

CÉREBRO & TRABALHO



sindicomis

SINDICATO NACIONAL DE COMISSÁRIAS
DE DESPACHOS, AGENTES TRANSITÁRIOS
E INTERMEDIÁRIOS DE CARGA, LOGÍSTICA
E FRETES EM COMÉRCIO INTERNACIONAL



actc

ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DAS EMPRESAS TRANSITÁRIAS,
AGENTES DE CARGA AÉREA,
COMISSÁRIAS DE DESPACHOS
E OPERADORES INTERMODAIS

Ano 1 | Nº 3 | Julho de 2025

O PREÇO DO EMPREGO: JOVENS TRABALHADORES ENCABEÇAM USO DE ANSIOLÍTICOS E ANTIDEPRESSIVOS



OPINIÃO

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL
É ESTRATÉGIA, NÃO CUSTO

Págs. 7 e 8

Os dados apresentados nesta edição mostram, de forma crua, o quanto a saúde mental e emocional dos trabalhadores brasileiros vem sofrendo.

O consumo crescente de medicamentos psiquiátricos entre jovens das gerações Z e Millennials, a explosão das consultas psiquiátricas no SUS e os índices alarmantes de afastamentos, especialmente entre as mulheres, escancaram um cenário de adoecimento que tem raiz não apenas no indivíduo, mas na própria estrutura do ambiente de trabalho.

Sobrecarga, cultura de produtividade a qualquer custo, falta de apoio psicológico e a ausência de políticas corporativas que privilegiem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal tornam o trabalho, em muitos casos, um fator de risco à saúde.

Diante desse quadro, fica o apelo aos empresários, dirigentes e gestores: é urgente repensar as culturas organizacionais e investir de forma efetiva na saúde mental de suas equipes. O sofrimento psíquico não é apenas um problema privado de cada trabalhador — ele ameaça diretamente a sustentabilidade dos negócios e o futuro da economia, pois trabalhadores doentes produzem menos, faltam mais, abandonam seus cargos e fragilizam suas famílias.

Implementar programas de prevenção, ambientes de diálogo e gestão humanizada deixou de ser opcional. É uma necessidade estratégica e social que deve estar na pauta de toda liderança consciente.

EDITORIAL



GERAÇÃO Z E MILLENNIALS LIDERAM CONSUMO DE MEDICAMENTOS PARA SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Em junho, a CNN Brasil noticiou, baseada em um estudo nacional, que os profissionais das gerações Z (nascidos entre 1997 e 2012) e Y, os chamados Millennials (1982 a 1996), lideram o aumento no consumo de medicamentos voltados à saúde mental — como antidepressivos e ansiolíticos — no ambiente corporativo. Foram analisadas 273.626 unidades de medicamentos consumidas por 58.949 colaboradores de 165 empresas, cujos benefícios corporativos subsidiam de 50% a 100% dos custos.

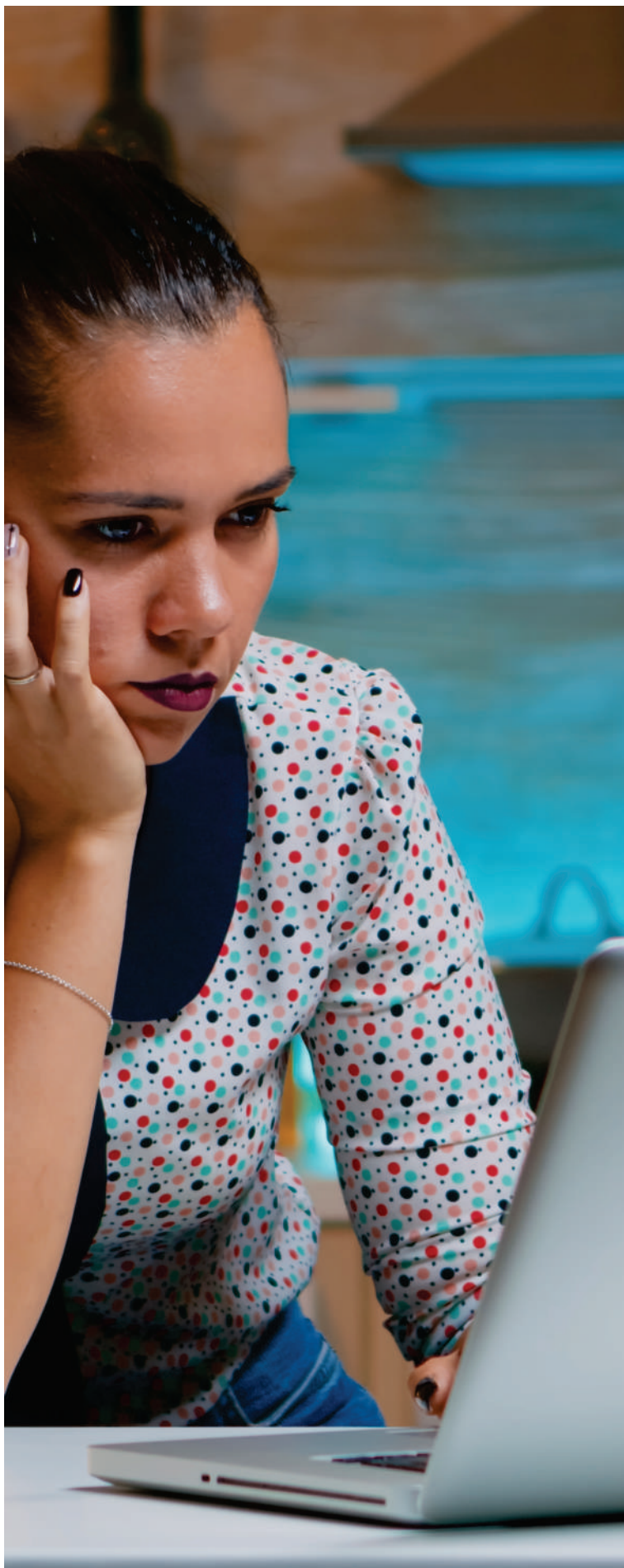
Em 2024, a geração Z registrou o maior crescimento: alta de 7,9% no número de usuários e de 6,6% no volume de medicamentos distribuídos. Entre os Millennials, o avanço foi de 6,8% e 5,6%, respectivamente. Em contraste, as gerações X (1965 a 1980) e os Baby Boomers (1946 a 1964) apresentaram queda no consumo, entre 3% e 5%, a depender da faixa etária.



CONSULTAS PSIQUIÁTRICAS NO SUS SOBEM 34% ENTRE MILLENNIALS: ESTIGMA CAI, MAS SOFRIMENTO CRESCE

Dados da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) mostram que, entre os Millennials, as consultas psiquiátricas no Sistema Único de Saúde (SUS) cresceram 34%. Para o psiquiatra e coordenador do curso de Medicina da PUC-SP, professor-doutor Jorge Henna, esse aumento tem dupla interpretação. “Este fato pode ser visto muito mais positivamente que o oposto, pois essa estatística indica que os estigmas psiquiátricos vêm sendo reduzidos. Contudo, depreende-se desses números, também, o fato de que os índices psicopatológicos dos jovens têm aumentado em escalada importante.”

Henna ressalta que parte desse cenário pode ser atribuída a efeitos pós-pandemia, embora ainda faltem estudos robustos que comprovem essa relação de forma definitiva. Outro fator relevante, segundo ele, é a maior disposição das gerações mais jovens em discutir e buscar tratamento para questões emocionais. Se, por um lado, isso impulsiona avanços no cuidado com a saúde mental, por outro, também contribui para o aumento nos diagnósticos e, consequentemente, no uso de psicofármacos.



MILLENNIALS AINDA LIDERAM EM NÚMEROS ABSOLUTOS

A pesar do crescimento percentual mais acelerado entre os profissionais da geração Z, os Millennials seguem como o grupo com maior número absoluto de usuários de medicamentos para saúde mental. Isso reflete a fase da vida em que se encontram: muitas vezes, no auge da carreira, com maior peso de responsabilidades profissionais e familiares.

As mulheres desse grupo são as mais impactadas. Dados do Check-up de Bem-Estar 2024 mostram que 44% das mulheres Millennials enfrentam sobrecarga diária devido à dupla jornada — trabalho formal e tarefas domésticas, incluindo cuidado com filhos e pais idosos. Esse contexto eleva significativamente o risco de esgotamento mental.

O cenário é corroborado por dados do Ministério da Previdência, que apontam que 64% dos afastamentos por transtornos mentais no Brasil envolvem mulheres, cuja idade média é de 41 anos. O levantamento da Vidalink reforça: mulheres têm uma propensão 79% maior ao uso desses medicamentos em relação aos homens, e o aumento no consumo feminino em 2024 foi 2,5 vezes superior ao observado no público masculino.



DO FEED PARA O CONSULTÓRIO: DESINFORMAÇÃO E AMBIENTE DE TRABALHO TÓXICO IMPULSIONAM ANSIOLÍTICOS

“O futuro será pior”, alerta o professor-doutor Jorge Henna. “Ao mesmo tempo em que vemos maior acesso à informação, também observamos mais acesso à desinformação”, pontua.

Ele chama atenção para a influência negativa de criadores de conteúdo despreparados, que disseminam mensagens distorcidas sobre saúde mental. “Não há verdade nenhuma nas promessas de alguns influencers que são, praticamente, 'profetas do apocalipse'. Essas inverdades são traduzidas nos Millenials como derrotas e autoinsuficiências, levando-os aos consultórios e, conseqüentemente, aos ansiolíticos e antidepressivos.”

O aumento no consumo de psicofármacos entre gerações mais jovens pode indicar avanços na consciência sobre saúde mental, mas também chama atenção para a persistência de falhas no ambiente de trabalho e nas redes de apoio. O esgotamento profissional — caracterizado por burnout, estresse exagerado e falta de suporte — é citado como catalisador do consumo de ansiolíticos e antidepressivos. Soma-se a isso o próprio uso intensivo de redes sociais: gatilho frequente para ansiedade, insegurança e fadiga emocional.

Solução exige resposta coletiva e estruturada

Para evitar que o aumento no uso de medicamentos se torne crônico, especialistas alertam para a necessidade de ações integradas: ambientes laborais mais humanos, políticas públicas eficazes e a ampliação de cuidados além do modelo farmacológico. Programas de apoio psicológico, mecanismos de prevenção ao burnout e cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional são apontados como urgentes.



OPINIÃO

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É ESTRATÉGIA, NÃO CUSTO

A saúde mental se consolidou como um dos maiores desafios do ambiente corporativo contemporâneo. De acordo com dados do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho (SmartLab/Ministério Público do Trabalho), o Brasil registrou mais de 680 mil afastamentos por transtornos mentais entre 2012 e 2022. Além disso, só em 2024, esse número saltou para 472.328 casos, um aumento de 66,6% em relação ao ano anterior.



Priscilla G. Teixeira
Psicóloga e Product
Manager da Digital Medicina

Como lideranças podem transformar ambientes de trabalho

O Brasil vive um cenário alarmante: apenas entre janeiro e abril de 2025, o número de afastamentos por saúde mental cresceu **110%**, saltando de 283 para **595 por mês**, totalizando **2.380 casos** no quadrimestre (Correio Braziliense). Entre os motivos, **transtornos de**

ansiedade lideram com 58%, seguidos por depressão (27%) e distúrbio misto (15%) sendo que a **ansiedade está presente em 73% dos casos**.

Os efeitos vão além das estatísticas: mais de **3.534 dias de trabalho** foram perdidos no mesmo período. Profissionais afastados por meses retornam a ambientes que muitas vezes provocaram seu adoecimento. É uma engrenagem que, se não for revista, se repete com impactos humanos e financeiros crescentes.

Saúde mental: um investimento que gera retorno

Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, a depressão e a ansiedade causam a perda de **12 bilhões de dias de trabalho** por ano no mundo, o que representa um impacto econômico de **US\$1 trilhão**. No Brasil, o recorde de **472.328 afastamentos** em 2024

por transtornos mentais um salto de **66,6%** em relação a 2023, o que escancara o tamanho do desafio.

Cuidar da saúde mental não é custo: é estratégia. Quando bem estruturada, a promoção do bem-estar psíquico oferece benefícios como:

- Redução de ausências e rotatividade.
- Maior engajamento e produtividade.
- Melhora a imagem organizacional.

Diretrizes internacionais: o que a OMS e a OIT recomendam

Em setembro de 2022, a OMS e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) lançaram as “Guidelines on Mental Health at Work”, que orientam ações empresariais em quatro frentes:

- **Mapeamento de riscos psicossociais** como assédio e sobrecarga.
- **Treinamento de líderes** para acolhimento e identificação precoce.
- **Políticas de retorno ao trabalho** seguras e inclusivas.
- **Monitoramento de indicadores** de saúde mental e estresse.

O papel das lideranças na transformação

Líderes têm um papel central. A transformação começa ao:

1. Reconhecer o problema

Observar dados como licenças, queixas e feedbacks. Validar o sofrimento emocional como um risco real.

CÉREBRO & TRABALHO



2. Criar uma cultura acolhedora

Fomentar espaços seguros para diálogo, combater estigmas e naturalizar o cuidado com a saúde mental.

3. Fortalecer práticas gerenciais saudáveis

Ajustar cargas de trabalho, oferecer flexibilidade e pausas, mapear vulnerabilidades.

4. Estruturar processos formais

Políticas de apoio, protocolos de emergência, programas de retorno gradual e planos de contingência.

- **Atendimentos especializados** com psiquiatras, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais da saúde.
- **Monitoramento de indicadores** com uso de inteligência de dados.

Além disso, o **Programa SAUDEAENERGIA** apoia empresas na obtenção do selo de **Empresa Promotora da Saúde Mental**, conforme a **Lei 14.831/2024**, e está alinhado às exigências das normas **NR-01 e NR-17**.

O futuro da performance é humano

Cuidar da saúde mental é garantir crescimento com engajamento, retenção e sustentabilidade. Uma governança responsável não se limita a métricas: ela promove um ambiente seguro, humano e acolhedor, e os líderes têm o poder de iniciar essa transformação. Mais do que nunca, os dados e as diretrizes apontam para o mesmo caminho: investir no cuidado com a mente traz resultados duradouros para as pessoas e para os negócios.

“Um ambiente de trabalho saudável é fundamental.”

Tedros Adhanom Ghebreyesus
Diretor-geral da OMS

Modelo de ação para liderança: Diagnóstico, ação e resultado

Um plano de ação eficaz para lideranças envolve cinco etapas fundamentais: diagnóstico do ambiente organizacional para identificar vulnerabilidades, planejamento com definição de metas estratégicas, implementação de treinamentos e ajustes na jornada de trabalho, monitoramento contínuo por meio de dados e feedbacks, e revisão periódica com base nos resultados obtidos. Esse ciclo promove ambientes mais saudáveis, produtivos e sustentáveis, fortalecendo uma cultura organizacional humanizada e eficiente.

Programa SAUDEAENERGIA: a solução inovadora da Digital Medicina

Para apoiar líderes nesse processo, a **Digital Medicina** desenvolveu o **Programa SAUDEAENERGIA**: uma solução integrada voltada à prevenção, rastreamento precoce e intervenção personalizada. O programa atua de forma contínua e baseada em evidências, incluindo:

- **Formação de gestores** para cuidado estratégico e empático.
- **Campanhas educativas** para a empresa como um todo.



MULHERES CONCENTRAM MAIOR PARTE DOS AFASTAMENTOS POR TRANSTORNOS MENTAIS

Dados do INSS mostram que 64% dos trabalhadores afastados por quadros de ansiedade e depressão são mulheres, com idade média de 41 anos. Elas chegam a passar até três meses longe do trabalho.

Embora não haja recorte por raça, renda ou escolaridade, os especialistas atribuem essa predominância feminina a fatores estruturais: sobrecarga de tarefas, salários menores, responsabilidade do cuidado familiar e impactos diretos da violência de gênero.

Estudos do IBGE indicam que as mulheres ganham menos que os homens em 82% das ocupações. Além disso, o feminicídio avançou 10% nos últimos cinco anos, e elas foram as mais prejudicadas pela crise econômica, acumulando maiores índices de desemprego e trabalho não remunerado, segundo análise publicada na revista Lancet.

O cenário preocupa. O último Censo aponta que 49,1% das casas brasileiras — cerca de 35 milhões de lares — são sustentadas por mulheres, especialmente na faixa etária acima de 40 anos.

Por outro lado, especialistas destacam que as mulheres tendem a buscar mais auxílio médico, o que facilita o diagnóstico de transtornos mentais em relação aos homens. Ainda assim, a combinação de esgotamento no trabalho, instabilidade econômica e carga familiar pressiona cada vez mais a saúde mental feminina no país.



NAS PRÓXIMAS PÁGINAS

Natural da Polônia, o fotógrafo Pawel viveu por anos em Tóquio e registrou um fenômeno marcante da sociedade japonesa: trabalhadores tão exaustos que acabavam dormindo nas ruas ou nos bancos do metrô. As imagens revelam uma rotina de jornadas intensas, combinadas a uma pressão cultural por desempenho e disciplina que empurra muitos profissionais à exaustão física e mental.

O trabalho de Pawel evidencia a face humana de um problema estrutural: a normalização do esgotamento no ambiente corporativo japonês, onde descansar em público chega a ser tolerado como sinal de esforço extremo. Suas fotos, ao mesmo tempo chocantes e sensíveis, provocam reflexões sobre os limites do trabalho e sobre a necessidade de equilibrar produtividade com saúde mental — um debate cada vez mais urgente em sociedades industrializadas.







CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É ESTRATÉGIA, NÃO CUSTO!

O Brasil vive um cenário alarmante: **apenas entre janeiro e abril de 2025, o número de afastamentos por saúde mental cresceu 110%**, saltando de 283 para 595 por mês, totalizando 2.380 casos no quadrimestre. Entre os motivos, transtornos de ansiedade lideram com 58%, seguidos por depressão (27%) e distúrbio misto (15%) sendo que a ansiedade está presente em 73% dos casos.

O **Programa SAUDEAENERGIA**, transforma dados e ciência em ações práticas para o cuidado emocional nas organizações.

- ✓ Formação de gestores, rastreamento de riscos, atendimento multidisciplinar e monitoramento contínuo com inteligência de dados.
- ✓ atendimentos especializados com psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, especialistas em ergonomia e saúde corporativa.
- ✓ O único serviço totalmente alinhado a NR1 e a Lei 14.831, garantindo a certificação de Empresa Promotora da Saúde Mental.



Fonte: Correio Braziliense.