

THE IMPORTANCE OF PERIODIC EXAMS IN THE EARLY IDENTIFICATION OF MENTAL HEALTH ISSUES AMONG WORKERS IN BRAZIL

[Vol. 02 Ed. 04 2026](#)

Autora

HELANE NASCIMENTO E SILVA[\[1\]](#)

[\[1\]](#) Mestranda em Ciências em Gestão de Saúde da MUST University – Flórida, EUA.

RESUMO

A saúde mental do trabalhador constitui dimensão essencial da saúde ocupacional, especialmente diante da intensificação das exigências produtivas, das transformações nas relações de trabalho e da exposição a fatores de risco psicossociais. Este artigo tem como objetivo discutir a contribuição dos exames médicos ocupacionais periódicos para a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico entre trabalhadores no Brasil, considerando seus limites e sua articulação com ações preventivas. Trata-se de pesquisa bibliográfica e documental, de abordagem qualitativa, fundamentada em documentos da Organização Mundial da Saúde, da Organização Internacional do Trabalho e em normas brasileiras de segurança e saúde no trabalho. A discussão evidencia que o acompanhamento periódico pode favorecer a escuta qualificada, o reconhecimento de sinais de adoecimento e o encaminhamento oportuno, desde que integrado à avaliação das condições e da organização do trabalho. Ressalta-se que o exame periódico não equivale, isoladamente, a rastreamento psiquiátrico universal nem substitui avaliação clínica especializada. Conclui-se que a efetividade dessa estratégia depende de confidencialidade, capacitação das equipes, fluxos de cuidado e medidas coletivas de prevenção dos riscos psicossociais.

Palavras-chave: Saúde mental. Saúde do trabalhador. Exames periódicos. Riscos psicossociais. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A relação entre trabalho e saúde mental ocupa espaço crescente nas discussões sobre políticas públicas, gestão de pessoas e saúde ocupacional. Embora o trabalho possa promover pertencimento, autonomia e realização pessoal, determinadas condições de execução das atividades também podem contribuir para sofrimento psíquico, esgotamento e afastamentos laborais. Jornadas excessivas, assédio, insegurança, baixa autonomia e falta de apoio institucional são exemplos de fatores que merecem atenção.

No Brasil, os exames médicos ocupacionais previstos na Norma Regulamentadora nº 7 (NR-7) integram o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO), que deve dialogar com os riscos identificados no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). Nesse contexto, surge a necessidade de compreender como o acompanhamento periódico pode contribuir para a identificação de agravos à saúde mental sem reduzir problemas organizacionais a questões individuais.

A questão orientadora deste estudo é: de que maneira os exames periódicos podem auxiliar na identificação precoce de sinais de sofrimento mental dos trabalhadores brasileiros e quais condições tornam essa atuação efetiva? O objetivo geral consiste em analisar as potencialidades e limitações dos exames ocupacionais periódicos na promoção da saúde mental no trabalho. Especificamente, busca-se contextualizar os riscos psicossociais, discutir o alcance do acompanhamento clínico ocupacional e indicar estratégias de prevenção e encaminhamento.

A relevância do tema está na necessidade de superar práticas restritas à emissão de atestados de aptidão, valorizando uma abordagem integral e preventiva. Metodologicamente, realizou-se revisão narrativa de literatura e análise documental de normas e publicações institucionais. Por não envolver coleta de dados com participantes, o texto apresenta reflexão teórica, sem pretensão de estimar

prevalências ou estabelecer relações causais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Trabalho, sofrimento psíquico e riscos psicossociais

A Organização Mundial da Saúde, juntamente com a Organização Internacional do Trabalho, ou seja, a OMS e a OIT, respectivamente, em um relatório de 2022, enfatizam que locais de trabalho que apresentem características como insegurança, discriminação ou pressão excessiva são fatores que têm o potencial de prejudicar significativamente a saúde mental dos trabalhadores. Os riscos que podem ser considerados psicossociais estão associados, entre diversas outras questões, ao tipo de conteúdo das tarefas realizadas, à intensidade com que essas atividades são executadas, ao ritmo com que o trabalho é desenvolvido, às relações que se estabelecem entre as pessoas no ambiente laboral, às metodologias de supervisão empregadas e, ainda, à capacidade dos trabalhadores de se envolverem e participarem nas tomadas de decisão.

A correta interpretação desses riscos envolve uma cuidadosa consideração das circunstâncias específicas nas quais as atividades estão sendo executadas, sendo fundamental prestar atenção a esses aspectos concretos durante a análise. Imputar unicamente ao trabalhador a tarefa de lidar com as pressões oriundas do ambiente organizacional pode resultar na ocultação de aspectos institucionais que são passíveis de alteração.

É relevante considerar que essa visão restrita pode desviar a atenção de elementos que, se adequadamente ajustados, poderiam melhorar a situação. Portanto, ao focar apenas na figura do empregado, negligencia-se o papel das estruturas e práticas que podem ser reformuladas dentro da instituição, levando a um entendimento incompleto dos desafios enfrentados.

Dessa maneira, é fundamental que as ações voltadas para a prevenção sejam abrangentes e contemplem não apenas o apoio direcionado a indivíduos, mas também uma avaliação cuidadosa e minuciosa dos processos em vigor, das metas estabelecidas, das práticas adotadas na liderança e dos mecanismos disponíveis

para promover um acolhimento adequado.

Dejours (1992) faz uma importante contribuição para essa discussão ao investigar as relações que existem entre a organização do trabalho e o sofrimento que pode dele advir. Ele enfatiza que as experiências subjetivas vivenciadas pelos trabalhadores são indissociáveis das exigências e contradições presentes no contexto laboral em que se encontram inseridos.

Isso implica que, para entender de maneira adequada o sofrimento no ambiente de trabalho, é fundamental levar em consideração tanto as demandas impostas pela organização quanto as tensões que surgem dessas interações. A sua visão destaca de maneira significativa a importância de se realizar uma escuta que leve em conta o trabalho de fato, abrangendo diversos aspectos e contextos, e não se limitando a analisar apenas sintomas que possam ser considerados isolados. Essa abordagem mais ampla é crucial para uma compreensão mais profunda das questões em pauta.

2.2 Exames periódicos e vigilância da saúde ocupacional

A NR-7 estabelece diretrizes para o PCMSO e prevê exames ocupacionais, incluindo os periódicos, cuja periodicidade depende dos critérios normativos aplicáveis e dos riscos ocupacionais identificados. O acompanhamento médico deve ser planejado de modo coerente com os perigos e fatores de risco presentes no ambiente de trabalho (BRASIL, 2022).

Na área da saúde mental, é importante destacar que a realização de consultas periódicas pode representar uma excelente oportunidade para que se possam investigar questões relacionadas a queixas como problemas com o sono, dificuldades de concentração, sentimentos de irritabilidade, episódios de ansiedade, alterações no humor, bem como desafios funcionais. Durante essas consultas, deve-se observar, com atenção, a possível ligação entre esses sintomas e a dinâmica do ambiente de trabalho do paciente.

Entretanto, essas manifestações que estão sendo mencionadas apresentam características inespecíficas, ou seja, não permitem, por si mesmas, a realização de um diagnóstico que indique a presença de um transtorno mental, tampouco

possibilitam a formulação de uma conclusão que estabeleça umnexo causal relacionado ao contexto ocupacional em questão.

A prática clínica na área da saúde requer a realização de uma anamnese, que deve ser feita de forma meticulosa e atenta, levando em consideração todos os detalhes relevantes do paciente. Além disso, é fundamental obter o consentimento informado, sempre que a situação o demandar, garantindo que o paciente esteja plenamente ciente e de acordo com os procedimentos a serem realizados.

Outro aspecto importante é o respeito ao compromisso de manter o sigilo profissional, assegurando que as informações do paciente sejam tratadas com a máxima confidencialidade. Por fim, é imprescindível realizar uma avaliação que seja individualizada, levando em conta as particularidades e necessidades específicas de cada paciente, para que o atendimento seja o mais eficaz possível. Sempre que houver a necessidade de tal orientação, o colaborador deverá ser direcionado para a rede de assistência ou para profissionais que tenham especialização na área requisitada.

A forma como a comunicação é realizada com a organização deve, acima de tudo, garantir a proteção de informações que são consideradas sensíveis, ao mesmo tempo que deve restringir-se unicamente às informações que são aceitas legalmente. Esse cuidado é fundamental para prevenir qualquer tipo de estigmatização e discriminação em relação às pessoas envolvidas. É crucial que, ao estabelecer diálogos e compartilhar informações, se tenha em mente a importância de respeitar a privacidade e a dignidade dos indivíduos.

É fundamental estabelecer uma clara distinção entre a vigilância da saúde ocupacional e os programas de rastreamento que são realizados de maneira indiscriminada. Essa diferenciação é crucial, pois a vigilância da saúde ocupacional se direciona a práticas mais específicas e direcionadas que visam monitorar a saúde dos trabalhadores em ambientes de trabalho, enquanto os programas de rastreamento indiscriminados podem não levar em consideração as particularidades e necessidades reais dos indivíduos analisados.

Essa abordagem cuidadosa permite uma avaliação mais eficaz e informada sobre a saúde dentro do contexto laboral. Os questionários que são padronizados têm a capacidade de contribuir de forma significativa para a avaliação dentro de contextos apropriados e favoráveis, entretanto, é importante ressaltar que a eficácia de sua utilização está intrinsecamente ligada à presença de uma finalidade

claramente definida, à interpretação que deve ser feita de maneira técnica e à adoção de processos de acompanhamento adequados após a aplicação desses questionários.

Identificar os sinais que evidenciam o sofrimento é apenas um passo necessário, mas não é suficiente para garantir que haja um suporte efetivo, uma vez que isso requer que existam condições institucionalmente adequadas para acolher e dar acompanhamento apropriado a cada um dos casos identificados. Portanto, é essencial que as instituições estejam devidamente preparadas para lidar com essas situações, proporcionando um ambiente capaz de oferecer o suporte necessário aos indivíduos que se encontram em tais circunstâncias.

2.3 Integração com o gerenciamento dos riscos psicossociais

A prevenção efetiva não se encerra no consultório, uma vez que a promoção da saúde mental dos trabalhadores exige uma abordagem integrada, envolvendo ações individuais e coletivas no ambiente organizacional. Informações agregadas e não identificáveis sobre adoecimentos e afastamentos, combinadas à análise das atividades laborais e à escuta dos trabalhadores, podem subsidiar medidas coletivas de proteção. Nesse contexto, a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), ao estabelecer diretrizes para o gerenciamento de riscos ocupacionais, oferece fundamentos para a identificação, avaliação e controle dos fatores relacionados à organização do trabalho que possam comprometer a saúde física e mental dos profissionais, conforme a regulamentação vigente (BRASIL, 2024).

A integração dos exames periódicos ao gerenciamento dos riscos psicossociais representa uma estratégia importante para o fortalecimento das políticas de saúde e segurança no trabalho. Por meio do acompanhamento sistemático das condições de saúde dos trabalhadores, torna-se possível identificar sinais de sofrimento psicológico, alterações emocionais e manifestações associadas ao estresse ocupacional, à ansiedade e ao esgotamento profissional.

Entretanto, é fundamental compreender que os exames médicos periódicos não substituem a avaliação dos riscos presentes no ambiente organizacional, mas

constituem instrumentos complementares para a identificação precoce de possíveis agravos à saúde. Dessa maneira, a articulação entre os profissionais de saúde ocupacional, os gestores e os trabalhadores contribuem para o desenvolvimento de intervenções preventivas mais eficazes, respeitando a confidencialidade das informações individuais e a dignidade dos profissionais.

Além disso, o gerenciamento dos riscos psicossociais deve considerar aspectos relacionados à intensidade das atividades, às jornadas excessivas, à pressão por resultados, à ausência de apoio institucional e às situações de assédio moral ou conflitos interpessoais. Esses fatores, quando presentes de maneira persistente no cotidiano profissional, podem favorecer o desenvolvimento de sofrimento psíquico e comprometer tanto a qualidade de vida dos trabalhadores quanto o desempenho das organizações. Nesse sentido, a adoção de medidas preventivas deve ultrapassar a identificação dos sintomas individuais, priorizando mudanças nas condições e na organização do trabalho. Entre essas medidas, destacam-se o fortalecimento dos canais de comunicação, a participação dos trabalhadores nas decisões, a promoção de relações profissionais respeitadas e o acompanhamento contínuo dos fatores de risco identificados.

Portanto, a articulação entre os exames periódicos e o gerenciamento dos riscos psicossociais constitui uma dimensão essencial para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e humanizados. Essa integração possibilita que as organizações desenvolvam uma cultura institucional orientada pela prevenção, pelo acolhimento e pela valorização da saúde mental, em substituição a práticas exclusivamente corretivas.

Assim, a identificação precoce de possíveis alterações na saúde dos trabalhadores, associada à implementação de medidas coletivas de proteção e à avaliação permanente das condições laborais, pode contribuir para a redução dos afastamentos, a prevenção do agravamento de transtornos mentais e a melhoria das relações profissionais. Desse modo, a saúde mental passa a ser compreendida não apenas como uma responsabilidade individual, mas também como um compromisso institucional e coletivo, indispensável à promoção do trabalho digno e à qualidade de vida dos profissionais.

2.3 Integração com o gerenciamento dos riscos psicossociais (continuação)

Entre as medidas possíveis estão o dimensionamento adequado das equipes, a prevenção do assédio, a revisão de metas incompatíveis com recursos disponíveis, a ampliação de canais seguros de comunicação e a capacitação de lideranças. A OMS (2022) recomenda intervenções organizacionais, treinamento de gestores e apoio aos trabalhadores, reconhecendo que a promoção da saúde mental depende de mudanças no ambiente de trabalho.

Para que os exames periódicos contribuam com esse processo, é necessário articular médico do trabalho, equipe de segurança e saúde, gestão institucional e serviços assistenciais, com atribuições definidas. O acompanhamento dos casos deve respeitar autonomia, privacidade e proteção de dados pessoais sensíveis, em consonância com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (BRASIL, 2018).

A identificação precoce pode favorecer intervenções oportunas, mas sua efetividade não deve ser medida somente pelo número de encaminhamentos. Também importam a redução de exposições nocivas, a qualidade do acolhimento, a continuidade do cuidado e a participação dos trabalhadores na formulação de soluções. Uma política que apenas detecta sintomas, sem enfrentar suas condições de produção, tende a apresentar resultados limitados.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida permite concluir que os exames ocupacionais periódicos podem funcionar como importante ponto de contato para a escuta e a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico entre trabalhadores brasileiros. Sua contribuição é mais consistente quando inserida em um programa de saúde ocupacional orientado por riscos, com profissionais capacitados, encaminhamentos definidos e garantia de sigilo.

Entretanto, esses exames não substituem diagnóstico especializado, acompanhamento longitudinal ou medidas organizacionais de prevenção. A saúde

mental no trabalho exige reconhecer a interação entre fatores individuais e condições laborais, evitando responsabilizar exclusivamente o empregado por situações de adoecimento. Recomenda-se que instituições públicas e privadas fortaleçam a integração entre PCMSO, gerenciamento de riscos, ações educativas e redes de atenção à saúde. Estudos empíricos futuros poderão investigar como essas práticas são implementadas e quais resultados produzem em diferentes setores econômicos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: 03 out. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. Norma Regulamentadora nº 7 (NR-7): Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Previdência, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-no-trabalho/normas-regulamentadoras>. Acesso em: 03 out. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. Altera a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1). Diário Oficial da União: Brasília, DF, 2024. Disponível em: <https://www.in.gov.br/>. Acesso em: 04 out. 2026.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on mental health at work. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>. Acesso em: 03 out. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS); ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Mental health at work: policy brief. Geneva: WHO; ILO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>. Acesso em: 04 out. 2026.

A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES PERIÓDICOS NA IDENTIFICAÇÃO
PRECOCE DE AGRAVOS À SAÚDE MENTAL DOS
TRABALHADORES NO BRASIL