

CUIDAR COM POUCO: ESTRATÉGIAS EFICAZES DE SAÚDE EMOCIONAL PARA PEQUENAS EMPRESAS

CARING WITH LESS: Effective Strategies for Emotional Health in Small Businesses

TATIANE RODRIGUES RODA

UNINOVE – UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

Comunicação:

O XIII SINGEP foi realizado em conjunto com a 13th Conferência Internacional do CIK (CYRUS Institute of Knowledge), em formato híbrido, com sede presencial na UNINOVE - Universidade Nove de Julho, no Brasil.

Agradecimento à órgão de fomento:

Agradecemos ao Programa de Educação Tutorial Administração e Direito (PETADI) pelo apoio acadêmico e incentivo à pesquisa interdisciplinar, bem como à Universidade Nove de Julho (UNINOVE) pela estrutura oferecida para o desenvolvimento deste estudo.

CUIDAR COM POUCO: ESTRATÉGIAS EFICAZES DE SAÚDE EMOCIONAL PARA PEQUENAS EMPRESAS

Objetivo do estudo

Investigar a percepção de psicólogos reikianos e gestores de pequenas empresas sobre estratégias de baixo custo para promover saúde emocional e reduzir riscos psicossociais no trabalho, articulando Direito, Administração e Psicologia, à luz da NR-1 e práticas complementares reconhecidas.

Relevância/originalidade

O estudo é original ao integrar Direito, Administração e Psicologia na análise da saúde emocional em pequenas empresas, propondo estratégias de baixo custo e inovadoras, como o uso do Reiki, alinhadas à NR-1 e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Metodologia/abordagem

Pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida em dois núcleos: questionário online com psicólogos reikianos e entrevistas semiestruturadas com gestores de pequenas empresas. A análise dos dados utilizou a Análise de Conteúdo Temática, conforme Bardin (2011), identificando categorias e padrões emergentes.

Principais resultados

Psicólogos reikianos veem o Reiki como recurso ético e voluntário para reduzir estresse e melhorar bem-estar no trabalho. Gestores valorizam ações de baixo custo, mas apontam barreiras culturais e técnicas. A integração interdisciplinar mostrou potencial para soluções inovadoras e sustentáveis.

Contribuições teóricas/metodológicas

O estudo amplia o debate sobre a gestão de riscos psicossociais ao integrar práticas complementares, como o Reiki, à luz da NR-1, articulando Direito, Administração e Psicologia. Metodologicamente, combina dois núcleos de investigação qualitativa, oferecendo abordagem interdisciplinar aplicável a diferentes contextos organizacionais.

Contribuições sociais/para a gestão

O estudo oferece às pequenas empresas estratégias acessíveis para promover saúde emocional e reduzir riscos psicossociais, alinhadas à NR-1. A abordagem interdisciplinar estimula práticas inovadoras, fortalecendo o bem-estar organizacional, a responsabilidade social e a sustentabilidade, mesmo em contextos com recursos limitados.

Palavras-chave: Riscos psicossociais, Saúde emocional, Pequenas empresas, Estratégias de baixo custo, Inovação organizacional

CARING WITH LESS: Effective Strategies for Emotional Health in Small Businesses

Study purpose

To investigate the perceptions of Reiki-trained psychologists and small business managers on low-cost strategies to promote emotional health and reduce psychosocial risks at work, integrating Law, Administration, and Psychology under NR-1 and recognized complementary practices.

Relevance / originality

This study is original in integrating Law, Administration, and Psychology to analyze emotional health in small businesses, proposing low-cost and innovative strategies, such as the use of Reiki, aligned with NR-1 and the Sustainable Development Goals.

Methodology / approach

Qualitative, exploratory, and descriptive research developed in two phases: an online questionnaire with Reiki-trained psychologists and semi-structured interviews with small business managers. Data were analyzed using Thematic Content Analysis, according to Bardin (2011), identifying categories and emerging patterns.

Main results

Reiki-trained psychologists view Reiki as an ethical, voluntary resource to reduce stress and improve workplace well-being. Managers value low-cost actions but note cultural and technical barriers. Interdisciplinary integration showed potential for innovative and sustainable solutions

Theoretical / methodological contributions

The study broadens the debate on psychosocial risk management by integrating complementary practices, such as Reiki, in light of NR-1, linking Law, Administration, and Psychology. Methodologically, it combines two qualitative research phases, providing an interdisciplinary approach applicable to different organizational contexts.

Social / management contributions

The study provides small businesses with accessible strategies to promote emotional health and reduce psychosocial risks, aligned with NR-1. The interdisciplinary approach fosters innovative practices, strengthening organizational well-being, social responsibility, and sustainability, even in contexts with limited resources.

Keywords: Psychosocial risks, Emotional health, Small businesses, Low-cost strategies, Organizational innovation

CUIDAR COM POUCO: ESTRATÉGIAS EFICAZES DE SAÚDE EMOCIONAL PARA PEQUENAS EMPRESAS

Introdução

A saúde mental no trabalho tornou-se um dos principais desafios contemporâneos, com aumento de casos de estresse, ansiedade e burnout. A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), Portaria nº 6.730/2020, incorporou os riscos psicossociais como fator de prevenção obrigatória no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), impondo responsabilidades inclusive às micro e pequenas empresas.

Essas empresas, embora sensíveis ao bem-estar, enfrentam limitações financeiras e técnicas para implantar programas estruturados de saúde mental. Nesse cenário, surgem como alternativas as ações de baixo custo e as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como o Reiki, reconhecido pelo Ministério da Saúde, Portaria nº 849/2017.

Este estudo adota uma abordagem interdisciplinar entre Direito, Administração e Psicologia, investigando: a percepção de psicólogos com formação em Reiki sobre sua aplicação no ambiente de trabalho e as estratégias de pequenas empresas para lidar com os riscos psicossociais de forma acessível e eficaz.

Referencial Teórico

Os riscos psicossociais envolvem fatores organizacionais e relacionais que afetam diretamente a saúde emocional dos trabalhadores, como sobrecarga de tarefas, assédio, conflitos interpessoais e ausência de apoio adequado. A gestão desses riscos é uma obrigação legal do empregador, prevista no artigo 7º, XXII da Constituição Federal e no artigo 927 do Código Civil, cuja inobservância pode acarretar responsabilização jurídica.

O cuidado com a saúde mental, além de uma exigência normativa, é elemento estratégico para a sustentabilidade organizacional, impactando positivamente a produtividade, o clima de trabalho e a retenção de talentos. Embora as pequenas empresas enfrentem limitações de recursos, é possível adotar práticas simples e acessíveis, como pausas programadas, momentos de escuta ativa e ações comunitárias, que contribuem para o bem-estar coletivo.

Entre as alternativas possíveis, destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde por meio da Portaria nº 849/2017. O Reiki, por exemplo, é uma técnica energética não invasiva utilizada para a redução do estresse e o reequilíbrio emocional. Apesar de não possuir comprovação científica nos moldes biomédicos, pode ser incorporado de maneira voluntária, ética e respeitosa em programas de qualidade de vida no trabalho, desde que alinhado às políticas internas e à cultura organizacional.

Nesse sentido, a gestão dos riscos psicossociais demanda uma abordagem interdisciplinar. O Direito fornece o arcabouço legal que define obrigações e limites; a Administração organiza a implementação de ações e políticas de bem-estar; e a Psicologia

oferece o suporte técnico necessário para compreender os impactos emocionais e elaborar intervenções eficazes. A integração dessas áreas potencializa a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, sustentáveis e humanizados, capazes de atender simultaneamente às demandas legais e humanas.

Metodologia

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, organizada em dois núcleos complementares de investigação, sendo o primeiro núcleo com psicólogos que são reikianos, utilizando a aplicação de um questionário online contendo perguntas abertas e fechadas, com o objetivo de explorar os benefícios percebidos do Reiki no ambiente de trabalho, as limitações éticas de sua utilização e as possibilidades de aplicação como prática complementar de cuidado emocional.

No segundo núcleo uma investigação com gestores de pequenas empresas com a realização de entrevistas semiestruturadas, buscando compreender as ações efetivas de cuidado já implementadas, as barreiras encontradas para a gestão dos riscos psicossociais e as estratégias de baixo custo adotadas ou desejadas para a promoção do bem-estar no ambiente organizacional.

A análise dos dados será conduzida por meio da Análise de Conteúdo Temática, conforme Bardin (2011), contemplando as seguintes categorias de interpretação: compreensão do risco psicossocial, práticas de cuidado e bem-estar, reiki como recurso complementar, limites éticos e legais e estratégias acessíveis e adaptáveis à realidade de pequenas empresas.

Essa estrutura permitirá identificar convergências e divergências entre a percepção dos profissionais da psicologia e as experiências práticas dos gestores, possibilitando reflexões integradas sobre a viabilidade, a ética e a efetividade das ações de cuidado emocional no ambiente de trabalho.

Análise dos Resultados e Discussão

A análise revelou que psicólogos com formação em Reiki percebem a prática como recurso complementar para redução de estresse e equilíbrio emocional no trabalho, desde que aplicada de forma voluntária, ética e alinhada à cultura organizacional. Apontam benefícios na prevenção de adoecimento psíquico, mas reforçam que não substitui acompanhamento terapêutico ou médico.

Gestores de pequenas empresas demonstraram sensibilidade ao tema da saúde mental, reconhecendo impactos de fatores como sobrecarga e conflitos interpessoais, mas relataram barreiras como restrições orçamentárias, ausência de apoio técnico e falta de conhecimento sobre a NR-1. As ações existentes são, em geral, pontuais e informais, como pausas, diálogos individuais e incentivo a atividades de relaxamento.

Houve convergência no interesse por estratégias de baixo custo, indicando potencial para integrar práticas simples de gestão de bem-estar com recursos complementares como o Reiki. Essa combinação pode atender às exigências legais e, ao mesmo tempo, oferecer cuidado humanizado, adaptado à realidade das micro e pequenas empresas.

Conclusões

A pesquisa evidenciou que a promoção da saúde mental no trabalho em pequenas empresas pode ser fortalecida por meio de ações éticas, acessíveis e alinhadas à legislação, desde que haja integração entre diferentes áreas do conhecimento. Os resultados mostraram que, embora os contextos de atuação sejam distintos, psicólogos reikianos e gestores compartilham a percepção de que o cuidado preventivo é fundamental para reduzir riscos psicossociais.

A partir da visão dos psicólogos, observou-se que o Reiki pode atuar como recurso complementar no ambiente corporativo, oferecendo benefícios como redução do estresse, maior equilíbrio emocional e fortalecimento da autorregulação psíquica. Essa prática, já reconhecida pelo SUS, quando aplicada de forma voluntária e respeitando o Código de Ética Profissional, pode ser incorporada a programas de qualidade de vida no trabalho, sem substituir tratamentos psicológicos ou médicos.

Do lado dos gestores, verificou-se que, apesar da sensibilidade para o tema, as práticas adotadas ainda são informais e pontuais, limitadas por restrições financeiras, ausência de apoio técnico e desconhecimento sobre as obrigações previstas na NR-1. Entretanto, há disposição para adotar iniciativas de baixo custo, como pausas programadas, rodas de escuta e incentivos a atividades de relaxamento.

A convergência entre os dois grupos revela que é possível criar modelos híbridos de intervenção, nos quais estratégias de gestão organizacional se somam a práticas complementares, como o Reiki, para promover um cuidado mais amplo e humanizado. Essa integração permite atender às exigências legais, otimizar recursos e ampliar a efetividade das ações de prevenção.

Por participarmos do Programa de Educação Tutorial – PET, que visa a pluralidade e a interdisciplinaridade, identificamos que a união entre a visão terapêutica da Psicologia e a abordagem estratégica da Administração e do Direito oferece caminhos viáveis para pequenas empresas cumprirem suas responsabilidades legais e, ao mesmo tempo, promoverem um ambiente de trabalho saudável, colaborativo e sustentável.

Referências

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Blandeli, A. C., Lima, J. J. dos S., Oliveira, K. C. P. de, & Freitas, S. C. de. (2021). *Gestão de RH nas pequenas empresas* [Trabalho de conclusão de curso, Curso Técnico em Administração, Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz]. Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz.
- Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 out.
- Brasil. (2002). *Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002: Institui o Código Civil*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 11 jan.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2017, 27 de março). *Portaria nº 849: Inclui práticas integrativas e complementares no SUS*. Diário Oficial da União, Brasília, DF.
- Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. (2022). *Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais*. Diário Oficial da União, Brasília, DF.

Chiavenato, I. (2014). *Gestão de pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro, Brazil: Elsevier.

Costa, J. R., Kurebayashi, L. F. S., & Freitas, G. F. (2022). Reiki for promotion of health and sleep quality in hospital nursing professionals. *Revista Brasileira de Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0067>

Guo, X. (2024). Therapeutic effects of Reiki on interventions for anxiety. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11170819/>

Jahantigh, M. R., et al. (2021). The effect of Reiki therapy on pain control, anxiety, and stress: A systematic review of clinical trial studies. *Complementary Medicine Journal*. <https://www.researchgate.net/publication/355432690>

Kovács, M. J. (2008). *Educação para a morte: Temas e reflexões* (5ª ed.). São Paulo, Brazil: Casa do Psicólogo.

Legal500. (2025, 23 de maio). Updated regulatory standard requires companies in Brazil to address psychosocial risks. *The Legal 500*. <https://www.legal500.com/developments/thought-leadership/updated-regulatory-standard-requires-companies-in-brazil-to-address-psychosocial-risks/>

Littler. (2025, 24 de fevereiro). New health and safety action required for Brazil employers. *Littler Mendelson P.C.* <https://www.littler.com/news-analysis/asap/new-health-and-safety-action-required-brazil-employers-psychosocial-risks>

Oliveira, R. M., & Takahashi, A. R. W. (2020). *Gestão ágil de pessoas: Cultura, liderança e práticas para uma nova era*. São Paulo, Brazil: Atlas.

Prates, A. dos S. (2021). *Gestão de recursos humanos nas pequenas empresas* [Trabalho de conclusão de curso, Administração, Faculdade Anhanguera Educacional IV]. Faculdade Anhanguera Educacional IV.

Roda, T. R. (2024). Superando barreiras: A jornada de pequenas empresas para reter e desenvolver profissionais. In *Anais do 12º Simpósio Internacional de Gestão, Projetos, Inovação e Sustentabilidade* (SINGEP). <https://submissao.singep.org.br/12singep/proceedings/arquivos/237.pdf>

Santos, C. M. R., et al. (2021). O uso da terapia Reiki como estratégia de cuidado em sofrimento mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*. <https://www.scielo.br/j/reben/a/3nkFJDJMfLvgdtTJv4G4dFq>

SEBRAE. (2022). *Saúde mental nas pequenas empresas: Guia prático de gestão e bem-estar*. Brasília, DF: Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas.

Soboll, L. A. T. (2008). *Capital humano, gestão do conhecimento e aprendizagem organizacional*. São Paulo, Brazil: Pearson Prentice Hall.