

# Como se adequar a nova NR 1?

Érika Rodrigues Pedroga



# Implementação do GRO com o FRPRT

## 1 Preparação e planejamento

Levantar informações do estabelecimento, postos de trabalho, saúde dos trabalhadores e definir estratégia

## 2 Identificação de perigos (PGR/AEP)

Descrever as características reais do trabalho e verificar se há fatores de risco psicossocial presentes

## 3 Avaliação e classificação dos riscos

Determinar o nível de risco (severidade × probabilidade) e registrar no inventário de riscos

## 4 Adotar medidas de Prevenção

Implementar controles com plano de ação, cronograma, responsáveis e formas de acompanhamento

## 5 Monitoramento e melhoria contínua

Revisar periodicamente com participação dos trabalhadores e da CIPA, ajustando o que for necessário

# Preparação do Processo

<b>Buscar ajuda especializada (se necessário)</b>	<b>Envolver todas as partes interessadas</b>	<b>Atribuir responsabilidades claras</b>	<b>Comunicar os trabalhadores com transparência</b>
Se a organização não possui experiência com o tema, pode buscar profissionais com conhecimento técnico. Consulte também a CIPA, se houver.	SESMT, lideranças, alta administração, supervisores e todos os trabalhadores devem participar do processo.	Definir quem conduz cada etapa do processo. Responsabilidades bem definidas facilitam a execução.	Explicar o objetivo, a metodologia (ex: questionário) e os resultados esperados, garantindo adesão e anonimato quando aplicável.



## Observação da Atividade

Descrever como o trabalho é realmente realizado (trabalho real, não prescrito). Inclui diálogo com o trabalhador.



## Oficinas e Workshops

Ideal para empresas menores ou setores específicos. Requer moderação profissional e criação de ambiente de confiança.



## Pesquisas / Questionários

Instrumentos validados nacional e internacionalmente. Manter anonimato é fundamental. Escolher ferramenta adequada ao contexto.



### Atenção ao escolher a ferramenta:

- ✓ Deve ser cientificamente fundamentada
- ✓ Adequada ao porte da empresa
- ✓ Avalia condições de trabalho (não saúde individual)
- ✓ Profissionais treinados para aplicá-la



# Como fazer?



## Guia de Informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho

Publicado pelo MTE

## LISTAGEM EXEMPLIFICATIVA DE FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAIS

relacionados ao trabalho que podem acarretar agravos à saúde do trabalhador.

 PERIGO (FATOR DE RISCO)	 POSSÍVEL CONSEQUÊNCIA (LESÃO OU AGRAVO)
 Assédio de qualquer natureza no trabalho	Transtorno mental;
 Má gestão de mudanças organizacionais	Transtorno mental; DORT
 Baixa clareza de papel/função	Transtorno mental
 Baixas recompensas e reconhecimento	Transtorno mental;
 Falta de suporte/apoio no trabalho	Transtorno mental;
 Baixo controle no trabalho/Falta de autonomia	Transtorno mental; DORT
 Baixa justiça organizacional	Transtorno mental;
 Eventos violentos ou traumáticos	Transtorno mental
 Baixa demanda no trabalho (subcarga)	Transtorno mental
 Excesso de demandas no trabalho (sobrecarga)	Transtorno mental; DORT
 Más relacionamentos no local de trabalho	Transtorno mental
 Trabalho em condições de difícil comunicação	Transtorno mental;
 Trabalho remoto e isolado	Transtorno mental; Fadiga

# Exemplo prático: sobrecarga de trabalho (excesso de demandas)



## Priorização de tarefas

Classificar por urgência/importância. Revisões semanais de metas com liderança. Reduz sensação de descontrole.



## Flexibilização de horário

Permitir compensações entre dias mais cheios e mais leves. Aumenta autonomia e motivação.



## Redistribuição da carga

Contratar ou reorganizar equipes para equilibrar volume de trabalho entre membros.



## Pausas regulares e afastadas

Garantir intervalos fora do posto de trabalho. Cria cultura de descanso e reduz o esgotamento.



## Qualificação continuada

Distribuir o trabalho de forma uniforme entre profissionais qualificados. Evita sobrecarga de alguns.



Preferir intervenções que modifiquem as condições de trabalho sobre as comportamentais/individuais (NR-1 + NR-17)

# Checklist Rápido

## SUA EMPRESA ESTÁ PREPARADA?

- Mapeou os fatores de risco psicossocial nas atividades?
- Garantiu anonimato nas pesquisas/questionários?
- Avaliou e classificou cada risco (severidade × probabilidade)?
- Elaborou plano de ação com responsáveis e cronograma?
- Documentou tudo no PGR ou na AEP (subitem 1.5.7.3.2)?
- Envolveu trabalhadores e CIPA em todas as etapas?
- Usa abordagem PDCA para melhoria contínua?

# Obrigada

