

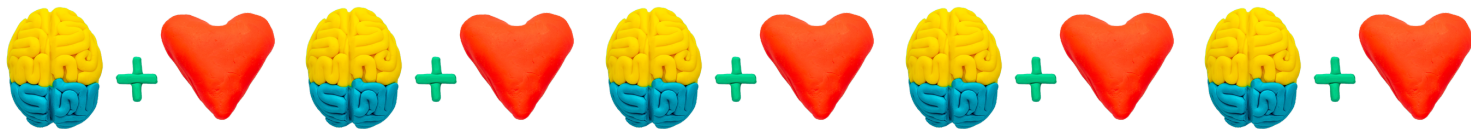


NR-01 sem mistério

**O que sua empresa realmente
precisa saber sobre saúde
mental e os riscos
psicossociais no trabalho**



ASSESSORIA CONTÁBIL E EMPRESARIAL



Introdução

Se você é empreendedor e está sendo bombardeado com informações sobre a NR-1, este eBook é para você.

Sabemos que, nos últimos tempos, o tema "NR-1" tem tomado conta das redes sociais e dos grupos de empresários. E com razão: a atualização da norma trouxe obrigações importantes para as empresas — especialmente no que diz respeito à saúde mental e aos riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Mas também sabemos que, junto com a informação, vieram muitas dúvidas, preocupações e até certo medo.

Este material foi criado justamente para isso: para te acalmar.

Nosso compromisso aqui é com a clareza e com a orientação prática. Vamos explicar o que realmente importa, traduzir a linguagem técnica para o dia a dia da sua empresa e, principalmente, mostrar como você pode se adequar com segurança, sem pânico e com o apoio certo.

Nada de juridiquês. Nada de pânico. Aqui, a proposta é simplificar e orientar.

Você vai entender:

- O que mudou na NR-1 e por que isso afeta a saúde mental dos seus colaboradores
- O que são riscos psicossociais e como identificá-los
- Quais são as responsabilidades da sua empresa
- E o mais importante: como agir agora para se adequar com segurança e tranquilidade.

Ao final, você verá que é possível estar em conformidade com a lei, promover um ambiente mais saudável para sua equipe e ainda fortalecer a cultura da sua empresa.

E você não precisa fazer isso sozinho.

A LCA Contabilidade está aqui para caminhar com você.

Capítulo 1 - O que é a NR-1 e por que ela está em alta?

O que é a NR-01?

A NR-01 é a Norma Regulamentadora que estabelece as disposições gerais sobre **saúde e segurança no trabalho**. Ela funciona como um "guarda-chuva" para todas as outras normas, definindo **direitos e deveres tanto dos empregadores quanto dos trabalhadores** quando o assunto é proteger a saúde no ambiente profissional. Ou seja, a NR-1 dá as bases do que toda empresa precisa seguir para garantir que seus colaboradores trabalhem em segurança — física, emocional e mental.

Por que estão falando tanto sobre isso agora?

Porque em 2024, a NR-1 foi atualizada. E uma das mudanças mais importantes foi a **inclusão dos riscos psicossociais** na lista de fatores que as empresas precisam identificar, avaliar e gerenciar.

Riscos psicossociais? Sim! Estamos falando de situações que afetam a **saúde mental e o bem-estar emocional dos colaboradores** — como assédio, sobrecarga de trabalho, pressão excessiva por resultados, jornadas exaustivas, clima tóxico, entre outros.

Essa atualização mostra que, finalmente, **a saúde mental passou a ser tratada como uma questão séria também nas obrigações legais das empresas.**

Até quando as empresas têm para se adequar?

O prazo para se adequar vai até **25 de maio de 2025.**

Mas isso não significa que você deve deixar para a última hora.

Na verdade, quanto antes sua empresa começar a se organizar, **mais tranquila será a adaptação — e melhores serão os resultados para sua equipe e para o seu negócio.**

Nos próximos capítulos, vamos explicar o que exatamente são esses tais riscos psicossociais, como identificá-los e o que sua empresa pode fazer para ficar em dia com a norma — de forma estratégica, segura e com o apoio certo.



Capítulo 2 - O que são riscos psicossociais?

Riscos psicossociais são fatores relacionados à organização do trabalho, à cultura da empresa e às relações interpessoais, que podem gerar estresse, sofrimento emocional e até adoecimento mental nos trabalhadores.

Eles não são "visíveis" como um fio desencapado ou um piso escorregadio, mas seus efeitos podem ser profundos — e custosos para a empresa e para o colaborador.

Exemplos comuns de riscos psicossociais:

- Cargas de trabalho excessivas
- Metas inatingíveis ou pressão constante por resultados
- Falta de reconhecimento ou valorização
- Ambiente tóxico ou clima organizacional ruim
- Falta de apoio da liderança
- Assédio moral ou sexual
- Falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional
- Isolamento social no trabalho
- Insegurança no emprego

Esses fatores, quando não são gerenciados, podem causar ansiedade, depressão, burnout e afastamentos por motivos de saúde mental.

Por que é importante olhar para isso?

Porque uma equipe emocionalmente abalada não consegue performar bem, nem se manter engajada. Os riscos psicossociais aumentam o turnover, reduzem a produtividade, geram conflitos e podem até manchar a imagem da empresa perante o mercado e os clientes.

Por outro lado, empresas que se preocupam com a saúde emocional da sua equipe colhem resultados sólidos: mais engajamento, mais inovação, menos absenteísmo e mais lucro.

Riscos psicossociais agora são parte do PGR

Com a atualização da NR-01, os **riscos psicossociais passaram a fazer parte obrigatória do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)**, um documento que toda empresa precisa manter atualizado.

E isso traz uma mudança de mentalidade: **não basta mais cuidar só da segurança física — é preciso proteger também o emocional.**

O que adoece silenciosamente, custa caro. Cuidar da saúde emocional é também cuidar da sustentabilidade do seu negócio.



Capítulo 3 - Quem precisa cumprir a NR-01?

Se você tem uma empresa, mesmo que pequena, essa informação é fundamental.

Afinal, **a NR-01 não é opcional** — ela é uma norma legal do Ministério do Trabalho, válida para todas as empresas que possuem funcionários sob o regime CLT, independentemente do porte ou segmento de atuação.

“Minha empresa é pequena, com poucos funcionários. Preciso me preocupar?”

Sim. Mesmo empresas com 1 ou 2 colaboradores registrados precisam cumprir a NR-01.

O que muda é o nível de complexidade do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), que pode ser simplificado em negócios de menor risco e porte. Mas a obrigação de avaliar e gerenciar os riscos psicossociais permanece.

A NR-01 vale para todos os setores?

Sim. Indústria, comércio, serviços, agronegócio... **Todos os segmentos devem se adequar.**

Cada empresa deve olhar para os riscos que fazem parte da sua realidade, com base nas atividades que desenvolve, no ambiente de trabalho e nas condições emocionais que oferece para seus colaboradores.

E se minha empresa contratar terceiros ou prestadores de serviço?

A responsabilidade continua sendo sua. **Se o trabalho for realizado dentro da sua estrutura, a empresa contratante também tem obrigações legais**, especialmente no que diz respeito à segurança e à saúde do trabalhador terceirizado.

Se a sua empresa possui:

- ✓ Funcionários com carteira assinada
- ✓ Um ambiente de trabalho (presencial, híbrido ou remoto)
- ✓ Qualquer influência sobre a carga de trabalho, metas e clima organizacional

Você precisa cumprir a NR-1.

E você não precisa enfrentar isso sozinho. No próximo capítulo, vamos te mostrar como identificar os riscos psicossociais dentro da sua empresa de forma simples, prática e com apoio profissional.



Capítulo 4 - Como identificar os riscos psicossociais na sua empresa?

A primeira etapa para se adequar à NR-01 é olhar para dentro.

Mais do que cumprir uma norma, é uma oportunidade de cuidar da saúde emocional das pessoas que trabalham com você — e isso começa pelo reconhecimento dos riscos psicossociais.

Você não precisa ser especialista para dar os primeiros passos. Aqui vão algumas formas práticas para identificar riscos psicossociais no ambiente de trabalho:

Observe sinais no dia a dia

Preste atenção em comportamentos como:

- Queda de rendimento
- Irritabilidade ou desânimo constantes
- Falta de engajamento
- Ausências frequentes (atrasos, faltas)
- Queixas repetidas sobre o ambiente ou liderança

Converse com sua equipe

Muitas vezes, os riscos não estão visíveis — mas são sentidos.

Abra espaço para ouvir. Perguntas simples já trazem muitos insights:

- "O que tem te sobrecarregado ultimamente?"
- "Como você se sente com relação às metas?"
- "Você se sente ouvido e reconhecido aqui dentro?"

Aplique uma pesquisa de clima organizacional

Ferramenta simples e eficaz para mapear:

- Nível de satisfação
- Comunicação interna
- Relação com líderes
- Qualidade de vida no trabalho

Na LCA, temos profissionais especializados para aplicar e analisar os resultados com você.



✓ Conte com um diagnóstico especializado

Ter um olhar externo ajuda a enxergar o que, na correria, passa despercebido. Empresas como a LCA oferecem diagnóstico organizacional completo, com foco na saúde emocional e no cumprimento da NR-01.



Lembre-se:

Riscos psicossociais *não são culpa de ninguém*, mas são responsabilidade de todos — e precisam ser tratados com seriedade.

No próximo capítulo, vamos te mostrar **o que pode ser feito na prática para reduzir esses riscos** e construir um ambiente mais saudável, produtivo e em conformidade com a norma.



Capítulo 5 - Medidas práticas para reduzir os riscos psicossociais

Agora que você já sabe o que são riscos psicossociais e como identificá-los, é hora de agir. A boa notícia? **Você não está sozinho nessa.**

Empresas de todos os portes podem — e devem — adotar medidas para promover um ambiente mais saudável, acolhedor e produtivo. E muitas dessas ações são mais simples do que parecem.

Por onde começar?

A NR-01 não exige soluções mirabolantes, mas sim um olhar humano, estratégias consistentes e o comprometimento com a saúde e bem-estar das pessoas.

Listamos cinco frentes eficazes para enfrentar os riscos psicossociais de forma prática:

✓ **Treinamentos Corporativos com foco em pessoas**

Capacitar sua equipe é uma das formas mais potentes de mudar o clima da empresa. Na LCA, oferecemos treinamentos sob medida para:

- Desenvolver lideranças conscientes e acolhedoras
- Melhorar o atendimento ao cliente e à equipe
- Estimular a ética e a postura profissional
- Promover engajamento e cultura organizacional forte
- Desenvolver soft skills, como empatia, comunicação e escuta ativa

Quando as pessoas se sentem valorizadas, elas se tornam parte da solução.

✓ **Canal de Escuta Ativa e Imparcial**

Criar um canal onde colaboradores possam relatar desconfortos, denúncias ou sugestões, com sigilo garantido, é essencial. Com o apoio da LCA, sua empresa pode ter:

- Gestão imparcial das manifestações
- Relatórios com direcionamento claro
- Apoio jurídico para os casos que necessitam de ação

Ouvir com responsabilidade é a chave para prevenir conflitos e cuidar das pessoas.

✓ **Mentoria para Líderes e Gestores**

Os líderes são espelhos da cultura da empresa. Por isso, é fundamental desenvolver sua escuta, gestão de tempo e tomada de decisão.

Com uma mentoria direcionada, seus líderes podem:

- Definir metas mais humanas e realistas
- Motivar com clareza e empatia
- Agir com mais estratégia e menos pressão

Liderança consciente reduz riscos e aumenta resultados.

✓ Consultoria e Implantação de um RH estratégico

Empresas que não têm um setor de RH estruturado também podem se adequar. A LCA atua com:

- Diagnóstico organizacional completo
- Implantação de políticas e processos claros
- Recrutamento e retenção de talentos com foco em saúde mental
- Acompanhamento contínuo com especialistas

Processos bem definidos evitam sobrecarga, ruídos e insegurança interna.

✓ Desenvolvimento Organizacional

Transformar a cultura da empresa é possível. Entre as ações que promovemos:

- Criação de **programas de qualidade de vida no trabalho**
- Implantação de uma **cultura de feedback e reconhecimento**
- **Pesquisas de clima organizacional**, com análise especializada

Ambientes saudáveis não nascem prontos, são cultivados com intenção.

A red clay heart, a green clay plus sign, and a yellow and blue clay brain are arranged vertically on a light-colored textured surface.

***Empresas são feitas por pessoas.
E pessoas que se sentem vistas,
valorizadas e seguras fazem
empresas melhores.***

A NR-01 abriu a porta. Cabe a você, como líder, atravessá-la e **criar uma cultura de cuidado que deixa legado.**

Capítulo 6 - Quais são as consequências para quem não se adequar à NR-01?

Você provavelmente já ouviu por aí: "Quem não se adequar à NR-1 vai ter problemas com a fiscalização."

Sim, é verdade — mas não precisa entrar em pânico.

A proposta deste capítulo é mostrar com clareza quais são os riscos reais e como evitá-los com planejamento e apoio qualificado.

O que pode acontecer com empresas que ignorarem a norma?

A NR-01 estabelece que a saúde e segurança do trabalhador são responsabilidade da empresa. Isso inclui os riscos físicos, químicos, ergonômicos... e agora, os psicossociais.

Se a empresa não tomar medidas preventivas, ela pode enfrentar:

- ✔ **Multas e autuações** por parte da fiscalização do trabalho
- ✔ **Ações trabalhistas**, principalmente em casos de assédio, burnout e adoecimentos relacionados ao ambiente organizacional
- ✔ **Reputação manchada** no mercado e nas redes sociais
- ✔ **Perda de talentos**, aumento de turnover e clima organizacional tóxico
- ✔ **Afastamentos por doenças mentais**, com impacto direto na produtividade

Mas... como saber se estou em risco?



Simple: se a sua empresa **não consegue demonstrar que tem ações concretas para prevenir riscos psicossociais**, você provavelmente será cobrado por isso em algum momento.

A fiscalização pode exigir:

- Registros de treinamentos e ações de prevenção
- Canais de escuta implantados
- Documentação que comprove o mapeamento e a gestão dos riscos psicossociais
- Evidências de que a saúde mental é levada a sério internamente

Se antecipar é mais barato, mais seguro e mais humano.

A adequação à NR-1 não deve ser vista como "burocracia a mais", mas sim como um investimento no bem-estar das pessoas e na solidez do seu negócio.

Empresas que se adiantam:

- Transmitem segurança jurídica
- Valorizam sua equipe
- Aumentam a confiança de clientes e parceiros
- Diminuem riscos e incertezas no futuro

A LCA pode te ajudar em cada etapa.

A LCA oferece todos os serviços necessários para que sua empresa se adeque com tranquilidade:

- ✓ Treinamentos corporativos
- ✓ Mentoria de líderes
- ✓ Canal de escuta
- ✓ Consultoria em RH
- ✓ Programas de qualidade de vida e clima organizacional

E mais: com **profissionais especializados, linguagem acessível e suporte real.**

Capítulo 7 - Benefícios reais de uma empresa que cuida da saúde mental

Você já entendeu que a NR-01 não é só uma obrigação legal — ela é um convite para olhar com mais atenção para as pessoas que fazem o seu negócio acontecer todos os dias. E quando a empresa cuida da saúde mental do time, os resultados são concretos e positivos.

Aqui estão alguns **benefícios reais e mensuráveis**:

✓ Equipes mais produtivas e engajadas

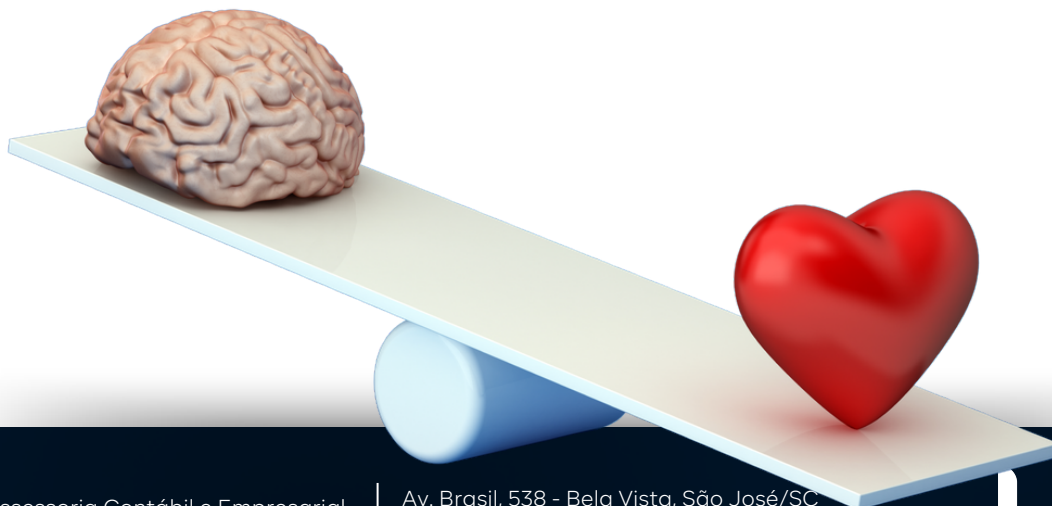
Pessoas que se sentem seguras, respeitadas e valorizadas trabalham com mais foco, energia e criatividade. Isso reflete diretamente no desempenho diário e nos resultados.

✓ Menor rotatividade e maior retenção de talentos

Ambientes saudáveis reduzem o turnover (a troca constante de funcionários), o que diminui custos com demissões, admissões e treinamentos.

✓ Clima organizacional positivo

A convivência melhora, os conflitos diminuem, e as equipes passam a colaborar mais. Isso gera um ambiente mais leve, com menos estresse e mais cooperação.



✓ **Reputação fortalecida**

Empresas que cuidam das pessoas ganham reconhecimento no mercado. Clientes, parceiros e talentos querem se conectar com negócios éticos, humanos e sustentáveis.

✓ **Redução de riscos jurídicos e operacionais**

Ao cumprir a NR-01 de forma preventiva, sua empresa evita multas, processos e problemas legais — além de construir uma base sólida para crescer com segurança.

Cuidar da saúde mental
é **cuidar da saúde do seu
negócio.**

É investir em algo que
retorna — não só em
resultados, mas em paz
de espírito.



Capítulo 8 - Checklist: sua empresa está no caminho certo?

Você já deu muitos passos ao longo deste eBook. Agora é hora de fazer uma pequena pausa e olhar para dentro da sua empresa: **o que já está sendo feito? O que ainda precisa melhorar?**

Use o checklist abaixo como um diagnóstico inicial:

1. Sua empresa já mapeou os riscos psicossociais?

- ☐ Sim
- ☐ Em andamento
- ☐ Não sei por onde começar

2. Já existem ações para cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho?

- ☐ Sim – temos programas e ações regulares
- ☐ Temos algumas iniciativas pontuais
- ☐ Ainda não

3. Os líderes e gestores são capacitados para lidar com questões emocionais da equipe?

- ☐ Sim – fazemos treinamentos e mentorias
- ☐ Em partes – alguns líderes têm essa habilidade
- ☐ Não – esse é um ponto de atenção

4. Existe um canal de escuta seguro e imparcial para colaboradores?

- ☐ Sim – estruturado e em funcionamento
- ☐ Existe, mas pode melhorar
- ☐ Não temos

5. Sua empresa tem apoio de profissionais especializados em compliance trabalhista e saúde mental?

- ☐ Sim – temos consultorias e apoio contínuo
- ☐ Contratamos ajuda apenas quando há problemas
- ☐ Ainda não temos esse tipo de suporte

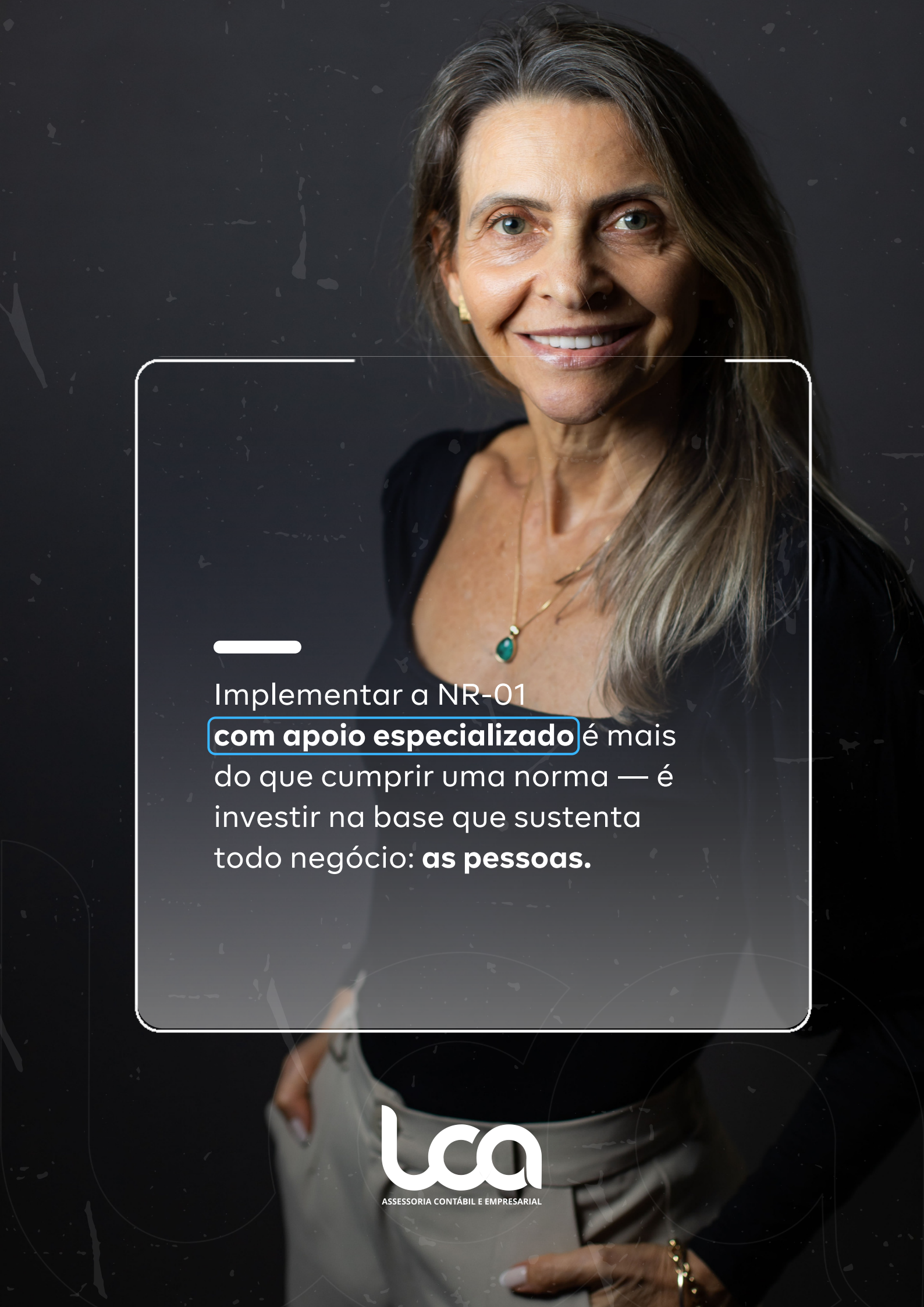
E aí, como foi seu diagnóstico?

Se você marcou mais respostas em branco ou nas opções “ainda não”, não se culpe — isso só mostra que você se importa e está pronto para agir.

A boa notícia é que você não precisa fazer isso sozinho.

A LCA Contabilidade está aqui para te orientar e ajudar a colocar tudo em prática com segurança, estratégia e acolhimento.





Implementar a NR-01
com apoio especializado é mais
do que cumprir uma norma — é
investir na base que sustenta
todo negócio: **as pessoas.**



Conclusão: Informação, ação e parceria certa fazem toda a diferença

A NR-01 trouxe mudanças importantes — mas também trouxe uma oportunidade: transformar o ambiente de trabalho em um espaço mais saudável, produtivo e humano.

Se você chegou até aqui, já sabe que:

- A norma exige atenção, mas não precisa gerar medo.
- A saúde mental é responsabilidade das empresas — e também é um investimento estratégico.
- Existem caminhos práticos, acessíveis e eficientes para se adequar.
- Você não precisa fazer isso sozinho.

A **LCA Contabilidade** está ao seu lado com uma equipe de profissionais qualificados, serviços completos e uma abordagem acolhedora que une técnica, estratégia e cuidado com as pessoas.

Conte com a gente para garantir que sua empresa esteja **em conformidade com a lei** e, ao mesmo tempo, **fortaleça sua cultura, reputação e resultados**.

Quer entender como aplicar tudo isso na sua empresa?
Fale com a LCA agora mesmo.

25

anos de experiência

+ de

3.000

clientes atendidos

+ de

1.000

empresas abertas

+ de

R\$ 4 milhões

em economia gerada para
nossos clientes

**Ser LCA é saber que por trás de cada negócio
existem sonhos que precisam de cuidado
especializado e humanizado.**



Fale com nossa equipe **agora e solicite sua proposta personalizada.**



(48) 99848-0279



(48) 3034-1679

Siga-nos nas redes sociais

lcacont.com.br



lca

ASSESSORIA CONTÁBIL E EMPRESARIAL