**Introdução**

Vivemos um momento em que a tecnologia avança rapidamente e se faz presente na vida da maior parte da população mundial. Ela facilita nosso dia a dia, seja na comunicação, que reduziu distâncias e possibilitou mensagens instantâneas, seja nos métodos de pagamento cada vez mais práticos, no entretenimento ou na automatização de processos dentro das empresas, entre muitas outras aplicações.

Entretanto, vivemos também em um tempo em que parece não haver mais tempo. Tudo gira em torno do imediatismo, da saturação de informações, de ambientes de trabalho cada vez mais exigentes e de jornadas cada vez mais extensas. Nesse cenário, falta espaço para cuidar de um dos bens mais preciosos: a saúde. Em especial, a saúde mental ainda é negligenciada por muitos, mesmo sendo considerada o mal do século. Condições como depressão e ansiedade se tornam cada vez mais comuns, afetando não apenas a vida pessoal, mas também o desempenho profissional.

Diante desse contexto, o projeto **Enraizar** surge como uma solução inovadora para apoiar empresas na adequação à NR01, com foco na promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Por meio de ferramentas de triagem emocional, o Enraizar acompanha o estado psicológico dos colaboradores, identificando precocemente sinais de estresse, ansiedade ou outras condições que possam impactar o bem-estar e a produtividade. Essa abordagem preventiva permite que as organizações intervenham de maneira eficaz, promovendo um ambiente mais saudável e equilibrado.

**Objetivo**

O projeto **Enraizar** tem como objetivo principal promover a valorização da saúde mental no ambiente de trabalho, oferecendo às empresas uma solução prática, inovadora e alinhada às exigências legais da **NR01**, que trata da gestão de riscos ocupacionais. A proposta busca não apenas atender às normas regulamentadoras, mas, sobretudo, proporcionar às organizações uma ferramenta capaz de identificar, monitorar e atuar preventivamente sobre fatores que afetam o equilíbrio emocional e psicológico dos colaboradores.

Vivemos em um contexto marcado pelo imediatismo, pela sobrecarga de informações e por demandas profissionais cada vez mais intensas, que comprometem a qualidade de vida e impactam diretamente a produtividade. Nesse cenário, depressão, ansiedade, estresse e burnout deixaram de ser situações pontuais para se tornarem problemas recorrentes e de grande relevância social e econômica. Assim, o Enraizar se coloca como uma iniciativa essencial para empresas que desejam construir uma cultura organizacional saudável, sustentável e humana.

Por meio de ferramentas de **triagem emocional** e relatórios personalizados, o projeto possibilita um acompanhamento contínuo do bem-estar dos trabalhadores, oferecendo às lideranças dados concretos para a tomada de decisões assertivas. O objetivo não é apenas detectar sinais de sofrimento psicológico, mas também criar um **espaço de prevenção e cuidado**, em que o colaborador se sinta valorizado e apoiado.

Ao contribuir para a melhoria das condições laborais, o Enraizar fortalece a relação entre empresa e colaborador, reduzindo índices de absenteísmo, afastamentos médicos e rotatividade. Além disso, promove ganhos em engajamento, motivação e desempenho, elementos fundamentais para a competitividade e a sustentabilidade de qualquer organização.

Portanto, o objetivo do projeto vai além do cumprimento de normas: ele busca **enraizar uma nova mentalidade nas empresas**, em que o cuidado com a saúde mental seja visto não como custo, mas como **investimento estratégico** para o desenvolvimento humano e corporativo, consolidando ambientes de trabalho mais saudáveis, equilibrados e produtivos.

**Metodologia do Projeto *Enraizar***

A metodologia adotada para o desenvolvimento e funcionamento do projeto Enraizar baseia-se em três pilares: **interação do usuário**, **processamento sistêmico** e **gestão de dados**. Essa abordagem garante um ciclo contínuo de coleta, análise e retroalimentação das informações, possibilitando uma gestão eficaz da saúde mental no ambiente de trabalho.

**1. Interação do Usuário**

O processo inicia-se com o **login no sistema**, onde as credenciais são validadas no banco de dados. Caso as informações estejam corretas, o usuário acessa sua área pessoal. Nesta etapa, ele encontra um **calendário interativo** no qual registra seu estado emocional por meio de um questionário de saúde mental.

Após o preenchimento, as respostas são **enviadas ao sistema** e registradas em tabelas específicas do banco de dados, garantindo a integridade e a segurança das informações. O usuário pode então **visualizar gráficos e relatórios individuais**, que traduzem seus indicadores emocionais em dados de fácil compreensão.

**2. Processamento Sistêmico**

O sistema processa os dados recebidos, utilizando regras pré-definidas para **atualizar indicadores pessoais** (como nível de estresse, frequência de emoções negativas, evolução de humor). Esses indicadores são calculados a partir dos registros históricos, possibilitando a criação de métricas comparativas ao longo do tempo.

Além disso, os administradores têm acesso a **painéis gerenciais**, onde podem acompanhar dados consolidados da equipe, identificar padrões coletivos e planejar intervenções preventivas. Essa funcionalidade é viabilizada pelo **módulo de relatórios**, que gera análises a partir dos dados do banco.

**3. Gestão e Estrutura de Dados**

O banco de dados relacional é o núcleo da metodologia, estruturado em tabelas interligadas que armazenam:

* **Usuários:** dados pessoais e credenciais de acesso.
* **Emoções/Respostas:** registros diários do questionário de saúde mental.
* **Indicadores:** resultados processados automaticamente pelo sistema.
* **Equipe:** informações hierárquicas, permitindo ao administrador realizar operações de **CRUD** (criar, ler, atualizar e excluir).

Essa estrutura garante **segurança, rastreabilidade e escalabilidade**, possibilitando consultas rápidas e relatórios em tempo real.