



PLANO MODELO

Plano de Ação em Saúde Mental no Trabalho — 12 meses

Cronograma, responsáveis e indicadores para sair do discurso e entrar na rotina

Saúde mental no trabalho deixou de ser pauta de campanha e passou a ser requisito de gestão de riscos. Este plano organiza 12 meses de execução em quatro trimestres, com entregas verificáveis.

1. Princípios do plano

- Foco em causas organizacionais, não apenas em apoio individual.
- Toda ação tem responsável, prazo e evidência.
- Dados sensíveis são tratados de forma agregada e protegida.
- O plano é revisado a cada trimestre com base em indicadores.

2. Cronograma trimestral

Trimestre	Entregas principais
T1 — Diagnóstico	Governança definida; avaliação psicossocial aplicada; inventário atualizado; relatório agregado por setor
T2 — Estrutura	Plano de ação priorizado; política de prevenção ao assédio; canal de acolhimento; capacitação de lideranças
T3 — Intervenção	Ações em dimensionamento, metas, jornada e comunicação; revisão de processos críticos; protocolo de retorno ao trabalho
T4 — Consolidação	Reavaliação dos setores críticos; revisão do PGR; relatório anual à direção; plano do ciclo seguinte

3. Ações organizacionais que costumam ter maior efeito

- Rever dimensionamento de equipe em áreas com sobrecarga crônica.
- Ajustar metas e prazos que dependem de horas extras habituais.
- Definir regra de acionamento fora do horário de trabalho.
- Clarificar papéis e reduzir ordens conflitantes entre gestores.
- Estruturar retorno gradual após afastamento longo.
- Formar lideranças em feedback, conflito e acolhimento.

4. Indicadores para acompanhar

Indicador	Fonte	Frequência
Dias de afastamento por transtornos mentais	DP / PCMSO	Mensal
Taxa de absenteísmo por setor	DP	Mensal
Nº de relatos no canal por natureza	Canal de ética	Mensal

Indicador	Fonte	Frequência
% de ações do plano concluídas no prazo	PGR	Mensal
Escore psicossocial por setor	Avaliação estruturada	Semestral ou anual
Turnover por liderança	RH	Trimestral

5. Protocolo de acolhimento e encaminhamento

1. Definir quem recebe o primeiro contato e como registrar sem expor diagnóstico.
2. Estabelecer rede de encaminhamento (saúde ocupacional, plano de saúde, rede pública).
3. Combinar ajustes temporários de tarefa quando indicado por profissional de saúde.
4. Acompanhar o retorno ao trabalho com plano individual e revisão em 30/60/90 dias.
5. Avaliar se o fator organizacional que contribuiu para o caso foi tratado.

6. Erros comuns

- Encerrar o tema em uma campanha anual.
- Medir só percepção e nunca alterar a organização do trabalho.
- Divulgar dados que permitam identificar pessoas.
- Responsabilizar o trabalhador pelo próprio adoecimento.
- Não levar os achados para a revisão do PGR.

O que reduz risco psicossocial é decisão de gestão: carga, prazo, clareza, apoio e respeito.

Quer aplicar isso na sua empresa? Faça o diagnóstico do portal em portalnr1.com.br/diagnostico ou fale com um especialista em portalnr1.com.br/contato.

Este material tem caráter informativo e não substitui a leitura da redação vigente das Normas Regulamentadoras nem a avaliação de um profissional legalmente habilitado. Confirme sempre os textos e prazos oficiais publicados pelo Ministério do Trabalho e Emprego.