

Como aplicar a **saúde  
mental como benefício  
estratégico** para  
melhorar o engajamento  
e a produtividade





## O novo desafio do ambiente corporativo

A saúde mental deixou de ser uma preocupação individual e passou a ocupar um espaço central nas estratégias das empresas. Em 2019, o Fórum Econômico Mundial já alertava: o bem-estar emocional dos profissionais é um fator de risco real para a economia global.

No Brasil, onde os índices de estresse, ansiedade e esgotamento estão entre os mais altos do mundo, o ambiente corporativo vive um novo desafio. Mais do que metas e resultados, é preciso olhar para as pessoas.

Colaboradores emocionalmente saudáveis são mais produtivos, criativos e engajados. Já os impactos da sobrecarga como burnout, absenteísmo e alta rotatividade trazem prejuízos diretos à rotina e ao desempenho das equipes.

**Cuidar da saúde mental não é só uma boa prática. É uma necessidade urgente e um investimento inteligente.**

Este eBook foi criado para ajudar empresas a entender esse cenário e a implementar ações práticas para transformar o ambiente de trabalho em um espaço mais saudável, humano e produtivo.

### Dado

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **a depressão e os transtornos de ansiedade custam à economia global cerca de US\$ 1 trilhão por ano em perda de produtividade.**



# O impacto da saúde mental nas empresas

Cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros apresentam sinais de burnout, segundo a ANAMT. Esse estado de esgotamento emocional vai muito além do cansaço comum — ele afeta diretamente a produtividade, a criatividade e o ambiente de trabalho como um todo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que cada US\$ 1 investido em saúde mental no trabalho gera um retorno de US\$ 4 em produtividade. Ou seja, cuidar das pessoas não é apenas humano, é também inteligente para os negócios.

Investir em saúde emocional fortalece o engajamento, reduz afastamentos, melhora as relações interpessoais e impulsiona o crescimento de forma sustentável. Empresas que **colocam o bem-estar no centro das decisões constroem ambientes mais saudáveis e resultados mais consistentes**.

## Dado

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 92% dos trabalhadores brasileiros relataram sentir algum nível de sofrimento psíquico durante o trabalho ao longo dos últimos anos — sendo que 47% classificaram esse sofrimento como frequente.



## ● Riscos psicossociais e a nova NR-01

A saúde emocional dos colaboradores **ultrapassou os limites do cuidado opcional e agora entra no radar jurídico das empresas.**

A nova NR-01 reconhece os riscos psicossociais como fatores que impactam diretamente a saúde e segurança no trabalho, exigindo uma atuação mais ampla e estratégica das organizações.



Com vigência a partir de 2025 e penalidades previstas para 2026, a **nova versão da NR-01** determina que todas as empresas devem incluir os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).

É uma mudança histórica: o cuidado com a saúde mental deixa de ser opcional e passa a ser uma exigência legal.

# O ciclo do bem-estar corporativo

Cuidar da saúde mental exige continuidade e comprometimento. Um programa eficaz deve seguir quatro etapas fundamentais:

## 1. Diagnosticar com clareza

Mapeie riscos e escute as pessoas para entender os desafios emocionais. Um bom diagnóstico é o ponto de partida para qualquer ação eficaz.

## 2. Planejar com estratégia

Defina ações compatíveis com a cultura da empresa, com metas e prazos claros. Planejar bem é garantir sustentabilidade.

## 3. Engajar com propósito

Envolve líderes e equipes com comunicação empática e exemplo. O engajamento nasce do sentimento de pertencimento.

## 4. Avaliar e evoluir

Monitore resultados e ajuste ações. Cuidar da saúde mental é um processo contínuo.

**Esse ciclo precisa estar integrado à cultura organizacional, com coerência entre discurso e prática.**



# 8 ações práticas para promover saúde mental

1.

Crie um programa estruturado com palestras, workshops e apoio psicológico

2.

Ofereça benefícios de bem-estar, como sessões de psicoterapia e parcerias com serviços especializados.

3.

Incentive atividades físicas e momentos de pausa durante o expediente.

4.

Demonstre apoio genuíno por meio de reconhecimento e comunicação empática.

5.

Implemente canais de escuta anônimos e promova feedbacks constantes.

6.

Utilize a tecnologia para fortalecer a conexão e o bem-estar no trabalho híbrido ou remoto.

7.

Inclua psicoterapia como benefício fixo no pacote de RH.

8.

Capacite as lideranças para acolher, reconhecer e apoiar emocionalmente suas equipes.



SOLUÇÃO

# Como a PENSECOM pode ajudar

**A PENSECOM oferece soluções personalizadas,  
de acordo com o porte e a necessidade de cada  
empresa:**

**Pacote Essencial:** ideal para micro e pequenas empresas, com diagnóstico inicial e orientação.

**Pacote Intermediário:** diagnóstico aprofundado, plano de ação e treinamentos para médias empresas.

**Pacote Personalizado:** monitoramento contínuo, oficinas colaborativas e desenvolvimento de lideranças emocionais.



# Psicóloga na empresa: *Apoio humano e estratégico*

A presença de um profissional de psicologia no ambiente corporativo **transforma o cuidado emocional em algo real, acessível e constante.**

Ele atua como escuta qualificada, mediador de conflitos e facilitador de soluções em momentos críticos — fortalecendo a confiança, o clima e a coesão da equipe.



## CONCLUSÃO

Cuidar da saúde mental no trabalho é mais do que uma tendência — é uma necessidade estratégica e legal. Ao investir em bem-estar emocional, sua empresa ganha em produtividade, engajamento e reputação.

Dê o primeiro passo com consciência e propósito.

**A PENSECOM está pronta para caminhar com você  
nessa jornada de transformação.**





Inteligência **transforma** pessoas.  
Pessoas **transformam** o mundo.

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