

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO E A NR-1

A importância da
prevenção dos
riscos psicossociais
no serviço público



INTRODUÇÃO

A relação entre **trabalho** e **saúde mental** tem sido objeto de crescente atenção por parte dos profissionais de saúde, pesquisadores, gestores e órgãos responsáveis pela **proteção** da saúde dos trabalhadores. Nas últimas décadas, as transformações no mundo do **trabalho**, associadas à intensificação das demandas, à pressão por produtividade e às mudanças nas formas de organização laboral, contribuíram para o aumento dos casos de **sofrimento psíquico** relacionados ao trabalho.

Transtornos de ansiedade, depressão, síndrome de burnout, distúrbios do sono e outros agravos à **saúde mental** figuram entre as principais causas de afastamento laboral no Brasil. Diante desse cenário, a promoção da saúde mental passou a ocupar **papel estratégico** nas políticas de Saúde e Segurança do Trabalho.

Nesse contexto, a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (**NR-1**), que trata das disposições gerais e do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (**GRO**), representa um importante avanço ao reforçar a necessidade de identificação e gerenciamento dos fatores de **riscos psicossociais** relacionados ao trabalho.



O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

Os riscos psicossociais são fatores decorrentes da organização, gestão e condições de trabalho que podem afetar a **saúde física, mental e social dos trabalhadores.**

Esses fatores não estão relacionados apenas às características individuais dos trabalhadores, mas principalmente à forma como o trabalho é planejado, executado e gerenciado.



ENTRE OS PRINCIPAIS RISCOS PSICOSSOCIAIS DESTACAM-SE:

- Sobrecarga de trabalho;
- Ritmo excessivo de produção;
- Jornadas prolongadas;
- Pressão constante por resultados;
- Metas incompatíveis com os recursos disponíveis;
- Falta de autonomia para realização das atividades;
- Conflitos interpessoais;
- Assédio moral;
- Violência no ambiente de trabalho;
- Falta de reconhecimento profissional;
- Comunicação inadequada;
- Insegurança organizacional.

Quando persistentes, esses fatores podem gerar estresse crônico, sofrimento psíquico e adoecimento, impactando não apenas a **saúde dos trabalhadores**, mas também a qualidade dos serviços prestados e o funcionamento das organizações.

A ATUALIZAÇÃO DA NR-1 E OS RISCOS PSICOSSOCIAIS

A partir da atualização da **NR-1**, os fatores de risco psicossociais passaram a integrar de forma mais explícita o processo de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (**GRO**), exigindo que sejam identificados, avaliados e considerados na adoção de medidas preventivas.

Essa mudança representa um marco importante na **Saúde do Trabalhador**, pois reconhece que o adoecimento mental não deve ser compreendido exclusivamente como um problema individual. As condições de trabalho e a forma como as atividades são organizadas também podem atuar como determinantes do processo **saúde-doença**.

A nova abordagem reforça a necessidade de analisar aspectos como **organização do trabalho**, divisão de tarefas, carga de trabalho, relações interpessoais, práticas de gestão e participação dos trabalhadores nos processos decisórios.

Além disso, destaca a importância de construir **estratégias preventivas** que atuem sobre as causas dos problemas e não apenas sobre suas consequências.

OS DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL NO SERVIÇO PÚBLICO

O serviço público apresenta características específicas que podem influenciar a saúde mental dos trabalhadores. Muitos servidores atuam em contato direto com a população, lidando diariamente com **situações complexas**, demandas elevadas e, muitas vezes, limitações estruturais que dificultam a realização do trabalho.

Profissionais da saúde, educação, assistência social, segurança pública e diversos setores administrativos enfrentam desafios relacionados à escassez de recursos, acúmulo de funções, déficit de pessoal e necessidade constante de adaptação a mudanças organizacionais. Outro aspecto relevante é a **exposição frequente** a situações de sofrimento humano, conflitos, agressões verbais e cobranças por respostas rápidas às demandas da sociedade.

Quando essas condições se associam a ambientes de trabalho pouco participativos, comunicação inadequada ou ausência de apoio institucional, aumentam as chances de desenvolvimento de sofrimento psíquico e **adoecimento** relacionado ao trabalho.

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

A prevenção dos riscos psicossociais exige uma abordagem coletiva e organizacional.

Entre as principais medidas recomendadas destacam-se:

- **Melhorar a organização do trabalho:**

o planejamento adequado das atividades, a distribuição equilibrada das demandas e a definição clara das responsabilidades contribuem para reduzir situações de sobrecarga e estresse ocupacional.

- **Fortalecer a comunicação institucional:**

Ambientes que favorecem o diálogo e a participação dos trabalhadores tendem a apresentar melhores indicadores de saúde e satisfação no trabalho.





- **Prevenir situações de assédio e violência:**

A implementação de políticas institucionais de prevenção e enfrentamento do assédio moral e de outras formas de violência é fundamental para a construção de ambientes seguros e respeitosos.

- **Capacitar gestores e lideranças:**

A atuação das lideranças exerce influência significativa sobre a saúde mental das equipes. Gestores capacitados para promover relações saudáveis de trabalho contribuem para a redução dos fatores de risco psicossociais.

- **Promover a participação dos trabalhadores:**

A escuta qualificada dos trabalhadores permite identificar problemas reais do cotidiano laboral e construir soluções mais eficazes para a melhoria das condições de trabalho.

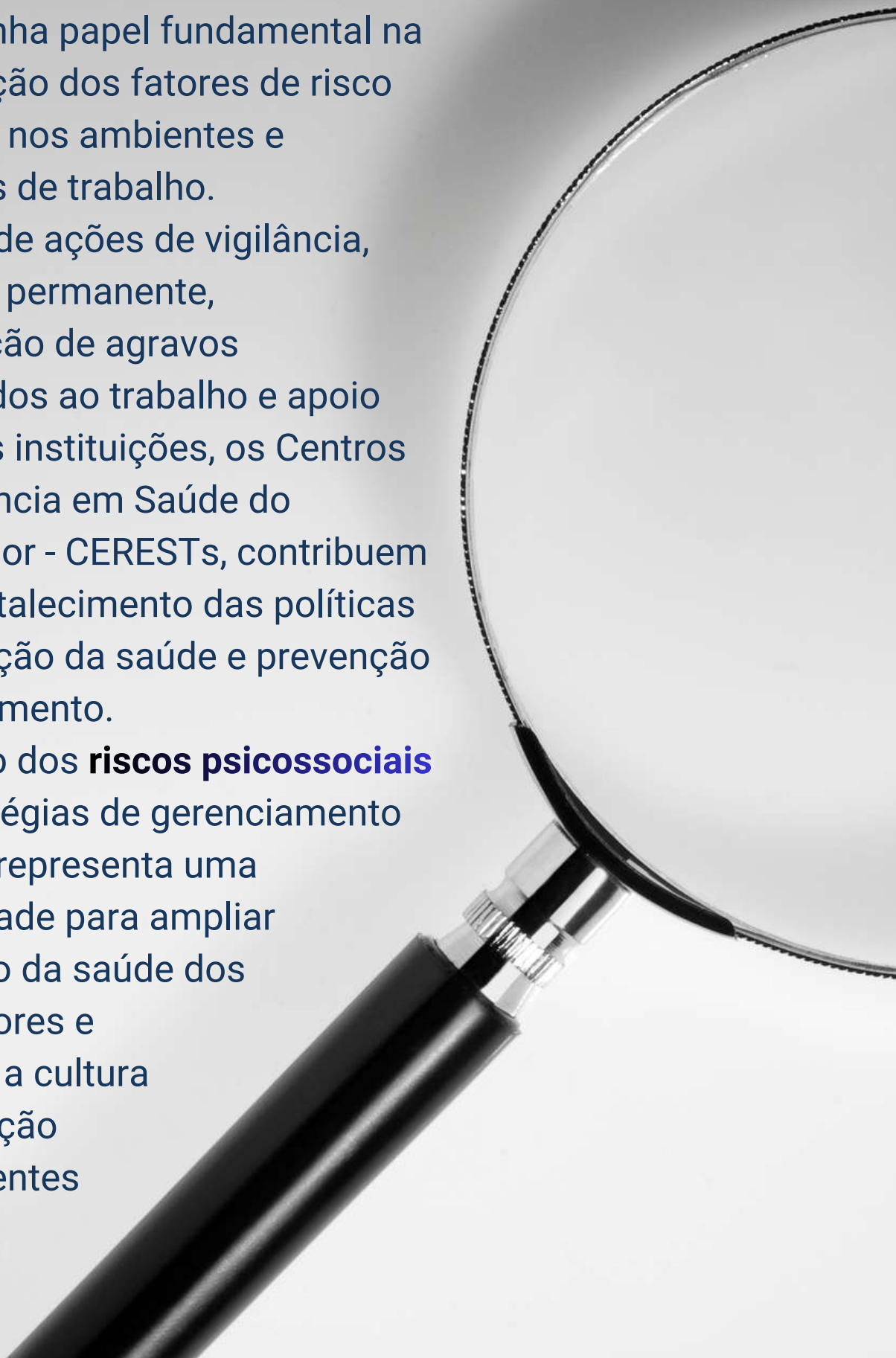
O PAPEL DA VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

A Vigilância em Saúde do Trabalhador

desempenha papel fundamental na identificação dos fatores de risco presentes nos ambientes e processos de trabalho.

Por meio de ações de vigilância, educação permanente, investigação de agravos relacionados ao trabalho e apoio técnico às instituições, os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador - CERESTs, contribuem para o fortalecimento das políticas de promoção da saúde e prevenção do adoecimento.

A inclusão dos **riscos psicossociais** nas estratégias de gerenciamento de riscos representa uma oportunidade para ampliar a proteção da saúde dos trabalhadores e fortalecer a cultura de prevenção nos ambientes laborais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é parte integrante da saúde do trabalhador. Reconhecer os **fatores psicossociais** presentes nos ambientes de trabalho e desenvolver estratégias para sua prevenção constitui um importante desafio para gestores, trabalhadores e instituições.

A atualização da **NR-1** reforça a necessidade de olhar para a organização do trabalho como um determinante fundamental da saúde. Mais do que uma exigência normativa, a gestão dos riscos psicossociais representa uma oportunidade para construir ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis, inclusivos e humanizados.

Promover a **saúde mental** dos trabalhadores significa investir na qualidade de vida, na valorização profissional e na melhoria dos serviços oferecidos à população.

Texto por Fabiano Rissi

Artes Gráficas por Gabriela Souza Antunes

Referências:

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-1: Gerenciamento de Riscos Ocupacionais.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho. 2025.

FUNDACENTRO. Diretrizes para Aplicação da NR-1 com Inclusão dos Riscos Psicossociais. 2026.

FUNDACENTRO. Saúde Mental dos Trabalhadores e Trabalhadoras. 2024.

FUNDACENTRO; FGV-EAESP. Saúde Mental no Trabalho. 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Diretrizes sobre Saúde Mental no Trabalho.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health at Work: Policy Brief. 2022.

Cuidar da saúde mental dos trabalhadores é também cuidar da qualidade dos serviços prestados à população.

A prevenção dos riscos psicossociais deve ser entendida como um compromisso permanente das organizações com a promoção da saúde, da dignidade e do trabalho decente.

