propoe-um-mes-a-seco.ghtml>. Acesso em 12.1.2026.

[2] Disponível em <https://janeirobranco.org.br/campanha-janeiro-branco/>. Acesso em 12.1.2026.

[3] Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14556.htm. Acesso em 12.1.2026.

[4] Disponível em <https://www.tst.jus.br/-/janeiro-branco-campanha-nacional-sobre-saude-mental-diz-respeito-tambem-ao-ambiente-de-trabalho>. Acesso em 12.1.2026.



[5] Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/2-9-2025-mais-um-bilhao-pessoas-vivem-com-condicoes-saude-mental-servicos-precisam>. Acesso em 12.1.2026

[6] Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/outubro/sus-realiza-192-mil-atendimentos-de-saude-mental-no-primeiro-semester-de-2025>. Acesso em 12.1.2026.

[7] Disponível <https://cajuina.org/principais/data-cajuina/brasil-400-mil-afastamentos-saude-mental/>. Acesso em 12.1.2026.

[8] Disponível em <https://forbes.com.br/carreira/2025/10/epidemia-silenciosa-saude-mental-ultrapassa-cancer-e-se-torna-a-maior-preocupacao-dos-brasileiros/>. Acesso em 12.1.2026.

[9] Disponível em

file:///C:/Users/leand/Downloads/SA%C3%9ADE+MENTAL+E+MEIO+AMBIENTE+DO+TRABALHO-
Acesso em 12.1.2026.

[10] Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em 12.1.2026.

Fonte: <https://conjur.jumps.com.br/2026-jan-15/a-conscientizacao-da-saude-mental-no-meio-ambiente-laboral/>