

Entrevista à Giovana Guzzo Freire

Psicóloga clínica (CRP 14/ 03270-3), mestre em Psicologia. Psicanalista membro do Fórum do Campo Lacaniano de Mato Grosso do Sul (FCL-MS).

Por Flávio Paes

De fato, estamos vivendo uma epidemia de doenças de saúde mental no âmbito do trabalho?

Imagine um fenômeno que se espalha silenciosamente, atravessa fronteiras e atinge milhares de pessoas ao mesmo tempo, é isso que caracteriza uma epidemia. No caso da saúde mental no trabalho, não estamos diante de frescura ou modismos passageiros, mas sim, de uma epidemia, com um diagnóstico social que revela o impacto profundo da forma como organizamos a vida produtiva. Dados da *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional* (2021) mostram que os transtornos mentais já são a terceira maior causa de afastamento laboral no Brasil, e a Organização Mundial da Saúde reconheceu o burnout como fenômeno ocupacional em 2019. Há mais de vinte anos o sofrimento psíquico passou a ser um sinal de que o próprio sistema de trabalho está adoecendo, chamando atenção para a urgência de repensarmos nossas práticas.

O que pode estar desencadeando este fenômeno: precarização do mercado de trabalho? Pressão social por desempenho? Cobrança de resultados por parte das empresas?

A precarização expõe o sujeito a uma insegurança constante que corrói sua saúde mental. A pressão social por desempenho cria uma lógica de comparação contínua, em que o valor pessoal passa a ser medido por metas, produtividade e visibilidade social. A cobrança empresarial por resultados, descrita por Dejours (2019) na *Revista Brasileira de Psicanálise*, revela uma violência simbólica: metas inalcançáveis que desestruturam o sentido do trabalho e produzem sofrimento ético. Esses fatores se entrelaçam e criam um ambiente em que o sujeito vive permanentemente tensionado entre sobreviver e se reconhecer, sem espaço para equilíbrio.

Até que ponto o acompanhamento psicológico ou mesmo a terapia pode reverter este cenário?

A psicoterapia é fundamental porque oferece ao sujeito um espaço de escuta e elaboração, permitindo compreender como a lógica produtiva atravessa sua vida psíquica

e auxilia na construção de novos recursos internos. Estudos no *Journal of Occupational Health Psychology* (2020) mostram que trabalhadores acompanhados por psicólogos apresentaram menor risco de afastamento prolongado e maior capacidade de enfrentamento. A relevância da psicoterapia está em possibilitar que o sujeito ressignifique sua relação com o trabalho, fortalecendo sua resistência às pressões externas e criando condições para que não seja capturado pelo adoecimento.

As empresas estão preparadas para lidar com este cenário que tem reflexos diretos no desempenho operacional e financeiro?

Muitas organizações ainda estão em fase inicial de adaptação, mas os dados já mostram a urgência. Relatórios da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2022) apontam que o estresse ocupacional e os transtornos mentais geram perdas anuais de mais de 1 trilhão de dólares em produtividade global. No Brasil, estudos publicados em *Psicologia: Reflexão e Crítica* (2023) revelam que empresas que implementaram programas estruturados de saúde mental reduziram em até 32% os afastamentos por transtornos psíquicos. A Lei nº 14.831/2024 e a atualização da NR-1, que inclui os riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), passaram a exigir das empresas uma conduta ativa, na qual devem reconhecer que ansiedade, depressão e estresse grave são riscos ocupacionais e não apenas fragilidades pessoais. O Conselho Federal de Psicologia (CFP) reforça que sua aplicação imediata é essencial para proteger trabalhadoras e trabalhadores. Ainda assim, enfrentamos o desafio de compreender que investir em saúde mental não é apenas cumprir uma norma, mas assumir uma dupla função: cuidar da saúde mental do trabalhador e, ao mesmo tempo, garantir o futuro da própria organização. Empresas que reconhecem essa relação já demonstram maior competitividade e menor rotatividade, evidenciando que o cuidado com o sujeito é também o cuidado com a sustentabilidade empresarial.