

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO E NR-1: aprendendo com a gamificação

Ana Paula Duarte¹
Carlos Alberto Rodrigues Torres²
Fabiana Alves Cardoso³

RESUMO

A saúde mental no trabalho constitui um dos principais desafios contemporâneos, diante do aumento dos afastamentos por transtornos emocionais e da necessidade de promover ambientes psicologicamente seguros. Nesse contexto, desenvolveu-se uma dinâmica de grupo denominada “Show do Milhão: Riscos Psicossociais no Trabalho”, com o propósito de sensibilizar os colaboradores da Universidade Salgado de Oliveira sobre a importância da prevenção e da gestão dos riscos psicossociais previstos na Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1). O objetivo foi transformar um conteúdo técnico e normativo em uma experiência participativa e significativa de aprendizagem. A metodologia envolveu o uso da gamificação, por meio de um jogo de perguntas e respostas que abordou, de forma lúdica, temas como a origem das NRs, a evolução das políticas de segurança e saúde no trabalho e a inclusão dos riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). Os resultados evidenciaram alto engajamento dos participantes e maior compreensão sobre o papel preventivo das organizações e dos trabalhadores. Finalmente, conclui-se que metodologias ativas e gamificadas favorecem a aprendizagem, ampliam o alcance das ações educativas e fortalecem a cultura organizacional voltada ao bem-estar e à saúde mental.

Palavras-chave: Gamificação; Prevenção; Riscos Psicossociais; Saúde Mental

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Docente Supervisora de Estágio do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.