

SAÚDE MENTAL NO EXERCÍCIO DA ADVOCACIA E PERFORMANCE PROFISSIONAL

MENTAL HEALTH IN THE PRACTICE OF LAW AND PROFESSIONAL PERFORMANCE

Amanda Figueiredo de Andrade¹
Jakeline Martins Silva Rocha²
Bruna Lehnen Lopes Ferri³
Ana Carolina Pacheco Bettim⁴
Duan Paixão Duarte⁵
Laiza Santos Teixeira⁶
Maria da Penha Viana Claudiano⁷
Ranielly de Jesus Soares⁸
Samilly Cardoso Coswosk Clarindo⁹
Sintia Oliveira Paiva Gomes¹⁰

RESUMO: A advocacia, enquanto atividade essencial à administração da justiça, tem sido marcada por crescentes exigências profissionais que impactam diretamente a saúde mental dos seus praticantes. O ambiente jurídico, caracterizado por prazos rigorosos, alta carga de trabalho e pressão por resultados, tem sido associado ao aumento de quadros de estresse, ansiedade, depressão e síndrome de *burnout*, conforme apontado na literatura especializada. O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos do adoecimento mental na performance profissional e na conduta ética dos advogados, bem como discutir estratégias de promoção da saúde mental no exercício da advocacia. A pesquisa adota abordagem qualitativa, com base em revisão bibliográfica de artigos científicos, legislações e documentos institucionais publicados entre 2018 e 2025. Os resultados indicam que o cuidado com a saúde mental é elemento fundamental para a atuação jurídica eficiente, ética e sustentável, evidenciando a necessidade de políticas institucionais e práticas de autocuidado no âmbito da profissão.

Palavras-chave: Saúde mental. Exercício da advocacia. Estresse ocupacional. *Burnout*. Desempenho profissional.

¹ Orientadora, professora do curso em Direito no Centro Universitário Vale do Cricaré. Doutoranda em Direito pela Universidade Federal Fluminense. Mestre em Direito pela Universidade Federal de Uberlândia. Advogada.

² Orientadora, professora do curso em Direito do Centro Universitário Vale do Cricaré. Mestra em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Regional; advogada; (UNIVC); e Secretária-Geral Adjunta da 12ª Subseção da OAB/ES. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

³ Orientadora, professora do Centro Universitário Vale do Cricaré Advogada. Especialista. (UNIVC)

⁴ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

⁵ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

⁶ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

⁷ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

⁸ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

⁹ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

¹⁰ Estudante do curso de Direito. Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

ABSTRACT: The legal profession, as an essential activity for the administration of justice, has been marked by increasing professional demands that directly impact the mental health of its practitioners. The legal environment, characterized by strict deadlines, high workloads, and pressure for results, has been associated with an increase in cases of stress, anxiety, depression, and burnout syndrome. This article aims to analyze the impacts of mental illness on the professional performance and ethical conduct of lawyers, as well as to discuss strategies for promoting mental health in the practice of law. The research adopts a qualitative approach, based on a literature review of scientific articles, legislation, and institutional documents published between 2018 and 2025. The results indicate that caring for mental health is a fundamental element for efficient, ethical, and sustainable legal practice, highlighting the need for institutional policies and self-care practices within the profession.

Keywords: Mental health. Legal practice. Occupational stress. Burnout. Professional performance.

1 INTRODUÇÃO

A advocacia desempenha papel essencial na administração da justiça e na defesa dos direitos fundamentais, sendo reconhecida como função indispensável ao Estado Democrático de Direito (Brasil, 1988). No entanto, o exercício profissional tem sido marcado por exigências crescentes, como jornadas extensas, prazos rigorosos e elevada carga emocional, fatores que contribuem para o aumento de quadros de estresse e adoecimento psíquico entre advogados (Neves; Nunes, 2025; Lima; Almeida, 2021).

A saúde mental no trabalho, especialmente em profissões de alta demanda emocional, tem sido objeto de crescente atenção no campo acadêmico e institucional. No contexto da advocacia, estudos indicam que a pressão por cumprimento de prazos, o acúmulo de responsabilidades e a necessidade constante de atualização normativa estão diretamente relacionados ao aumento de estresse e da síndrome de *burnout* (Neves; Nunes, 2025). Além disso, Azevedo e Santos (2025) demonstram que a virtualização do Judiciário intensificou o trabalho remoto, contribuindo para a diluição dos limites entre vida pessoal e profissional e agravando quadros de ansiedade e exaustão mental.

A literatura também aponta que o ambiente jurídico pode favorecer a naturalização da sobrecarga e do sofrimento emocional, especialmente em contextos de alta competitividade e exigência por produtividade, o que contribui para a negligência dos sinais iniciais de adoecimento psíquico (Oliveira; Fernandes, 2021; Lima; Almeida, 2021). Esse cenário evidencia a necessidade de compreender a saúde mental dos advogados como uma questão coletiva, que envolve não apenas o indivíduo, mas também instituições de ensino, escritórios de advocacia e entidades representativas da classe, como a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB).

No âmbito internacional, a síndrome de *burnout* foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno ocupacional, reforçando a importância de se repensar as condições de trabalho em diversas profissões, incluindo a advocacia. Nesse sentido, a atuação profissional marcada por alta competitividade e prazos inadiáveis pode resultar em exaustão física e emocional, impactando diretamente o desempenho profissional e a conduta ética (Neves; Nunes, 2025).

Outro aspecto relevante refere-se à formação acadêmica dos profissionais do Direito. Predomina, nas instituições de ensino jurídico, a ênfase no desenvolvimento técnico e na interpretação normativa, em detrimento de abordagens voltadas à saúde mental e ao autocuidado. Essa lacuna formativa contribui para que muitos advogados ingressem no mercado de trabalho sem preparo adequado para lidar com as exigências emocionais da profissão, perpetuando um ciclo de sobrecarga e adoecimento (Neves; Nunes, 2025).

Diante desse contexto, torna-se necessário repensar as condições de trabalho na advocacia sob a perspectiva da saúde coletiva. A implementação de programas institucionais de apoio psicológico, políticas de qualidade de vida e estratégias de promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional pode contribuir para a redução dos índices de adoecimento mental. Trata-se, portanto, de uma demanda estrutural, que exige a atuação conjunta de instituições de ensino, escritórios jurídicos e entidades de classe.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar os impactos do estresse e do adoecimento mental no desempenho profissional dos advogados, bem como investigar estratégias de promoção da saúde mental no exercício da advocacia. Ao problematizar essa relação, busca-se contribuir para a construção de um ambiente jurídico mais equilibrado, que valorize não apenas a competência técnica, mas também o bem-estar dos profissionais.

2 MÉTODOS

A presente pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza descritiva, com ênfase na análise bibliográfica e documental. A escolha por esse método justifica-se pela necessidade de compreender, a partir da literatura especializada, os impactos do adoecimento mental no exercício da advocacia, bem como as estratégias de promoção da saúde no contexto jurídico.

Foram analisadas obras científicas, artigos publicados em periódicos nacionais, relatórios institucionais da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), além de legislações pertinentes, como a Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Advocacia (Lei nº 8.906/1994). A coleta de dados

foi realizada por meio de buscas em bases como Scielo, Google Scholar e revistas jurídicas brasileiras, considerando produções publicadas no período de 2018 a 2025.

Os dados foram examinados por meio de análise qualitativa de conteúdo, com o objetivo de identificar padrões, categorias temáticas e contribuições relevantes acerca da relação entre saúde mental e desempenho profissional na advocacia.

3 ADVOCACIA CONTEMPORÂNEA E O CENÁRIO DE ALTA EXIGÊNCIA PROFISSIONAL

A advocacia contemporânea insere-se em um contexto de intensas transformações sociais, econômicas e jurídicas, refletindo as dinâmicas de uma sociedade em constante mudança. Nesse cenário, o exercício profissional tem se tornado progressivamente mais exigente, demandando dos advogados não apenas atualização constante, mas também flexibilidade e capacidade de atuação interdisciplinar (Santos; Cunha, 2022).

Eventos recentes contribuíram para a intensificação dessas exigências. A pandemia de COVID-19, por exemplo, impôs rápidas adaptações à prática jurídica, especialmente com a ampliação do uso de tecnologias digitais e a virtualização de atos processuais. Esse processo impactou significativamente a rotina dos profissionais, exigindo novas competências e reorganização das formas de trabalho (Azevedo; Santos, 2025). Além disso, transformações sociais relacionadas a temas como diversidade, inclusão e responsabilidade social têm influenciado tanto a produção legislativa quanto a atuação dos tribunais, ampliando o campo de atuação e as responsabilidades do advogado.

Nesse contexto, a literatura aponta que a advocacia contemporânea assume um caráter multifacetado, no qual o profissional não se limita ao domínio técnico do Direito, mas também atua como mediador de conflitos, agente social e gestor de demandas complexas (Oliveira; Fernandes, 2021). Tal configuração exige não apenas conhecimento jurídico, mas também habilidades relacionadas à adaptação às inovações tecnológicas e à compreensão das mudanças sociais que impactam o ordenamento jurídico.

Assim, a atuação na advocacia contemporânea demanda um perfil profissional mais amplo, ético e preparado para lidar com as constantes transformações de um cenário globalizado, no qual a complexidade das relações sociais e jurídicas impõe desafios crescentes ao exercício da profissão.

3.1 TRANSFORMAÇÕES NA PRÁTICA JURÍDICA NO SÉCULO XXI

A atuação do advogado no século XXI passou por transformações significativas, deixando de se restringir à elaboração de peças processuais para assumir um papel mais amplo, voltado à gestão de conflitos, à construção de soluções jurídicas e à comunicação estratégica com os clientes. Esse cenário está diretamente relacionado à valorização da advocacia extrajudicial, ao fortalecimento dos métodos consensuais de resolução de disputas e ao avanço das tecnologias aplicadas ao Direito, como as *legaltechs*, a jurimetria e a inteligência artificial (Santos; Cunha, 2022).

Nesse contexto, o perfil do profissional do Direito tem se ampliado, exigindo não apenas conhecimento técnico, mas também competências relacionadas à adaptação às mudanças e à compreensão das demandas sociais contemporâneas. De acordo com Goleman (2011), habilidades socioemocionais, como empatia, autocontrole e capacidade de comunicação, são fundamentais para o desempenho em ambientes profissionais marcados por pressão e complexidade. Além disso, a literatura destaca a importância do pensamento interdisciplinar e da aprendizagem contínua como elementos essenciais para a atuação jurídica eficiente em um cenário dinâmico e tecnológico (Oliveira; Fernandes, 2021).

A relação com o cliente também se transformou, passando a exigir do advogado não apenas respostas jurídicas, mas orientação estratégica, escuta qualificada e postura ética. Essa mudança reforça a necessidade de desenvolvimento de competências comunicacionais e de gestão de conflitos, que se somam ao domínio das normas jurídicas como requisitos para o exercício profissional contemporâneo.

Dessa forma, advogar na atualidade requer uma atuação integrada, que combine conhecimento técnico, habilidades socioemocionais e capacidade de adaptação às constantes transformações do contexto social e tecnológico, evidenciando o caráter cada vez mais complexo e multifacetado da prática jurídica.

3.2 COMPETITIVIDADE, CARGA HORÁRIA E PRESSÃO POR RESULTADOS

A literatura especializada aponta que a advocacia apresenta elevados níveis de exigência emocional e psicológica, em razão da pressão por resultados, dos prazos processuais e da complexidade das demandas jurídicas (Lima; Almeida, 2021; Neves; Nunes, 2025). O exercício da atividade envolve rotinas intensas, com jornadas prolongadas e alto grau de responsabilidade, fatores que contribuem para o desenvolvimento de estresse ocupacional e desgaste emocional.

Nesse sentido, compreender as causas dessas pressões torna-se fundamental para a análise do adoecimento mental na profissão.

3.2.1 Prazos e Sobrecarga de Trabalho

Entre os principais fatores associados ao estresse na advocacia, destaca-se a constante pressão pelo cumprimento de prazos processuais. As atividades desempenhadas pelos advogados, como a elaboração de peças, análise de processos, negociação de contratos e preparação para audiências, estão frequentemente submetidas a prazos curtos e inflexíveis, o que intensifica a carga de trabalho e reduz o tempo disponível para recuperação física e mental.

A sobrecarga de trabalho, especialmente em contextos com grande volume de demandas, compromete o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e pode contribuir para o desenvolvimento de exaustão emocional e síndrome de *burnout* (Neves; Nunes, 2025). Esse cenário evidencia a necessidade de repensar a organização do trabalho na advocacia, considerando não apenas a produtividade, mas também a preservação da saúde mental dos profissionais.

3.2.2 Expectativas dos Clientes e Pressão por Desempenho

Os advogados lidam com elevadas expectativas por parte dos clientes, que frequentemente demandam soluções céleres e resultados eficazes, nem sempre compatíveis com a complexidade das demandas jurídicas. Nesse contexto, o desempenho profissional passa a ser constantemente avaliado com base nos resultados obtidos, o que intensifica a pressão por êxito e a necessidade de manutenção da reputação no mercado.

De acordo com a literatura, esse cenário contribui para a formação de um ambiente de alta exigência e competitividade, no qual fatores como insegurança, ansiedade e estresse ocupacional tendem a se intensificar, especialmente entre profissionais em início de carreira (Santos; Cunha, 2022; Lima; Almeida, 2021). Além disso, a constante necessidade de corresponder às expectativas externas pode impactar a autonomia profissional e a tomada de decisões, aumentando a sobrecarga emocional e cognitiva.

3.2.3 Competitividade e Busca por Excelência

O mercado jurídico contemporâneo caracteriza-se por elevado grau de competitividade, no qual advogados e escritórios buscam continuamente diferenciação, reconhecimento e

ascensão profissional. Esse contexto amplia as exigências relacionadas ao desempenho, à produtividade e à entrega de resultados, intensificando a carga de trabalho e a pressão cotidiana.

Estudos indicam que a busca constante por excelência, quando associada à ausência de limites organizacionais e pessoais, pode contribuir para o desenvolvimento de sobrecarga e adoecimento mental (Neves; Nunes, 2025). Nesse sentido, torna-se fundamental equilibrar a qualidade técnica com práticas voltadas à preservação da saúde física e mental, reconhecendo que o desempenho sustentável está diretamente relacionado ao bem-estar do profissional.

4. A CULTURA DA ALTA PERFORMANCE E SUAS IMPLICAÇÕES

No contexto da advocacia contemporânea, marcado por transformações aceleradas e crescente complexidade das demandas jurídicas, observa-se a intensificação das exigências relacionadas ao desempenho profissional. Nesse cenário, os advogados enfrentam um paradoxo caracterizado pelo aumento da complexidade dos casos aliado à redução dos prazos para sua resolução, o que amplia a pressão por produtividade e eficiência (Neves; Nunes, 2025).

A literatura aponta que a busca por excelência se tornou elemento central para a manutenção e o crescimento no mercado jurídico, exigindo dos profissionais a entrega constante de resultados de alta qualidade (Santos; Cunha, 2022). Nesse contexto, práticas organizacionais como o uso de metodologias ágeis e a incorporação de tecnologias jurídicas têm sido adotadas com o objetivo de otimizar processos, melhorar a comunicação e aumentar a eficiência no desempenho das atividades.

Entretanto, estudos indicam que a cultura da alta performance, quando não acompanhada de medidas de proteção ao bem-estar dos profissionais, pode contribuir para o aumento da sobrecarga de trabalho e do adoecimento mental (Lima; Almeida, 2021). Dessa forma, torna-se fundamental promover o equilíbrio entre produtividade e saúde, por meio da construção de ambientes organizacionais saudáveis, colaborativos e atentos aos sinais de esgotamento.

Além dos aspectos organizacionais, a saúde mental dos profissionais do Direito encontra respaldo no ordenamento jurídico brasileiro, sendo reconhecida como direito fundamental. A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 6º, inclui a saúde entre os direitos sociais, enquanto o artigo 196 estabelece que a saúde é direito de todos e dever do Estado. Ademais, o artigo 7º, inciso XXII, prevê a redução dos riscos inerentes ao trabalho por meio de normas de saúde,

higiene e segurança, o que abrange, por interpretação ampliativa, aspectos psicossociais e emocionais (Brasil, 1988).

Embora a advocacia seja predominantemente exercida de forma autônoma, tais garantias aplicam-se igualmente aos advogados, assegurando o direito ao exercício profissional em condições dignas e saudáveis. Nesse sentido, o Estatuto da Advocacia (Lei nº 8.906/1994), ao garantir a liberdade e a independência profissional, também pressupõe a existência de condições adequadas para o desempenho da atividade, sem prejuízo à integridade física e mental do profissional.

4.1 NORMAS DA ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL (OAB) RELACIONADAS À PROTEÇÃO DA SAÚDE DO ADVOGADO

A saúde dos advogados tem recebido atenção crescente por parte da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), especialmente diante das pressões inerentes ao exercício da profissão. Nesse contexto, destacam-se iniciativas normativas voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção de doenças ocupacionais no âmbito da advocacia.

O Provimento nº 186/2018 instituiu a Semana Nacional de Valorização da Saúde Mental dos Advogados, com o objetivo de fomentar ações educativas, pesquisas e orientações acerca dos impactos psicológicos decorrentes da atividade profissional. Posteriormente, o Provimento nº 205/2021 ampliou essa abordagem ao incorporar diretrizes relacionadas à saúde ocupacional e ao fortalecer o papel das Caixas de Assistência dos Advogados na implementação de programas de apoio e bem-estar.

Tais medidas evidenciam o compromisso institucional da OAB com a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e com a prevenção de práticas prejudiciais, como a sobrecarga excessiva e o assédio moral. Nesse sentido, a atuação normativa da entidade contribui para a valorização da dignidade profissional e para a preservação da integridade física e psíquica dos advogados, reconhecendo a saúde mental como elemento essencial para a qualidade dos serviços jurídicos prestados à sociedade (OAB, 2023; OAB, 2024).

4.2 PRINCÍPIOS ÉTICOS E REGULAMENTAÇÕES SOBRE BEM-ESTAR PROFISSIONAL

A prática jurídica é orientada por princípios éticos que também se relacionam diretamente com a preservação da saúde mental dos profissionais do Direito. O Código de Ética e Disciplina da Ordem dos Advogados do Brasil estabelece diretrizes voltadas à atuação

responsável, íntegra e respeitosa, contribuindo para a construção de ambientes profissionais mais equilibrados (Conselho Federal da OAB, 2015).

Nesse contexto, princípios como o respeito à dignidade humana, a promoção da justiça, a responsabilidade social e a integridade profissional assumem papel relevante na prevenção de práticas abusivas e na promoção de relações de trabalho mais saudáveis. A observância desses valores favorece não apenas a qualidade da atuação jurídica, mas também a proteção do bem-estar físico e emocional dos profissionais.

Embora a advocacia seja predominantemente exercida de forma autônoma, os direitos trabalhistas previstos na legislação brasileira, como a limitação da jornada, os períodos de descanso e a proteção à integridade do trabalhador, podem ser utilizados como parâmetros para a promoção de condições adequadas de exercício profissional. Dessa forma, a articulação entre princípios éticos e normas jurídicas revela-se fundamental para a construção de uma cultura profissional mais saudável e sustentável.

4.3 REFLEXÕES CRÍTICAS E DESAFIOS

Apesar dos avanços normativos voltados à proteção da saúde mental dos advogados, a literatura aponta a existência de desafios significativos para a efetividade dessas medidas. Fatores como a ausência de mecanismos eficazes de fiscalização, a cultura de alta competitividade e a naturalização de jornadas extenuantes contribuem para a limitação da aplicação prática dessas normas (Lima; Almeida, 2021; Neves; Nunes, 2025).

Nesse contexto, estudos indicam a necessidade de ampliação de políticas institucionais voltadas à prevenção do adoecimento mental, incluindo programas de acompanhamento psicológico, ações educativas e estratégias de promoção do bem-estar no ambiente jurídico. A atuação conjunta de entidades de classe, instituições públicas e organizações privadas mostra-se essencial para a construção de condições mais equilibradas de exercício profissional.

Além disso, a saúde mental deve ser compreendida não apenas como um direito individual, mas como elemento indispensável para o exercício pleno da advocacia e para a garantia da qualidade dos serviços jurídicos prestados. A consolidação de uma cultura profissional pautada no equilíbrio, na ética e na dignidade contribui diretamente para o fortalecimento da função social da advocacia no Estado Democrático de Direito.

5. CONSEQUÊNCIAS DO ADOECIMENTO MENTAL NA ADVOCACIA

O adoecimento mental tem se consolidado como uma preocupação relevante no contexto da advocacia contemporânea, impactando diretamente o desempenho profissional, a vida pessoal e as relações interpessoais dos advogados. Transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de *burnout* estão frequentemente associados a fatores como sobrecarga de trabalho, prazos excessivos, elevada competitividade e ausência de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental (Neves; Nunes, 2025; Lima; Almeida, 2021).

5.1 EFEITOS NA QUALIDADE DO TRABALHO JURÍDICO

Os impactos do adoecimento mental na advocacia refletem-se diretamente na qualidade técnica e na produtividade do trabalho jurídico. Profissionais que enfrentam transtornos emocionais tendem a apresentar dificuldades de concentração, lapsos de memória, procrastinação e redução da capacidade argumentativa, fatores que comprometem a análise de casos, o cumprimento de prazos e a elaboração de peças processuais com precisão.

De acordo com Neves e Nunes (2025), a sobrecarga de tarefas, associada à pressão por resultados, gera um ciclo de exaustão que prejudica o desempenho profissional e pode comprometer a tomada de decisões e a postura ética. Além disso, a ausência de pausas adequadas e de políticas institucionais voltadas ao bem-estar contribui para o aumento de afastamentos por motivos de saúde, elevação da rotatividade e prejuízos à reputação dos escritórios.

A Ordem dos Advogados do Brasil (OAB, 2024) também reconhece o estresse ocupacional como uma das principais causas de afastamento na advocacia, recomendando a implementação de programas de promoção da saúde mental como estratégia para garantir a qualidade técnica, a eficiência e a ética dos serviços jurídicos prestados à sociedade.

5.2 IMPACTOS NA VIDA PESSOAL E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Os efeitos do adoecimento mental extrapolam o ambiente profissional e atingem diretamente a esfera pessoal dos advogados. A intensificação do trabalho remoto, aliada à dificuldade de desconexão e à ausência de limites claros entre vida pessoal e profissional, contribui para o aumento da sensação de isolamento, da fadiga contínua e das dificuldades na manutenção de vínculos sociais saudáveis (Azevedo; Santos, 2025).

Dados da Fundação Getúlio Vargas (FGV, 2024) indicam que mais de 60% dos profissionais da advocacia relatam elevados níveis de ansiedade e cansaço mental, enquanto

uma parcela significativa aponta dificuldades na manutenção de relações interpessoais em decorrência da sobrecarga de trabalho. Esse cenário evidencia que o adoecimento mental impacta não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade de vida e as relações sociais dos indivíduos.

Diante desse contexto, a literatura destaca a importância de práticas de autocuidado e do estabelecimento de limites entre vida pessoal e profissional como estratégias relevantes para a preservação da saúde emocional e para a construção de relações interpessoais mais equilibradas.

5.3 IMPLICAÇÕES ÉTICAS E PROFISSIONAIS

O adoecimento mental também possui repercussões relevantes no campo ético e deontológico da advocacia. O Estatuto da Advocacia e da Ordem dos Advogados do Brasil (Lei nº 8.906/1994) estabelece que o exercício profissional deve ser pautado pela diligência, zelo e responsabilidade, princípios fundamentais para a adequada prestação dos serviços jurídicos.

Entretanto, quando o advogado se encontra em situação de sofrimento psíquico, sua capacidade de julgamento e tomada de decisão pode ser comprometida, o que pode impactar diretamente o cumprimento desses deveres profissionais. Nesse sentido, a Resolução nº 05/2019 do Conselho Federal da OAB, que institui a Política Nacional de Prevenção e Enfrentamento do Assédio Moral, reforça a necessidade de promoção de ambientes de trabalho saudáveis e humanizados, reconhecendo a saúde mental como elemento relevante para o exercício ético da profissão.

De acordo com Neves e Nunes (2025), a negligência em relação à saúde mental pode resultar em falhas no exercício profissional, como atrasos processuais, decisões precipitadas e dificuldades na comunicação com clientes, situações que podem configurar, ainda que de forma indireta, violação aos deveres previstos no Código de Ética e Disciplina da OAB.

Dessa forma, a literatura evidencia que a promoção da saúde mental na advocacia está diretamente relacionada à garantia da qualidade dos serviços jurídicos e à preservação dos princípios éticos que regem a profissão.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados da análise bibliográfica evidenciam que a sobrecarga de trabalho constitui um dos principais fatores associados ao adoecimento mental na advocacia contemporânea. A pressão por resultados, aliada a prazos rigorosos, elevada competitividade e complexidade das

demandas jurídicas, contribui para a configuração de um ambiente profissional propenso ao estresse ocupacional (Neves; Nunes, 2025; Lima; Almeida, 2021).

No contexto da advocacia privada, esses fatores tendem a se intensificar, uma vez que a necessidade de captação de clientes e a busca por produtividade contínua implicam jornadas extensas e elevado grau de dedicação. Como consequência, observa-se um quadro recorrente de desgaste psicológico, caracterizado por fadiga, ansiedade e dificuldades na manutenção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional (FGV, 2024).

Tais condições impactam não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade técnica, a eficiência e a ética na prestação dos serviços jurídicos. Nesse sentido, a literatura aponta a necessidade de adoção de estratégias institucionais voltadas à prevenção do adoecimento mental e à promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

6.1 O IMPACTO DA SAÚDE MENTAL NA ADVOCACIA

A saúde mental mostra-se diretamente relacionada à capacidade do advogado de desempenhar suas funções com precisão técnica, clareza argumentativa e postura ética. Quando comprometida, podem surgir dificuldades de concentração, falhas na comunicação e redução da produtividade, afetando o desempenho profissional (Neves; Nunes, 2025).

12

A síndrome de *burnout*, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno ocupacional, configura-se como uma das principais manifestações desse processo, sendo caracterizada por esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Seus efeitos ultrapassam o indivíduo, impactando também o ambiente institucional, com aumento da rotatividade, redução da motivação e prejuízos à qualidade dos serviços prestados.

6.2 COMO O ESTRESSE AFETA O EXERCÍCIO PROFISSIONAL

O estresse ocupacional constitui um dos principais fatores relacionados ao adoecimento mental na advocacia, decorrente do acúmulo de demandas e da pressão constante por resultados. Embora seja uma resposta natural a situações de exigência, quando se torna crônico, o estresse pode comprometer significativamente o desempenho cognitivo e emocional do profissional (Lima; Almeida, 2021).

No contexto jurídico, seus efeitos incluem redução da capacidade argumentativa, prejuízos na tomada de decisão e alterações no comportamento, como irritabilidade e

dificuldade de concentração. Dessa forma, a literatura aponta a necessidade de reconhecimento do estresse como risco ocupacional, demandando a implementação de medidas preventivas e de suporte psicológico no ambiente de trabalho.

6.3 PILARES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a promoção da saúde mental envolve fatores relacionados ao equilíbrio emocional, ao bem-estar social e às práticas de autocuidado. Esses elementos são fundamentais para a manutenção da qualidade de vida e da capacidade funcional dos indivíduos em contextos de alta exigência profissional.

No âmbito da advocacia, o fortalecimento desses pilares depende não apenas de iniciativas individuais, mas também de mudanças na cultura organizacional. A literatura destaca a importância da implementação de políticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar, incluindo programas de apoio psicológico, incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional e criação de ambientes de trabalho mais colaborativos conforme dados da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB, 2024).

6.4 A ADVOCACIA COMO PROFISSÃO DE ALTO ESTRESSE

Estudos indicam que a advocacia está entre as profissões com elevados níveis de estresse ocupacional, em razão da constante exposição a conflitos, da alta responsabilidade técnica e da pressão por resultados (NEVES; NUNES, 2025). Esse cenário foi intensificado por mudanças recentes, como a ampliação do trabalho remoto, que contribuiu para a redução das fronteiras entre vida pessoal e profissional (Azevedo; Santos, 2025).

Diante desse contexto, a literatura aponta a necessidade de revisão dos modelos de organização do trabalho na advocacia, com foco na promoção do bem-estar e na prevenção do adoecimento mental. A adoção de políticas institucionais, a definição de limites de jornada e a criação de espaços de diálogo sobre saúde mental são medidas relevantes para a construção de um ambiente profissional mais equilibrado e sustentável.

7 CONCLUSÃO

Ao longo deste estudo, foi possível evidenciar que a advocacia contemporânea enfrenta desafios que extrapolam o domínio técnico do Direito, envolvendo fatores como sobrecarga de trabalho, prazos exíguos, alta competitividade e intensas exigências emocionais. Esses

elementos contribuem para a configuração de um cenário propício ao desenvolvimento de estresse ocupacional e adoecimento mental entre os profissionais da área.

A análise demonstrou que o adoecimento psicológico na advocacia não se limita a aspectos individuais, estando diretamente relacionado a fatores estruturais do exercício profissional, como a lógica produtivista, a pressão por resultados e a naturalização de jornadas excessivas. Tais condições impactam não apenas a saúde dos advogados, mas também a qualidade técnica, a ética e a eficiência dos serviços jurídicos prestados.

Verificou-se, ainda, que o ordenamento jurídico brasileiro oferece fundamentos relevantes para a proteção da saúde mental, ao reconhecer a saúde como direito fundamental e condição essencial à dignidade da pessoa humana. Normas institucionais, como as diretrizes estabelecidas pela Ordem dos Advogados do Brasil, reforçam a importância da promoção de ambientes profissionais mais saudáveis, embora sua efetividade dependa da implementação de medidas concretas.

Diante desse contexto, destaca-se a necessidade de adoção de estratégias voltadas à promoção da saúde mental na advocacia, incluindo políticas institucionais de apoio psicológico, incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional e revisão das práticas organizacionais. Tais medidas contribuem para a construção de um ambiente profissional mais sustentável e alinhado aos princípios éticos da profissão.

14

Por fim, conclui-se que a promoção da saúde mental na advocacia está diretamente relacionada à qualidade do exercício profissional e à efetividade da função social do Direito. Assim, a valorização do bem-estar dos advogados constitui elemento essencial para o fortalecimento de uma prática jurídica mais equilibrada, ética e comprometida com a justiça.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, T. S. C.; SANTOS, F. P. O direito à desconexão e os desafios da advocacia ante a virtualização do Judiciário. **Revista Eletrônica da OAB-RJ**, v. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revistaeletronicaobrj.emnuvens.com.br/revista/article/view/206> Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm Acesso em: 18 out. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.906, de 4 de julho de 1994. **Dispõe sobre o Estatuto da Advocacia e a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB)**. Brasília, DF: Presidência da República, 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18906.htm Acesso em: 18 out. 2025.

CONSELHO FEDERAL DA ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. **Código de Ética e Disciplina da OAB**. Brasília, 2015. Disponível em: <https://www.oab.org.br> Acesso em: 19 out. 2025.

CONSELHO FEDERAL DA ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. **Provimento nº 205, de 15 de julho de 2021**. Dispõe sobre a publicidade e a informação da advocacia. Diário Eletrônico da OAB, Brasília, ano 3, n. 647, p. 1, 21 jul. 2021. Disponível em: <https://www.oab.org.br/leisnormas/legislacao/provimentos/205-2021> Acesso em: 19 out. 2025.

FGV – FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS. **Pesquisa nacional sobre saúde mental e condições de trabalho na advocacia brasileira**. Rio de Janeiro: FGV Direito Rio, 2024.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

LIMA, C. R.; ALMEIDA, J. P. Burnout e saúde mental no ambiente jurídico: impactos e estratégias de enfrentamento. **Revista Brasileira de Psicologia e Trabalho**, v. 8, n. 2, p. 102–118, 2021.

NEVES, A. M. M.; NUNES, S. A. A evolução do estresse: cortisol, burnout e os desafios da advocacia contemporânea. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 3, n. 5, p. 112–128, 2025. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/241218412.pdf> . Acesso em: 1 out. 2025.

OAB – ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. **Campanha Nacional pela Saúde Mental da Advocacia**. Conselho Federal da OAB, 2023. Disponível em: <https://www.oab.org.br/> . Acesso em: 8 out. 2025.

OAB – ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL. **Relatório Nacional sobre Saúde Mental e Bem-Estar na Advocacia**. Brasília: CFOAB, 2024.

OLIVEIRA, R. F.; FERNANDES, G. R. **Aspectos psicossociais da prática jurídica**: saúde mental na advocacia contemporânea. *Revista de Psicologia Jurídica*, v. 18, n. 2, p. 78–91, 2021.

SANTOS, P. R.; CUNHA, E. F. Equilíbrio entre vida pessoal e profissional: uma análise sobre a realidade da advocacia. **Revista de Gestão e Desenvolvimento**, v. 10, n. 1, p. 33–50, 2022.