

CÉREBRO & TRABALHO

Ano 1 | Nº 6 | Outubro de 2025



sindicomis

SINDICATO NACIONAL DE COMISSÁRIAS
DE DESPACHOS, AGENTES TRANSITÓRIOS
E INTERMEDIÁRIOS DE CARGA, LOGÍSTICA
E FRETES EM COMÉRCIO INTERNACIONAL



actc

ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DAS EMPRESAS TRANSITÓRIAS,
AGENTES DE CARGA AÉREA,
COMISSÁRIAS DE DESPACHOS
E OPERADORES INTERMODAIS



CATASTROFIZAÇÃO

*Quando a preocupação
torna-se ansiedade extrema*

EDITORIAL

Vivemos tempos em que a saúde mental e a adaptação às transformações se tornaram questões centrais para indivíduos e organizações.

Nesta edição da Cérebro & Trabalho, reunimos três olhares complementares sobre esse desafio.

Na matéria de capa, exploramos a catastrofização: quando a preocupação cotidiana se converte em ansiedade extrema, corroendo a confiança e o equilíbrio emocional.

Já ao revisitarmos o conceito de psicofobia, lembramos que dar nome ao preconceito contra quem enfrenta transtornos mentais foi passo decisivo para o combate ao estigma e para ampliar o acesso ao cuidado.

Por fim, discutimos a fadiga da mudança, fenômeno cada vez mais presente no mundo corporativo, que ameaça o engajamento e a inovação, mas pode ser mitigado por uma liderança adaptativa.

Entre o excesso de medo, o peso do preconceito e a pressão das transformações, há uma lição comum: só enfrentaremos esses desafios com consciência, empatia e disposição para transformar a vulnerabilidade em aprendizado coletivo.



CATASTROFIZAÇÃO, QUANDO A PREOCUPAÇÃO TORNA-SE ANSIEDADE EXTREMA

A catastrofização — tendência de sempre imaginar o pior cenário — é um dos principais sinais de que a ansiedade saiu do campo da preocupação cotidiana e pode evoluir para um quadro mais grave. O alerta é da terapeuta Clare Patterson, registrada na Associação Britânica de Aconselhamento e Psicoterapia (BACP), em entrevista ao jornal *The Sun*.

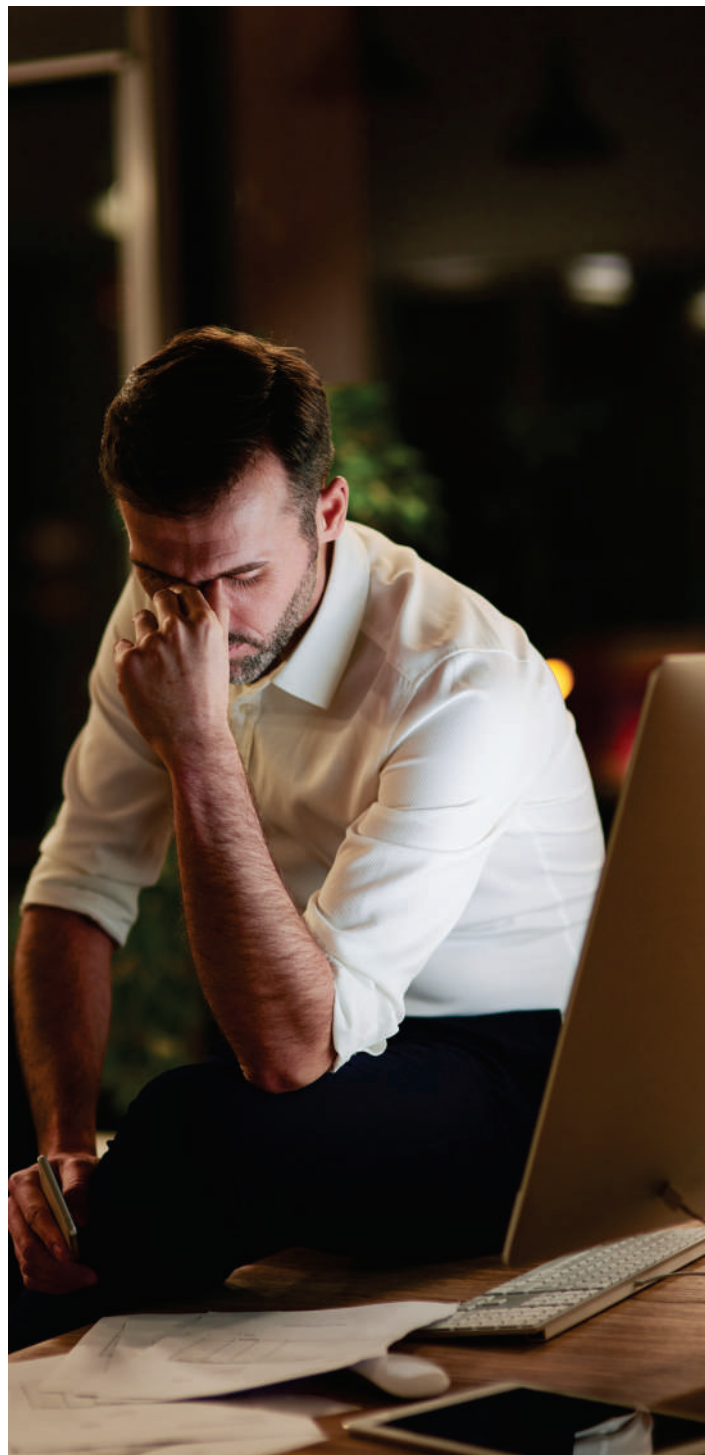
Segundo Patterson, esse padrão mental se caracteriza pela fixação em eventos futuros fora de controle e pela incapacidade de desligar de pensamentos negativos. “A pessoa tenta se concentrar no trabalho, mas, em segundos, sua mente alterna entre a consulta esquecida no dentista, a possibilidade de uma doença grave ou até a dúvida se deveria beber mais água”, exemplifica.

Esse comportamento também se manifesta nas relações pessoais. A demora de um parceiro em responder a uma mensagem pode ser interpretada como acidente ou abandono iminente. Em reuniões, cada gesto, expressão ou mudança de tom alheio é visto como ameaça ou crítica velada.

De acordo com a especialista, a consequência é um estado permanente de sobrecarga emocional. O indivíduo tende a se isolar de familiares e amigos, abandonar rotinas e conviver com níveis elevados de cortisol e outros hormônios do estresse. Sintomas físicos — tensão muscular, inquietação, dores de cabeça e tontura — são comuns.

Outro aspecto frequente é o medo difuso, sem objeto claro. “Alguns pacientes acordam com a sensação de aperto no estômago, como se algo fosse dar errado, sem saber exatamente o quê”, afirma Patterson. A autorrecriação, marcada por pensamentos como “sou instável” ou “muito sensível”, reforça o quadro, que, muitas vezes, vem acompanhado de indecisão e perfeccionismo.

O risco aumenta quando faltam mecanismos de enfrentamento —



isto é, estratégias que permitem recuperar a sensação de segurança. Técnicas como respiração consciente, diálogo interno positivo ou apoio social em situações de estresse podem conter a escalada da ansiedade. Mas, sem essas ferramentas, a mente entra em estado de alerta contínuo, ativando respostas de luta, fuga ou congelamento.

Nesses casos, o resultado pode ser um ataque de pânico. “A parte racional do cérebro fica sobrecarregada, a pessoa perde a confiança em sua própria capacidade de administrar as situações e a ansiedade se retroalimenta”, explica Patterson.

PSICOFOBIA

Em 2011, uma entrevista exclusiva da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) com o humorista Chico Anysio marcou um ponto de virada no debate público sobre saúde mental no Brasil. Na ocasião, o artista revelou que tratava uma depressão havia 24 anos. “Se não fosse o tratamento psiquiátrico, não teria feito 20% de tudo que fiz em minha vida”, afirmou.

O depoimento levou o então presidente da ABP, Antônio Geraldo da Silva, a perceber a ausência de uma palavra que descrevesse o preconceito enfrentado por pessoas com transtornos mentais — e também pelos psiquiatras que se dedicam ao tratamento. Após pesquisas e estudos, surgiu o neologismo psicofobia.

Desde 2014, a psicofobia se tornou uma campanha permanente da ABP. A iniciativa busca sensibilizar a sociedade para os efeitos do preconceito, que vão desde a resistência ao tratamento até o aumento do risco de suicídio. “Dar nome ao problema é o primeiro passo para enfrentá-lo”, resume Antônio Geraldo.

A campanha ressalta, ainda, a importância de ouvir histórias reais de pacientes em diagnóstico e tratamento, de forma a humanizar o debate e reduzir a discriminação. Para a entidade, combater a psicofobia é condição essencial para ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental e diminuir barreiras que ainda afastam milhares de brasileiros do tratamento adequado.



FADIGA DA MUDANÇA

No ambiente corporativo contemporâneo, a velocidade e a intensidade das mudanças operacionais, tecnológicas e culturais tornaram-se parte da rotina. Entretanto, esse ritmo acelerado carrega consigo a fadiga da mudança (*change fatigue*). Trata-se de um estado de exaustão emocional, desengajamento ou cinismo frente a alterações constantes, minando a eficácia de iniciativas de transformação e ameaçando a saúde organizacional e mental dos colaboradores.

Sintomas e consequências

A fadiga da mudança manifesta-se por meio de sinais identificáveis: exaustão física e emocional, desmotivação, apatia, sentimento de impotência e frustração. Em seu efeito mais corrosivo, causa distanciamento dos colaboradores, queda de produtividade e até *turnover* silencioso — isto é, abandono velado de projetos e metas.

Nas organizações, esse fenômeno pode gerar consequências como clima tóxico, resistência crescente a novas iniciativas e perda de inovação. Em casos extremos, os colaboradores atingem um ponto de saturação em que não respondem mais a estímulos de mudança — mesmo que positivos.

A liderança adaptativa como antídoto

Para que a mudança não se torne um peso insuportável, torna-se essencial contar com lideranças capazes de transitar entre técnicas (soluções conhecidas) e adaptativas (desafios culturais e comportamentais). Esse é o cerne do conceito de liderança adaptativa: habilidade de mobilizar pessoas frente a incertezas, mantendo envolvimento, ou explicitar o porquê das mudanças e promover espaços de aprendizado.

Algumas ações-chave ajudam a mitigar os efeitos da fadiga:

- distinguir desafio técnico de desafio adaptativo, garantindo que as demandas certas sejam tratadas de acordo com sua natureza;
- manter tensão produtiva, ou seja, provocar um desconforto saudável para estimular mudança sem

sobrecarregar;

- ir para a “varanda” (*get on the balcony*), que significa algo como sair do fluxo operacional para observar padrões e tendências;
- devolver o trabalho às equipes, descentralizando decisões e estimulando autonomia;
- proteger vozes divergentes;
- regular o estresse com a adoção de práticas de bem-estar, pausas, feedbacks e cuidados com saúde mental.

A mudança, quando imposta sem escuta e sem mecanismos de suporte, esbarra na psicologia humana. Ao adotar uma liderança adaptativa — que combina firmeza com empatia e que alterna entre visão macro e conexão local — as organizações podem transformar um potencial colapso em um caminho sustentável de renovação.



NR-1 NA PRÁTICA: COMO ADEQUAR SUA EMPRESA SEM BUROCRACIA E ALTOS CUSTOS



A NR-1 é a norma que define as diretrizes gerais de saúde e segurança do trabalho no Brasil e funciona como base para as demais NRs. Ela traz orientações sobre direitos, deveres e responsabilidades, além de indicar a estrutura mínima necessária para que empresas garantam ambientes mais seguros.

Não se adequar à NR-1 pode trazer consequências sérias: fiscalizações, multas que podem ultrapassar R\$181 mil e até processos trabalhistas. Mais do que isso, há impactos indiretos que pesam no caixa das empresas, como aumento de afastamentos, sobrecarga das equipes, queda de produtividade e perda de contratos estratégicos.

Por que a NR-1 é decisiva para sua empresa

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) é a base que orienta toda a estrutura de saúde e segurança do trabalho no Brasil. Ela estabelece os princípios gerais que norteiam as demais NRs, define responsabilidades e cria parâmetros para treinamentos, registros e gestão de riscos.

Na prática, estar em conformidade com a NR-1 é sinônimo de **organização, segurança jurídica e prevenção de passivos trabalhistas**. Muitas empresas, porém, ainda enxergam a adequação como uma barreira burocrática ou um gasto extra. O resultado é a exposição a fiscalizações, multas e ações judiciais que podem custar caro.

O impacto da não conformidade

Os números reforçam a relevância do tema. Dados do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) mostram que multas relacionadas à saúde e segurança podem ultrapassar **R\$ 181 mil por ocorrência**, dependendo da gravidade e reincidência.

Mas os custos não param aí. A falta de adequação reflete

também em problemas indiretos: **aumento do absenteísmo, afastamentos por doenças ocupacionais, sobrecarga das equipes, queda de produtividade e até perda de contratos** com grandes clientes que exigem comprovação de conformidade. Ou seja, não se trata apenas de atender à lei. É uma questão de **competitividade e sustentabilidade** da operação.

Principais desafios para RH e gestores

Ao falar em adequação à NR-1, é comum que os gestores de RH e Segurança enfrentem algumas dificuldades práticas, como:

- **Falta de clareza sobre quais são os registros e treinamentos mínimos exigidos;**
- **Processos manuais que tornam a gestão lenta e pouco confiável;**
- **Excesso de burocracia e dificuldade em transformar teoria em prática;**
- **Insegurança jurídica diante de fiscalizações e auditorias;**
- **Custos elevados com consultorias externas que nem sempre oferecem soluções duradouras.**

Essa combinação faz com que muitas empresas acabem

CÉREBRO & TRABALHO



adiando a adequação, assumindo riscos que poderiam ser facilmente prevenidos.

Como adequar sua empresa sem burocracia e altos custos

A boa notícia é que a adequação à NR-1 não precisa ser sinônimo de processos engessados ou investimentos exorbitantes. Com o uso de tecnologia, relatórios inteligentes e gestão integrada, é possível garantir conformidade de maneira prática, reduzindo custos e simplificando rotinas.

Entre os passos recomendados estão:

- Organizar registros de treinamentos e capacitações em ambiente digital;
- Mapear riscos ocupacionais e acompanhar indicadores periodicamente;
- Implantar políticas claras de prevenção em saúde física e mental;
- Oferecer suporte para gestores e colaboradores, evitando falhas de comunicação;
- Criar relatórios que sirvam de base em eventuais fiscalizações, evitando insegurança jurídica.

O papel do Programa SAUDEAENERGIA da Digital Medicina

É nesse ponto que o **Programa SAUDEAENERGIA**, da **Digital Medicina**, se destaca. Ele foi desenvolvido justamente para apoiar empresas que precisam alinhar **prevenção, conformidade e eficiência** sem gerar burocracia desnecessária.

Com o **Programa SAUDEAENERGIA** da Digital Medicina, os gestores têm acesso a:

- Protocolos alinhados às exigências da NR-1 e outras normas;
- Análise detalhada dos atestados para prevenção de fraudes;
- Relatórios e indicadores que apoiam auditorias e tomadas de decisão;
- Acompanhamento especializado para reduzir riscos de afastamentos e passivos trabalhistas;
- Estratégias de saúde mental e bem-estar que fortalecem a cultura de cuidado e prevenção.

Mais do que atender a exigências legais, o programa transforma a adequação em oportunidade para **modernizar processos, reduzir custos e fortalecer o engajamento das equipes**.

Resultados práticos para empresas competitivas

Organizações que investem em adequação preventiva já colhem resultados expressivos. Além de maior segurança em fiscalizações, há ganhos em clima organizacional, retenção

de talentos e reputação no mercado.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), empresas que investem em ambientes de trabalho saudáveis podem alcançar **até 20% de aumento na produtividade**.

Esse dado reforça que adequar-se à NR-1 é uma estratégia para se diferenciar e crescer de forma sustentável.

Um novo olhar sobre a prevenção

Durante muito tempo, normas de saúde e segurança foram vistas apenas como burocracia. Hoje, o cenário mudou. Empresas que enxergam a adequação como um **pilar de gestão moderna** estão à frente da concorrência.

Ao adotar práticas preventivas, o RH deixa de agir de forma reativa e passa a atuar como agente estratégico, unindo cuidado humano, eficiência operacional e segurança jurídica.

Próximos passos para sua empresa

A **Digital Medicina** apoia empresas que desejam adequar-se à NR-1 sem altos custos e sem complicações. Com o **Programa SAUDEAENERGIA**, você transforma uma adequação em **vantagem competitiva**, protegendo seu negócio e cuidando da sua equipe.

Conheça o **Programa SAUDEAENERGIA da Digital Medicina** e saiba como implementar a NR-1 de forma prática e acessível: bit.ly/digitalmedicina-consultor

Atestados em foco

Para aprofundar essa discussão, a Digital Medicina realizou a live “Atestados em foco: Como reduzir faltas e custos sem comprometer a saúde do trabalhador”.

O encontro contou com especialistas em saúde ocupacional e representantes empresariais, trazendo dados, estratégias e casos práticos de aplicação da Gestão de Afastamento Médico.

ASSISTA GRATUITAMENTE ATRAVÉS DO LINK:

<https://bit.ly/afastamentos-emfoco>

SAIBA MAIS SOBRE A SOLUÇÃO EM:

digitalmedicina.com.br/gestaodeafastamentos

NR-1 NA PRÁTICA: COMO ADEQUAR SUA EMPRESA SEM BUROCRACIA E ALTOS CUSTOS

A adequação à NR-1 passou a representar uma oportunidade de gestão moderna e preventiva. Com protocolos claros, gestão digital e apoio especializado, o Programa SAUDEAENERGIA, da Digital Medicina, ajuda empresas a atenderem às exigências da norma sem excesso de burocracia e com redução de custos.

- ✓ **Estrutura mínima de conformidade com foco em simplicidade**
- ✓ **Relatórios e indicadores que apoiam auditorias e decisões estratégicas**
- ✓ **Promoção da saúde física e mental dos colaboradores**
- ✓ **O único serviço totalmente alinhado a NR1 e a Lei 14.831, garantindo a certificação de Empresa Promotora da Saúde Mental.**



Conheça a
**Gestão do
Afastamento
Médico**