

# SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Como implementar  
a gestão de riscos  
psicossociais  
na empresa

Guia prático para identificação, avaliação e gestão de riscos psicossociais no ambiente corporativo, em conformidade com a NR-1 e o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

Material educativo gratuito



# MBB

Saúde Corporativa

# Sobre a MBB Saúde Corporativa

A MBB Saúde Corporativa atua no desenvolvimento de soluções voltadas à promoção da saúde, segurança e bem-estar no ambiente de trabalho. A consultoria integra conhecimentos de ergonomia, fisioterapia, saúde mental e gestão organizacional para apoiar empresas na implementação de práticas preventivas que contribuam para ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Entre as áreas de atuação estão:

- Ergonomia e análise do trabalho
- Gestão de riscos psicossociais
- Programas de saúde mental corporativa
- Prevenção de afastamentos relacionados ao trabalho
- Consultoria em saúde e bem-estar organizacional

**A proposta da MBB é apoiar empresas na construção de ambientes de trabalho mais seguros, sustentáveis e alinhados às exigências atuais da saúde ocupacional.**





## **Aviso Legal / Responsabilidade Técnica**

Este material possui caráter educativo e informativo, tendo como objetivo contribuir para a disseminação de conhecimentos relacionados à saúde mental no trabalho e à gestão de riscos psicossociais nas organizações.

As informações apresentadas não substituem avaliações técnicas específicas, análises organizacionais ou consultorias especializadas necessárias para a implementação de programas de gestão de riscos ocupacionais em empresas.

A aplicação prática das diretrizes mencionadas deve considerar as características de cada organização, bem como a legislação vigente e as normas regulamentadoras aplicáveis.



# SUMÁRIO

- 1. Introdução**
- 2. O que são riscos psicossociais no trabalho**
- 3. A relação entre organização do trabalho e saúde mental**
- 4. O que mudou com a NR-1**
- 5. Gestão de riscos psicossociais no contexto do PGR**
- 6. Como implementar a gestão de riscos psicossociais na empresa**
- 7. Benefícios da gestão preventiva da saúde mental**
- 8. Conclusão**
- 9. Referências institucionais**



# Introdução



A saúde mental tem se consolidado como um dos principais temas relacionados à gestão contemporânea do trabalho. Mudanças nas formas de organização do trabalho, aumento das demandas produtivas e transformações nas relações profissionais têm ampliado a atenção sobre os impactos do ambiente organizacional no bem-estar psicológico dos trabalhadores.

Diversos estudos apontam que fatores relacionados à organização do trabalho podem influenciar diretamente a saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento de condições como estresse ocupacional, esgotamento profissional e outros transtornos associados ao trabalho.

No Brasil, a discussão ganhou maior relevância com a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que trata das disposições gerais de segurança e saúde no trabalho e estabelece as bases para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

A norma passou a reforçar a necessidade de considerar riscos psicossociais dentro do processo de gerenciamento de riscos, ampliando a abordagem tradicional da saúde ocupacional, historicamente voltada principalmente a riscos físicos, químicos e biológicos.

Com essa evolução normativa, as organizações passam a ter a responsabilidade de identificar e gerenciar fatores relacionados à organização do trabalho que possam impactar a saúde mental dos trabalhadores.

Nesse contexto, a gestão de riscos psicossociais deixa de ser apenas uma iniciativa de promoção de bem-estar e passa a integrar formalmente os sistemas de prevenção em saúde e segurança do trabalho. Este ebook apresenta uma visão introdutória sobre o tema e busca orientar empresas e profissionais sobre como estruturar um processo de gestão de riscos psicossociais alinhado às práticas atuais de saúde ocupacional.



## O que são riscos psicossociais no trabalho

- **Os riscos psicossociais são fatores presentes na organização do trabalho que podem afetar negativamente a saúde física e mental dos trabalhadores.**

Esses fatores estão relacionados principalmente à forma como o trabalho é planejado, organizado e conduzido dentro das organizações. Entre os exemplos mais comuns de fatores psicossociais no ambiente de trabalho estão:

- Excesso de demandas ou sobrecarga de trabalho
- Pressão constante por resultados
- Baixa autonomia na execução das tarefas
- Falta de reconhecimento profissional
- Conflitos interpessoais
- Falhas de comunicação organizacional
- Ambientes de trabalho com clima organizacional negativo
- Situações de assédio ou violência no trabalho

Quando esses fatores estão presentes de forma contínua, podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse ocupacional, redução da satisfação no trabalho e aumento do risco de afastamentos por motivos de saúde mental.

- Por esse motivo, diversas organizações internacionais, como a Organização Mundial da Saúde e a Organização Internacional do Trabalho, recomendam que as empresas adotem estratégias estruturadas para identificar e gerenciar esses fatores dentro do ambiente organizacional.



## A relação entre organização do trabalho e saúde mental



A saúde mental no trabalho não depende apenas de fatores individuais. Ela está diretamente relacionada à forma como o trabalho é estruturado dentro das organizações.

Aspectos como carga de trabalho, clareza de funções, estilo de liderança, autonomia nas atividades e qualidade das relações interpessoais exercem influência significativa na experiência do trabalhador.

Ambientes organizacionais que apresentam altos níveis de pressão, baixa previsibilidade ou ausência de suporte organizacional tendem a aumentar a probabilidade de desenvolvimento de estresse ocupacional.

Por outro lado, ambientes que promovem comunicação clara, reconhecimento profissional e participação dos trabalhadores nas decisões relacionadas ao trabalho contribuem para a construção de contextos organizacionais mais saudáveis.

Dessa forma, a gestão da saúde mental no trabalho envolve não apenas ações individuais, mas principalmente a análise das condições organizacionais que estruturam o trabalho.



## O que mudou com a NR-1

- A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) trouxe avanços importantes na forma como os riscos ocupacionais são abordados nas organizações.

A norma estabelece as diretrizes gerais para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), que deve ser operacionalizado por meio do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).

Nesse contexto, os riscos psicossociais passam a ser considerados dentro da abordagem ampliada de gestão de riscos, incentivando as empresas a avaliar fatores relacionados à organização do trabalho que possam impactar a saúde dos trabalhadores.

- Essa mudança reforça a necessidade de que as organizações adotem métodos estruturados para identificar, avaliar e monitorar fatores psicossociais presentes no ambiente de trabalho.





## Gestão de riscos psicossociais no contexto do PGR



O Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) representa o instrumento central para a gestão de riscos ocupacionais nas organizações.

Dentro desse programa, as empresas devem estruturar processos que permitam identificar perigos, avaliar riscos e implementar medidas de prevenção e controle.

A inclusão dos fatores psicossociais nesse processo amplia a abordagem preventiva da saúde ocupacional, permitindo que aspectos relacionados à organização do trabalho também sejam considerados no planejamento das ações de prevenção.

Na prática, isso significa que as empresas devem analisar fatores organizacionais que possam influenciar a saúde mental dos trabalhadores e implementar medidas adequadas para reduzir ou controlar esses riscos.



# Como implementar a gestão de riscos psicossociais na empresa

A implementação da gestão de riscos psicossociais pode ser estruturada em diferentes etapas.

## 1. Diagnóstico organizacional

O primeiro passo consiste na identificação dos fatores psicossociais presentes na organização. Essa etapa pode envolver:

- Entrevistas com trabalhadores
- Aplicação de questionários estruturados
- Análise de indicadores organizacionais
- Observação das condições de trabalho

## 2. Avaliação dos riscos

Após a identificação dos fatores presentes, é necessário avaliar o nível de risco associado a cada situação identificada. Essa análise considera aspectos como intensidade do fator, frequência de exposição e potencial impacto na saúde dos trabalhadores.

## 3. Planejamento de ações

Com base na avaliação realizada, são definidas estratégias para reduzir ou controlar os riscos identificados. Entre as ações possíveis estão:

- Ajustes na organização do trabalho
- Melhoria da comunicação interna
- Capacitação de lideranças
- Programas de apoio psicossocial

## 4. Implementação das medidas

As medidas planejadas devem ser implementadas de forma estruturada, com acompanhamento da gestão e participação dos trabalhadores.

## 5. Monitoramento e melhoria contínua

A gestão de riscos psicossociais deve ser acompanhada continuamente por meio de indicadores organizacionais, permitindo avaliar a eficácia das medidas implementadas e promover melhorias ao longo do tempo.



## Benefícios da gestão preventiva da saúde mental



**A gestão estruturada dos riscos psicossociais traz benefícios importantes tanto para os trabalhadores quanto para as organizações.**

Entre os principais benefícios observados estão:

- Redução de afastamentos relacionados à saúde mental
- Melhoria do clima organizacional
- Fortalecimento da cultura de saúde e segurança
- Aumento da produtividade
- Redução de conflitos no ambiente de trabalho

Além de contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis, a gestão preventiva também fortalece a sustentabilidade organizacional e a qualidade das relações profissionais.



## Conclusão

- **A saúde mental no trabalho tornou-se um tema central para as organizações contemporâneas.**
- **A evolução das normas de saúde e segurança ocupacional reforça a necessidade de que as empresas adotem abordagens preventivas capazes de identificar e gerenciar fatores organizacionais que possam impactar o bem-estar dos trabalhadores.**
- **A implementação da gestão de riscos psicossociais representa um passo importante na construção de ambientes de trabalho mais seguros, equilibrados e sustentáveis.**



## Referências institucionais

- **Ministério do Trabalho e Emprego do Brasil**
- **Organização Mundial da Saúde**
- **Organização Internacional do Trabalho**
- **Fundacentro**



## **SUA EMPRESA ESTÁ PREPARADA PARA LIDAR COM RISCOS PSICOSSOCIAIS?**

A identificação e gestão desses fatores fazem parte das práticas modernas de saúde ocupacional e podem contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

A MBB Saúde Corporativa apoia empresas na implementação de estratégias de avaliação e gestão de riscos psicossociais, integrando saúde mental, ergonomia e organização do trabalho.

Saiba mais sobre como estruturar esse processo em sua empresa.

**SOLICITE UMA  
CONSULTORIA**

**SOLICITAR**



**MBB**  
Saúde Corporativa