JORNAL DA SST

ANO I | Nº 5 | 04 DE AGOSTO DE 2026

RISCOS PSICOSSOCIAIS E PREVENÇÃO

RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

Prevenir começa pela organização do trabalho

EDIÇÃO ESPECIAL | NR-1, PARTICIPAÇÃO E AÇÃO PREVENTIVA

1	2	3	4
DEMANDA	**AUTONOMIA**	**APOIO**	**CLAREZA**
volume, ritmo e prazos	controle sobre a tarefa	liderança e cooperação	papéis e comunicação

O QUE A NR-1 TORNA EXPLÍCITO

Desde 26 de maio de 2026, o gerenciamento de riscos ocupacionais deve incluir os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho. A mudança reforça que o Programa de Gerenciamento de Riscos precisa observar também como o trabalho é planejado, distribuído, acompanhado e realizado.

O foco é preventivo: reconhecer situações capazes de ampliar tensão, desgaste e falhas operacionais, avaliar grupos expostos e transformar o diagnóstico em plano de ação com responsáveis, prioridades e acompanhamento.

NÃO É SOBRE CULPAR O TRABALHADOR

A análise não deve invadir a vida pessoal nem transformar características individuais em explicação automática para problemas coletivos. A Fundacentro orienta olhar para as condições, a organização e a gestão do trabalho, com participação efetiva de trabalhadores e trabalhadoras.

Exemplos de fatores a investigar incluem sobrecarga, metas incompatíveis com os recursos disponíveis, baixa autonomia, conflitos de papel, pouca previsibilidade, comunicação deficiente, falta de apoio, discriminação, violência e assédio.

PONTO-CHAVE

A prevenção não termina no questionário. Ela começa quando a organização usa as evidências para melhorar condições, processos, relações e formas de gestão.

EM FOCO

Ambiente seguro combina escuta, confidencialidade, participação, medidas organizacionais e revisão contínua. Informação sem ação não reduz risco.

UM CICLO DE PREVENÇÃO QUE GERA MUDANÇA

Avaliar, priorizar, agir e verificar: a gestão precisa produzir decisões concretas e ser construída com quem conhece o trabalho real.

01

PREPARAR

Definir responsáveis, finalidade, grupos e critérios de confidencialidade.

02

ESCUTAR

Combinar observação, diálogo, dados e participação dos trabalhadores.

03

ANALISAR

Relacionar fatores à atividade, ao processo e à organização do trabalho.

04

INTERVIR

Priorizar medidas organizacionais, responsáveis, recursos e prazos.

05

REVISAR

Acompanhar resultados, comunicar avanços e corrigir o plano.

EQUIPE EDITORIAL

Autor e editor responsável
Professor Mestre Francisco Wenderson Pereira de Souza

Editores colaboradores e apoio técnico à editoração
Nicolas Barroso de Lima e Daniel Caneppelle Gonçalves

Discentes do Curso Técnico em Segurança do Trabalho do SENAI/PR - Unidade Foz do Iguaçu.

Produção educativa vinculada ao DINO MUNDO - Portal de Integração Educativa.

INDICADORES QUE AJUDAM SEM INVADIR

Dados são úteis quando revelam padrões do trabalho, protegem pessoas e orientam decisões. O objetivo é compreender o processo, não expor indivíduos.

DEMANDA

picos de volume, urgências, horas extras e interrupções

ORGANIZAÇÃO

clareza de papéis, recursos, autonomia e previsibilidade

RELAÇÕES

apoio, cooperação, conflitos, violência e assédio

RESPOSTA

ações concluídas, prazos, comunicação e reavaliação

QUATRO CUIDADOS COM A INFORMAÇÃO

1. Explicar a finalidade e como os dados serão usados.
2. Evitar divulgação de respostas que identifiquem pessoas.
3. Apresentar resultados por grupos somente quando houver proteção adequada.
4. Devolver os achados à equipe e registrar as medidas adotadas.

PERGUNTA PARA A TURMA

Que mudança na organização do trabalho teria maior impacto preventivo: melhorar a comunicação, redistribuir demandas, ampliar autonomia ou fortalecer o apoio? Como verificar se funcionou?

DA LEITURA PARA O PLANO DE AÇÃO

Uma boa análise termina com prioridades claras, responsabilidades definidas e verificação de resultados.

1

SITUAÇÃO

Qual aspecto do trabalho precisa ser compreendido?

2

EVIDÊNCIAS

Quais dados, relatos e observações sustentam a análise?

3

PRIORIDADE

Quem está exposto e qual a urgência da intervenção?

4

MEDIDA

Que mudança organizacional pode reduzir o risco?

5

RESPONSÁVEL

Quem executa, com quais recursos e em qual prazo?

6

VERIFICAÇÃO

Como saberemos se a medida produziu melhoria?

FONTES TÉCNICAS CONSULTADAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Manual de interpretação e aplicação do capítulo 1.5 da NR-1. Brasília, 2026.
FUNDACENTRO. Diretrizes para Aplicar a NR-1 com a Inclusão dos Riscos Psicossociais. São Paulo, 2026.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health at work. Genebra, 2024.
ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO; OMS. Mental health at work: policy brief. Genebra, 2022.

Leitura educativa. A aplicação do GRO e do PGR deve observar o texto oficial vigente, as características da organização e a participação dos trabalhadores.