

Implementação da NR 1 e o convite a rever o conceito de esforço

Entre a dedicação e a exaustão, planejamento e organização podem ser fatores que preservam a saúde e o valor do próprio esforço.

Por João Rocha

“Burnout não é medalha de honra”

Esta frase faz parte do livro “Sem Esforço – Torne mais fácil o que é mais importante”, escrito por Greg McKeown, autor de tantos outros títulos sobre gestão e produtividade.

A ideia de esforço faz parte da construção do ser humano há muitos anos. O empenho é um dos grandes responsáveis pelos mais variados feitos históricos que registramos até aqui. É ele que forma milhões de pessoas todos os anos. É por meio dele que empregos são conquistados e carreiras são desenvolvidas. É o esforço que motiva a abertura de centenas de CNPJs diariamente. Isso sem falar do campo pessoal: quantas famílias existem pelo esforço empregado nos relacionamentos e na criação dos filhos?

Justamente por isso, trabalho e a dedicação são dois valores frequentemente presentes no entendimento do que é um bom caráter humano. E isso se traduz em comportamentos. Ao conhecer uma pessoa, é muito comum perguntar o que ela faz logo após descobrir o nome. Isso quando a própria pessoa já não reúne essas duas informações em sequência quando vai se apresentar. Falar de suas próprias ocupações é algo quase que cultural.

Até ditados populares temos sobre isso. Muito provavelmente você já ouviu, ou até falou, “*Deus ajuda quem cedo madruga*” ou então “*Quem planta colhe*”. Sabemos que nada vem do nada. É preciso de esforço para conquistar qualquer coisa, do mais simples até o mais complexo. Recebemos reafirmações desta crença ao longo de toda nossa vida.

Na tentativa de conseguir o que se quer, nos esforçamos o máximo que conseguimos. Muitas vezes fazemos até o que não conseguimos e chegamos à exaustão. A boa intenção em excesso acaba ganhando efeitos colaterais.

No Brasil, 30% das pessoas ocupadas sofrem da síndrome de burnout. Mais de 7.500 afastamentos foram concedidos a trabalhadores formais por incapacidade temporária por esgotamento emocional. É um crescimento de mais de 800% em 4 anos.

Um estudo feito pela organização global Endeavor mostra que 94% dos empreendedores de alto impacto já tiveram alguma condição adversa de saúde mental, entre ansiedade, burnout, depressão e síndrome do pânico.

Não à toa, saúde mental deixou de ser um assunto individual. A Norma Regulamentadora nº 1 existe no Brasil desde 1978 como forma de estabelecer regras básicas de Segurança e Saúde no Trabalho. Por muito tempo, o foco estava apenas em riscos físicos, químicos, biológicos e de possíveis acidentes. Essas preocupações se estenderam para questões psíquicas a partir de 2024 com a Portaria MTE nº 1.419.

Com a atualização, empresas passam a ser obrigadas a identificar, avaliar e controlar fatores que possam afetar a saúde mental dos trabalhadores. Isso demanda aos empresários uma estratégia de mapeamento do que pode prejudicar o emocional e mental dos colaboradores, e o burnout faz parte disso. Desde maio de 2026, empresas já estão sendo penalizadas pelo não cumprimento da NR 1.

Qual seria a medida para harmonizar esforço, resultado e qualidade de vida? Esta é uma das discussões que McKeown propõe em seu livro.

O conteúdo reforça e valida o esforço como a base de tudo. Ressalta que realmente devemos nos empenhar nas tarefas do dia a dia, sobretudo no trabalho. Sem dedicação, tempo e energia não há bons resultados, muito menos boas entregas. Mas também nos convida a ampliar os horizontes cognitivos ao analisar a qualidade desse esforço e ao sugerir medidas que possam intensificar a efetividade deste movimento.

Se já sabemos que esforço é indispensável e que ele deve ser valorizado, o que faltaria nessa equação? O trabalho é ponto de partida. Mas é essencial balancear um nível de excelência que ainda faça sentido às capacidades humanas.

É neste momento que entram a organização, programação e gestão como amplificadores da eficácia deste esforço, afastando o desperdício de resultados.

Pra isso, o autor nos chama atenção de como funciona o nosso esquema de produtividade e qual a melhor maneira de usar esse potencial ao máximo e ao nosso favor. E nos questiona sobre a real qualidade da produtividade depois que alcançamos o nosso esgotamento mental e físico.

Este trecho do livro pode ser bastante útil para uma possível reflexão interna sobre as cobranças que temos sob nós mesmos e demais colaboradores que atuam diariamente ao nosso lado:

“Estranhamente, alguns reagem à exaustão e à sobrecarga prometendo trabalhar ainda mais. Em nada ajuda o fato de nossa cultura glorificar o esgotamento físico e mental como medida de sucesso e valor pessoal.

A mensagem implícita é que, se não nos sentirmos perpetuamente exaustos, é porque não estamos fazendo o suficiente. Segundo essa mentalidade, grandes feitos estariam reservados aos que sangram, aos que chegam perto de um colapso. Um volume esmagador de trabalho deveria ser a meta.

É verdade que trabalhar mais arduamente pode levar a um resultado melhor. Mas só até certo ponto. Afinal de contas, há um limite máximo de tempo e de esforço que podemos investir. E, quanto mais cansados ficamos, mais o retorno sobre esse esforço diminui. Esse ciclo pode continuar até ficarmos esgotados, e sem produzir o resultado que de fato queremos.”

O ponto em que esforço vira exaustão pode variar de pessoa para pessoa. Somente você vai saber dizer quando algo positivo se transforma em ônus no dia a dia. O importante é estar atento e ser flexível a esta escala pessoal.

Talvez essa tarefa se torne um pouco mais complexa se pensarmos que, no fim das contas, o esforço não é só uma atitude. É também um sinônimo para esperança. Esperança de ter mais qualidade de vida, de auxiliar familiares e amigos, de ser independente, de realizar sonhos. É mais do que uma simples maneira de levar a vida, há um significado emocional em ser uma pessoa esforçada.

Só que o esforço não vem só. A diferença entre desgaste e resultado está mais atrelada à qualidade das decisões tomadas e projetos desenvolvidos do que na quantidade de reuniões e horas de expediente. Ao combinar dedicação com técnicas de planejamento e otimização

empresarial, o trabalho deixa de depender apenas da intensidade e passa a ser sobre direcionamento e consistência.

A partir do que McKeown propõe, trabalhar muito pode te levar até certo ponto. Trabalhar com método eleva as chances desse esforço se transformar em construção com resultados preservados.

Como contador, vejo exemplos práticos desta ressonância no mundo empresarial nos mais variados segmentos. O crescimento deixa de estar 100% interligado ao esforço empregado e passa a estar em processos, estratégias e estruturas que são capazes de expandir a atividade a outros níveis ainda não conquistados enquanto a saúde dos profissionais segue preservada.

Empresas não crescem apenas porque gestores trabalham mais horas. Crescem porque aprenderam a transmutar essa dedicação em recursos bem aproveitados. Observo que o maior desafio não é, de fato, se esforçar. Mas sim entender que esforço também precisa ser administrado.

O planejamento contábil, por exemplo, não existe apenas para organizar números. Também existe para organizar processos, prioridade e fluxos de trabalho. No momento em que estamos, a NR 1 reforça a necessidade de lidar com riscos psicossociais no ambiente corporativo e reivindica a mudança de conceito do esforço até a exaustão pela criação de condições sustentáveis para desempenhos a longo prazo.