

JB TREINAMENTOS & DESENVOLVIMENTO HUMANO APRESENTA

Guia Executivo

NR-1 e Riscos Psicossociais nas Empresas

Como proteger pessoas, fortalecer gestores e reduzir riscos organizacionais.

Material estratégico para empresários, gestores e líderes que desejam preparar suas empresas para um ambiente de trabalho mais saudável, seguro e produtivo.

JB Treinamentos & Desenvolvimento Humano

Treinamentos corporativos, inteligência comportamental e desenvolvimento de pessoas

CONTEXTO

O novo cenário das empresas

Durante muito tempo, segurança no trabalho foi associada principalmente a riscos físicos: acidentes, equipamentos, ergonomia, máquinas e condições materiais do ambiente profissional.

Mas o mundo do trabalho mudou.

Hoje, muitas empresas enfrentam riscos menos visíveis, mas igualmente relevantes: sobrecarga emocional, conflitos internos, comunicação agressiva, gestores despreparados, pressão excessiva, adoecimento emocional e queda de engajamento.

Com a atualização da NR-1, os riscos psicossociais passaram a exigir atenção dentro da gestão de saúde e segurança do trabalho.

Isso significa que as empresas precisam olhar também para fatores emocionais, comportamentais e organizacionais que podem comprometer pessoas e resultados.

**Segurança no trabalho não é mais apenas sobre evitar acidentes.
É também sobre prevenir ambientes que adoecem pessoas.**

CONCEITO

O que são riscos psicossociais?

Riscos psicossociais são fatores presentes no ambiente de trabalho que podem afetar a saúde mental, emocional e social dos colaboradores.

Eles aparecem quando existe desequilíbrio entre cobrança, suporte, comunicação, relações interpessoais, gestão e organização do trabalho.

- Excesso de pressão
- Metas abusivas
- Sobrecarga
- Ausência de reconhecimento
- Comunicação agressiva
- Conflitos constantes
- Falta de clareza
- Gestão despreparada
- Assédio moral ou sexual
- Clima organizacional desgastado

Muitas vezes, o risco não está apenas no ambiente físico. Está na forma como as pessoas são lideradas, cobradas, reconhecidas e ouvidas.

IMPACTO

Por que isso importa para a empresa?

Riscos psicossociais não afetam apenas o bem-estar dos colaboradores.

Eles também impactam diretamente a performance, a cultura e os resultados da empresa.

- **Queda de produtividade**
- **Aumento de conflitos**
- **Retrabalho**
- **Afastamentos**
- **Rotatividade**
- **Perda de talentos**
- **Sobrecarga da gestão**
- **Clima organizacional negativo**
- **Possíveis passivos trabalhistas**

Empresas que ignoram esses sinais tendem a agir apenas quando o problema já virou crise.

**Cuidar dos riscos psicossociais não é apenas cuidar de pessoas.
É proteger também a sustentabilidade do negócio.**

SINAIS DE ALERTA

O que pode estar sendo normalizado?

Nem sempre os riscos psicossociais aparecem de forma evidente. Muitas vezes, eles se manifestam em sinais silenciosos que a gestão acaba normalizando.

● Absenteísmo

Faltas frequentes, atestados recorrentes e queda de energia podem indicar sobrecarga, desmotivação, conflitos ou sofrimento emocional.

● Presenteísmo

A pessoa está presente fisicamente, mas improdutiva, ansiosa, desmotivada ou emocionalmente esgotada.

● Conflitos constantes

Ruídos de comunicação, tensões, disputas internas e desalinhamentos frequentes podem comprometer o clima e a produtividade.

SINAIS DE ALERTA

Outros sinais que merecem atenção

● Rotatividade elevada

A saída constante de profissionais pode revelar problemas de clima, gestão, comunicação, reconhecimento ou carga de trabalho.

● Sobrecarga disfarçada de proatividade

Nem toda proatividade é saudável. Às vezes, ela esconde medo, excesso de cobrança e dificuldade de colocar limites.

● Gestão apagando incêndios

Gestores sobrecarregados, sempre resolvendo conflitos operacionais, acabam deixando de atuar de forma estratégica.

O que a empresa ignora como "normal" pode ser exatamente o que está comprometendo sua produtividade.

GESTÃO

O papel da gestão na prevenção

A gestão é uma das principais chaves na prevenção dos riscos psicossociais.

A forma como um gestor comunica, cobra, delega, reconhece, dá feedback e lida com conflitos pode proteger ou adoecer o ambiente.

Uma gestão despreparada pode transformar metas em pressão abusiva, feedback em humilhação, cobrança em medo e produtividade em esgotamento.

Por outro lado, uma gestão bem preparada gera clareza, confiança, segurança, pertencimento e responsabilidade.

GESTORES PREPARADOS CONSEGUEM

- Comunicar com mais clareza
- Reduzir conflitos
- Dar feedbacks mais assertivos
- Identificar sinais de sobrecarga
- Distribuir responsabilidades com mais inteligência
- Acompanhar metas sem gerar adoecimento
- Fortalecer o clima e a cultura da empresa

Toda empresa que deseja prevenir riscos psicossociais precisa começar pelo desenvolvimento das pessoas que conduzem suas equipes.

PRIMEIROS PASSOS

O que a empresa precisa começar a fazer?

A prevenção começa com consciência, método e ação.

● 1. Diagnosticar

Entender o cenário atual da equipe: clima, comunicação, gestão, conflitos, sobrecarga e relações interpessoais.

● 2. Ouvir

Criar espaços seguros para escutar gestores e colaboradores.

● 3. Mapear riscos

Identificar fatores comportamentais e organizacionais que podem gerar adoecimento, conflitos ou queda de produtividade.

PRIMEIROS PASSOS

Da identificação à ação

● 4. Capacitar gestores

Preparar líderes para conduzir pessoas com mais clareza, responsabilidade e inteligência emocional.

● 5. Criar plano de ação

Definir ações práticas, responsáveis, prazos e prioridades.

● 6. Registrar ações

Organizar evidências, relatórios, treinamentos e acompanhamentos realizados.

Ações soltas não bastam. A empresa precisa demonstrar que está agindo de forma preventiva, organizada e contínua.

CULTURA

Uma oportunidade de evolução cultural

A NR-1 pode ser vista apenas como uma obrigação.

Mas empresas mais estratégicas conseguem enxergá-la como uma oportunidade de evolução cultural.

Ao cuidar dos riscos psicossociais, a empresa fortalece:

- **Produtividade**
- **Engajamento**
- **Retenção de talentos**
- **Segurança psicológica**
- **Comunicação**
- **Confiança**
- **Gestão**
- **Cultura organizacional**

Ambientes emocionalmente saudáveis tendem a gerar equipes mais alinhadas, gestores mais preparados e resultados mais sustentáveis.

A empresa que age antes da crise constrói uma cultura mais forte, mais humana e mais produtiva.

ATUAÇÃO COMPLEMENTAR

Onde entra o desenvolvimento humano?

A adequação à NR-1 envolve diferentes frentes.

A parte técnica relacionada à segurança do trabalho, medicina ocupacional e elaboração formal do PGR deve ser conduzida por profissionais habilitados para essa finalidade.

Mas os riscos psicossociais também exigem uma abordagem humana, comportamental e cultural.

É nesse ponto que uma especialista em desenvolvimento humano pode atuar de forma complementar e estratégica.

Essa atuação apoia a empresa na identificação de fatores comportamentais que afetam o clima, a comunicação, a gestão, os relacionamentos e a produtividade.

Riscos psicossociais não são resolvidos apenas com documentos. Eles exigem mudança de comportamento, comunicação e cultura.

SOLUÇÕES

Possibilidades de atuação

Uma solução em desenvolvimento humano pode apoiar a empresa em frentes como:

- Diagnóstico comportamental e emocional
- Escuta ativa com gestores e equipes
- Análise de clima e relações interpessoais
- Desenvolvimento de gestores
- Comunicação assertiva
- Prevenção de sobrecarga, burnout e conflitos
- Fortalecimento da cultura de feedback
- Construção de planos de ação preventivos
- Acompanhamento de gestores e equipes
- Relatórios das ações realizadas

COMO PODEMOS AJUDAR

Como podemos ajudar sua empresa

Entender a NR-1 é o primeiro passo.

Mas muitas empresas ainda não sabem por onde começar.

Através de uma abordagem voltada para desenvolvimento humano, comportamento, clima emocional e cultura organizacional, ajudamos empresas a criarem ambientes mais saudáveis, seguros e produtivos.

- **Diagnóstico comportamental e emocional**

Mapeamento dos principais pontos de atenção no clima, comunicação, gestão e relações da equipe.

- **Treinamentos para gestores**

Capacitação sobre comunicação, feedback, prevenção de conflitos, segurança emocional e gestão de pessoas.

COMO PODEMOS AJUDAR

Da prevenção à mudança real

- **Escuta ativa com equipes**

Espaços estruturados para identificação de percepções, tensões e oportunidades de melhoria.

- **Plano de ação preventivo**

Construção de ações práticas para reduzir riscos, melhorar o clima e fortalecer a cultura.

- **Acompanhamento de gestores e equipes**

Suporte estratégico para transformar diagnóstico em mudança real no dia a dia.

A prevenção começa antes do problema aparecer.

A prevenção começa antes do problema aparecer.

Empresas que ignoram os riscos psicossociais podem enfrentar conflitos, queda de produtividade, afastamentos, rotatividade e enfraquecimento da cultura.

Empresas que agem de forma preventiva constroem ambientes mais saudáveis, gestores mais preparados e equipes mais produtivas.

Sua empresa está preparada para identificar, prevenir e tratar riscos psicossociais antes que eles impactem pessoas e resultados?

PRÓXIMO PASSO

Vamos conversar?

Se a sua empresa deseja fortalecer a gestão, melhorar o clima organizacional e construir ações preventivas relacionadas aos riscos psicossociais, este é o momento de começar.

JB Treinamentos & Desenvolvimento Humano

Treinamentos corporativos, inteligência comportamental e desenvolvimento de pessoas

Responsável: Juliana Borges

Especialista em Desenvolvimento Humano e Inteligência Comportamental

Instagram: @julianasborges

Site: <https://julianaborges.site>