



**Cartilha**

# Saúde Mental no Trabalho e NR-1

**Como se adequar às novas regras, que passam a valer em 26/05 em caráter educativo, tendo um ano de transição às empresas.**

Conexão   
**gráfica**RS

  
ABIGRAF-RS

  
**Sindicato**RS

# 1. Gerenciamento de Riscos Ocupacionais

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) estabelece o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO). Ela **orienta a gestão de riscos no trabalho** e inclui o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).

Com a Portaria do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) nº 1.419/2024, **identificar e gerenciar os riscos psicossociais se torna obrigatório no PGR.**

## 2. O que muda com a nova NR-1?

**GRO mais rigoroso:** reforço na identificação, análise e controle de riscos.

**PGR revisado:** com atualização a cada dois anos ou sempre que houver alterações significativas no ambiente de trabalho, afetando a exposição dos trabalhadores a riscos.

## 3. Risco psicossociais

A nova NR-1 **reconhece a importância de fatores emocionais, sociais e organizacionais** para a saúde dos trabalhadores.

Riscos psicossociais são fatores no ambiente de trabalho que podem provocar **estresse, esgotamento mental e outros danos à saúde psicológica dos trabalhadores.**

## 4. Como se adequar às mudanças?

**Mapeamento dos riscos:** identificação no GRO e no PGR.

**Implementação de medidas preventivas:** reorganização de tarefas e programas de bem-estar, prevendo integração com a NR-17 (ergonomia).

**Treinamento de líderes e colaboradores:** para promover um ambiente saudável e seguro.

## 5. Gestão dos fatores de risco psicossociais

**No âmbito do GRO**, combine as disposições da NR-1 com a NR-17 (avaliação ergonômica preliminar (AEP) e a análise ergonômica do trabalho (AET)).  
Recomendam-se os seguintes passos:

- a) **Buscar ajuda especializada** de profissionais com o conhecimento técnico;
- b) **Envolver toda a empresa** (profissionais de Saúde e Segurança no Trabalho (SST), gerência, alta administração, líderes de equipe, supervisores e demais trabalhadores).



c) **Atribuir responsabilidades** para a condução de diferentes etapas do processo;

d) **Comunicar de forma antecipada** como será a gestão desses processos (aplicação de um questionário, por exemplo), os objetivos e resultados esperados.

## 6. Preparação para identificação de perigos e avaliação de risco

Informações sobre o estabelecimento, processo produtivo, postos de trabalho e trabalhadores: disposição dos setores, etapas da produção, atividades e características dos colaboradores (idade e sexo, por exemplo), entre outras.

**Acompanhamento de saúde dos trabalhadores** (registro de afastamentos e abertura de Comunicação de Acidentes de Trabalho, por exemplo), **análise de acidentes** (se houver) e **informações anteriores** (se existirem).



Depois, defina a **estratégia** de condução do processo de identificação e **avaliação dos fatores de risco** psicossociais relacionados ao trabalho.

## 7. Implementação da identificação de perigos e avaliação de riscos

É feita por meio da avaliação ergonômica preliminar (AEP), incluindo a participação do trabalhador em todas as etapas.

**Pode-se realizar a avaliação qualitativa do risco, a partir das condições encontradas e do conhecimento e expertise do profissional.**

Na caracterização da exposição, deve ser incluída a duração do trabalho, a frequência e a intensidade da exposição, entre outros cofatores.



## 8. Implementação do controle e acompanhamento das medidas de prevenção

Verificado o nível de risco resultante da avaliação e sua classificação de prioridade, deve-se adotar, aprimorar ou manter medidas de prevenção para diminuir ou controlar o nível de risco que foi apurado.

**Deve-se ter um plano de ação**, com os registros que demonstram a implementação das medidas de prevenção e o seu acompanhamento (definido cronograma com responsáveis, formas de acompanhamento e aferição de resultados).



## 9. Registros do PGR ou da AEP

**Todas as etapas devem ser registradas nos documentos do PGR ou da AEP**, contendo no inventário de riscos ocupacionais, no mínimo:

- caracterização dos processos e ambientes de trabalho;
- caracterização das atividades;
- descrição dos perigos, com a identificação das fontes e/ou circunstâncias;
- indicação das possíveis lesões ou agravos à saúde decorrentes da exposição dos trabalhadores aos perigos;



- indicação dos grupos de trabalhadores expostos aos perigos;
- descrição das medidas de prevenção implementadas;
- caracterização da exposição dos trabalhadores aos perigos;
- dados da análise preliminar ou do monitoramento das exposições a agentes físicos, químicos e biológicos e os resultados da avaliação de ergonomia nos termos da NR-17;
- avaliação dos riscos, incluindo a classificação para fins de elaboração do plano de ação.

# As mudanças na NR-1 reforçam a necessidade de uma gestão integrada de riscos, incluindo os psicossociais.

Empresas que se anteciparem na implementação das novas diretrizes estarão mais preparadas para garantir a saúde e a segurança de seus colaboradores, além de reduzir riscos jurídicos.

Fontes: RMM Advogados e Guia de informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho

