



Esse fenômeno eleva custos operacionais e compromete resultados de médio e longo prazo

Por Martha Imenes

A campanha Janeiro Branco chega a 2026 em meio ao avanço dos transtornos emocionais e dos afastamentos no trabalho. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), depressão e ansiedade causam perdas globais de US\$ 1 trilhão por ano em produtividade. No Brasil, os transtornos mentais estão entre as principais causas de licenças médicas prolongadas. O tema ganha urgência na saúde pública e nas empresas.

Para Rodrigo Araújo, executivo-chefe da Global Work, o momento reforça que a saúde mental deixou de ser um tema restrito ao indivíduo e passou a impactar diretamente a sustentabilidade das empresas. “Quando a organização só olha para a saúde emocional após o afastamento, ela já está lidando com o prejuízo. A prevenção reduz custos invisíveis e protege o desempenho do negócio”, afirma.

Depressão e ansiedade causam perdas de US\$ 1 trilhão

No Brasil, transtornos mentais estão entre as principais causas de licenças médicas longas

A campanha, tradicionalmente associada a reflexões pessoais no começo do ano, ganha dimensão corporativa à medida que os indicadores de absenteísmo e queda de produtividade se intensificam. Levantamentos do Ministério da Saúde mostram que os transtornos de ansiedade afetam cerca de 9,3% da população brasileira, índice superior à média global, com reflexos diretos no ambiente de trabalho e na capacidade de entrega das equipes.

Adoecimento emocional

O debate proposto pelo Janeiro Branco evidencia que o sofrimento psíquico não se limita à esfera individual. Estudos da Organização Internacional do Trabalho (OIT) apontam que problemas de saúde mental estão entre os principais fatores associados ao presenteísmo, situação em que o profissional permanece ativo, mas com desempenho reduzido. Esse fenômeno eleva

custos operacionais e compromete resultados de médio e longo prazo.

Nos últimos anos, empresas que negligenciaram o tema passaram a enfrentar aumento de rotatividade, elevação de despesas assistenciais e maior dificuldade para reter talentos. Em contrapartida, organizações que estruturaram programas preventivos registraram redução de afastamentos e melhora nos indicadores de engajamento.

Prevenção

Rodrigo Araújo avalia que o Janeiro Branco cumpre um papel importante de visibilidade, mas alerta para o risco de ações pontuais. “A saúde mental precisa estar no planejamento anual, com indicadores claros e acompanhamento contínuo. Não se trata de campanha, mas de gestão”, diz.

Entre as práticas que vêm ganhando espaço estão o monitoramento sistemático do absenteísmo, o acesso facilitado a apoio psicológico, a capacitação de lideranças para lidar com riscos psicossociais e a integração entre saúde física e emocional. Essas medidas passaram a ganhar relevância após a atualização da Norma Regulamentadora nº 1, que incluiu oficialmente os riscos psicossociais nos programas de saúde e segurança do trabalho.

Do discurso à rotina

O desafio para as empresas é transformar o alerta do Janeiro Branco em ação permanente. Pesquisas do Fórum Econômico Mundial indicam que cada dólar investido em programas de saúde mental pode gerar retorno médio de quatro dólares em produtividade e redução de afastamentos. Ainda assim, grande parte das organizações brasileiras atua de forma reativa, sem protocolos estruturados ou métricas claras.

Ao colocar dados econômicos e impactos operacionais no centro da discussão, a campanha amplia sua relevância para além do simbolismo. O cuidado com a saúde mental passa a ser entendido como um fator de competitividade e sustentabilidade, integrando definitivamente a agenda estratégica das empresas.

Avanço da saúde mental nas empresas

O Janeiro Branco ganha ainda mais relevância no ambiente corporativo diante de um cenário preocupante no Brasil. Em 2024, o país registrou mais de 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse crônico, segundo dados do Ministério da Previdência Social. O número representa o maior patamar da última década e evidencia que o adoecimento emocional deixou de ser um tema individual para se tornar um desafio organizacional.

A pressão por resultados, a hiperconectividade, jornadas prolongadas e a dificuldade de separar vida pessoal e profissional estão entre os principais fatores associados ao avanço desses quadros.

No contexto das empresas, os sinais nem sempre aparecem de forma explícita. Queda de produtividade, aumento do absenteísmo, presenteísmo e rotatividade elevada

costumam ser alguns dos primeiros indícios de que a saúde emocional das equipes está comprometida. Por isso, o Janeiro Branco tem sido encarado como um ponto de partida para discussões mais estruturadas sobre prevenção e cuidado contínuo ao longo do ano.

Para Michel Cabral, executivo-chefe da Vixting, HR & Health Tech, o maior desafio das empresas ainda é abandonar uma postura exclusivamente reativa.

“A saúde mental não pode ser tratada apenas quando o colaborador já está afastado. O Janeiro Branco ajuda a abrir o diálogo, mas o cuidado precisa ser permanente. Quando o RH acompanha indicadores como absenteísmo, recorrência de atestados e tempo de retorno ao trabalho, é possível identificar padrões de risco e agir antes que o problema se agrave”, afirma.

A tecnologia tem sido uma aliada nesse processo. Platafor-



Michel Cabral: maior desafio é abandonar postura reativa

mas digitais de saúde ocupacional permitem integrar informações médicas, acompanhar históricos de afastamento e mapear áreas mais vulneráveis dentro da organização. Com esses dados, o RH consegue planejar ações preventivas, ajustar rotinas, orientar lideranças e estruturar programas

mais eficazes de promoção da saúde mental.

Dentro desse contexto, a Vixting desenvolveu, em sua plataforma de saúde ocupacional, um módulo específico voltado ao atendimento da NR-1, com foco no mapeamento e na gestão dos riscos psicossociais. A solução apoia as

empresas na identificação de fatores como sobrecarga de trabalho, pressão excessiva, conflitos organizacionais e sinais de estresse crônico, auxiliando na adaptação às novas exigências regulatórias e na construção de ambientes mais seguros do ponto de vista emocional.

“Quando falamos de riscos psicossociais, estamos falando de antecipação. A tecnologia permite transformar dados do dia a dia em informação estratégica, ajudando as empresas a se adequarem à NR-1 e, ao mesmo tempo, protegerem as pessoas”, completa Cabral.

Mais do que uma campanha pontual, o Janeiro Branco convida empresas e profissionais a repensarem a forma como lidam com o trabalho, as relações e o bem-estar. Em um cenário de transformação constante, colocar a saúde mental no centro da estratégia deixa de ser diferencial e passa a ser uma necessidade para a sustentabilidade dos negócios.