



SETEMBRO AMARELO

Falar sobre saúde mental é cuidar de pessoas

O **Setembro Amarelo** é uma campanha de conscientização que busca ampliar o diálogo sobre saúde mental, prevenção do suicídio e valorização da vida. A iniciativa reforça a importância de criar espaços onde as pessoas possam falar sobre suas emoções, dificuldades e momentos de vulnerabilidade sem medo de julgamentos. No ambiente de trabalho, cuidar da saúde mental também significa observar como a rotina, as relações profissionais, a organização das atividades e as condições de trabalho podem impactar o bem-estar dos colaboradores.

Nem sempre sinais de sofrimento emocional são facilmente percebidos. Mudanças de comportamento, isolamento, irritabilidade, queda de rendimento, alterações de humor ou demonstrações persistentes de desânimo podem indicar que uma pessoa esteja passando por um momento difícil. Por isso, escutar com atenção, acolher e orientar para que a pessoa procure ajuda profissional são atitudes importantes.



O que a NR-1 tem a ver com saúde mental?

A **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)**, que estabelece disposições gerais sobre segurança e saúde no trabalho, passou a dar maior destaque à identificação e ao gerenciamento dos riscos psicossociais relacionados ao trabalho.

Os riscos psicossociais estão relacionados à forma como o trabalho é organizado e às condições em que ele é realizado. Entre os exemplos estão excesso de demandas, sobrecarga, pressão excessiva, falta de autonomia, conflitos no ambiente profissional, assédio, jornadas inadequadas e dificuldades relacionadas à organização do trabalho.

A atenção a esses fatores faz parte de uma abordagem mais ampla de prevenção, buscando identificar situações que possam contribuir para o adoecimento dos trabalhadores e promover ambientes mais seguros e saudáveis.

Prevenir também é promover um ambiente saudável

A **saúde mental no trabalho** não é responsabilidade de uma única pessoa ou setor. Ela envolve a participação de gestores, equipes e organização. Algumas atitudes podem contribuir para um ambiente mais saudável:

- Estimular o diálogo respeitoso e a escuta ativa;
- Promover relações profissionais baseadas no respeito e na colaboração;
- Observar situações de sobrecarga e buscar alternativas para melhorar a organização do trabalho;
- Combater práticas de assédio, discriminação e violência no ambiente profissional;
- Incentivar pausas e hábitos que favoreçam o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal;
- Orientar os colaboradores sobre os canais disponíveis para buscar apoio;
- Capacitar lideranças para reconhecer situações de sofrimento e realizar acolhimento adequado;
- Valorizar o trabalho em equipe e fortalecer uma cultura de respeito e cuidado.



Cuidar da saúde mental é uma atitude contínua

O Setembro Amarelo reforça uma mensagem que deve permanecer durante todo o ano: **saúde mental merece atenção, acolhimento e cuidado**. No ambiente corporativo, falar sobre o tema contribui para reduzir preconceitos, ampliar a conscientização e fortalecer uma cultura organizacional que valoriza as pessoas.

A NR-1, por sua vez, reforça a importância de olhar para os fatores relacionados à organização do trabalho e aos riscos psicossociais como parte das ações de prevenção em saúde e segurança.

Mais do que cumprir uma norma ou participar de uma campanha, promover saúde mental significa construir ambientes onde as pessoas possam trabalhar com respeito, segurança, dignidade e qualidade de vida.

Uma mensagem para todos

Não é preciso ter todas as respostas para oferecer apoio. **Muitas vezes, ouvir com atenção, demonstrar empatia e incentivar a busca por ajuda profissional pode fazer a diferença**. Falar sobre saúde mental é uma forma de cuidado. Prevenir é responsabilidade de todos. Valorizar a vida deve ser um compromisso permanente.

