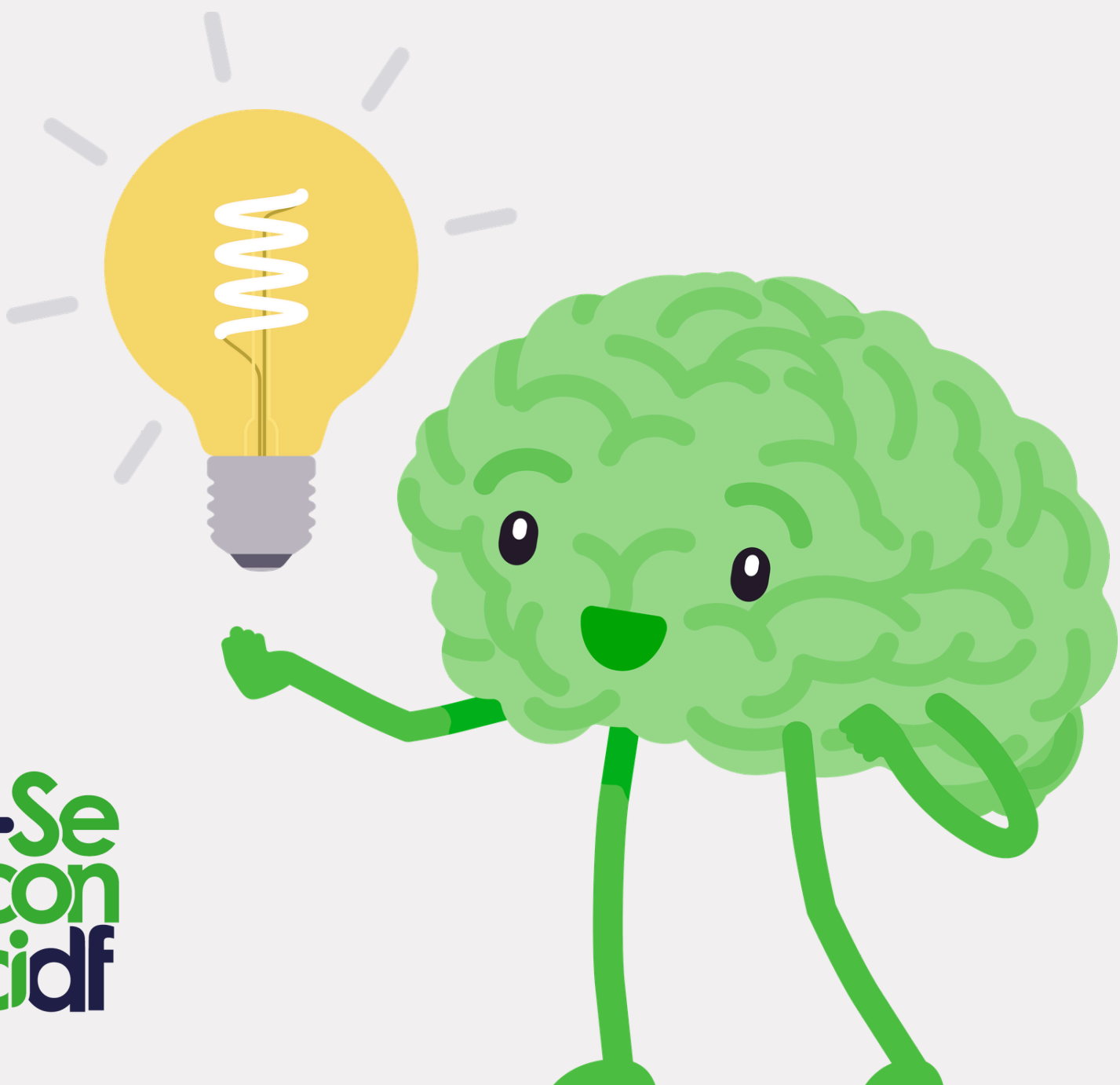


SAÚDE  
MENTAL  
NO TRABALHO



+Se  
con  
cidf

A saúde mental deixou de ser um tema secundário para ocupar posição central nas discussões sobre qualidade de vida e produtividade no ambiente corporativo. Em um cenário de alta pressão, mudanças constantes e inseguranças, cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo.

Mais do que uma questão individual, a saúde mental é um reflexo das relações, da cultura organizacional e das condições de trabalho oferecidas.



# O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde mental não é apenas a ausência de doenças. Trata-se de um estado de equilíbrio emocional, psicológico e social que permite ao indivíduo:

- Lidar com o estresse cotidiano;
- Trabalhar de forma produtiva;
- Contribuir com a sociedade;
- Manter relações saudáveis.

Ela envolve bem-estar, autonomia, capacidade de adaptação e resiliência diante das adversidades.



# Principais doenças mentais



## **Depressão**

A Depressão é caracterizada por tristeza persistente, perda de interesse, fadiga, alterações no sono e apetite, podendo afetar profundamente a vida pessoal e profissional.



## **Ansiedade**

A Ansiedade é uma resposta natural do corpo ao perigo, mas em excesso se torna patológica, causando preocupação constante, tensão e dificuldade de concentração.



## **Crise de Pânico**

A Transtorno do pânico provoca episódios intensos de medo, com sintomas físicos como falta de ar, taquicardia e sensação de morte iminente.

# Impactos no Ambiente de Trabalho

Problemas de saúde mental impactam diretamente:

- A produtividade;
- O absenteísmo;
- O presenteísmo (quando o trabalhador está presente, mas improdutivo);
- O clima organizacional;
- A segurança no trabalho.

Empresas que ignoram esses fatores tendem a enfrentar maior rotatividade e queda de desempenho.



# O que é assédio no trabalho?

**Assédio é toda conduta abusiva que atinge a dignidade ou integridade psicológica do trabalhador, criando um ambiente hostil.**

Ele pode ser sutil, silencioso e progressivo — o que o torna ainda mais perigoso.



# Tipos de assédio

## Assédio Moral

Caracterizado por humilhações, constrangimentos e exposição repetitiva do trabalhador.

### Exemplos:

- *Cobranças excessivas*
- *Isolamento*
- *Desvalorização constante*

## Assédio Sexual

Conduitas de natureza sexual indesejada que causam constrangimento.

### Exemplos:

- *Comentários inapropriados*
- *Insinuações*
- *Chantagens*

## Assédio Organizacional

Práticas institucionais abusivas que pressionam trabalhadores de forma extrema.

### Exemplos:

- *Metas inalcançáveis*
- *Cultura de medo*
- *Competição desleal incentivada*



# O que são riscos psicossociais?

Os riscos psicossociais são fatores presentes no ambiente de trabalho que podem afetar a saúde mental dos trabalhadores.

Eles incluem:

- *Excesso de carga de trabalho*
- *Falta de reconhecimento*
- *Ambiguidade de funções*
- *Liderança tóxica*
- *Falta de suporte organizacional*

Esses fatores podem desencadear doenças mentais e reduzir a qualidade de vida.



# A importância da Norma Regulamentadora nº 1

A NR-1 estabelece diretrizes gerais sobre Segurança e Saúde no Trabalho e introduz o conceito de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

Com as atualizações recentes, a norma passou a considerar de forma mais estruturada os riscos psicossociais dentro das organizações.

Isso significa que:

- *Empresas devem identificar esses riscos;*
- *Devem avaliá-los de forma sistemática;*
- *Precisam implementar medidas de controle.*



# Riscos Psicossociais na Prática

Na rotina corporativa, esses riscos aparecem como:

- *Jornadas exaustivas;*
- *Pressão por resultados constantes;*
- *Falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional;*
- *Comunicação ineficaz;*
- *Ambientes conflituosos.*

Ignorar esses fatores pode gerar impactos legais, financeiros e humanos para a empresa.



# A importância do diagnóstico

Não é possível gerenciar aquilo que não se mede.

O levantamento dos riscos psicossociais permite:

- *Identificar pontos críticos;*
- *Prevenir adoecimento;*
- *Melhorar o clima organizacional;*
- *Aumentar produtividade;*
- *Cumprir exigências legais.*

É uma ferramenta estratégica para empresas modernas e responsáveis.



# Seconci-DF: cuidado com quem constrói

O Serviço Social da Indústria da Construção Civil do Distrito Federal (Seconci-DF) atua diretamente na promoção da segurança e saúde dos trabalhadores.

Como diferencial, o Seconci-DF oferece:

- Levantamento dos riscos psicossociais das empresas parceiras;
- Diagnóstico organizacional completo;
- Apoio na adequação à NR-1;
- Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental

Empresas parceiras ao Seconci-DF estão um passo à frente: ***mais seguras, mais saudáveis, mais produtivas e mais humanas.***



Alguma dúvida?

Entre em contato com o Seconci-DF e saiba mais:

**(61) 3399-1888 | [seconci@seconci-df.org.br](mailto:seconci@seconci-df.org.br)**

**Seconci+df**  
CUIDANDO DE QUEM CONSTRÓI

