

DO MICRO AO
MACROSaúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em
2025

COMPARTILHE:

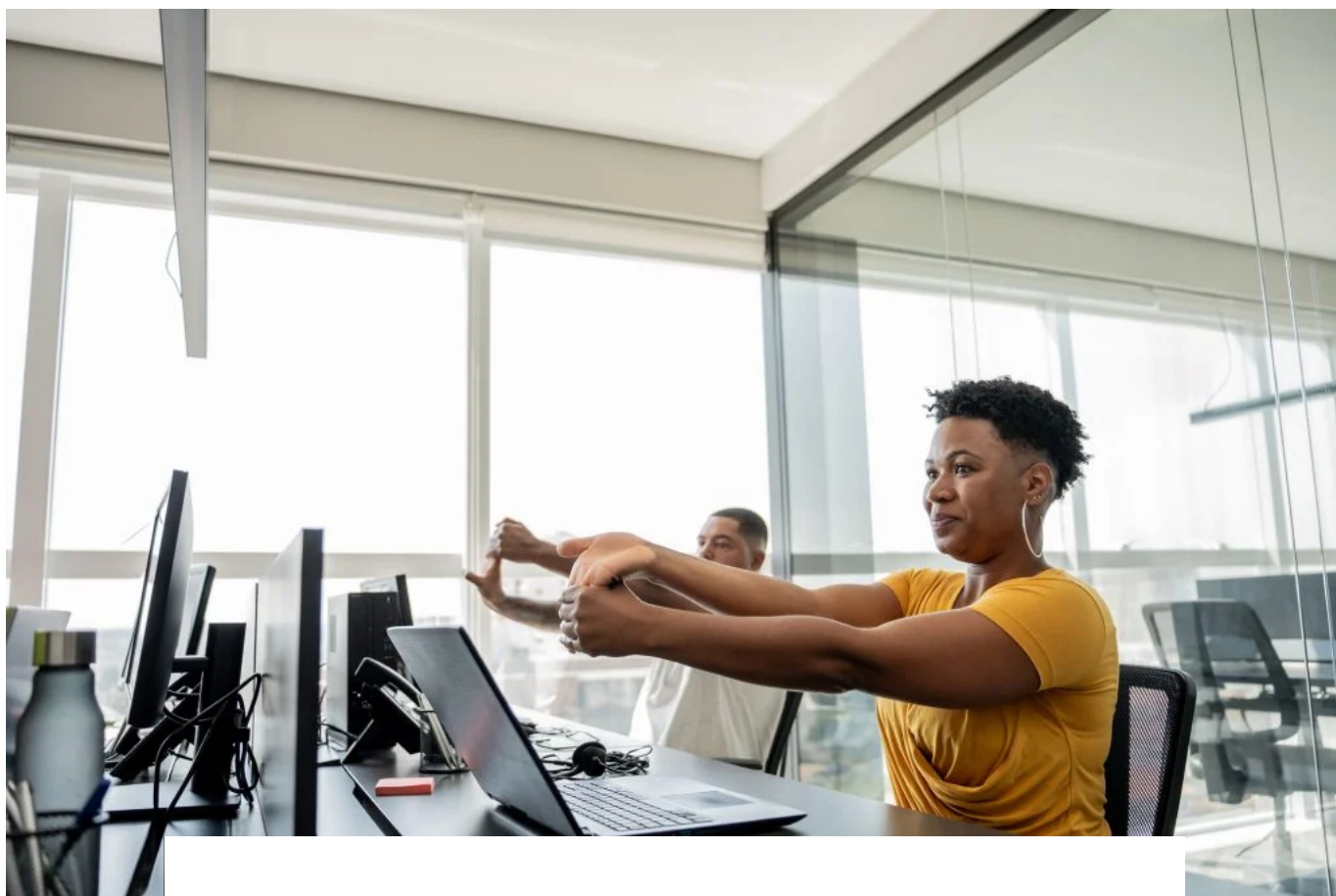
DO MICRO AO MACRO

Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em 2025

Empresas precisarão agir de forma estratégica para garantir o bem-estar psicológico dos trabalhadores e melhorar a produtividade

POR ALLAN RAVAGNANI

05.01.2025 13H00



Saúde mental no t

DO MICRO AO
MACRO

Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em 2025

COMPARTILHE:

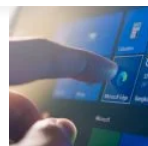
A saúde mental dos trabalhadores se tornará uma prioridade para as empresas brasileiras a partir de 2025. O aumento de afastamentos por estresse, ansiedade e burnout tem colocado essa questão em evidência.

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que entra em vigor em maio de 2025, exigirá que as empresas incluam a avaliação dos riscos psicossociais em seus processos de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho (SST).

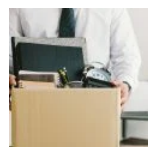
No entanto, a mudança vai além de uma simples exigência legal. As empresas precisam entender que o bem-estar mental de seus trabalhadores afeta diretamente o ambiente de trabalho e a produtividade.

Impactos dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho

Os riscos psicossociais incluem fatores como sobrecarga de trabalho, assédio moral, pressão por metas excessivas e falta de suporte. Esses problemas estão se tornando cada vez mais comuns no Brasil. A Relação Anual de Informações Sociais (RAIS) de 2023 mostra que mais de 4,5 milhões de estabelecimentos empregam trabalhadores no país. O setor de serviços tem crescido, refletindo a complexidade das relações de trabalho e os desafios enfrentados pelos trabalhadores.



SupORTE ao Windows 10 exige ação imediata de empresas para evitar riscos e custos extra:



Medo de pedir aumento: 58% evitam assunto e 95% pensam em sair antes de negociar



Agente de IA realiza até 80% entrevistas ao mesmo tempo e reduz em 70% o custo de recrutamento



Educação executiva avança no Brasil com foco em liderança e adaptação às novas exigências do mercado

**DO MICRO AO
MACRO****Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em
2025**

COMPARTILHE:

Esses fatores psicossociais têm gerado aumento nos afastamentos por doenças mentais, como depressão e ansiedade. Isso impacta diretamente a produtividade das empresas. Em muitos casos, os afastamentos tornam-se crônicos, prejudicando tanto o trabalhador quanto a organização.

Tatiana Gonçalves, especialista da Moema Medicina do Trabalho, afirma: “A saúde mental dos trabalhadores nunca foi tão importante para o sucesso das empresas. A mudança nas normas é só o começo. O mais importante é que as empresas reconheçam essa questão como estratégica para manter seus trabalhadores motivados, produtivos e saudáveis.”

Principais riscos psicossociais

Os riscos psicossociais incluem diversos fatores que afetam o bem-estar psicológico dos trabalhadores. Entre os principais estão:

**DO MICRO AO
MACRO****Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em
2025**

COMPARTILHE:

- Metas excessivas: Pressão constante por resultados sem considerar as limitações da equipe.
- Jornadas de trabalho extenuantes: Horários inflexíveis ou excessivos que causam esgotamento.
- Falta de suporte emocional ou profissional: Ausência de acompanhamento psicológico ou apoio dentro da organização.
- Assédio moral e conflitos interpessoais: Relações tóxicas entre colegas ou líderes.
- Falta de autonomia: Quando o trabalhador sente que não tem controle sobre suas tarefas ou seu tempo.

Esses fatores podem gerar problemas graves para a saúde mental. Eles afetam não só a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também a produtividade e o clima organizacional. Empresas que não lidam adequadamente com esses riscos enfrentam altos índices de rotatividade e quedas de performance.

A atualização da NR-1

**DO MICRO AO
MACRO****Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em
2025**

COMPARTILHE:

A atualização da NR-1 trará uma abordagem mais detalhada sobre os riscos psicossociais no trabalho. As empresas agora serão obrigadas a identificar e gerenciar esses riscos.

Após identificar os riscos, as empresas precisam implementar planos de ação. Essas medidas incluem:

- Reorganizar o trabalho para reduzir a sobrecarga de tarefas e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.
- Promover um ambiente de trabalho saudável, focando nas relações interpessoais e no bem-estar geral.
- Realizar ações contínuas de monitoramento e ajustes para garantir que as medidas adotadas sejam eficazes.

Além disso, o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) realizará uma fiscalização planejada. Ela focará em setores com alta incidência de doenças mentais, como

**DO MICRO AO
MACRO****Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em
2025**

COMPARTILHE:

mental.

Primeiros socorros psicológicos

Implementar programas de Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) também é uma ação importante para lidar com crises emocionais no ambiente de trabalho. Embora a NR-1 não exija a contratação de psicólogos permanentes, ela sugere que as empresas promovam treinamentos básicos em PSP. Dessa forma, todos os trabalhadores poderão oferecer apoio imediato a colegas em dificuldades emocionais.

Os PSP envolvem intervenções simples, mas eficazes, para ajudar uma pessoa em sofrimento emocional até que um profissional de saúde mental seja consultado. Algumas ações recomendadas incluem:

**DO MICRO AO
MACRO****Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em 2025**

COMPARTILHE:

- Orientar para a ajuda profissional, caso necessário.

Tatiana Gonçalves explica que “os Primeiros Socorros Psicológicos são importantes, pois uma intervenção simples e imediata pode resolver a crise emocional no ambiente de trabalho. A empatia e o apoio emocional podem evitar o agravamento do quadro de estresse ou ansiedade.”

O caminho para empresas mais saudáveis mentalmente

Em 2025, as empresas precisarão lidar com a saúde mental de forma mais estruturada. Investir nesse tema não só previne o afastamento de trabalhadores, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais engajado e motivado.

Empresas que implementam boas práticas não só cumprem a legislação, mas também demonstram seu compromisso com o bem-estar de seus trabalhadores. Além disso, constroem uma cultura organizacional sólida e positiva.

DO MICRO AO
MACRO

Saúde mental no trabalho: empresas precisam ir além da NR-1 em 2025

COMPARTILHE:

engajados e leis à organização. Esse é um passo importante para um ambiente de trabalho mais equilibrado e humanizado.”

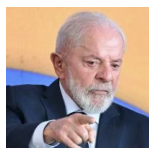
Mais Lidas



Governador do Ceará dispara contra Ciro Gomes: 'Escolheu ser aliado prioritário do bolsonarismo'



Comissão da Câmara aprova moção de solidariedade a Eduardo Bolsonaro



'Fator Nikolas Ferreira' influenciou tomada de decisão rápida do governo sobre IOF



Allan Ravagnani

Jornalista com especializações em Finanças, Macroeconomia e Ciência Política. Nas últimas duas décadas trabalhou em veículos como Valor Econômico, Istoé Dinheiro e Folha de S.Paulo.

ENTENDA MAIS SOBRE:

DO MICRO AO MACRO, SAÚDE MENTAL,

Jornalismo crítico e inteligente.

Todos os dias, no seu e-mail

Assine nossa newsletter e receba um boletim matinal exclusivo

SEU E-MAIL

ASSINAR

Apoie o jornalismo que chama as coisas pelo nome

Muita gente esqueceu o que escreveu, disse ou defendeu. Nós não. O compromisso de **CartaCapital** com os princípios do bom jornalismo permanece o mesmo.

O combate à desigualdade nos importa. A denúncia das injustiças importa. Importa uma democracia digna do nome. Importa o apego à verdade factual e a honestidade.

Estamos aqui, há 30 anos, porque nos importamos. Como nossos fiéis leitores, **CartaCapital** segue atenta.

Se o bom jornalismo também importa para você, nos ajude a seguir lutando. Assine a edição semanal de **CartaCapital** ou contribua com o quanto puder.

Única

Mensal

Anual

R\$50

R\$200

Outro