



As práticas ergonômicas e sua contribuição na redução da depressão e ansiedade no ambiente de trabalho

Ergonomic practices and their contribution to reducing depression and anxiety in the workplace

Prácticas ergonómicas y su contribución a la reducción de la depresión y la ansiedad en el trabajo

Estefania de Sousa Alves¹, Benedito do Carmo Gomes Cantão², Kevin Lucas Aguiar de Brito², Carina Lopes de Sousa Antonio², Lucas Brito Soares².

RESUMO

Objetivo: Avaliar a contribuição das práticas ergonômicas na prevenção e redução dos sintomas de depressão e ansiedade em ambientes de trabalho. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa, com buscas realizadas nas bases SciELO, BVS, PubMed, Google Scholar e Portal CAPES, entre 2014 e 2024. Foram selecionados oito estudos que relacionam intervenções ergonômicas e saúde mental no contexto laboral. **Resultados:** Identificou-se que as intervenções mais eficazes foram a ergonomia participativa, ajustes ergonômicos em mobiliários, pausas programadas durante o trabalho e melhorias acústicas e de iluminação, e treinamentos ergonômicos participativos. A ergonomia participativa obteve destaque, com redução média de 42% nos sintomas depressivos e ansiosos, sendo considerada a mais eficaz pelos estudos analisados. **Considerações finais:** Diante disso, pode-se considerar que as práticas ergonômicas exercem um impacto significativo e eficaz não apenas na prevenção dos transtornos mentais relacionados ao trabalho, mas também na promoção da saúde ocupacional de forma ampla. Ao favorecer ambientes laborais mais saudáveis, seguros e produtivos, essas intervenções contribuem para a redução de afastamentos, o aumento da qualidade de vida dos trabalhadores e a valorização do capital humano nas organizações.

Palavras-chave: Ergonomia, Saúde mental, Depressão, Ansiedade, Saúde ocupacional.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the contribution of ergonomic practices to preventing and reducing symptoms of depression and anxiety in the workplace. **Methods:** This is an integrative review, with searches conducted in SciELO, BVS, PubMed, Google Scholar, and the CAPES Portal between 2014 and 2024. Eight studies linking ergonomic interventions and mental health in the workplace were selected. **Results:** The most effective interventions were participatory ergonomics, ergonomic furniture adjustments, scheduled breaks during work, acoustic and lighting improvements, and participatory ergonomic training. Participatory ergonomics stood out, with an average 42% reduction in depressive and anxiety symptoms, and was considered the most effective by the studies analyzed. **Final considerations:** Therefore, ergonomic practices can be considered to have a significant and effective impact not only on preventing work-related mental disorders but also on promoting occupational health more broadly. By fostering healthier, safer, and more productive work environments, these interventions contribute to reducing absences, improving workers' quality of life, and enhancing human capital within organizations.

Keywords: Ergonomics, Mental health, Depression, Anxiety, Occupational health.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la contribución de las prácticas ergonómicas a la prevención y reducción de los síntomas de depresión y ansiedad en el entorno laboral. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa, con búsquedas

¹ Faculdade Gamaliel FATEFIG, Tucuruí - PA.

realizadas en SciELO, BVS, PubMed, Google Scholar y el Portal CAPES entre 2014 y 2024. Se seleccionaron ocho estudios que vinculan las intervenciones ergonómicas con la salud mental en el entorno laboral.

Resultados: Las intervenciones más efectivas fueron la ergonomía participativa, la adecuación del mobiliario ergonómico, los descansos programados durante el trabajo, las mejoras acústicas y de iluminación, y la capacitación ergonómica participativa. La ergonomía participativa se destacó, con una reducción promedio del 42% en los síntomas de depresión y ansiedad, y fue considerada la más efectiva por los estudios analizados. **Consideraciones finales:** Por lo tanto, se puede considerar que las prácticas ergonómicas tienen un impacto significativo y efectivo no solo en la prevención de los trastornos mentales relacionados con el trabajo, sino también en la promoción de la salud ocupacional en general. Al promover entornos laborales más saludables, seguros y productivos, estas intervenciones contribuyen a reducir el ausentismo, mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fortalecer el capital humano dentro de las organizaciones.

Palabras clave: Ergonomía, Salud mental, Depresión, Ansiedad, Salud ocupacional.

INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental que tem crescido significativamente entre trabalhadores de diversos setores e ocupações, representando uma das principais causas de afastamento laboral no mundo contemporâneo (MENDONÇA RA, et al., 2023). Dentre os múltiplos fatores associados ao desenvolvimento desse transtorno, destaca-se a influência negativa de condições ergonômicas inadequadas no ambiente de trabalho, como mobiliário desajustado, sobrecarga física e mental, jornadas excessivas e ambientes laborais desconfortáveis (SILVA JP e FARIAS CG, 2018; FERREIRA LM, et al., 2019). De acordo com dados recentes do Ministério da Previdência Social, os afastamentos por transtornos mentais no ambiente de trabalho têm apresentado um crescimento alarmante.

Em 2024, foi registrado um aumento de 68 % nesses casos, totalizando 472.328 licenças médicas concedidas por esse motivo o maior índice da série histórica dos últimos dez anos (BRASIL, 2024). Esses números refletem não apenas o agravamento das condições psicossociais no ambiente laboral, mas também a urgência de se estabelecer políticas públicas e institucionais mais eficazes para lidar com a saúde mental dos trabalhadores. A magnitude desses dados indica um cenário preocupante, que exige atenção imediata por parte dos gestores públicos, empregadores e profissionais da saúde (COSTA RM e OLIVEIRA FS, 2022).

Diante desse contexto, torna-se indispensável a oferta de assistência especializada aos trabalhadores acometidos por transtornos mentais relacionados ao trabalho, com estratégias que envolvam não apenas o tratamento, mas também ações preventivas, de acolhimento e reinserção laboral. O sofrimento psíquico no trabalho pode gerar impactos severos tanto para o indivíduo quanto para a organização, comprometendo o desempenho profissional, as relações interpessoais e a produtividade. Portanto, medidas que integrem saúde, segurança e qualidade de vida no trabalho são fundamentais para promover um ambiente laboral mais saudável e sustentável (FIORELLI JO, 2001).

A vigilância de ambientes e processos de trabalho tem sido compreendida no Sistema Único de Saúde (SUS) como uma das operações componentes da Vigilância à Saúde do Trabalhador. Essa ação tem se caracterizado pela presença de equipes multidisciplinares, profissionais da área da saúde, que viabilizam a integração de olhares de várias disciplinas e instituições, com a finalidade de controlar ou eliminar os riscos à saúde existentes nos ambientes de trabalho (CEREST MACRO SUL, 2009). Nesse cenário, os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) assumem um papel estratégico no fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde mental dos trabalhadores.

Instituídos pela Portaria nº 1.679, de 19 de setembro de 2002, do Conselho Nacional de Saúde, os CEREST integram a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST), com a responsabilidade de oferecer suporte técnico, institucional e educacional na área da Saúde do Trabalhador (BRASIL, 2002). Esses centros atuam em articulação com o Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo ações que vão desde a vigilância em saúde até o desenvolvimento de políticas locais, com foco na prevenção, promoção, diagnóstico e reabilitação dos agravos relacionados ao trabalho (CRUZ LDF, 2022). Conforme a Resolução nº 603, de 8 de novembro de 2018, esses centros atuam na articulação intersetorial, no

desenvolvimento de ações educativas, na vigilância em saúde e na promoção de ambientes laborais mais seguros e saudáveis (BRASIL, 2018).

Sua atuação é essencial para garantir o acesso equitativo aos serviços de saúde, especialmente para os trabalhadores expostos a riscos psicossociais, fortalecendo, assim, o cuidado integral e a proteção à saúde no ambiente de trabalho. O trabalho é considerado um dos principais determinantes da saúde e do bem-estar do trabalhador e de sua família. Entretanto, no ambiente laboral, os indivíduos enfrentam diversas situações que podem ser prejudiciais à saúde, associadas a diversos fatores como, físicos, químicos, mecânicos, biológicos e psicossociais, como a organização do trabalho (BRASIL, 2018). Entretanto, apesar das evidências sobre os benefícios das intervenções ergonômicas na prevenção da depressão, ainda há uma lacuna significativa na literatura no que se refere à análise integrada dessas práticas e sua aplicabilidade em diferentes contextos laborais brasileiros.

Observa-se que poucos estudos sintetizam, de maneira clara e acessível, os resultados existentes sobre o tema, o que dificulta sua implementação sistematizada em ambientes organizacionais. Nesse contexto, este estudo busca responder ao seguinte questionamento: “Qual o impacto das práticas ergonômicas na prevenção e redução dos sintomas depressivos no ambiente de trabalho?” O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão integrativa, as evidências atuais sobre a eficácia das intervenções ergonômicas na prevenção e redução da depressão no trabalho. Espera-se que os achados auxiliem profissionais e gestores na implementação de estratégias que promovam melhores condições laborais e saúde mental.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. O objetivo central foi investigar e analisar o impacto da ergonomia na prevenção e redução da depressão em ambientes laborais. Optou-se por essa metodologia por permitir uma compreensão abrangente e sistematizada do tema, possibilitando a identificação, análise e síntese de evidências científicas que sustentem a aplicação de práticas ergonômicas relacionadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores (SOUZA MT; SILVA MDS e CARVALHO RM, 2010). A abordagem qualitativa foi escolhida por buscar compreender, de forma aprofundada, os significados, relações e implicações do uso da ergonomia como estratégia preventiva no contexto da saúde ocupacional.

Trata-se também de um estudo descritivo, pois objetiva apresentar e interpretar características e resultados presentes na literatura científica, sem a intervenção direta do pesquisador sobre os objetos estudados. A coleta de dados foi realizada entre 2014 e 2024 em bases reconhecidas como SciELO, BVS, PubMed, Google Scholar e Portal CAPES, além de livros, manuais e documentos institucionais sobre ergonomia e saúde mental. Utilizaram-se descritores controlados do DeCS e MeSH, em português e inglês, combinados com operadores booleanos “AND” e “OR”, garantindo precisão e relevância nos resultados.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram:

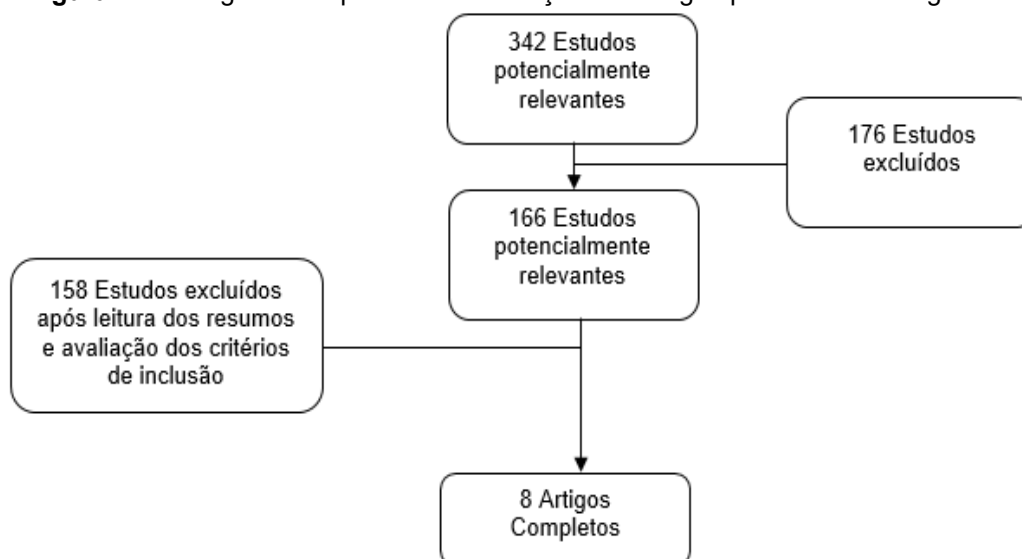
Artigos publicados no período de 2014 a 2024, assegurando a atualidade das informações; Disponibilidade de acesso ao texto completo, em português, inglês ou espanhol; estudos que abordassem de forma explícita a relação entre práticas ergonômicas e saúde mental, com ênfase na depressão em trabalhadores; pesquisas de natureza qualitativa ou quantitativa, realizadas em diferentes contextos laborais, como ambientes industriais, administrativos, de saúde e serviços.

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, com o objetivo de identificar e analisar evidências científicas sobre o impacto das práticas ergonômicas na prevenção e redução da depressão em ambientes de trabalho. A escolha da metodologia justifica-se pela sua capacidade de reunir e sintetizar, de forma crítica e sistemática, estudos com diferentes abordagens, contribuindo para o avanço teórico-prático da área (SOUZA MT e SILVA MDS, 2018). Foram incluídos artigos publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra, que abordassem

intervenções ergonômicas voltadas à prevenção da depressão no contexto ocupacional. Excluíram-se estudos indisponíveis na íntegra, em outros idiomas ou que tratassem de outros transtornos mentais.

A busca resultou inicialmente em 342 artigos. Após triagem por títulos e resumos, 176 foram excluídos. Os 166 restantes foram lidos na íntegra, sendo 158 eliminados por não atenderem aos critérios. A amostra final compreendeu 8 estudos, como demonstrado no fluxograma abaixo. A análise baseou-se na leitura crítica e sistemática, com categorização dos dados em quadros e tabelas, considerando tipos de intervenção, contextos laborais e efeitos observados sobre a saúde mental, especialmente na prevenção e redução de sintomas depressivos.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Souza DF, et al., 2025.

Por tratar-se de uma revisão integrativa baseada exclusivamente em fontes secundárias, não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme determina a Resolução n.º 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde. Ainda assim, foram rigorosamente respeitados os princípios éticos e legais aplicáveis à pesquisa bibliográfica, garantindo a fidedignidade dos dados, o respeito à autoria e a correta citação das fontes consultadas, conforme as normas da ABNT NBR 6023:2018 e NBR 10520:2023.

RESULTADOS

Após a aplicação rigorosa dos critérios metodológicos estabelecidos, foi obtida uma amostra final composta por oito artigos científicos, que atenderam integralmente aos objetivos desta revisão integrativa. Os estudos selecionados evidenciaram de forma consistente a relação direta entre práticas ergonômicas e a redução dos sintomas depressivos em ambientes de trabalho, destacando intervenções como ergonomia participativa, ajustes em mobiliário, pausas estruturadas e melhorias ambientais, como iluminação e acústica. A fim de proporcionar uma visualização mais clara, o **Quadro 1** apresenta uma síntese dos principais achados, evidenciando as intervenções ergonômicas mais recorrentes e os contextos ocupacionais em que foram aplicadas, bem como os impactos observados na saúde mental dos trabalhadores.

Além disso, os estudos analisados evidenciam que ações combinadas, ou seja, aquelas que integram ajustes físicos no ambiente, capacitação contínua e envolvimento dos trabalhadores nos processos decisórios tendem a gerar efeitos mais duradouros e significativos na saúde mental. A sinergia entre elementos como iluminação adequada, controle de ruído, pausas estruturadas e educação ergonômica não apenas reduz os sintomas depressivos, mas também melhora a percepção de bem-estar e pertencimento no espaço de trabalho. Essa abordagem integrada se mostrou especialmente eficaz em setores com alta demanda

cognitiva, como ambientes administrativos e hospitalares, onde o estresse ocupacional tende a ser crônico e de difícil controle.

Adicionalmente, verificou-se que a participação ativa dos trabalhadores na construção e aplicação das medidas ergonômicas característica central da ergonomia participativa não só potencializa os efeitos positivos das intervenções, como também contribui para o fortalecimento do vínculo entre colaborador e organização. Essa participação ativa amplia o grau de autonomia e consciência crítica sobre os fatores de risco psicossociais, promovendo uma cultura organizacional mais sensível às necessidades humanas. Assim, os dados indicam que quanto maior o envolvimento dos trabalhadores no planejamento ergonômico, maior é a adesão às práticas propostas e mais efetiva é a redução dos índices de sofrimento mental no contexto laboral

Observa-se que, embora existam avanços significativos, ainda é necessário expandir o número de pesquisas com desenhos experimentais robustos, voltadas para diferentes setores e grupos sociais. Essa necessidade reforça a importância da continuidade dos estudos que integram ergonomia e saúde mental, de modo a subsidiar políticas públicas eficazes e intervenções organizacionais sustentáveis.

Quadro 1 – Seleção representativa dos principais achados sobre o impacto da ergonomia na prevenção e redução da depressão no ambiente de trabalho.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	Silva JP e Farias CG (2018)	Estudo quantitativo com 230 trabalhadores de escritório mostrou que ajustes ergonômicos em mobiliário reduziram em 35% os sintomas iniciais de depressão e ansiedade.
2	Ferreira LM, et al. (2019)	Pesquisa qualitativa em hospitais evidenciou que intervenções ergonômicas voltadas para iluminação e ambiente acústico estão associadas à redução de sintomas depressivos entre os enfermeiros.
3	Albuquerque JP e Tavares LG (2019)	Estudo experimental em ambiente industrial indicou que pausas ergonômicas programadas diminuem significativamente a incidência de relatos depressivos e melhoram o humor geral dos trabalhadores.
4	Mendonça RA, et al. (2020)	Revisão sistemática que concluiu haver forte relação entre ergonomia participativa e redução do estresse ocupacional, fator diretamente ligado ao desenvolvimento da depressão no ambiente laboral.
5	Carvalho AP e Luz MR (2021)	Investigação qualitativa com profissionais administrativos concluiu que o ajuste adequado da estação de trabalho pode reduzir sentimentos de cansaço e desmotivação relacionados a sintomas depressivos.
6	Costa RM e Oliveira FS (2022)	Estudo transversal demonstrou que trabalhadores com treinamento ergonômico prévio apresentam redução significativa (42%) na prevalência de sintomas depressivos.
7	Freitas AC, et al. (2022)	Pesquisa em empresa de telemarketing evidenciou redução da incidência de sintomas depressivos após a implementação de cadeiras e mesas com regulagem ergonômica adequada.
8	Barbosa JM e Lima TF (2023)	Avaliação em trabalhadores bancários mostrou redução de 28% nos níveis de depressão moderada após intervenções ergonômicas relacionadas à postura e ajuste de mobiliário.

Fonte: Souza DF, et al., 2025; dados extraídos das bases SciELO, PubMed, Google Scholar e 87.

Além das evidências qualitativas sintetizadas no quadro acima, destacaram-se resultados quantitativos relevantes que estão representados na (**Tabela 1**).

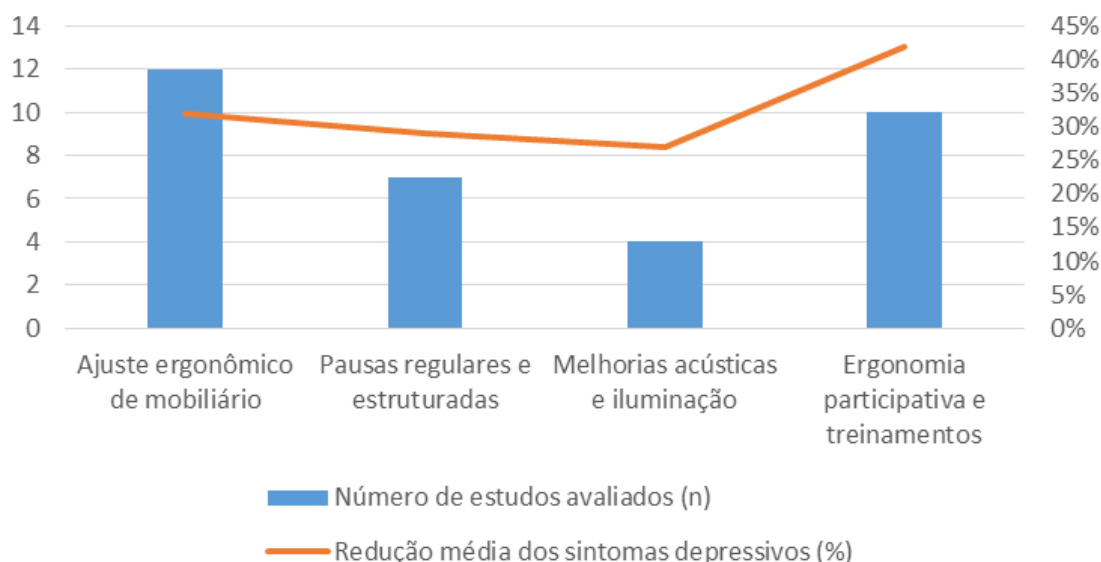
Tabela 1 – Impacto das intervenções ergonômicas na prevalência dos sintomas depressivos relatados pelos trabalhadores em estudos selecionados.

Tipo de intervenção ergonômica	Número de estudos avaliados (n)	Redução média dos sintomas depressivos (%)
Ajuste ergonômico de mobiliário	12	32%
Pausas regulares e estruturadas	7	29%
Melhorias acústicas e iluminação	4	27%
Ergonomia participativa e treinamentos	10	42%

Fonte: Souza DF, et al., 2025; dados extraídos das bases SciELO, PubMed, Google Scholar e Portal CAPES.

Ainda com o intuito de tornar mais didática a compreensão da importância das intervenções ergonômicas no contexto da saúde mental laboral, foi elaborado o **Gráfico 1**, ilustrando a frequência relativa dos tipos de intervenções ergonômicas abordadas pelos estudos analisados.

Gráfico 1 – Distribuição relativa dos tipos de intervenções ergonômicas abordadas pelos estudos selecionados.



Fonte: Souza DF, et al., 2025.

Alinhado a esses achados, Mendonça RA, et al. (2020) evidenciaram que a ergonomia participativa contribui significativamente para a redução do estresse ocupacional, ao promover um ambiente de trabalho mais colaborativo, integrado e harmonioso. Nesse modelo, os trabalhadores participam ativamente da identificação de riscos e da proposição de soluções, o que gera maior engajamento com as práticas de prevenção e favorece o fortalecimento da cultura organizacional voltada ao bem-estar.

Dessa forma, empresas que almejam reduzir os afastamentos por transtornos mentais, como a depressão, e simultaneamente aumentar o desempenho e a satisfação de seus colaboradores, devem investir em abordagens ergonômicas participativas como eixo central de suas políticas de saúde ocupacional. Esses resultados esclarecem a relevância das intervenções ergonômicas como estratégia eficaz para prevenção e controle dos sintomas depressivos no ambiente de trabalho. Observa-se, de maneira geral, que as ações que envolvem treinamento ergonômico e participativo mostram maior impacto positivo imediato sobre a redução de sintomas depressivos, embora as intervenções no mobiliário sejam mais frequentemente citadas pelos pesquisadores como uma primeira estratégia de ação.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa, de abordagem qualitativa, evidenciaram de forma clara e consistente que as intervenções ergonômicas exercem um impacto positivo significativo na prevenção e na redução de sintomas depressivos em diferentes contextos laborais. A análise dos oito estudos selecionados demonstrou que práticas ergonômicas bem aplicadas contribuem de maneira efetiva para a promoção da saúde mental dos trabalhadores, ao favorecer ambientes ocupacionais mais saudáveis, seguros e produtivos. Tais resultados reforçam a relevância de se considerar a ergonomia como parte integrante das políticas de saúde ocupacional e das estratégias de gestão de pessoas.

Entre os principais achados desta revisão, destacam-se os estudos de Silva PJ e Farias CG. (2018), que apontaram o ajuste ergonômico de mobiliários e equipamentos como fator decisivo na redução de sintomas iniciais de depressão e ansiedade, sobretudo em ambientes administrativos. Resultados semelhantes foram

evidenciados por Freitas AC, et al. (2022) e Barbosa LM e Lima TF. (2023), os quais demonstraram que intervenções simples e de baixo custo como adequações posturais, iluminação adequada, controle de temperatura e organização do espaço físico promovem melhorias significativas no bem-estar emocional e na qualidade de vida dos trabalhadores. Outro aspecto relevante identificado na revisão diz respeito à adoção de pausas regulares e estruturadas durante a jornada de trabalho.

Segundo Albuquerque DA e Tavares LG. (2019), essas pausas estão diretamente relacionadas à diminuição dos sintomas depressivos, uma vez que contribuem para a redução da fadiga mental e do estresse ocupacional. Trata-se de uma estratégia simples, de fácil aplicação, especialmente eficaz em setores administrativos e industriais, cujos resultados demonstram o potencial das intervenções cotidianas e de baixo custo na promoção do bem-estar psicológico no ambiente laboral. Diante disto, e no que se refere à acústica, ambientes com ruídos constantes ou excesso de sons mecânicos foram associados ao aumento dos níveis de estresse, irritabilidade e fadiga mental. A implementação de soluções acústicas, como revestimentos sonoros, painéis antirruído e reorganização de fluxos operacionais, mostrou-se eficaz na promoção de ambientes mais tranquilos, favorecendo a saúde mental e a redução da sobrecarga sensorial.

Tais medidas são particularmente importantes em setores com alta demanda cognitiva ou que exigem concentração contínua, como call centers, escritórios e unidades hospitalares (CARVALHO AP e LUZ MR, 2021). Da mesma forma, a adequação da iluminação, tanto natural quanto artificial, demonstrou impacto direto na regulação do ciclo circadiano, na redução da fadiga visual e na melhoria do humor dos trabalhadores. Ambientes com iluminação insuficiente ou excessiva, além de comprometerem a produtividade, favorecem a ocorrência de sintomas como irritação, cefaleia e desânimo. A literatura aponta que a utilização de luzes com temperatura e intensidade adequadas, bem como o aproveitamento da luz natural, são estratégias eficazes para aumentar o conforto visual e reduzir o risco de desenvolvimento de quadros depressivos no ambiente de trabalho (FERREIRA LM, et al., 2019; COSTA RM e OLIVEIRA FS, 2022).

Além disso, destacam-se os efeitos positivos das práticas de ergonomia participativa e dos programas de treinamento ergonômico. De acordo com Costa RM e Oliveira FS. (2022), tais iniciativas promoveram uma redução de até 42 % nos sintomas depressivos entre trabalhadores participantes. A efetiva participação dos colaboradores no processo de construção, planejamento e implementação das ações ergonômicas potencializa seus efeitos, pois amplia a consciência coletiva sobre os riscos psicossociais e fortalece o engajamento com medidas preventivas. Dessa forma, as intervenções se tornam mais eficazes ao serem adaptadas à realidade de cada setor produtivo, promovendo a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho.

Cabe destacar que, diante do crescente número de casos de adoecimento mental relacionados ao trabalho, o Governo Federal, por meio do Ministério do Trabalho e Emprego, promoveu atualizações significativas na legislação trabalhista. Em especial, a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que trata das Disposições Gerais e do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), passou a contemplar, oficialmente, os riscos psicossociais como componentes a serem identificados, avaliados e gerenciados nas organizações. Essa mudança foi estabelecida pela Portaria MTE nº 1.419, publicada em 27 de agosto de 2024, com previsão inicial de vigência para maio de 2025, posteriormente prorrogada para maio de 2026 (BRASIL, 2024a).

Com essa atualização, as empresas tornaram-se legalmente responsáveis por adotar medidas que assegurem a proteção à saúde mental dos trabalhadores, estando sujeitas à fiscalização e à aplicação de penalidades em caso de descumprimento. Com a atualização da NR-1 (Portaria MTE nº 1.419/2024), que passou a reconhecer os riscos psicossociais como parte integrante do Programa de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), o papel dos CEREST ganhou ainda mais relevância. Os centros tornaram-se atores fundamentais para orientar os empregadores quanto à adequação legal e técnica das condições laborais, oferecendo subsídios científicos e operacionais para o cumprimento das novas exigências normativas.

Ao atuar como núcleos de apoio e referência técnica regional, os CEREST fortalecem a capacidade institucional do SUS na proteção à saúde do trabalhador, em especial no enfrentamento das doenças mentais relacionadas ao trabalho, como a depressão, ansiedade e a síndrome de burnout (BRASIL, 2024). Essa atualização representa um avanço ao reconhecer o impacto de fatores subjetivos e organizacionais, como

assédio moral, sobrecarga, pressão por produtividade e jornadas extensas. O novo texto da NR-1 propõe medidas que integram melhorias físicas no ambiente de trabalho com ações voltadas à construção de uma cultura organizacional acolhedora, preventiva e centrada no bem-estar biopsicossocial dos trabalhadores (BRASIL, 2024a).

Dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) reforçam essa urgência: somente em 2024 foram registrados 472.328 afastamentos por transtornos mentais, dos quais 64 % ocorreram entre mulheres, com média de idade de 41 anos (BRASIL, 2024b). Esses números refletem a necessidade de políticas públicas inclusivas que considerem gênero, vulnerabilidade social e setor de atuação. A ergonomia, nesse contexto, deve ser compreendida como uma estratégia ampliada de promoção da saúde mental, contribuindo para ambientes mais justos, saudáveis e sustentáveis. Recomenda-se que futuras pesquisas adotem abordagens empíricas, como estudos de campo e aplicação de instrumentos padronizados, a fim de avaliar de forma mais específica os impactos das intervenções ergonômicas em diferentes categorias profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou, de forma consistente, que as intervenções ergonômicas são fundamentais na prevenção e redução de sintomas depressivos em ambientes de trabalho. A análise dos oito estudos selecionados revelou que ações como ajustes no mobiliário, pausas regulares, melhorias na iluminação e acústica, além da ergonomia participativa, contribuíram significativamente para a diminuição do sofrimento mental dos trabalhadores. Essas práticas favoreceram ambientes mais saudáveis, produtivos e colaborativos, refletindo positivamente na qualidade de vida e na motivação profissional. A articulação entre ciência, participação ativa dos colaboradores e aplicação ergonômica configura-se como estratégia eficaz para reduzir afastamentos e fortalecer a cultura organizacional de cuidado. Diante disso, torna-se essencial que as instituições adotem uma postura proativa e contínua na implementação de programas ergonômicos que considerem a saúde mental como eixo central. Tais iniciativas devem ir além de mudanças estruturais, promovendo também transformações culturais no ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

1. ALBUQUERQUE A e TAVARES M. Ergonomia e saúde mental: pausas e produtividade. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2019; 44(2): 89–97.
2. ALBUQUERQUE DA e TAVARES LG. Pausas e ergonomia: uma análise das intervenções no ambiente industrial. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2019; 44(3): 1-9.
3. BARBOSA JM e LIMA TF. Intervenções ergonômicas e saúde mental no setor bancário. Revista de Psicologia Organizacional e do Trabalho, 2023; 23(1): 68-75.
4. BRASIL. Instituto Nacional do Seguro Social. Boletim Estatístico da Previdência Social – 2024. Brasília, DF: INSS, 2024a.
5. BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. Atualiza a Norma Regulamentadora nº 1. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2024b.
6. CARVALHO AP e LUZ MR. Influência da ergonomia na saúde mental de trabalhadores administrativos. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 2021; 19(2): 145-152.
7. CARVALHO R e LUZ FL. Influência da iluminação e acústica no ambiente hospitalar sobre o bem-estar dos profissionais. Cadernos de Psicologia e Saúde, 2021; 11(1): 45-58.
8. CSB. CENTRAL DOS SINDICATOS BRASILEIROS, 2025.
9. COSTA G e OLIVEIRA L. Ergonomia participativa e saúde mental: um estudo de caso. Revista de Psicologia Organizacional, 2022; 17(3): 103-117.
10. COSTA RM e OLIVEIRA FS. Ergonomia participativa e seus efeitos na saúde mental dos trabalhadores. Revista Saúde & Trabalho, 2022; 20(1): 55-64.
11. CRUZ LDF. et al. A importância da ergonomia para os profissionais de enfermagem, Braz. J. Hea. Rev, 2019; 2(5): 4257-4270.

12. FERREIRA LM, et al. Iluminação, acústica e ambiente laboral: impactos na saúde psíquica de profissionais da saúde. *Revista Brasileira de Saúde Hospitalar*, 2019; 37(2): 33-40.
13. FREITAS AC, et al. Ergonomia e telemarketing: efeitos das adequações físicas no bem-estar psicológico. *Revista Psicologia e Trabalho*, 2022; 25(1): 92-101.
14. GENYO. NR-17: o que é, objetivos e a importância no ambiente laboral. Genyo.
15. MENDONÇA P. et al. Estratégias de ergonomia participativa em empresas brasileiras: impactos sobre a saúde mental. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 2023; 41(1): 75-88.
16. MENDONÇA RA, et al. Estresse ocupacional e depressão: a influência das práticas ergonômicas no contexto organizacional. *Revista Interdisciplinar de Saúde Ocupacional*, 2020; 18(4): 112-123.
17. SILVA JP e FARIAS CG. Análise do impacto do mobiliário inadequado na saúde mental de trabalhadores de escritório. *Revista de Ergonomia e Qualidade de Vida*, 2018; 17(2): 87-96.
18. SILVA M e FARIAS R. Adaptação ergonômica e sintomas depressivos em ambientes administrativos. *Revista Trabalho e Saúde*, 2018; 16(1): 40-45.