



SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA NO TRABALHO:

o que muda com a
atualização da NR-1?

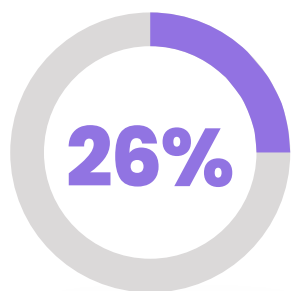
Entenda como as novas diretrizes impactam sua empresa e como a Weex pode contribuir para essa adaptação.



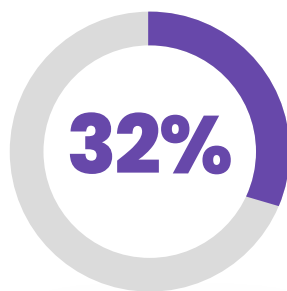
Por muito tempo, segurança no trabalho foi sinônimo de proteção contra riscos físicos.

Mas e a saúde mental? O estresse, a pressão por produtividade e os desafios dos relacionamentos interpessoais também influenciam diretamente o bem-estar e o desempenho dos trabalhadores.

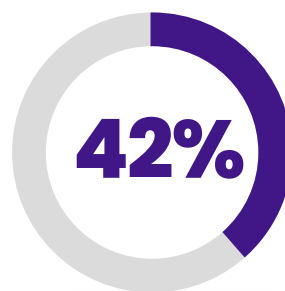
Em 2024, uma pesquisa da IPSOS (Institut Public de Sondage d'Opinion Secteur) revelou que **42% dos brasileiros relataram vivenciar altos níveis de estresse**, colocando o Brasil entre os quatro países mais afetados pelo problema.



Nunca ou quase nunca sentem estresse



Sentem estresse raramente



Sentem estresse com frequência

Fonte: IPSOS, World Mental Health Day 2024.

Ranking dos países mais estressados do mundo

1° Chile

2° Turquia

3° Hungria

4° Brasil

5ª Índia

Fonte: IPSOS, World Mental Health Day 2024.

Diante desse cenário, **a atualização da NR-1 traz um avanço importante: a inclusão de diretrizes para avaliar e mitigar riscos psicossociais no ambiente de trabalho.**



A partir de maio de 2025, todas as empresas deverão incorporar essa avaliação às suas práticas de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), ampliando a visão sobre o que significa um ambiente de trabalho seguro.

NR-1: o que mudou e por quê?

A Norma Regulamentadora 1 (NR-1) estabelece diretrizes gerais de Saúde e Segurança do Trabalho no Brasil, definindo as responsabilidades de empregadores e trabalhadores na prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.

Em julho de 2024, a norma foi atualizada para incluir a identificação e gestão de fatores que afetam a saúde mental dos trabalhadores.

A inclusão dos riscos psicossociais responde a uma necessidade crescente. O esgotamento mental, o estresse crônico e as pressões emocionais no trabalho não são apenas desafios individuais, mas também **fatores que afetam a segurança, a qualidade do trabalho e a sustentabilidade das empresas.**

**O objetivo é claro:
reduzir impactos
psicológicos
no ambiente
profissional e promover um
equilíbrio mais saudável entre
produtividade e bem-estar.**



Quais são as principais mudanças?

A atualização da norma traz novas responsabilidades para as empresas. Confira as principais mudanças:



Saúde mental passa a ser uma responsabilidade da empresa

A segurança do trabalho vai além da proteção contra riscos físicos. Agora, as organizações devem garantir um ambiente que preserve o bem-estar psicológico e promova a qualidade de vida no trabalho



Avaliação obrigatória dos riscos psicossociais

As empresas precisam identificar fatores que podem afetar a saúde mental dos colaboradores, como carga excessiva de trabalho, assédio, jornadas exaustivas e relações interpessoais prejudiciais.



Medidas preventivas para minimizar impactos psicológicos

A norma exige ações concretas para reduzir riscos, incluindo mudanças organizacionais, flexibilização de processos e programas de apoio psicológico.



Treinamento e capacitação sobre saúde mental

Agora, as empresas devem oferecer capacitações regulares para conscientizar trabalhadores e lideranças sobre saúde mental, estratégias para lidar com o estresse e a criação de um ambiente psicologicamente seguro.



Monitoramento contínuo e ações corretivas

Além de avaliar os riscos, a norma estabelece que as empresas devem criar um plano de acompanhamento e intervenção, garantindo que as ações implementadas sejam eficazes e adaptadas às necessidades do ambiente de trabalho.

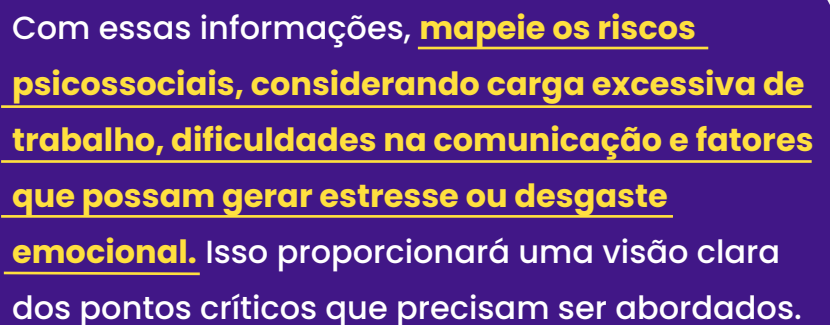
Passo a passo: como a sua empresa pode se adaptar?

A implementação da nova NR-1 requer um planejamento cuidadoso. Aqui está um guia para se adequar.



Passo 1: Diagnóstico e mapeamento dos riscos

Análise fatores que impactam a saúde mental da equipe, como rotatividade e absenteísmo. Utilize pesquisas e diálogos para identificar desafios no ambiente de trabalho.



Com essas informações, **mapeie os riscos psicossociais, considerando carga excessiva de trabalho, dificuldades na comunicação e fatores que possam gerar estresse ou desgaste emocional.** Isso proporcionará uma visão clara dos pontos críticos que precisam ser abordados.

Passo 2: Ações preventivas e treinamentos

Com o diagnóstico em mãos, **implemente ações concretas para mitigar riscos e fortalecer a saúde mental da equipe.** Algumas iniciativas incluem:

- ✓ Programas internos de suporte psicológico e canais de escuta ativa.
- ✓ Treinamento de líderes e equipes para identificar sinais de exaustão.
- ✓ Integração do tema em iniciativas como a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho).
- ✓ Fortalecimento da cultura de segurança psicológica, incentivando um ambiente onde os trabalhadores possam relatar dificuldades e sugerir melhorias sem receio de represálias.

Passo 3: Monitoramento contínuo e ajustes

Acompanhe indicadores como absenteísmo, produtividade e taxa de rotatividade para medir o impacto das ações implementadas.



Além disso, documente todas as iniciativas e seus efeitos, **garantindo conformidade com a norma e criando uma base para a melhoria contínua das políticas de saúde mental.**

Benefícios da adequação à nova NR-1

- ✓ Redução do absenteísmo e dos afastamentos por estresse e esgotamento.
- ✓ Ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.
- ✓ Menos riscos jurídicos e passivos trabalhistas.
- ✓ Maior produtividade e engajamento dos colaboradores.
- ✓ Fortalecimento da cultura de saúde e segurança na empresa.

Empresas que investem na saúde mental dos trabalhadores reduzem custos operacionais, aumentam a retenção de talentos e melhoram a performance organizacional.

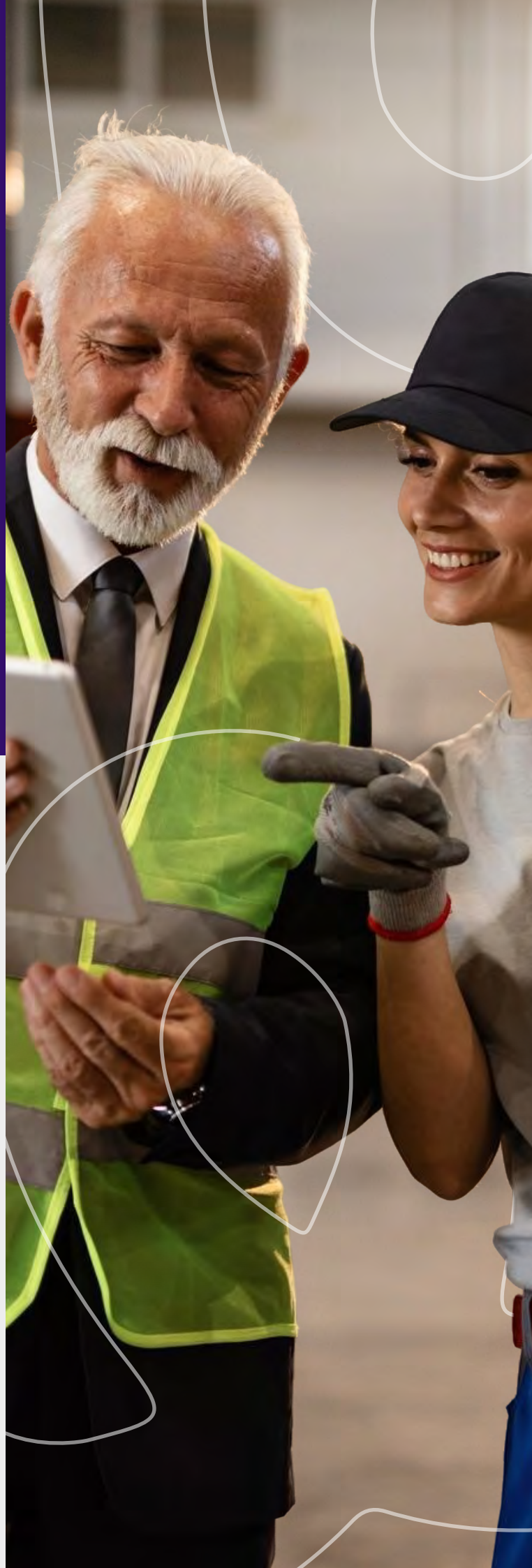




Como a Weex pode ajudar sua empresa?

A Weex, plataforma líder no Brasil em gestão e execução de SIPATs, está na vanguarda da transformação da cultura de Saúde e segurança do Trabalho, oferecendo soluções inovadoras para tornar a adaptação às novas exigências da NR-1 mais simples e eficaz:

- Treinamentos interativos sobre saúde mental
- Monitoramento e acompanhamento de engajamento nas campanhas
- Campanhas com conteúdos personalizados, desafios e missões que incentivam boas práticas





Com a Weex, sua empresa pode transformar a exigência da NR-1 em uma **oportunidade concreta de inovação, promovendo o bem-estar dos trabalhadores e a melhoria contínua no ambiente de trabalho.**



A atualização da NR-1 representa um **avanço significativo na proteção da saúde mental no ambiente de trabalho.** Empresas que se anteciparem a essa mudança estarão mais preparadas para enfrentar os desafios do futuro do trabalho, com um diferencial competitivo claro.



A Weex pode ser sua parceira estratégica nesse processo, garantindo que sua empresa esteja não apenas em conformidade com as normas, mas também engajada e fortalecida com um ambiente de trabalho mais saudável e seguro, **promovendo uma cultura de saúde e segurança com impacto positivo.**

Quer saber mais? Conheça as soluções da Weex e descubra como implementar as exigências e garantir a saúde e o bem-estar dos trabalhadores da sua empresa.

weex

A plataforma líder no Brasil em gestão e execução de SIPATs.

