

# Manual do Colaborador



## AVALIAÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS NR - 01

# BEM VINDO(A)

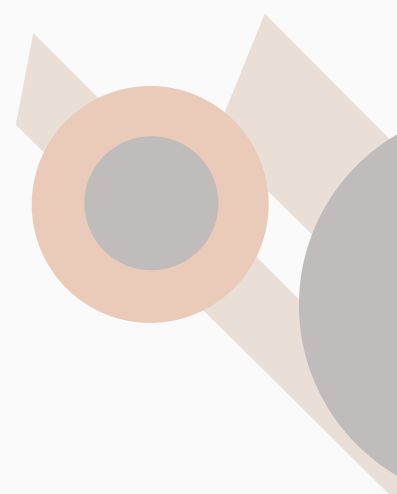
Querido(a) colaborador(a),

Seja bem-vindo(a) a um processo muito importante.

A empresa está iniciando uma Avaliação Psicossocial e a **sua participação** tem um valor enorme, porque ela ajuda a construir um ambiente de trabalho mais saudável, organizado e seguro para todos.

Antes de tudo, é importante você saber: isso não é uma “prova”, não é fiscalização e não é para apontar culpados.

É um processo de **prevenção e melhoria**, feito com responsabilidade técnica e cuidado.



## **POR QUE ESSA AVALIAÇÃO ESTÁ ACONTECENDO?**

A NR 01 (Norma Regulamentadora nº 01) orienta como as empresas devem gerenciar riscos no ambiente de trabalho, por meio do PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos).

Com a atualização da NR 01, os riscos psicossociais passaram a integrar esse gerenciamento — porque hoje já é reconhecido que a forma como o trabalho é organizado pode impactar:

- Bem-estar
- Motivação
- Saúde mental no trabalho
- Clima organizacional
- Segurança e desempenho

***Ou seja: saúde mental também é parte da segurança no trabalho.***



# O QUE É A NR 01?

A Norma Regulamentadora nº 01 estabelece as diretrizes gerais de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais.

Com sua atualização, passou a incluir formalmente os riscos psicossociais no PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos).

Isso significa que:

- O trabalho não impacta apenas o corpo.
- A organização do trabalho também pode impactar a saúde mental.

A norma reconhece algo que já sabíamos na prática:

ambientes desorganizados, comunicação falha e metas desproporcionais adoecem.



## **QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?**

---

Riscos psicossociais são fatores relacionados ao contexto e à organização do trabalho, como por exemplo:

- Volume de demandas e sobrecarga
- Clareza (ou falta de clareza) das funções
- Pressões e prazos excessivos
- Falhas de comunicação
- Falta de apoio e reconhecimento
- Conflitos recorrentes
- Falta de autonomia e participação

***Eles não dizem respeito a “quem você é”, mas ao ambiente de trabalho e aos processos.***



# O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

São fatores presentes na dinâmica organizacional que podem gerar sofrimento ou desgaste.

Exemplos:

- Sobrecarga constante
- Metas inatingíveis
- Ambiguidade de função
- Falta de reconhecimento
- Comunicação ineficaz
- Conflitos recorrentes
- Falta de autonomia

**Eles não são “problemas pessoais”.**  
**São fatores estruturais.**

Diferença importante

Risco psicossocial ≠ saúde emocional individual.

A avaliação não investiga:

- Histórico clínico
- Vida pessoal
- Problemas familiares
- Diagnósticos

**A avaliação investiga o ambiente de trabalho.**

## DIFERENÇA IMPORTANTE: RISCO PSICOSSOCIAL X SAÚDE EMOCIONAL INDIVIDUAL

---

É fundamental separar duas coisas:

✓ Risco psicossocial (o que estamos avaliando)

É sobre condições de trabalho, processos, cultura e organização.

✗ Saúde emocional/psicológica individual (o que NÃO está sendo avaliado)

A avaliação não investiga:

- sua vida pessoal
- problemas familiares
- diagnósticos psicológicos/psiquiátricos
- história clínica
- sentimentos íntimos fora do trabalho

***Este processo não é avaliação psicológica individual. É uma avaliação organizacional, preventiva e coletiva.***



## CONFIDENCIALIDADE E SIGILO

Esse ponto é essencial:

- ✓ O questionário é confidencial
- ✓ As respostas são analisadas de forma coletiva e agregada
- ✓ Nenhum gestor terá acesso à sua resposta individual
- ✓ O objetivo é enxergar padrões, não identificar pessoas

A seriedade do processo depende da confiança — e essa proteção está garantida.



## COMO FUNCIONA A AVALIAÇÃO?

---

**Você receberá um link (geralmente enviado pelo RH ou gestão).**

O questionário pode variar conforme a ferramenta utilizada pela empresa, mas normalmente segue este formato:

- Entre 35 e 50 perguntas
- Perguntas objetivas e diretas
- Respostas em escala, geralmente de 0 a 5
- (indicando frequência ou grau de concordância)
- Tempo médio: 10 a 15 minutos

***Não existe resposta certa ou errada. Existe a sua percepção real sobre o trabalho.***

### **Sua responsabilidade ao responder:**

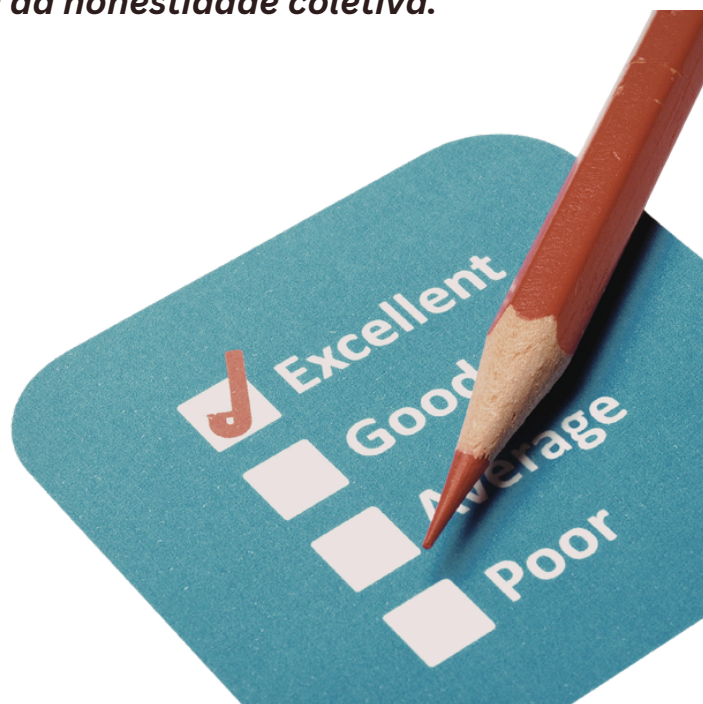
Para que esse diagnóstico seja útil e gere melhorias reais, pedimos que você responda com:

- ✓ sinceridade
- ✓ atenção
- ✓ compromisso com a realidade
- ✓ equilíbrio

Isso significa:

- não omitir situações importantes
- não exagerar fatos
- não responder no “automático”
- responder com base na sua vivência no trabalho

***A qualidade das melhorias depende da honestidade coletiva.***



## QUAL É O OBJETIVO FINAL?

---

Após a etapa de respostas:

1. Os dados serão consolidados e analisados tecnicamente
2. Será elaborado um relatório organizacional
3. Os riscos serão classificados por nível (ex.: baixo, moderado, alto, crítico)
4. A empresa receberá diretrizes e recomendações
5. Um plano de ação será estruturado para prevenção e melhoria

O objetivo não é só “atualizar um documento”. É criar ações possíveis e responsáveis para melhorar o ambiente de trabalho.

### O que essa avaliação NÃO é:

- avaliação psicológica individual
- instrumento disciplinar
- canal de denúncia individual
- diagnóstico clínico

***É um diagnóstico organizacional, técnico e preventivo.***



## SE VOCÊ TIVER DÚVIDAS

---



Se em algum momento você tiver dúvida sobre o processo, procure o RH/gestão responsável ou o canal indicado pela empresa.

Desde já, Obrigada por participar!

Sua contribuição é importante. Quando uma empresa para, olha para si e decide avaliar riscos psicossociais, ela está dizendo:

***“Nós nos importamos com o ambiente de trabalho e com quem sustenta o trabalho.”  
Obrigada por fazer parte disso!***



Hora de Avaliar!

Vamos Juntos e Juntas!