XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NAS EMPRESAS

Áurea PIEDADE
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: aurea.piedade@feata.edu.br

Deborah MORAES
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: deborah.moraes@feata.edu.br

Lívia RODRIGUES
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: livia.jesus@feata.edu.br

Stefany DATORE
Fundação Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: stefany.datore@feata.edu.br

José PACHECO FILHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: joseroberto@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde ou Ciências Sociais Aplicadas

RESUMO
O trabalho que será desenvolvido nas empresas, no âmbito da disciplina de Psicologia Organizacional e do Trabalho I, terá como objetivo principal conscientizar líderes sobre a importância do cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho, apresentando as mudanças da nova Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que incluirá os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). A atividade consistirá na realização de uma palestra voltada a líderes de uma empresa, abordando temas como estresse, sobrecarga e esgotamento emocional, com foco em estratégias simples de prevenção e autocuidado. Serão utilizados recursos audiovisuais e materiais informativos para tornar o conteúdo mais acessível e didático. O projeto destacará a importância de promover ambientes de trabalho mais saudáveis e acolhedores, reforçando que cuidar da saúde mental trará benefícios tanto para os colaboradores quanto para as empresas. Dessa forma, esta atividade extensionista contribuirá para o aprendizado prático dos alunos e para a valorização do bem-estar no contexto organizacional.

Palavras-chave: NR-1; promoção da saúde menta;, conscientização dos líderes.

1 INTRODUÇÃO

A NR-1 (Norma Regulamentadora n°1), atualizada pela Portaria MTE (Ministério do Trabalho e Emprego) nº 1.419/2024, trouxe uma mudança importante: agora as empresas possuem o papel de cuidar também dos riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento

de Riscos (PGR). Isso inclui situações como estresse, assédio e sobrecarga de trabalho, que podem afetar a saúde mental dos colaboradores. A regra passaria a valer em maio de 2025, porém foi adiada para Maio de 2026, dando mais tempo para as organizações se prepararem e se adaptarem (Brasil, 2024; Canal Da Ética, 2024). Cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho não será apenas uma exigência legal, mas também traz benefícios para ambos os lados na empresa. A Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que problemas como depressão e ansiedade custam cerca de US$ 1 trilhão por ano em perda de produtividade no mundo, enquanto cada dólar investido em bem-estar mental pode gerar US$ 4 de retorno (March, 2024). No Brasil, os afastamentos por questões psicológicas aumentaram 141% nos últimos três anos, o que mostra a importância da promoção da saúde mental em ambiente corporativo (March, 2024). Pesquisas apontam que 72% dos trabalhadores relatam esgotamento, 32% têm sintomas de depressão e cerca de 30% sofrem de burnout, todos problemas ligados ao trabalho (Probay, 2024). Esses números deixam claro que empresas que não cuidam da saúde mental acabam perdendo produtividade e enfrentando maiores custo. Por outro lado, quando a empresa oferece apoio como programas de acompanhamento psicológico, treinamentos para líderes e canais de escuta os colaboradores se sentem mais motivados, engajados e produtivos. Além de cumprir a lei, investir em saúde mental fortalece a cultura organizacional, reduz afastamentos e cria um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável (Zenklub, 2024; Grupo Brmed, 2024).

2 OBJETIVOS

Promover, por meio de uma palestra, a conscientização de trabalhadores e líderes acerca das mudanças introduzidas pela nova Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), enfatizando a importância da saúde mental no ambiente organizacional, de forma a contribuir para a prevenção de possíveis prejuízos psicossociais, a promoção do bem-estar e a melhoria da qualidade de vida no trabalho.

3 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido a partir da leitura de artigos que abordavam o tema trabalhado. Além disso, serão utilizados recursos visuais, como projetor de mídia e computador. Os alunos realizaram a leitura do manual disponível no site do Governo Federal Brasileiro, referente à atualização da Norma Regulamentadora que entrará em vigor em 2026.

O cronograma foi elaborado com base na construção do projeto escrito em sala de aula, na disciplina extensionista de Psicologia Organizacional e do Trabalho I. O projeto foi planejado para ser desenvolvido em uma empresa do ramo de recuperação de crédito bancário. O público-alvo é composto pelos líderes dessa empresa, e o conteúdo abordará as principais mudanças da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), com foco nos riscos psicossociais e na importância da saúde mental no trabalho.

4 DESENVOLVIMENTO

Serão realizadas duas visitas à empresa, sendo a primeira destinada à ambientação, com o objetivo de conhecer o local e alinhar detalhes da atividade, e a segunda voltada à realização da palestra.

Durante a palestra, com duração aproximada de uma hora, serão discutidos fatores como estresse, pressão por metas e sobrecarga emocional, além de serem apresentadas estratégias de prevenção e autocuidado voltadas ao bem-estar e à melhoria do ambiente organizacional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração da atividade extensionista tem grande relevância para o desenvolvimento profissional e educacional dos estudantes, pois permitirá a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula e o contato direto com a realidade organizacional. O tema abordado é de extrema importância dentro das empresas, uma vez que envolve tanto os líderes quanto os funcionários e reflete diretamente na qualidade do ambiente de trabalho e nas relações interpessoais.

A atualização da Norma Regulamentadora (NR-1) reforça a necessidade de atenção à saúde mental dos colaboradores, estimulando ações de conscientização, prevenção e promoção do bem-estar. Essa abordagem contribui para a criação de ambientes corporativos mais saudáveis, produtivos e humanizados, nos quais o cuidado com as pessoas é reconhecido como parte essencial do desenvolvimento organizacional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. **Portaria SEPRT nº 6.730, de 9 de março de 2020.** Aprova a nova redação da Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Diário Oficial da União, Brasília, 2020.

CANAL DA ÉTICA. NR-1: nova atualização sobre riscos psicossociais. Disponível em: https://canaldaetica.com.br/ . Acesso em: 5 set. 2025.

CUIDAR de pessoas é cuidar de negócios: saúde mental nas empresas. **Zenklub**. São Paulo, 2024. Disponível em: https://zenklub.com.br/ . Acesso em: 5 set. 2025.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

GRUPO BRMED. Saúde mental e bem-estar corporativo. **Grupo BRMed**, 2024. Disponível em: https://www.brmedsaude.com.br/ . Acesso em: 5 set. 2025.

MARSH. Saúde mental no trabalho: como o bem-estar impacta a produtividade. Marsh Brasil, 2024. Disponível em: https://www.marsh.com/br/pt/ . Acesso em: 5 set. 2025.

MENESES, B. L. A. Nova NR-1 e o Impacto Multinível das Exigências Legais sobre Saúde Mental nas Empresas Brasileiras: Da Conformidade à Cultura de Cuidado. **Journal of Convergent Scientific Inquiry** (ISSN 3085-8356), [S. l.], v. 1, n. 1, p. 34–48, 2024. Disponível em: https://jcsi.ufrdj.com/index.php/jcsi/article/view/8 . Acesso em: 5 set. 2025.

PESQUISA revela índices alarmantes de esgotamento entre trabalhadores brasileiros**. Propay.** São Paul, 2024. Disponível em: https://www.propay.com.br/ . Acesso em: 5 set. 2025.

SAMPAIO, J. R.; ARAÚJO, T. M. Saúde mental e trabalho: reflexões e desafios para a saúde do trabalhador**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, e5, 2017.