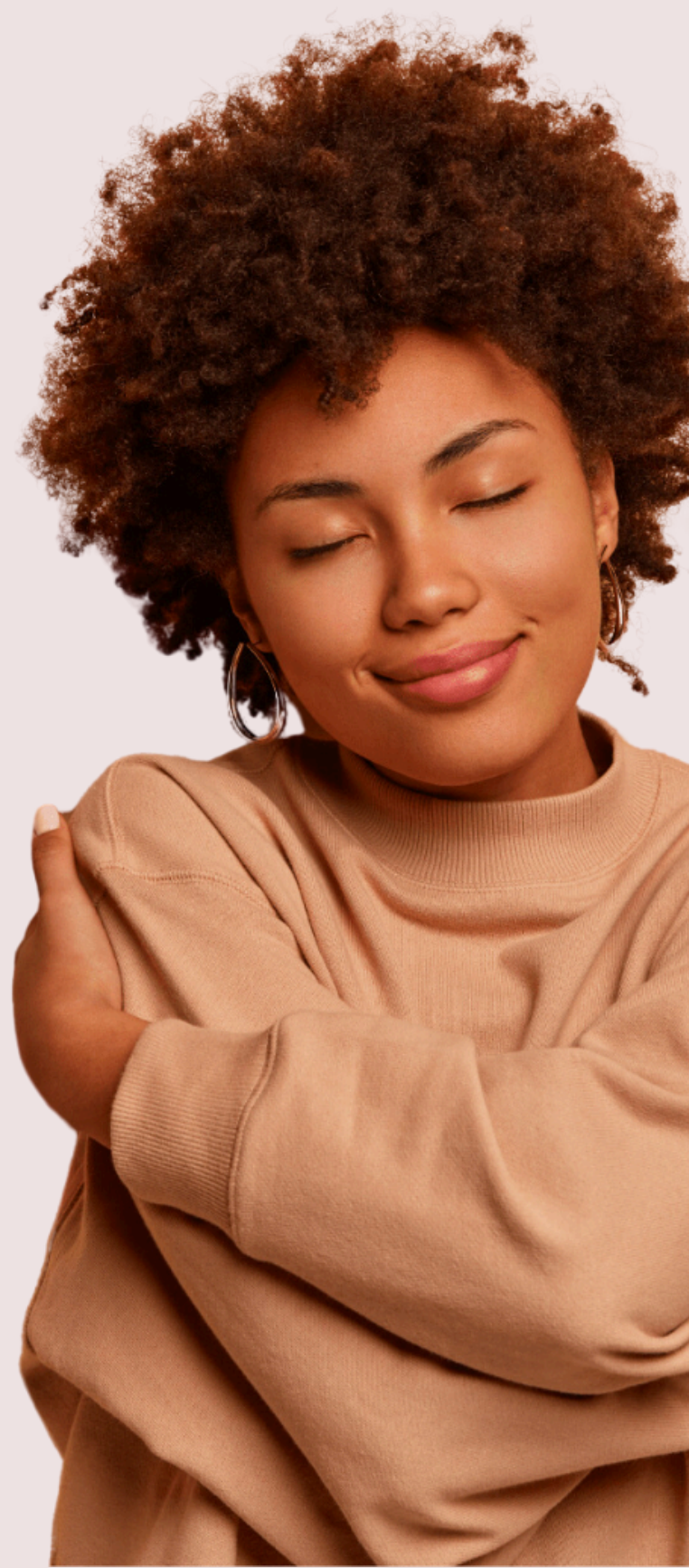


Como garantir conformidade com a NR-1 e promover um ambiente de trabalho saudável



Um fio de
conexão pela vida

Cuidar das pessoas nunca foi tão essencial dentro das empresas. E a partir de maio de 2025, essa preocupação também se tornará uma obrigação legal. Com a atualização da NR-1 (Norma Regulamentadora nº 1), todas as empresas precisarão avaliar e gerenciar os riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

Mas, afinal, o que isso significa na prática? Estamos falando de tudo aquilo que pode afetar a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores: carga de trabalho excessiva, estresse, assédio, falta de reconhecimento e um ambiente tóxico, por exemplo.

Quando esses fatores não são monitorados, o resultado é um time desmotivado, mais afastamentos por questões de saúde e até aumento da rotatividade.

Por outro lado, empresas que olham para esse tema com atenção não só cumprem a legislação, como também criam um espaço mais saudável, produtivo e atrativo para seus talentos. E o melhor: existem formas práticas de fazer isso!



Um fio de conexão pela vida

O que é a NR-1?

A NR-1 (Norma Regulamentadora nº 1) é uma das normas estabelecidas pelo Ministério do Trabalho e Emprego que tem como objetivo definir as diretrizes gerais de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) nas empresas.

Seu papel é orientar os empregadores em como gerenciar e garantir que o ambiente de trabalho tenha condições seguras e saudáveis para os colaboradores, determinando critérios que devem ser seguidos para evitar acidentes e doenças ocupacionais.

Entretanto, a NR-1 não fornece detalhes específicos, mas uma base para que outras normas específicas sejam implementadas corretamente nas organizações.

Uma das novidades com a atualização dessa norma, que entra em vigor em maio de 2025, é a obrigatoriedade das empresas avaliarem os riscos psicossociais no ambiente de trabalho, ou seja, aspectos que afetam a saúde mental dos trabalhadores, como estresse, sobrecarga e assédio.

Essa norma faz parte de um conjunto de Normas Regulamentadoras (NRs) criadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), que visam promover um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e produtivo, garantindo que as empresas cumpram determinadas exigências e sejam fiscalizadas para garantir que as condições de trabalho estejam de acordo com as melhores práticas de segurança e bem-estar.



Conjunto de Normas Regulamentadoras (NRS)

Esse conjunto inclui diversas NRs específicas que cobrem diferentes áreas do ambiente de trabalho, como:

- NR-5: Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA);
- NR-6: Equipamento de Proteção Individual (EPI);
- NR-9: Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA);
- NR-17: Ergonomia;
- NR-23: Proteção contra Incêndio;
- NR-35: Trabalho em Altura;



O que são riscos psicossociais?

Os riscos psicossociais estão relacionados com o ambiente de trabalho e são fatores que afetam a saúde mental e emocional dos colaboradores. Esses riscos surgem de situações que causam estresse, ansiedade e até mesmo doenças mentais.

Alguns dos principais tipos de riscos psicossociais e como a IVY pode ser parceira em cada caso:

1. Carga mental excessiva

- Autoavaliação e acompanhamento: A IVY pode oferecer um espaço seguro para os colaboradores identificarem sinais de exaustão mental, sobrecarga e estresse.
- Educação e conscientização: Pode disponibilizar conteúdos sobre gestão emocional, inteligência emocional e equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- Conexão com especialistas: Facilita o acesso a profissionais que possam auxiliar no desenvolvimento de estratégias para reduzir a carga mental.



Um fio de conexão pela vida

2. Assédio moral e sexual

- Canal anônimo de escuta e acolhimento: A IVY pode ser um primeiro ponto de contato para que vítimas possam desabafar, buscar orientação e entender seus direitos.
- Educação preventiva: Pode oferecer conteúdos para empresas e colaboradores sobre o que configura assédio e como prevenir essas práticas.
- Direcionamento para ajuda profissional: Conectando vítimas a advogados, psicólogos e órgãos competentes para suporte.

3. Jornadas exaustivas

- Monitoramento do bem-estar: Com check-ins regulares, a IVY pode identificar sinais de esgotamento precoce e sugerir intervenções.
- Sugestões personalizadas: Orientações sobre pausas, técnicas de produtividade saudável e organização da rotina.
- Relatórios para empresas: Dados anonimizados podem ajudar gestores a entenderem os impactos da sobrecarga no desempenho e no bem-estar dos funcionários.

4. Falta de reconhecimento

- Feedback e valorização: Pode incentivar uma cultura de reconhecimento, sugerindo formas de valorização dos colaboradores.
- Espaço para expressão: A IVY pode ser um canal onde os funcionários compartilham suas experiências e são incentivados a reconhecerem seus próprios avanços.
- Análises para RH: Empresas podem receber insights sobre a satisfação e engajamento da equipe.



Quais as competências da NR-1?

A Portaria MTB nº 3.214, de 8 de junho de 1978, aprova a consolidação das Normas Regulamentadoras (NRs), incluindo a NR-1, que está relacionada à Segurança e Saúde no Trabalho e é uma das mais importantes dentro das Normas Regulamentadoras (NRs) no Brasil.

Responsabilidade do empregador

Garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável: o empregador deve fornecer treinamentos e garantir um ambiente de trabalho com riscos minimizados para saúde e bem-estar dos colaboradores

Implementação de medidas de prevenção: avaliar riscos com frequência a fim de adotar medidas preventivas a fatores que possam colocar em risco a saúde e segurança do trabalhador

Fornecer informações sobre os riscos: manter os colaboradores informados sobre riscos no trabalho e orientar em como minimizá-los.



Responsabilidade do trabalhador

Cumprir as normas de segurança: o colaborador tem como obrigação seguir as normas e orientações de segurança da empresa

Comunicar riscos e perigos: o colaborador deve informar a empresa qualquer risco que perceba relacionada a saúde e segurança no trabalho.

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)

A NR-1 menciona a necessidade de implementar a CIPA, que tem como objetivo identificar e avaliar os riscos no ambiente de trabalho e propor medidas de prevenção.

Treinamento e capacitação

A norma estabelece que a empresa deve oferecer treinamentos contínuos aos colaboradores, adequados ao perfil da empresa e risco de suas atividades.

Elaboração de programas e ações de segurança

O empregador deve elaborar e implementar programas de segurança (como o PPRA – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais) para identificar, avaliar e controlar os riscos no ambiente de trabalho.



Vigilância e monitoramento

A NR-1 também trata da vigilância epidemiológica no trabalho, garantindo que os riscos sejam monitorados e controlados ao longo do tempo, a fim de evitar o agravamento de problemas relacionados à saúde dos trabalhadores.

Condições de trabalho

Estabelece a responsabilidade de garantir condições de trabalho adequadas, não apenas em termos de infraestrutura, mas também psicológicas, evitando excessos de jornada, carga mental excessiva e outros fatores psicossociais que possam afetar o bem-estar dos trabalhadores.

Introdução da avaliação de riscos psicossociais

Avaliar e monitorar riscos psicossociais, tais como carga mental excessiva, assédio moral e sexual, jornadas exaustivas, falta de reconhecimento e apoio.

Atenção à saúde mental dos colaboradores

Criação de estratégias para minimizar os efeitos negativos dos fatores psicossociais no trabalho.



Responsabilidade do empregador

Monitorar e avaliar regularmente riscos psicossociais e criar ações preventivas

Incluir saúde mental como parte dos seus programas de saúde e segurança no trabalho, através de treinamentos, ações e conscientização.

Instrumentos de avaliação

As empresas precisarão usar ferramentas e metodologias para realizar a avaliação dos riscos psicossociais. Isso pode envolver questionários, entrevistas, grupos focais e outras formas de diagnóstico organizacional

Implementar ações corretivas, caso sejam identificados riscos que afetem a saúde mental e a produtividade dos colaboradores.

Adequação às novas normas

Adequar suas políticas de gestão, considerando os riscos psicossociais

Questões emocionais e psicológicas dos colaboradores também fazem parte da saúde dos colaboradores e devem estar consideradas nas políticas de gestão da organização.



Como a IVY funciona:

A IVY pode ser uma ferramenta essencial para ajudar empresas a identificar e monitorar riscos psicossociais no ambiente de trabalho, garantindo conformidade com a NR-1 e promovendo um ambiente mais saudável. Aqui estão algumas estratégias eficazes que podem ser implementadas com o apoio da IVY:

1. Aplicação de Questionários e Autoavaliações

- A IVY pode disponibilizar questionários anônimos e check-ins regulares para avaliar o nível de estresse, sobrecarga, assédio, falta de reconhecimento e outros fatores psicossociais.
- Os resultados podem ser analisados para identificar padrões e áreas críticas dentro da empresa.

2. Monitoramento Contínuo do Bem-Estar

- A IVY pode atuar como um canal de apoio 24/7, onde os colaboradores compartilham suas emoções, preocupações e dificuldades sem medo de represálias.
- Com base nessas interações, é possível gerar relatórios anonimizados que ajudam a empresa a entender e agir sobre os principais riscos psicossociais.

3. Sensibilização e Capacitação dos Gestores

- A IVY pode oferecer treinamentos personalizados sobre identificação e mitigação de riscos psicossociais.
- Pode disponibilizar materiais educativos sobre comunicação empática, prevenção ao assédio e promoção de um ambiente seguro.



Um fio de conexão pela vida

4. Criação de um Canal Seguro para Relatos

- Muitas vítimas de assédio ou abuso psicológico no trabalho não denunciam por medo. A IVY pode funcionar como um canal anônimo e acessível, ajudando a empresa a identificar e resolver problemas antes que se agravem.

5. Análise de Dados para Ações Estratégicas

- Através da IA, a IVY pode gerar insights baseados em dados, ajudando a empresa a entender padrões de risco e a criar planos de ação preventivos.
- Esses dados podem ser utilizados para atender às exigências da NR-1 e para demonstrar o compromisso da empresa com a saúde mental dos colaboradores.

6. Promoção de Cultura Organizacional Saudável

- A IVY pode incentivar práticas de reconhecimento, acolhimento e valorização dos funcionários, reduzindo riscos como burnout, desmotivação e conflitos internos.



Como mitigar os riscos

A IVY pode ser uma ferramenta essencial para ajudar as empresas a prevenir e reduzir riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Além de identificar os riscos, é fundamental agir estrategicamente e de forma contínua para minimizar impactos negativos. Aqui estão algumas principais ações que podem ser implementadas com o apoio da IVY:

1. Criar um Canal de Escuta e Suporte Contínuo

- A IVY pode atuar como um espaço seguro e anônimo, onde os colaboradores podem expressar sentimentos e preocupações sem medo de represálias.
- Pode oferecer suporte emocional imediato e direcionar para ajuda profissional quando necessário.

2. Promover a Conscientização e Educação

- Disponibilizar conteúdos educativos sobre saúde mental, inteligência emocional, prevenção ao assédio e gestão do estresse.
- Capacitar líderes e gestores para identificar e atuar preventivamente em situações de risco psicossocial.

3. Monitoramento Contínuo e Ações Preventivas

- Utilizar a IVY para check-ins regulares sobre o bem-estar dos colaboradores e acompanhar a evolução de indicadores de risco.
- Gerar relatórios anonimizados para que o RH e a liderança possam tomar decisões embasadas.



4. Fomentar um Ambiente de Trabalho Saudável

- Implementar políticas de carga de trabalho equilibrada, evitando jornadas exaustivas e promovendo pausas saudáveis.
- Estimular uma cultura de reconhecimento e valorização, reduzindo a falta de engajamento e desmotivação.

5. Criar um Programa de Apoio Psicológico

- A IVY pode facilitar a conexão com profissionais especializados, como psicólogos e assistentes sociais, oferecendo suporte individualizado.
- Empresas podem firmar parcerias com especialistas para consultas e acompanhamento contínuo.

6. Implementar Mecanismos de Feedback e Ação

- A IVY pode atuar como um canal de escuta ativa, onde os colaboradores sentem que suas queixas e sugestões são valorizadas.
- Empresas podem utilizar os dados coletados para ajustar políticas e garantir um ambiente mais acolhedor e produtivo.

Com essas estratégias, a IVY ajuda empresas a reduzir riscos psicossociais, fortalecer a cultura organizacional e melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, impactando positivamente na produtividade e no clima da empresa.



Um fio de conexão pela vida

Por que essas mudanças são importantes?

Essas mudanças são importantes porque impactam diretamente o bem-estar dos colaboradores, a produtividade da empresa e sua sustentabilidade no longo prazo. Prevenir e reduzir riscos psicossociais não é apenas uma questão de conformidade com normas regulatórias, mas também uma estratégia inteligente para criar um ambiente de trabalho mais saudável, engajado e eficiente. Aqui estão alguns motivos-chave:

1. Proteção da Saúde Mental e Física dos Colaboradores

- Riscos psicossociais como estresse crônico, assédio e sobrecarga podem levar a burnout, ansiedade, depressão e problemas de saúde física.
- Criar um ambiente seguro reduz afastamentos por doenças ocupacionais e melhora a qualidade de vida no trabalho.

2. Aumento da Produtividade e Engajamento

- Funcionários saudáveis e bem-cuidados são mais engajados, motivados e produtivos.
- Um ambiente que valoriza a saúde mental reduz turnover e absenteísmo, melhorando a eficiência operacional.



3. Melhoria do Clima Organizacional e Cultura da Empresa

- Empresas que promovem um ambiente saudável e seguro constroem uma cultura de confiança, colaboração e inovação.
- Isso favorece a retenção de talentos e a atração de novos profissionais qualificados.

4. Redução de Custos com Afastamentos e Passivos Trabalhistas

- A falta de gestão dos riscos psicossociais pode levar a ações trabalhistas, indenizações e alta rotatividade, gerando custos elevados para a empresa.
- Investir na prevenção reduz despesas com saúde ocupacional e processos jurídicos.

5. Conformidade com a Legislação e Fortalecimento da Reputação

- A NR-1 exige que as empresas identifiquem e gerenciem riscos psicossociais, e estar em conformidade evita penalidades legais.
- Empresas que priorizam o bem-estar dos colaboradores se destacam no mercado e fortalecem sua marca empregadora.

Implementar essas mudanças com o suporte da IVY permite que as empresas ajam proativamente, transformando desafios em oportunidades para um ambiente de trabalho mais saudável, sustentável e produtivo.



Um fio de conexão pela vida

Um fio de conexão pela vida

somosivy.com.br

