

## PREVIDÊNCIA SOCIAL

## Quando a cabeça trava o corpo

Faltas ao trabalho por distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade, crescem 80% em dois anos e afetam a produtividade

» LETÍCIA CORRÊA\*

Levantamento do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), feito pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), revelou que o número de trabalhadores afastados por transtornos mentais no Brasil aumentou 79% de 2023 a 2025, com impactos na produtividade dos assalariados e da economia do país.

Em 2023, foram concedidos 219,8 mil benefícios. Em 2024, o número saltou para 367,9 mil e, em 2025, foram 393,6 mil até novembro. Mesmo sem o fechamento de dezembro, o volume do ano passado foi 79% superior ao total registrado em todo o ano de 2023.

Ansiedade, depressão e síndrome de Burnout foram os distúrbios que mais afastaram os trabalhadores no período. Juntos, os transtornos ansiosos e depressivos representaram 86% de todos os pedidos de licença de 2025. A ansiedade causou 81,8 mil afastamentos em 2023, e 157,2 mil em 2025. A depressão provocou 122,2 mil afastamentos, enquanto o transtorno depressivo recorrente respondeu por 60,7 das concessões do benefício. Juntos, esses problemas totalizaram 182,9 benefícios concedidos, quase metade de toda a demanda por saúde mental registrada no período.

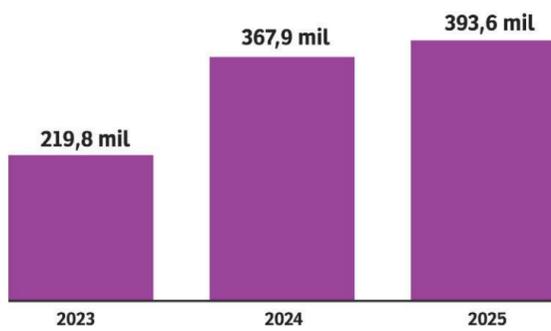
Em relação ao Burnout, síndrome definida como um estado de esgotamento físico e emocional diretamente relacionado ao trabalho, representou o crescimento percentual mais expressivo do período. Os registros triplicaram, de 1.760 (2023) para 6.985 (2025).

“Os afastamentos mostram o estágio mais grave do adoecimento. Antes disso, existe um contingente enorme de trabalhadores atuando com sofrimento psíquico, mas sem chegar ao ponto de se afastar formalmente. É nesse intervalo que o médico do trabalho tem papel decisivo ao identificar sinais, acolher o trabalhador e contribuir para a prevenção desses afastamentos”, avaliou o presidente da Anamt, Francisco Cortes Fernandes.

Ao **Correio**, ele ressaltou que os dados contemplam afastamentos de trabalho superiores a 15 dias, período em que o trabalhador formal passa a receber benefício previdenciário do INSS. Para os trabalhadores informais, não há dados sobre saúde mental.

## Afastamentos por transtornos mentais

CRESCIMENTO DE 80% ENTRE 2023 E 2025



SINTOMAS DOS TRANSTORNOS MENTAIS QUE MAIS PROVOCARAM AFASTAMENTO DO TRABALHO

## Ansiedade

- Preocupações, tensões ou medos exagerados
- Sensação contínua de que um desastre vai acontecer
- Medo extremo de algum objeto ou de ser humilhado
- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes
- Pavor após situações difíceis
- Tensão muscular
- Dores no corpo
- Dificuldade de desconexão dos problemas e para dormir
- Alterações no sistema gastrointestinal

## Depressão

- Humor deprimido
- Tristeza constante
- Queda da capacidade de sentir prazer em atividades que davam satisfação no passado
- Falta de energia e sensação de cansaço permanente
- Lentidão nos movimentos e aumento da sonolência
- Modificações no apetite
- Piora da memória, dificuldade de concentração e insegurança na tomada de decisões
- Pensamentos negativos, de culpa e de baixa autoestima

Fonte: Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), baseado em dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS); Ministério da Saúde do Brasil; Hospital. Einstein

## Burnout

- Dores pelo corpo
- Problemas no estômago ou intestino (gastrointestinais)
- Alterações no funcionamento do coração e circulação sanguínea (cardiovasculares)
- Cansaço
- Desânimo
- Falta de interesse
- Irritabilidade
- Alteração no sono
- Alterações de apetite
- Tristeza profunda
- Exaustão emocional
- Distanciamento das relações pessoais
- Diminuição do sentimento de realização pessoal

## COMO SE TRATAR?

Unidades Básicas de Saúde (UBS/Postinhos de Saúde):

- Centros de Atenção Psicossocial (Caps)
- SAMU 192 (emergências)
- UPA 24h (urgências emocionais intensas)
- Centro de Valorização da Vida (CVV) - Ligue 188 (apoio emocional e prevenção do suicídio 24h/dia)
- Psicólogos



Os afastamentos mostram o estágio mais grave do adoecimento. Antes disso, existe um contingente enorme de trabalhadores atuando com sofrimento psíquico, mas sem chegar ao ponto de se afastar formalmente. É nesse intervalo que o médico do trabalho tem papel decisivo”

Francisco Cortes Fernandes, presidente da Anamt

o pico de responsabilidades da vida adulta. Os profissionais acumulam altas demandas no trabalho, pressão por desempenho, responsabilidades financeiras, liderança de equipes e, ao mesmo tempo, os desafios familiares, como cuidado com filhos.

É, também, uma fase em que muitos já sustentam anos de sobrecarga emocional sem pausas adequadas, com o corpo e a mente começando a sinalizar limites que foram ignorados por muito tempo. “O adoecimento, nesse caso, não surge de forma repentina, ele é o resultado de um processo prolongado de desgaste”. O que não significa que os mais jovens estejam imunes. “O que temos observado é um aumento significativo de sintomas de ansiedade, estresse e esgotamento emocional em profissionais mais jovens. A diferença é que, muitas vezes, eles ainda não chegam ao afastamento formal, mas já apresentam sinais importantes de sofrimento psíquico.”

Na avaliação do presidente da Anamt, o cenário pode melhorar com a entrada em vigor de uma norma que estabelece diretrizes e requisitos para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e os programas obrigatórios — como o PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos) e o PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) nas empresas.

“Onde que estão esses dados? Os trabalhadores informais no Brasil estão ao redor de 45 milhões, 50 milhões. São estimativas similares aos que estão na formalidade. Faz sentido a gente esperar que tenha, talvez, esse mesmo estoque de doenças nos trabalhadores informais, mas a gente não tem os dados”, criticou.

Na avaliação da psicóloga e especialista em gestão com ênfase em comportamento organizacional Denise Milk, quando se fala de trabalhador informal, a saúde mental tende a ficar ainda mais vulnerável. Segundo ela, são

restrito, o que faz com que o sofrimento fique invisível e não tratado. É um grupo que adoce em silêncio”, argumentou.

“Não existe afastamento remunerado. Muitas vezes, não existe sequer a possibilidade de parar. Esse contexto gera um estado prolongado de alerta, ansiedade crônica e exaustão emocional. O trabalhador informal precisa sustentar resultados todos os dias para sobreviver, o que impacta diretamente o equilíbrio psicológico. Além disso, o acesso a serviços de saúde mental costuma ser mais

restrito, o que faz com que o sofrimento fique invisível e não tratado. É um grupo que adoce em silêncio”, argumentou.

## Mulheres

De acordo com o estudo, as mulheres e os adultos de 40 a 49 anos foram os que mais tiraram licença do trabalho para cuidar da cabeça. Na questão de gênero, os dois especialistas consideram a jornada dupla feminina de trabalho como um dos principais motivadores para o desenvolvimento de distúrbios mentais, como

ansiedade, depressão e Burnout.

“Mesmo quando ocupam cargos de liderança ou posições estratégicas, continuam sendo as principais responsáveis pela gestão da casa, dos filhos, dos pais e da vida emocional da família. Além disso, elas são mais cobradas socialmente para dar conta de tudo e, ao mesmo tempo, enfrentam ambientes profissionais que ainda exigem prova constante de competência, resiliência e entrega”, argumenta Milk.

Em relação à faixa etária, a psicóloga destaca que a faixa entre 40 e 49 anos costuma concentrar

## INSS suspende todos os atendimentos

» CAETANO YAMAMOTO\*

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) suspendeu até amanhã o atendimento presencial nas agências da Previdência Social. A parada ocorre devido a um processo de modernização dos sistemas previdenciários, conduzido pela Dataprev, responsável pela área de tecnologia da informação do órgão. Os canais digitais também passarão por indisponibilidade temporária. O acesso à plataforma Meu INSS, tanto pelo site quanto pelo aplicativo, e à Central de Atendimento 135 ficarão suspensos até sábado.

De acordo com o INSS, o Dataprev comunicou a paralisação dos atendimentos em 6 de janeiro. Para minimizar transtornos aos cidadãos, o instituto antecipou atendimentos que estavam previstos para o período de 28 a 30 de janeiro. Os segurados que não puderam comparecer às antecipações terão o reencaixe garantido para os próximos dias.

“Só no último fim de semana, foram antecipados mais de 21 mil atendimentos, entre perícias médicas e avaliações sociais em todo o Brasil. O INSS tem adotado todas as medidas cabíveis e necessárias junto à Dataprev para garantir a estabilidade e a qualidade dos sistemas que atendem mais de 90 milhões de segurados”, informou o órgão.

Em outro comunicado, o INSS

prorrogou até 20 de março o prazo para aposentados e pensionistas contestarem descontos indevidos em seus benefícios. A medida busca assegurar o direito dos segurados diante das recentes instabilidades registradas no sistema Meu INSS.

A contestação é uma etapa obrigatória para que o beneficiário possa, futuramente, aderir ao acordo de devolução dos valores cobrados de forma irregular. O procedimento pode ser feito pelo Meu INSS, pela Central 135 ou presencialmente, nas agências dos Correios.

A advogada previdenciária, Marta Lobo, esclareceu que, a depender do caso, estes descontos indevidos deixam de ser um “mero aborrecimento” e passam a gerar direito a indenização por danos morais.

“Vejo que o desconto reiterado de valores em benefícios previdenciários, que se assemelham à verba alimentar, como se fosse salário, pensão, mesmo que pequeno, pode, sim, causar um prejuízo a essas pessoas. Considerando que a grande parcela dos benefícios está na faixa do salário mínimo, qual quer desconto não é mero aborrecimento”, frisou.

## Tecnologia

O Dataprev iniciou, ontem, uma etapa essencial do processo de modernização dos sistemas

Agência Senado



Suspensão do atendimento presencial nas agências do INSS vai até amanhã, para atualização tecnológica

previdenciários do país. Essa modernização envolve a migração de dados para uma plataforma tecnológica mais atual, que amplia a capacidade de evolução e sustentabilidade das soluções.

Para conclusão dessa operação, haverá uma indisponibilidade programada dos sistemas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), o período de paralisação

foi definido por apresentar menor impacto sobre processos críticos, em conformidade com o cronograma de concessão de benefícios e da folha de pagamentos.

“A tecnologia atualmente em uso apresenta limitações para a expansão das soluções previdenciárias, e a adoção da nova plataforma reduzirá riscos de obsolescência tecnológica e ampliará o

potencial de inovação”, explicou a empresa estatal.

A modernização vai permitir a redução do tempo de processamento da folha de pagamento de benefícios de 96 para 48 horas, o aumento da capacidade de organização e execução de tarefas, e a ampliação dos serviços digitais.

“Essas evoluções permitem que o próprio segurado, que antes



A tecnologia atualmente em uso apresenta limitações para a expansão das soluções previdenciárias, e a adoção da nova plataforma reduzirá riscos de obsolescência tecnológica e ampliará o potencial de inovação”

Dataprev, em nota

precisava comparecer presencialmente às agências, realize atendimentos por meio do aplicativo Meu INSS, que em 2025 registrou média mensal de 134,3 milhões de acessos, com recursos de personalização conforme o perfil do usuário”, informou.

\*Estagiários sob a supervisão de Vinicius Doria