

Naturologia aplicada à NR-1: Um novo olhar para saúde, presença e prevenção

Por Geovana Grassmann



O Janeiro Branco é o marco anual da conscientização sobre a saúde mental, pauta evidência no Brasil, o país mais ansioso do mundo (OMS, 2019). Em 2026, este tema ganha um peso jurídico e institucional ainda maior com a atualização da **NR-1**. Agora, a prevenção do adoecimento mental deixa de ser um tema periférico para se tornar uma responsabilidade direta e estrutural das empresas.

Burnout, ansiedade e estresse crônico não podem mais ser encarados como falhas individuais. Eles são sintomas de um ecossistema: revelam como a organização das rotinas e as relações de trabalho impactam o corpo e a mente coletiva. É neste cenário que a **Naturologia** e as **Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** se consolidam como estratégias fundamentais de prevenção e transformação da cultura organizacional.

Naturologia como estratégia

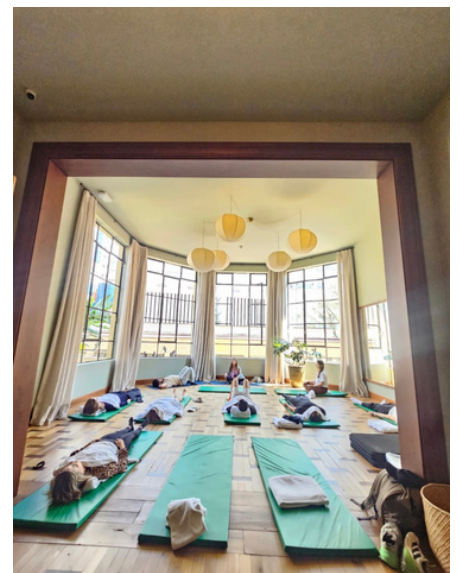
Grande parte das ações corporativas ainda opera no modo emergencial, focando no sintoma e não na causa. A dor é medicada e a exaustão é normalizada até que o afastamento se torne inevitável. A Naturologia, profissão da área da saúde com formação universitária, propõe uma ruptura com esse ciclo.

Nossa abordagem compreende o ser humano de forma integral: corpo, mente, emoções, espírito, ambiente, cultura e social. Mais do que tratar, a Naturologia educa. No nosso modelo, o colaborador deixa de ser um "paciente passivo" para se tornar um **interagente** — alguém que participa ativamente do seu processo de cuidado, aprende a ler os sinais do próprio corpo e desenvolve autonomia para manter o equilíbrio. Quando esse olhar entra na empresa, o cuidado passa a integrar a cultura.

A Ciência por trás das PICs

As Práticas Integrativas e Complementares não são pseudociência nem misticismo. Elas possuem robusta base científica, com centros de pesquisa dedicados como o **CABSIN** e reconhecimento oficial pelo Ministério da Saúde através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (**PNPIC**).

Meditação, aromaterapia, fitoterapia e yoga não são apenas ferramentas de relaxamento; são recursos que atuam diretamente no sistema nervoso e no corpo como um todo, auxiliando na regulação do estresse, na melhora da presença, na saúde física e no cultivo do bem-viver.



Em minha experiência no ambiente corporativo, a combinação entre aromaterapia e meditação guiada tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes. Óleos essenciais são substâncias químicas concentradas com ação comprovada no sistema límbico, área cerebral responsável pelas emoções. Associados à respiração consciente ampliam a experiência como um todo promovendo uma pausa realmais profunda de relaxamento, alívio emocional e bem-estar — tão essenciais no ritmo acelerado de metrópoles como São Paulo.



NR-1 e o Futuro da Saúde Mental

Experiências que conduzi junto com equipe multiprofissional em instituições como a USP evidenciam que as pessoas não precisam de mais informações teóricas, mas de vivências que reorganizem o corpo e a mente. A atualização da NR-1 exige exatamente isso: prevenção real, escuta ativa, melhora da ambiência e mudança de comportamento.

As PICs criam a ponte necessária entre produtividade e bem-viver. Quando uma empresa investe nessas práticas, ela percebe/cuida do sistema como um todo, comunica que o ritmo e o corpo importam, o colaborador é “interagente” no processo e assim pode fluir de forma mais harmoniosa. O Janeiro Branco é o ponto de partida, mas a saúde mental exige compreensão e constância. O futuro do trabalho não é fazer mais, mas sim fazer diferente: começando pelo simples e essencial ato de respirar, pausar e cuidar com consciência.

“Se ame, se honre, se cuide e se priorize todos os dias.”

Geovana Grassmann

Naturóloga | Educadora em Saúde Integrativa

www.geovanagrassmann.com.br

LinkedIn: [geovanagrassmann](https://www.linkedin.com/in/geovanagrassmann)

Instagram: [@geovanagrassmann](https://www.instagram.com/geovanagrassmann)

Conheça mais sobre meu trabalho neste podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=TieR2HCuul&t=1312s>



Geovana Grassmann é naturóloga e educadora em saúde integrativa, formada pela Universidade Anhembi Morumbi e pós-graduada em Yoga, Nutrição Funcional e Fitoterapia. Especialista em unir saberes ancestrais à ciência contemporânea, atua como facilitadora de bem-viver através das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) por meio de cursos, palestras e mentorias. Seu trabalho foca na transformação de hábitos e na educação em saúde, promovendo autonomia e equilíbrio integral para indivíduos e organizações.

