

Quem cuida da saúde mental do trabalhador? O papel das políticas públicas na garantia desse direito

Especialistas e gestores discutem como ações nas áreas da saúde e do trabalho contribuem para a prevenção dos transtornos mentais e para a promoção da qualidade de vida da população.

Por Efraim Miranda, Iran Marcolino e Maria Rita

30 de junho de 2026

Em meio ao crescimento dos casos de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, o Brasil registrou, em 2025, mais de 546 mil afastamentos do trabalho por motivos relacionados à saúde mental. O cenário revela uma crise crescente e coloca em evidência a importância das políticas públicas na promoção da saúde mental e na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Os números refletem uma realidade que vem sendo percebida por profissionais da saúde, representantes dos trabalhadores e gestores públicos. Em comum, eles defendem que enfrentar o problema exige mais do que atendimento psicológico e tratamento médico: é preciso investir em prevenção, fortalecer a fiscalização das relações de trabalho e criar ambientes organizacionais que valorizem a saúde e a dignidade do trabalhador.

Prevenção começa antes do adoecimento

Para o psicólogo especialista em Saúde do Trabalhador **Cícero Ronnes**, o adoecimento mental está diretamente relacionado às condições em que o trabalho é realizado. Segundo ele, fatores como excesso de demandas, jornadas prolongadas, metas difíceis de alcançar, pressão constante por produtividade, insegurança no emprego, conflitos entre colegas, assédio moral e falta de reconhecimento profissional estão entre as principais causas do sofrimento psíquico.

"As políticas públicas preventivas representam avanços significativos na promoção da saúde do trabalhador, pois atuam sobre os fatores de risco antes que o adoecimento ocorra", afirma.

Na avaliação do especialista, o grande desafio é fazer com que as empresas deixem de agir apenas quando o trabalhador já está adoecido. Para ele, identificar precocemente os riscos psicossociais, investir em programas permanentes de promoção da saúde mental e capacitar gestores para lidar com essas questões são medidas fundamentais.

"Embora haja uma evolução na conscientização sobre a importância da saúde mental, muitas organizações ainda desenvolvem ações pontuais sem incorporá-las à cultura institucional", destaca.

Ronnes considera que a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que passou a reconhecer oficialmente os riscos psicossociais como fatores que devem ser identificados,

avaliados e gerenciados pelas empresas, representa um importante avanço. No entanto, ressalta que a legislação precisa ser acompanhada por mudanças na cultura organizacional.

Segundo ele, a promoção da saúde mental depende da atuação conjunta de psicólogos, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, profissionais de segurança do trabalho, empregadores e gestores públicos.

"A saúde mental deve ser compreendida como um direito fundamental e um componente indispensável da saúde ocupacional", defende.

O psicólogo também observa um crescimento na procura por atendimento psicológico por trabalhadores de diferentes categorias profissionais. Os casos mais frequentes envolvem ansiedade, estresse ocupacional, síndrome de Burnout e depressão.

"Muitas vezes chega ao consultório uma pessoa que já faz uso de medicação controlada. Isso acaba tornando o processo terapêutico mais longo. Por isso, é necessário favorecer a busca precoce por atendimento especializado", alerta.

O estresse na rotina dos vigilantes

A realidade descrita por Ronnes é percebida diariamente pelo Sindicato dos Vigilantes do Rio Grande do Norte (SINDSEGUR-RN). Para o diretor da entidade, **Gerson Lima**, o estresse faz parte da rotina dos profissionais que atuam em bancos, hospitais, carros-fortes e outros postos de serviço.

Segundo ele, a pressão exercida por empresas, gestores, clientes e usuários dos serviços tem contribuído para o aumento dos casos de ansiedade, esgotamento emocional e afastamentos do trabalho.

"O impacto vem sendo grande aos vigilantes de bancos devido aos estresses diários, sofrendo pressão da empresa, de gerentes e usuários do banco", relata.

Nos hospitais, afirma Gerson, a situação também é delicada. Além das cobranças administrativas, os vigilantes precisam lidar diariamente com familiares de pacientes em momentos de tensão e, em alguns casos, com a custódia de pessoas privadas de liberdade.

Para enfrentar esse cenário, o sindicato atua na mediação de conflitos entre trabalhadores e empresas. Quando recebe denúncias, busca inicialmente o diálogo. Caso não haja solução, a entidade encaminha os casos para mediação e, quando necessário, para a Justiça.

"O combate é diário. A partir do momento que você sabe como combater, é que você deve combater esses males", afirma.

Além da atuação jurídica, o sindicato promove campanhas de conscientização em parceria com o Ministério Público do Trabalho e a Superintendência Regional do Trabalho, além de disponibilizar atendimento psicológico gratuito aos trabalhadores da categoria.

"O sindicato é a casa do trabalhador. Quando ele vem aqui, conversa, desabafa e já inicia um processo de acolhimento", destaca.

De acordo com Gerson Lima, as escalas de trabalho e a intensidade das atividades continuam sendo fatores que preocupam a categoria e contribuem para o aumento dos afastamentos por problemas relacionados à saúde mental.

Jornada de trabalho também influencia

Para o superintendente regional do Trabalho no Rio Grande do Norte, **Cláudio Gabriel**, discutir saúde mental também significa discutir jornada de trabalho.

Em entrevista concedida ao canal jornalístico Saiba Mais, o gestor defendeu que reduzir a carga horária pode representar um importante avanço na prevenção das doenças psicossociais relacionadas ao trabalho.

"Nada mais justo do que levar adiante uma reivindicação da classe trabalhadora, que é maior qualidade de vida, mais proximidade da família, lazer, que é tão conveniente, sobretudo no mundo atual. Hoje se discute de forma muito presente a questão dos problemas de natureza psicossocial. O adoecimento mental é assustador para os trabalhadores, e oriundo do ambiente de trabalho, e um dos fatores preponderantes são as jornadas excessivas", afirma.

Segundo Cláudio Gabriel, oferecer mais tempo de descanso significa criar condições para que o trabalhador tenha uma vida mais equilibrada, reduzindo fatores que favorecem o adoecimento mental.

"Então, na medida em que eu reduzo essa jornada e permito que o trabalhador tenha mais um dia de descanso, eu estou contribuindo para o controle e a redução desse problema tão grave à classe trabalhadora, que são as doenças psicossociais", defende.

Um desafio coletivo

Embora atuem em áreas diferentes, as três fontes ouvidas pela reportagem convergem em um ponto: cuidar da saúde mental do trabalhador é uma responsabilidade compartilhada entre poder público, empresas, entidades representativas e profissionais de saúde.

Enquanto especialistas defendem a prevenção e ambientes organizacionais mais saudáveis, representantes dos trabalhadores cobram o cumprimento da legislação e melhores condições de trabalho. Já o poder público reforça a necessidade de fortalecer políticas que garantam qualidade de vida, equilíbrio entre trabalho e descanso e fiscalização das normas trabalhistas.

Diante do aumento expressivo dos afastamentos por transtornos mentais no Brasil, investir na promoção da saúde mental deixa de ser apenas uma estratégia de gestão e passa a ser um compromisso social. Mais do que tratar quem já adoeceu, o desafio é construir ambientes de trabalho onde o cuidado com as pessoas seja parte da rotina e não apenas uma resposta às consequências do adoecimento.



Cícero Ronnes

Psicólogo especialista em
saúde do trabalhador



Gerson Lima

Diretor do Sindicato dos
vigilantes do RN



Cláudio Gabriel

Superintendente do
Trabalho no RN