

Guia
PRÁTICO

**Riscos
psicossociais
e a importância
da NR-01**

MapaHDS

Sumário



Introdução

- a. Importância da gestão dos riscos psicossociais
- b. Objetivos do guia

Capítulo 1: Riscos psicossociais no trabalho

- o 1.1 O que são riscos psicossociais no trabalho
- o 1.2 Principais fatores de risco no ambiente de trabalho

Capítulo 2: Consequências dos riscos psicossociais

- o 2.1 Consequências para trabalhadores
- o 2.2 Consequências para a organização

Capítulo 3: Gerenciamento dos riscos e NR-01

- o 3.1 NR-01 como guia inicial
- o 3.2 Métodos para identificação dos riscos: Metodologia Mapa HDS
- o 3.3 Envolvimento dos trabalhadores na identificação de riscos
- o 3.4 Como minimizar os riscos psicossociais
- o 3.5 Ferramentas e instrumentos de avaliação
- o 3.6 Métodos para controle dos riscos
- o 3.7 Classificação e priorização dos riscos
- o 3.8 Documentação e relatórios
- o 3.9 Monitoramento e revisão dos riscos psicossociais

Conclusão

- o Resumo dos principais pontos
- o Próximos passos

Introdução

1. Importância da gestão dos riscos psicossociais

A gestão dos riscos psicossociais é um elemento-chave para promover a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho. Esses riscos, que incluem estresse, ansiedade, sobrecarga e outros problemas emocionais, afetam negativamente a produtividade, a qualidade de vida dos trabalhadores e o desempenho da empresa.

Com a atualização da NR-01, abordar esses riscos tornou-se mais que um diferencial: é uma exigência para garantir ambientes de trabalho saudáveis e seguros.



2. O que você encontrará neste guia

Este guia foi desenvolvido para tornar acessível o processo de identificação, avaliação e monitoramento dos riscos psicossociais. Aqui você encontrará práticas e ferramentas úteis para gestores, profissionais de saúde ocupacional e equipes de RH.

Ao final, você estará preparado(a) para:

- Identificar os riscos psicossociais em sua organização.
- Desenvolver estratégias para minimizá-los.
- Garantir a conformidade com a NR-01 e promover um ambiente mais seguro e produtivo.

Capítulo 1

Riscos psicossociais no trabalho

1.1 O que são riscos psicossociais no trabalho

Riscos psicossociais são aqueles fatores no ambiente de trabalho que podem prejudicar a saúde mental e física dos trabalhadores. Estes riscos estão associados à forma como o trabalho é organizado, as relações no trabalho, e as condições ambientais e organizacionais que podem gerar efeitos negativos a nível psicológico, físico e social (OSHA, 2023).

1.2 Principais fatores de risco no ambiente de trabalho

Os fatores de riscos psicossociais podem ser classificados em várias categorias:

- Organização do trabalho: como a distribuição de tarefas, horários excessivos, e prazos irrealistas.
- Clima organizacional: ambiente de trabalho caracterizado por falta de apoio, reconhecimento inadequado e comunicação ineficaz.
- Relações interpessoais: conflitos entre colegas, assédio moral, e falta de coesão no time.
- Autonomia e controle: baixa autonomia no trabalho, falta de controle sobre as tarefas e decisões.



Capítulo 2

Consequências dos riscos psicossociais

2.1 Consequência para trabalhadores

- Para os trabalhadores: aumento do estresse, esgotamento, depressão e outros transtornos de saúde mental.

- Burnout
- Síndrome de esgotamento profissional que pode levar ao afastamento do trabalho.
- Ansiedade e depressão
- Transtornos mentais que afetam a qualidade de vida e a produtividade.
- Problemas de relacionamento interpessoal
- Conflitos frequentes com colegas ou superiores.
- Conflitos familiares
- O estresse e a pressão vivenciados no trabalho podem causar conflitos familiares e impactar na qualidade das relações pessoais.
- Aumento do absenteísmo e presenteísmo
- Maior número de faltas ao trabalho ou presença sem produtividade.
- Diminuição da produtividade
- Queda na qualidade e na quantidade de trabalho realizado.

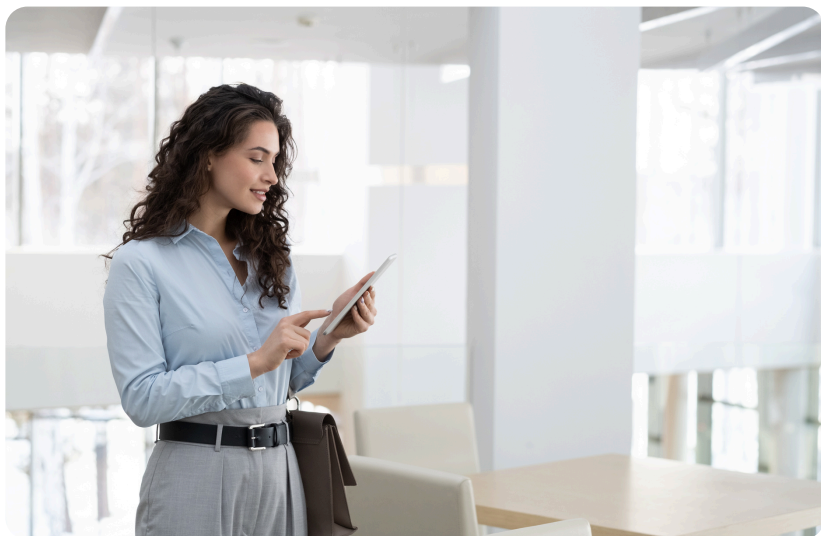


2.2 Consequências para a organização

- Para a organização: aumento do absenteísmo, rotatividade de pessoal, redução da produtividade, e prejuízos à reputação da empresa.

- Aumento dos custos com saúde
- Necessidade de tratamento médico e psicológico
- Queda na produtividade
- Trabalhadores estressados ou desmotivados produzem menos.
- Rotatividade de pessoal
- Trabalhadores insatisfeitos tendem a buscar novos empregos.
- Imagem negativa da empresa
- Um ambiente de trabalho tóxico prejudica a reputação da organização.
- Comece agora a transformar sua gestão de riscos psicossociais com o apoio das soluções da Mapa HDS.

[Clique aqui para conhecer nossas ferramentas](#)



Capítulo 3

Gerenciamento dos riscos e NR-01

3.1 NR-01 como guia inicial

A Norma Regulamentadora NR-01 exige que todas as empresas identifiquem, controlem e monitorem os riscos ocupacionais, incluindo os riscos psicossociais.

De acordo com ela:

- É obrigação do empregador identificar e monitorar todos os riscos presentes no ambiente de trabalho.
- É necessário implementar medidas de controle.
- Cabe ao empregador garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável.
- Incentivo a participação ativa dos trabalhadores na identificação e gestão dos riscos

Sendo assim, além das estratégias para minimizar os riscos psicossociais, é preciso focar ações direcionadas à Identificação, Controle e Monitoramento.

[Saiba mais sobre a NR-01 aqui](#)

3.2 Métodos para identificação dos riscos: Metodologia Mapa HDS

Identificar riscos psicossociais requer uma abordagem abrangente que inclua:

- Observações diretas (visita técnica): realizar a avaliação in loco do ambiente de trabalho para identificar fatores de risco visíveis e conhecer o ambiente laboral.
- Entrevistas diagnósticas: essa etapa tem como objetivo conhecer o trabalho real executado pelo público avaliado a fim de acessar aspectos que possibilitam aprofundar na execução da atividade, escutando o trabalhador sobre suas percepções e experiências no ambiente de trabalho.
- Aplicação de instrumentos de avaliação psicossocial: realizar aplicação do Inventário Psicossocial para mensurar quais são e a gravidade dos riscos psicossociais percebidos pelo trabalhador no contexto de trabalho.

- Análise de dados e indicadores de saúde: realizar a análise dos resultados levantados por meio das etapas anteriores e dos indicadores de saúde ocupacional, como: taxas de absenteísmo, e relatórios de incidentes, a fim de mapear os riscos e estabelecer ações baseadas em dados.

3.3 Envolvimento dos trabalhadores na identificação de riscos

Envolver os trabalhadores no processo de identificação dos riscos é crucial para garantir a precisão e a relevância das informações coletadas. Isso porque ao contrário dos riscos físicos, que são mais visíveis e mensuráveis, os riscos psicossociais são mais subjetivos e variam conforme as percepções dos trabalhadores.

Cardoso (2015) enfatiza que, se o objetivo é investigar de que maneira o trabalho afeta a saúde dos trabalhadores, é essencial que se lhes conceda a oportunidade de expressar suas percepções acerca das suas vivências laborais. Escutar os trabalhadores atentamente possibilita que relatem como estão enfrentando as demandas impostas, bem como as respostas que conseguem ou não dar às tarefas e às dificuldades cotidianas, além de considerar como as organizações, por exemplo, proporcionam ou não condições para a realização das tarefas exigidas.

Entender o trabalho real auxilia no conhecimento da diversidade de ações dos trabalhadores para manter a produção esperada, como a regulação de incidentes, a escolha de informações relevantes, a antecipação e controle das ações, e o uso de raciocínios apropriados. Ainda, permite compreender como a atividade, apesar de não aparente, influencia gestos, esforços, posturas, deslocamentos e comunicações. (Guérin et al., 2001).

Algumas estratégias incluem:

- Grupos de discussão: reuniões com pequenos grupos de colaboradores para discutir abertamente os fatores de risco percebidos.
- Workshops interativos: sessões de treinamento onde os trabalhadores aprendem sobre riscos psicossociais e compartilham suas experiências.
- Pesquisas anônimas: questionários anônimos que permitem aos colaboradores expressar preocupações sem medo de retaliação.

3.4 Como minimizar os riscos psicossociais

A partir da identificação, é possível de forma subsequente já traçar ações voltadas para a mitigação dos riscos.



Desenvolvimento de planos de ação

O plano de ação deve ser específico, mensurável, alcançável, relevante e com prazo definido. Cada plano deve incluir:

- Descrição do risco: um resumo do risco identificado.
- Objetivo da ação: o que se pretende alcançar com a intervenção.
- Responsáveis: quem será responsável pela implementação da ação.
- Recursos necessários: orçamento, tempo e outros recursos.
- Cronograma: prazos para a execução das etapas do plano.

Integração com outros processos de gestão

A gestão dos riscos psicossociais deve ser integrada aos processos de gestão de saúde e segurança no trabalho, bem como à estratégia organizacional. Isso inclui:

- Alinhamento com a política de segurança: garantir que as ações corretivas estejam alinhadas com as normas e práticas de segurança já estabelecidas.
- Incidência nos objetivos estratégicos: integrar a gestão de riscos psicossociais nos planos de desenvolvimento organizacional para promover uma cultura de bem-estar.

Comunicação e sensibilização

A comunicação eficaz é fundamental para o sucesso das ações corretivas. Recomenda-se:

- **Transparência:** compartilhar claramente os riscos identificados e as ações planejadas com todos os colaboradores.
- **Feedback contínuo:** criar canais para que os colaboradores possam fornecer feedback sobre as ações implementadas e sugerir melhorias.
- **Campanhas de sensibilização:** realizar treinamentos e campanhas para aumentar a conscientização sobre os riscos psicossociais e a importância de um ambiente de trabalho saudável.



3.5 Ferramentas e instrumentos de avaliação

Inventário Psicossocial Mapa HDS

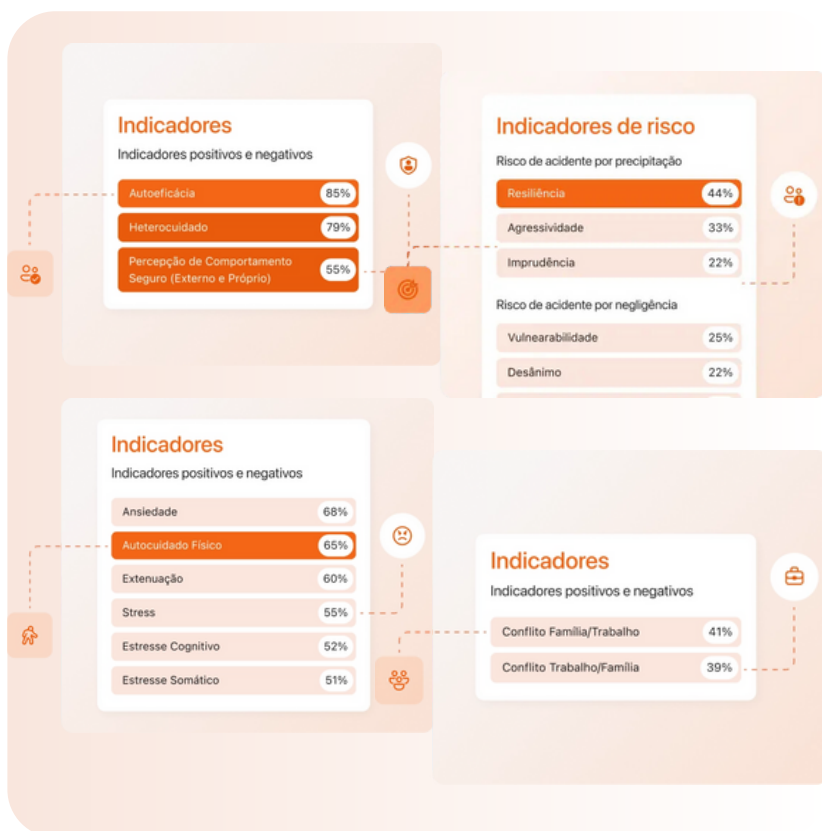
Escolher a ferramenta certa depende do contexto da organização e dos objetivos específicos da avaliação. O Inventário Psicossocial, desenvolvido pela Mapa HDS, avalia os fatores que podem ter um impacto significativo na presença ou na ausência de riscos psicossociais. Essa análise envolve a mensuração de dimensões sociais como aspectos familiares, qualidade de vida, saúde e bem-estar e relacionamento interpessoal buscando o entendimento de como se dá a interação de tais fatores com o ambiente laboral, relações hierárquicas, características e condições de trabalho.

O Inventário Psicossocial da Mapa HDS é composto por 8 escalas e 31 fatores avaliados

ESCALAS

- Autoeficácia
- Atenção ao comportamento seguro
- Exigências laborais
- Recursos organizacionais
- Relação com grupos sociais
- Relações de respeito e confiança no trabalho
- Saúde emocional e bem-estar
- Identificação laboral

EXEMPLOS DE FATORES AVALIADOS:





Benefícios da ferramenta

- Ferramenta online
- Otimiza as avaliações, podendo ser aplicada tanto no processo admissional quanto nos exames periódicos que são necessários dentro da empresa
- Ajuda na prevenção de riscos psicossociais
- Ajuda na prevenção do adoecimento emocional
- Oferece dados preditivos para tomada de decisões estratégicas com foco na saúde e bem-estar dos seus colaboradores.
- Possibilidade de integração de resultados com o teste de personalidade Mapa, proporcionando uma análise mais ampla entre contexto e indivíduo.
- Capacidade de avaliar aspectos da organização e estrutura do trabalho, aspectos individuais e das relações sociais.

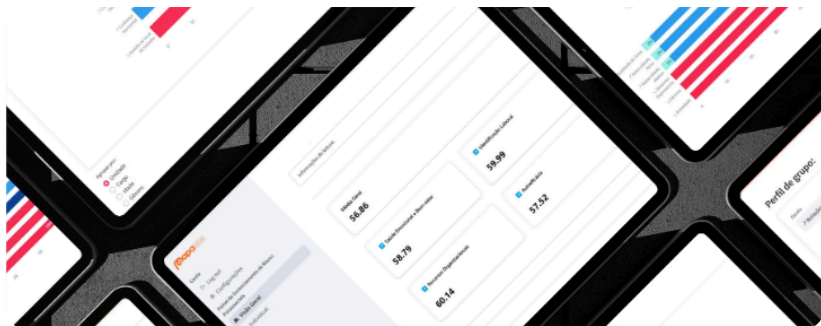
Use o Inventário Psicossocial da Mapa HDS e tenha acesso a relatórios em visualização dinâmica, contemplando resultados que contribuirão para tomada de decisão em relação a possíveis indicações de aptidão ou inaptidão do colaborador para execução da função!

👉 Descubra como essa ferramenta pode transformar sua organização!

3.5 Ferramentas e instrumentos de avaliação

Gerenciador de riscos psicossociais Mapa HDS

O Gerenciador de Riscos Psicossociais da Mapa HDS é uma plataforma online desenvolvida para ajudar empresas a identificar, monitorar e gerenciar a saúde emocional no ambiente de trabalho, promovendo um espaço mais seguro, saudável e produtivo para todos os colaboradores.



Principais funcionalidades

- **Identificação e monitoramento de fatores de risco**

A plataforma oferece uma visualização dinâmica e dados concretos para facilitar a tomada de decisão. Com ela, é possível identificar fatores de risco e fatores protetivos, garantindo a conformidade com a NR-01 e a LGPD. Além disso, proporciona uma visão geral dos riscos organizacionais, ajudando a construir um ambiente de trabalho preventivo e seguro.

- **Navegação e classificação por período**

Com uma interface intuitiva, é possível organizar e classificar os riscos em níveis baixo, médio e alto, de acordo com períodos, setores ou cargos. Isso permite avaliar tanto os riscos individuais quanto os coletivos, facilitando a integração entre as áreas de Segurança do Trabalho, Saúde Ocupacional e Recursos Humanos.

- **Monitoramento coletivo e individual**

A plataforma oferece alertas específicos sobre colaboradores que precisam de maior atenção, considerando não apenas os fatores organizacionais e as condições de trabalho, mas também as experiências anteriores do trabalhador desde o processo admissional. Esses insights permitem uma gestão mais assertiva e humanizada.

- **Visualização e ranking de grupos e cargos**

Com gráficos como mapas de calor e ranqueamentos, o Gerenciador possibilita acompanhar o histórico dos fatores psicossociais por grupo ou cargo. Essa funcionalidade também ajuda a monitorar se as intervenções realizadas estão surtindo efeito, garantindo maior clareza nos processos de gestão.

- **Relatórios individuais e linha evolutiva**

Acompanhe a evolução de cada colaborador por meio de relatórios individuais, que trazem uma linha do tempo com históricos de avaliações, progresso e impacto das ações implementadas. Essa visão detalhada facilita ajustes e tomadas de decisão mais estratégicas.

- **Diagnósticos e medidas preventivas**

A plataforma fornece diagnósticos claros e detalhados que apoiam a implementação de medidas preventivas e fortalecem as políticas de saúde, segurança e bem-estar. Tudo isso em um só lugar, com eficiência e praticidade.



Por que escolher o **Gerenciador de Riscos Psicossociais** da Mapa HDS?

Com uma abordagem focada em dados e uma experiência de navegação intuitiva, o Gerenciador é a ferramenta ideal para empresas que desejam não apenas atender às exigências legais, mas também criar um ambiente de trabalho mais humano e produtivo.

Conheça nossas ferramentas que facilitam a gestão de riscos e promovem um ambiente mais saudável.

 **Explore nossas soluções agora mesmo**

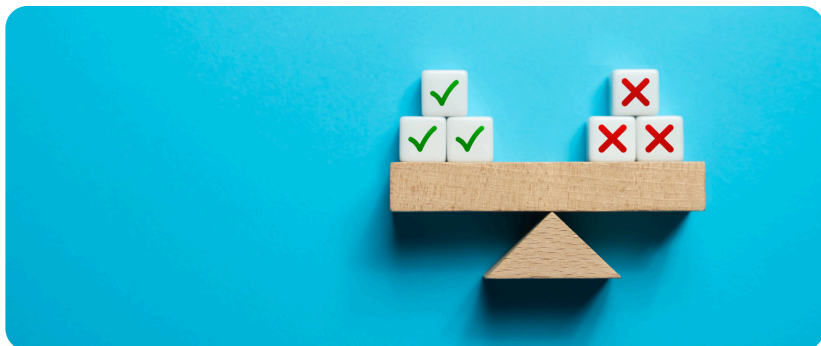
3.6 Métodos para controle dos riscos

Além de promover mudanças organizacionais necessárias, é essencial implementar programas de apoio psicológico e investir em treinamento e capacitação para que os trabalhadores desenvolvam habilidades para lidar com o estresse e outras pressões, contribuindo para um ambiente mais inclusivo. Além disso, no contexto de ações de controle, é importante adotar práticas eficientes, como o aprimoramento do formato de armazenamento e gestão das informações levantadas.

3.7 Classificação e priorização dos riscos

Após a identificação, é essencial classificar e priorizar os riscos para direcionar os recursos de forma eficaz. Isso pode ser feito utilizando:

- Matriz de risco: uma ferramenta visual que cruza a probabilidade de ocorrência de um risco com o seu impacto potencial. Riscos de alta probabilidade e alto impacto devem ser priorizados.
- Critérios de priorização: considerar fatores como a gravidade do risco, o número de trabalhadores expostos e a capacidade de intervenção imediata.



3.8 Documentação e relatórios

A documentação clara e precisa dos riscos identificados e das análises realizadas é fundamental para a gestão contínua. Recomenda-se:

- Registro detalhado: criar fichas de risco que documentem a natureza do risco, sua avaliação e as medidas corretivas planejadas.
- Relatórios periódicos: preparar relatórios que resumem os achados e as ações recomendadas, e compartilhe-os com a alta gestão e outras partes interessadas.

3.9 Monitoramento e revisão dos riscos psicossociais

A gestão de riscos psicossociais é um processo contínuo. É vital que as medidas de controle sejam monitoradas e ajustadas conforme necessário. Isso pode ser feito através de:

- Revisões periódicas: reavaliar os riscos e as estratégias de controle regularmente.
- Feedback dos trabalhadores: incentivar os trabalhadores a darem feedback constante sobre o ambiente de trabalho e as medidas implementadas.
- Ajustes conforme necessário: estar disposto a modificar políticas e práticas em resposta a novas informações ou mudanças no ambiente de trabalho."
- Avaliações contínuas: realizar de forma periódica a avaliação de risco psicossocial, através de instrumentos validados e normatizados para a mensuração de fatores psicossociais.
- Análise de dados: implementar a análise de dados, através dos indicadores de Saúde e Segurança com o resultado das avaliações individuais e de grupos.



Conclusão

Resumo dos principais pontos

Este guia detalhado apresenta os principais passos para identificar, controlar e monitorar riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Uma gestão eficaz desses riscos não apenas promove a saúde e o bem-estar dos colaboradores, mas também impulsiona o sucesso organizacional.



Próximos passos

Agora é o momento de transformar o conhecimento em ação. Comece com a aplicação do instrumento psicossocial na sua organização, identifique as prioridades e, em seguida, desenvolva e implemente os planos de ação necessários.

Aproveite os recursos adicionais e as leituras complementares para aprofundar seu conhecimento e garantir que as estratégias aplicadas sejam ainda mais eficazes. **O sucesso começa com o primeiro passo.**

**Se precisar de ajuda, fale com um
especialista da Mapa HDS!**

MapaHDS

