

## **POR QUE FALAR DE BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DENTRO DAS EMPRESAS?**

Desde 2014, com a criação da Campanha JANEIRO BRANCO, idealizada para promover e conscientizar a população sobre Saúde Mental, seguido pela Política Nacional de Prevenção ao Suicídio de 2017 e as Novas Diretrizes da Organização Mundial da Saúde e Organização Mundial do Trabalho de 2022, novas recomendações para enfrentar o aumento das doenças relacionadas à saúde mental no trabalho vem tornando o assunto uma questão de SAÚDE PÚBLICA. Ficando claro e evidente os impactos do estresse e da ansiedade na saúde física e mental dos trabalhadores do Brasil e do mundo.

# UM DESAFIO GLOBAL COM REALIDADE ÚNICA NA AMÉRICA DO SUL

- **Aumento de 38% de afastamento no INSS por saúde mental**
- **Brasil é o segundo colocado com o maior número de casos de Burn Out no mundo**
- *75% dos CEOs na América Latina identificam Saúde Mental como um desafio para manter a produtividade (Deloitte, 2024)*
- *A perda de produtividade devido à questões emocionais representa até 4% do PIB na América Latina (relatório IDB, 2023)*
- *40% dos trabalhadores latino-americanos relatam que sua produtividade é afetada por estresse e ansiedade.*



## PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS, LEIS E ATUALIZAÇÕES FORAM INSTITUIDAS

Lei do certificado de EMPRESA PROMOTORA de SAÚDE MENTAL: Lei nº14.831 - RECONHECIMENTO NACIONAL PARA EMPRESAS QUE IMPLEMENTAM POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL

ATUALIZAÇÃO DA NR-01: BASE DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO BRASIL. ESTABELECE REGRAS GERAIS PARA QUE **TODAS AS EMPRESAS GARANTAM UM AMBIENTE DE TRABALHO SEGURO E SAUDÁVEL PARA SEUS FUNCIONÁRIOS.**

## O QUE SIGNIFICA A ATUALIZAÇÃO DA NR-01

Com a atualização, a NR-01 se torna mais abrangente ao exigir que os riscos psicossociais, que incluem fatores como ***estresse no trabalho, assédio moral, sobrecarga e burnout, sejam gerenciados com o mesmo rigor aplicado aos riscos físicos e químicos.***

A **gestão dos riscos psicossociais** passa a ser parte integrante do **Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)** das empresas. Isso significa que, a partir de agora, fatores que afetam a saúde mental dos trabalhadores não podem ser ignorados nos relatórios e avaliações de segurança e saúde no trabalho.

## A NR-1 E A GESTÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

- ***RISCOS PSICOSSOCIAIS - FATORES NO AMBIENTE DE TRABALHO QUE PODEM AFETAR NEGATIVAMENTE A SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES***
- ***AS EMPRESAS PRECISARÃO MONITORAR E MITIGAR ATIVAMENTE ESSES RISCOS***
- ***ADOÇÃO DE MEDIDAS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL, TREINAMENTO E TAMBÉM ATUALIZAÇÃO DO PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE RISCOS (PGR)***

## ***PRINCIPAIS RISCOS PSICOSSOCIAIS A SEREM CONSIDERADOS:***

- ***ASSÉDIO MORAL E SEXUAL***
- ***SOBRECARGA DE TRABALHO OU JORNADAS EXCESSIVAS***
- ***AMBIENTE HOSTIL E TÓXICO***
- ***INSEGURANÇA NO EMPREGO E/OU FALTA DE CONTROLE SOBRE AS TAREFAS***
- ***DESIGUALDADE DE TRATAMENTO OU DISCRIMINAÇÃO***
- ***INTERAÇÃO ENTRE DEMANDA PSICOLÓGICA E CAPACIDADE DO TRABALHADOR***

## A LEI 14.831/24 INCENTIVA A ADOÇÃO DESSAS PRÁTICAS, OFERECENDO:

*Diferencial competitivo para as  
empresas que implementam  
programas concretos de  
promoção da saúde mental.*

*Certifica empresas que adotam  
políticas estruturadas para promover o  
bem estar mental dos colaboradores  
como treinamento, combate ao assédio  
e suporte psicológico*

# DESAFIOS PARA PEQUENAS E MÉDIAS EMPRESAS



- *Apenas 29% das empresas na América Latina tem programas estruturados de saúde mental em comparação com 70% das empresas europeias e norte-americanas. (Mercer, 2023)*
- *Muitas pequenas e médias empresas sul-americanas não tem estruturas robustas de RH para apoiar a saúde mental limitando o suporte que conseguem oferecer internamente*
- *Necessidades e perfis emocionais diversos que exigem um programa de saúde mental flexível e adaptável.*



# O QUE AS EMPRESAS DEVEM FAZER PARA SE ADEQUAR À ATUALIZAÇÃO DA NR-01?

1. Atualização do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)
2. Inventário de Riscos
3. **Diagnóstico de Riscos Psicossociais**
4. **Implementação de Medidas de Prevenção**
5. **Treinamento de Gestores e Líderes**
6. Canais de Denúncia
7. Monitoramento Contínuo e Revisão
8. Integração de Ações em Ambientes Compartilhados
9. Participação dos Trabalhadores
10. Documentação e Acesso

## 1 E 2. ATUALIZAÇÃO E INVENTÁRIO DO PGR

*O Gerenciamento de Riscos Ocupacionais – é o conjunto de ações coordenadas de prevenção, que têm por objetivo garantir aos trabalhadores condições e ambientes de trabalho seguros e saudáveis.*

**O que MUDA NO PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE RISCOS COM A INCLUSÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS?**

o PGR Contém um inventário de riscos, com uma lista de fatores que colocam a segurança e saúde do trabalhador em risco. Fatores que devem ser listados: grupo de trabalhadores afetados, condições favoráveis aos riscos e as ações corretivas e preventivas com um plano de ação

### 3. DIAGNÓSTICO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

- *Realizar entrevistas individuais e coletivas*
- *Aplicar questionários padronizados*
- *Identificar as condições de trabalho que podem levar ao estresse*
- *Considerar a interação entre as condições de trabalho e de vida*
- *Identificar as causas e as áreas dentro das organizações em que é necessária a mudança*

## 4. IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO:

*Adotar uma abordagem sistemática para identificar os fatores psicossociais, avaliando o impacto potencial desses riscos sobre a saúde mental dos trabalhadores.*

*Melhorias nas condições de trabalho, criação de políticas de prevenção ao assédio, oferta de suporte psicológico, práticas de liderança saudável, além de promover um equilíbrio entre vida pessoal e profissional.*

*O monitoramento contínuo desses fatores é fundamental para ajustar as estratégias de prevenção e garantir a proteção da saúde mental no ambiente de trabalho.*



PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

## 5. TREINAMENTO DE GESTORES E LÍDERES

**FORMATO  
FLEXÍVEL  
(WORKSHOPS,  
PALESTRAS E  
TRILHAS DE  
CONTEÚDO)**

**DURAÇÃO  
AJUSTÁVEL  
CONFORME  
NECESSIDADE  
DA EMPRESA**

**MATERIAIS DE  
SUPORTE  
INTERATIVO E  
ACOMPANHAMENTO  
INDIVIDUALIZADO**

**UM PROGRAMA ADAPTADO PARA UMA CULTURA  
CORPORATIVA MAIS ACESSÍVEL, QUE VALORIZA A  
CONEXÃO INTERPESSOAL, ALÉM DE RESPEITAR OS  
ORÇAMENTOS LIMITADOS DAS EMPRESAS**

## ***DESAFIOS COMUNS PARA IMPLEMENTAÇÃO***

- ***Falta de Conhecimento Técnico:*** Muitas empresas ainda desconhecem como aplicar as exigências da NR-1 de forma prática.
- ***Integração Entre Setores:*** A gestão de riscos exige colaboração entre diferentes áreas, como RH, SST, lideranças e psicólogos
- ***Resistência Cultural:*** Em algumas organizações, a saúde mental ainda é vista como secundária, dificultando a priorização do tema.
- ***Tempo e Recursos Escassos:*** Com o prazo se aproximando, as empresas precisam agir com agilidade, muitas vezes sem orçamento ou pessoal suficiente.

## *PLANO DE AÇÃO*

1. Identificar, avaliar e adotar medidas preventivas para minimizar os riscos
2. Desenvolver programas de sensibilização sobre saúde mental
3. Registrar ações específicas sobre a prevenção dos riscos psicossociais
4. Realizar auditorias internas e externas
5. Revisar e atualizar as políticas de recursos humanos
6. Promover um ambiente de comunicação aberta e segura



PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

# SOMA+ Empresas

Desenvolvendo pessoas para impulsionar seus negócios

Um programa de bem-estar corporativo, que promove equilíbrio, energia e desempenho para os colaboradores, por meio de estratégias práticas e acessíveis, sem demandar tempo excessivo ou mudanças radicais na rotina, criando ambientes de trabalho saudáveis e produtivos.





## ***POR QUE INVESTIR NO SOMA?***

- ***SE ADEQUAR A ATUALIZAÇÃO DA NR-01 PARA EVITAR MULTAS E PENALIDADES ADMINISTRATIVAS***
- Mais Equilíbrio emocional, energia e foco no dia a dia corporativo - Mais engajamento - Redução do Estresse
- Empresas que investem no bem-estar constroem ambientes mais engajados
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional, retenção de talentos motivados, habilidades para lidar com alta demanda e pressão por resultados



PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

# OS 4 PILARES DO SOMA+

Intervenções focadas apenas em mudar comportamentos individuais têm muito menos probabilidade de gerar impacto sustentável na saúde dos funcionários do que aliar com soluções sistêmicas, incluindo intervenções organizacionais. (McKinsey)

S

**SAÚDE SUSTENTÁVEL:**  
Práticas que fortalecem o bem-estar físico e emocional a longo prazo

O

**ORIENTAÇÃO**  
Clareza de foco e objetivos, ajudando a alinhar prioridades com eficiência

m

**MENTE**  
Motivação e o fortalecimento emocional, criando resiliência diante dos desafios.

a

**AÇÃO**  
Transformação de conhecimento em prática, com autenticidade e estratégias personalizadas



PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

## ***BENEFÍCIOS***

### **COMPLIANCE COM A ATUALIZAÇÃO DAS NORMAS REGULATÓRIAS**

- PROGRAMA FLEXÍVEL E ADAPTÁVEL COM MONITORAMENTO E AJUSTES
- PROGRAMAS DE SAÚDE MENTAL POSSUEM ROI COMPROVADAMENTE ALTOS
- REPUTAÇÃO POSITIVA E RESPONSABILIDADE SOCIAL COMO DIFERENCIAL COMPETITIVO
- MENOS AUSÊNCIAS, ROTATIVIDADE E PRESENTEÍSMO, RESULTANDO EM ECONOMIA
- MAIOR ENGAJAMENTO E SATISFAÇÃO DOS TRABALHADORES - MENOR CONFLITOS
- CULTURA DE BEM-ESTAR SUSTENTÁVEL





PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

## INVESTIMENTO

o PROGRAMA SOMA está preparado para estruturar o melhor plano de ação com práticas de cuidados com a saúde mental da sua empresa, lidar com os desafios apresentados e se ajustar com as atualizações das normas regulatórias. O PROGRAMA SOMA é customizado de forma única para as necessidades da sua empresa e será ajustado à sua capacidade de recursos financeiros e estrutura interna.



PROGRAMA SOMA+ Empresas

PRODUZIDO E CRIADO POR

ELISA LOPES



soma

Saúde, orientação, mente e ação

# A MUDANÇA COMEÇA AGORA. VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA SOMAR?

ENTRE EM CONTATO PARA AGENDARMOS UMA CONVERSA E ALINHARMOS OS DETALHES QUE VÃO TE AJUDAR A COLHER RESULTADOS SUSTENTÁVEIS.

ELISA LOPES  
(11) 98202-4909



[www.linkedin.com/in/elisagclopes](http://www.linkedin.com/in/elisagclopes)



[@elisa.gclopes](mailto:@elisa.gclopes)

[www.elisalopes.com.br](http://www.elisalopes.com.br)

