Saúde mental e trabalho: entre lógica do desempenho e possibilidade de bem viver

Autores:

Ana Karina Custódio Loureiro Craveiro

Marcia Mota Santos Pio de Oliveira

Resumo

Justificativa

O trabalho ocupa um lugar estruturante na vida contemporânea, constituindo-se como espaço de construção identitária, pertencimento e reconhecimento social. Entretanto, diante das transformações nas formas de produção e nas relações laborais, tem se configurado também como um dos principais campos de produção de sofrimento psíquico. No Brasil, esse cenário se evidencia de forma contundente: em 2025, mais de 546 mil trabalhadores foram afastados por transtornos mentais e comportamentais, segundo dados da plataforma SmartLab (OIT/MPT), amplamente divulgados na mídia (SMARTLAB, 2025; G1, 2026).

Nesse contexto, HAN descreve a contemporaneidade como a sociedade do desempenho, marcada pela autoexploração e pela internalização das exigências de produtividade, produzindo exaustão, ansiedade e esgotamento. À luz da Gestalt-terapia, compreende-se que o sofrimento não se reduz ao indivíduo, mas emerge da qualidade do contato entre organismo e ambiente (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN). Em campos organizacionais marcados por sobrecarga, metas abusivas e ausência de reconhecimento, os sujeitos desenvolvem ajustamentos criativos que tendem a se rigidificar, comprometendo a autorregulação e o sentido do trabalho.

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) (BRASIL, 2025), ao incorporar os riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais, representa um avanço ao reconhecer que o sofrimento psíquico está diretamente relacionado às condições organizacionais. Mais do que um dispositivo normativo, a NR-1 pode ser compreendida como um chamado ético à transformação das relações de trabalho.

Objetivos

Discutir, a partir de uma perspectiva gestáltica de campo, a relação entre saúde mental e trabalho na contemporaneidade, articulando contribuições teóricas da Gestalt-terapia com a atualização da NR-1. Busca-se compreender o sofrimento psíquico como fenômeno relacional e propor caminhos para a reconstrução do bem viver nas organizações, por meio da ampliação da awareness e da responsabilização relacional.

Aprendizados esperados

Espera-se que a mesa redonda promova a ampliação da compreensão sobre os impactos da cultura do desempenho na saúde mental, favorecendo a identificação de padrões de contato rigidificados nas organizações. Pretende-se estimular a reflexão crítica sobre as condições de trabalho e a construção de estratégias que promovam ambientes mais éticos, sustentáveis e humanizados.

A partir das contribuições de autores como RIBEIRO (2016) e PINTO (2021), que enfatizam a importância da presença, da ética do encontro e da responsabilidade relacional, e de MATURANA e VARELA, que compreendem os sistemas humanos como redes de conversação, espera-se ampliar a percepção das organizações como campos relacionais que produzem saúde ou adoecimento.

Além disso, busca-se fomentar a awareness coletiva como ferramenta de transformação, favorecendo práticas organizacionais que considerem limites, necessidades e singularidades dos sujeitos, promovendo cuidado, reconhecimento e pertencimento.

Relevância para a Abordagem Gestáltica

A relevância desta proposta reside na ampliação do alcance da Gestalt-terapia para além do setting clínico, incorporando o campo organizacional como espaço legítimo de intervenção. Ao compreender o trabalho como campo relacional, a abordagem gestáltica possibilita a leitura do sofrimento psíquico como expressão de interrupções no ciclo de contato, influenciadas por condições institucionais, culturais e políticas.

A articulação com a NR-1 reforça a importância de reconhecer os riscos psicossociais como elementos constitutivos do campo, evidenciando que o cuidado com a saúde mental no trabalho é uma construção coletiva. Nesse sentido, a Gestalt-terapia contribui com um olhar ético e relacional, orientado pela awareness, pelo contato e pela responsabilização compartilhada.

A mesa redonda propõe, assim, um espaço de reflexão e diálogo que reafirma o compromisso da Gestalt-terapia com a transformação social, promovendo relações mais conscientes, humanizadas e sustentáveis no contexto do trabalho.

Palavras-chave

Awareness; Gestalt-terapia; Saúde mental; Trabalho; Vínculo.