

GUIA EXECUTIVO · PARA RH E LIDERANÇAS

Ciência aplicada à *saúde de quem sustenta resultados*

O que a ciência já sabe sobre sono, estresse, alimentação e foco — e como isso se conecta à nova exigência da NR-1 sobre riscos psicossociais.

Andressa Langlois

Nutricionista · CRN-10 12887 · Nutrição, neurociência do comportamento e performance cognitiva
Neuromind Talks · andressalanglois.com.br/palestras

Não é percepção. É estatística *previdenciária*.

Em 2025, o INSS concedeu **546.254 afastamentos por transtornos mentais** — recorde histórico, quinto ano seguido de alta e a segunda maior causa de afastamento do país. O adoecimento mental deixou de ser um problema difuso de "clima" e passou a aparecer direto na produtividade, nas relações e nos resultados de cada operação.

546 mil 62,6% 31,7%

AFASTAMENTOS
POR SAÚDE
MENTAL (2025)

INSS · +15,66% vs. 2024

DOS ADULTOS
ACIMA DO PESO
Vigitel 2025

COM SINTOMAS
DE INSÔNIA
Vigitel 2025

No mundo, a OMS contabiliza **mais de 1 bilhão de pessoas** com algum transtorno mental — e estima que ansiedade e depressão custam cerca de **US\$ 1 trilhão por ano** à economia global, sobretudo por perda de produtividade. No Brasil, ANAMT e ISMA-BR apontam que cerca de **30% dos trabalhadores** convivem com burnout.

Cada número desses é uma pessoa da operação em algum ponto da curva. A pergunta não é se isso chega à sua empresa — é o quanto já chegou sem ninguém ter medido.

Número sem fisiologia não muda comportamento. Só *assusta*.

Estresse crônico não é "estar cansado" — é um estado metabólico que mantém o cortisol elevado e desliga o que é supérfluo no curto prazo (sono profundo, reparo, digestão). Dormir pouco altera fome e saciedade e reduz a atividade do córtex pré-frontal, a região que sustenta boas decisões.

Um cérebro mal dormido não escolhe pior porque é fraco — escolhe pior porque está funcionando com o freio desligado.

NÃO É PALESTRA MOTIVACIONAL

"Mais uma palestra motivacional não vai mudar nada." *E não deveria.*

Motivação é momentânea; compreensão gera autonomia. A proposta aqui não é criar um pico de entusiasmo, mas mostrar o que acontece no cérebro e no corpo diante do estresse, da sobrecarga e da falta de recuperação — e como interferir nesses mecanismos no dia a dia.

Quando a mudança deixa de depender apenas de força de vontade e passa a fazer sentido fisiologicamente, ela tem mais chance de se sustentar. É esse o princípio por trás da saúde, do comportamento e da performance humana lidos juntos.

Saúde mental, prevenção e *riscos psicossociais*

A saúde mental também passou a ocupar um espaço estratégico na gestão de riscos das organizações. A atualização da **NR-1** (Portarias MTE 1.419/2024 e 765/2025) incluiu os **riscos psicossociais** — sobrecarga, metas, jornada, assédio, ausência de suporte — entre os riscos que toda empresa com empregados CLT precisa identificar e prevenir no seu PGR. A fase punitiva da fiscalização começou em 26 de maio de 2026.

Um ponto que costuma pegar as empresas de surpresa: **pesquisa de clima não substitui avaliação de risco**. Clima mede percepção; avaliação de risco mede exposição, com metodologia rastreável.

Sobre a decisão do STF (jun/2026): a suspensão temporária foi das multas — **não do dever de prevenir**. A obrigação de identificar, avaliar e prevenir os fatores psicossociais permanece. Cenário em atualização: confirme o status vigente antes de decidir.

O CUSTO QUE NINGUÉM MEDE

Presenteísmo > absenteísmo.

O maior custo de saúde não é quem falta — é quem está presente e cognitivamente ausente: logado, na reunião, decidindo com o cérebro no vermelho. A OMS, com a Deloitte, estima retorno de cerca de **US\$ 4 para cada US\$ 1** investido em saúde mental — maior quanto mais cedo se age.

6 pilares da *performance humana*

Esses sistemas não funcionam isoladamente. Juntos, determinam a capacidade de uma pessoa sustentar saúde, clareza mental e performance ao longo do tempo.

01 Sono — recuperação e regulação.

02 Alimentação — energia e estabilidade metabólica.

03 Movimento — cognição, disposição e saúde.

04 Saúde emocional — estresse e autorregulação.

05 Conexões — relações e segurança social.

06 Propósito — motivação e direção.

LEVE PARA A SUA EMPRESA

Da estatística à mudança de comportamento.

Palestras de conscientização e assessoria para líderes e colaboradores, partindo dos dados acima à fisiologia que decide foco, humor e desempenho de cada pessoa da equipe.

Solicite uma proposta: andressalanglois.com.br/palestras · WhatsApp (47) 98926-8691