



NR1 e redução da jornada: como construir relações de trabalho mais saudáveis?

A saúde mental tem sido uma das pautas mais discutidas, e entrou definitivamente na agenda das empresas.

Atualização da NR-1 passou a exigir um gerenciamento ainda maior dos riscos psicossociais que se relacionam com o trabalho, enquanto a redução da jornada para 40 horas semanais continua em discussão no governo. São temas diferentes, mas que se encontram em um ponto relevante: o tempo e a forma como trabalhamos também impactam a nossa saúde, e melhorar a relação com o trabalho é uma responsabilidade que precisa ser compartilhada.

A empresa tem sim um papel fundamental, que é oferecer um ambiente seguro, combater o assédio, focar no desenvolvimento das lideranças, receber de forma constante os processos que geram sobrecarga e buscar melhores e eficientes formas de trabalhar.

Contudo, é importante reconhecer que essa possibilidade não existe da mesma forma para todos os segmentos ou funções. Onde há espaço para repensar processos, ferramentas e organização do trabalho, há uma grande oportunidade de transformação.

Mas, é super importante colocar em evidência que a saúde mental de uma pessoa é determinada por muito mais aspectos do que somente o ambiente profissional. A família, os relacionamentos, a situação financeira, o sono, o acesso à saúde de qualidade, relações sociais e o próprio ambiente digital externo fazem parte. Não seria justo, e nem possível, colocar toda essa responsabilidade sobre as empresas. O poder público tem seu papel, as famílias têm o seu e cada pessoa também.

Melhorar a própria rotina também pode ser uma escolha. Não porque o colaborador tenha culpa ou porque seja o único responsável pelo que o adoce, mas porque ele tem poder de participar da transformação do ambiente de trabalho. E, novamente, isso precisa ser entendido dentro da realidade de cada profissão e de cada atividade. Nem sempre será possível eliminar uma tarefa, reduzir seu tempo ou substituí-la por uma tecnologia.



“Trabalhar menos horas não precisa significar produzir menos – pode significar aprender a trabalhar melhor.”

Entretanto, quando existe essa possibilidade, refletir sobre isso poderá fazer a diferença. Identificar uma tarefa que consome tempo desnecessário, questionar um processo que não está funcionando bem, sugerir a implementação de uma ferramenta ou propor uma melhoria não é apenas ajudar a empresa. É também cuidar do próprio tempo, da própria energia e da própria rotina. E não é porque o colaborador tenha culpa. Ele não tem. Mas é porque ele tem o poder de transformar.

Falar sobre a redução de jornada para 40 horas torna-se ainda mais interessante, pois essa redução pode significar mais tempo para a vida pessoal, para o descanso, para a família e para os cuidados individuais. E, consequentemente, contribuir para um equilíbrio maior. Mas, essa redução precisa vir acompanhada de produtividade e inteligência na organização do trabalho.

As empresas que não se atualizarem para isso e não oferecerem condições dos colaboradores melhorarem os processos, sofrerão demais com esse grande movimento.

Isso não significa que todos os trabalhos poderão responder a esse movimento da mesma forma. Em algumas atividades, os limites são impostos pela própria natureza da operação. Nós nunca tivemos tantas ferramentas para pensar nas melhorias de processos internos. A inteligência artificial pode automatizar tarefas repetitivas, simplificar processos e devolver para as pessoas parte do tempo que hoje pode estar sendo consumido por atividades que poderiam ser feitas de outra forma.

Para os segmentos em que essas possibilidades existem, esse é um momento especialmente importante para repensar como o trabalho é organizado. Afinal, trabalhar menos horas não precisa significar produzir menos – pode significar aprender a trabalhar melhor.

Talvez essa seja a principal reflexão que a nova realidade do trabalho nos traz: a saúde mental não é responsabilidade exclusiva de ninguém, é uma construção coletiva. A empresa precisa fazer a sua parte, mas também precisa ouvir quem está na rotina do dia a dia e abrir espaço para que as pessoas participem de melhorias. O profissional precisa cuidar de si e reconhecer os seus limites. As famílias, a sociedade e o poder público também precisam assumir seus papéis. E todos nós precisamos repensar a forma como estamos trabalhando e vivendo.

A tecnologia já está transformando o trabalho há muito tempo. A questão agora não é se vamos utilizá-la, mas para que vamos utilizá-la. Se a IA e tantas outras ferramentas podem nos ajudar a produzir mais, melhor e em menos tempo, talvez o verdadeiro ganho de todas essas transformações não esteja somente numa redução de jornada, mas principalmente na oportunidade de construirmos melhores relações pessoais dentro e fora das empresas, ambientes cada vez mais saudáveis e, por fim, atingir o tão discutido equilíbrio de vida.

(Fonte: Amanda Alves é Coordenadora de RH na PKF BSP).

Negócios em Pauta



Encontro Futuro Vivo debate os caminhos para o desenvolvimento sustentável

Nesta terça-feira, 1º de setembro, o Encontro Futuro Vivo reúne algumas das mais influentes vozes do pensamento contemporâneo para debater os caminhos para um desenvolvimento sustentável que coloque pessoas e natureza no centro das decisões. Com transmissão gratuita para todo o Brasil, o evento contará com participações de nomes como Nora Bateson, Gaya Herrington, Conceição Evaristo, Milton Hatoum, Miguel Nicolelis, Eduardo Giannetti, Ilona Szabó e Raquel Tupinambá. Para acompanhar ao vivo os debates e conhecer perspectivas inspiradoras sobre os desafios e oportunidades do nosso tempo, basta se inscrever gratuitamente em encontrofuturovivo.com.br. “A iniciativa busca inspirar novas formas de enxergar e agir no presente. Em sua última edição, o evento ampliou a reflexão sobre os grandes desafios do futuro e agora o foco está em abordar as soluções e atitudes que precisamos encarar para viabilizar um Futuro Vivo”, afirma Marina Daineze, vice-presidente de Comunicação e Sustentabilidade da Vivo. [▶▶▶ Leia a coluna completa na página 3](#)

News@TI



6º Energy Storage Brasil coloca investimentos e regulação em debate em São Paulo

@A viabilidade financeira dos projetos de armazenamento de energia e a definição de regras para o funcionamento desse mercado estarão no centro da 6ª edição do Energy Storage Brasil, que será realizada em São Paulo. A data do encontro ainda será confirmada pela organização. Promovido pelo Grupo FRG Mídias & Eventos, o congresso pretende aproximar fabricantes de tecnologia, empresas do setor elétrico, bancos, fundos de investimento, desenvolvedores de projetos, agentes reguladores e representantes da indústria. A escolha de São Paulo leva em consideração a concentração dos centros de decisão e das empresas que atuam nos mercados de energia, tecnologia e infraestrutura (saopaulo.energystoragebrasil.com/offers). [▶▶▶ Leia a coluna completa na página 2](#)

Espaço Jurídico

O rótulo não absolve

Giovanna Araujo



[▶▶▶ Leia na página 7](#)

No-code: é o fim do CRM tradicional?

Entre as decisões que mais pesam no crescimento sustentável de uma empresa, a forma como ela gerencia o relacionamento com o cliente ocupa um lugar central. [▶▶▶](#)

O limite entre personalização e invasão no varejo

O varejo digital enfrenta um impasse complexo ao tentar personalizar a jornada do cliente sem violar o direito à privacidade. As vitrines automatizadas e as recomendações personalizadas precisam conviver com a exigência de transparência no uso de informações pessoais. [▶▶▶](#)

Assédio eleitoral no ambiente de trabalho

Partindo da premissa de que o empregador ocupa uma posição de poder sobre o funcionário e de que pode se utilizar desta autoridade para influenciar o resultado das eleições, vivemos uma notória intensificação da fiscalização e punição das práticas que configuram assédio eleitoral no país. [▶▶▶](#)

Arquitetura híbrida vira modelo permanente e exige governança contínua

Quase toda empresa brasileira de médio ou grande porte viveu, nos últimos anos, uma reunião parecida: o projeto de dados ou de inteligência artificial está aprovado, o orçamento existe, e a primeira tarefa prática, que é reunir a informação que vai alimentar o modelo, revela que ninguém sabe dizer com precisão o que roda em cada nuvem, o que ficou no data center e quanto custaria juntar tudo. [▶▶▶](#)

Para informações sobre o

MERCADO FINANCEIRO

faça a leitura do QR Code com seu celular

O rótulo não absolve

Giovanna Araujo

[▶▶▶ Leia na página 7](#)