



EBOOK  
**RISCOS**  
**PSICOSSOCIAIS**

DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO  
DE RISCOS OCUPACIONAIS



# SUMÁRIO

1- Introdução	03
2- NR-01 - Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais: Riscos Psicossociais	04
3- Guia de informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho - MTE	05
4- O que essa inclusão evidencia	06
5- Metodologia adotada pela Exxmed	07
6- Como será feito o levantamento?	08
7- Aspectos avaliados	09
8- Checklist de avaliação	10
9- Adaptação contínua da metodologia	12
10- Caráter orientativo inicial	13
11- Avaliação pelos colaboradores	14
12- Metodologias complementares	16
13- Como vai funcionar	17



# Introdução

A saúde mental dos trabalhadores tem ganhado destaque no cenário corporativo, especialmente diante das novas exigências legais.

Com a atualização da **NR-01**, que passa a exigir a inclusão dos riscos psicossociais no PGR, as empresas precisam adotar uma abordagem mais ampla e humana para o gerenciamento de riscos ocupacionais.

# NR-01

## Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais: Riscos Psicossociais

A **NR-01** foi atualizada em 27 de agosto de 2024, passando a exigir que as empresas incluam em seu PGR a avaliação dos riscos psicossociais. Essa obrigatoriedade está prevista nos seguintes itens da norma (**Vigência: 26/05/2025**):



**1.5.3.1.4:** O gerenciamento de riscos ocupacionais deve abranger os riscos que decorrem dos agentes físicos, químicos, biológicos, riscos de acidentes e riscos relacionados aos fatores ergonômicos, **incluindo os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho.**



**1.5.3.2.1:** A organização deve considerar as condições de trabalho, nos termos da NR-17, **incluindo os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho.**



**1.5.4.4.5.3:** Para a probabilidade de ocorrência das lesões ou agravos à saúde decorrentes de fatores ergonômicos, **incluindo os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho**, a avaliação de risco deve considerar as exigências da atividade e a eficácia das medidas de prevenção implementadas.

# Guia de informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho – MTE

Fatores de risco psicossociais “relacionados ao trabalho”. É muito importante perceber o final dessa frase inserida no texto da NR-1, pois existem outros aspectos relacionados ao tema “psicossocial” que estão fora do campo do trabalho, que não estão relacionados ao trabalho desenvolvido e, portanto, não estão incluídos no GRO.



# O que essa inclusão evidencia?

## **Foco no ambiente organizacional**

A avaliação dos riscos psicossociais deve considerar os aspectos relacionados ao trabalho, sem a necessidade de abordar fatores pessoais dos colaboradores.

## **Responsabilidade da empresa**

A responsabilidade é da empresa, que deve gerenciar os riscos dentro do ambiente organizacional, promovendo melhorias nas condições de trabalho.

# Metodologia adotada pela Exxmed



## Metodologia estruturada

A Exxmed utiliza uma metodologia baseada no Protocolo de Avaliação dos Riscos Psicossociais no Trabalho, desenvolvido pelo Instituto de Psicologia de Brasília, amplamente reconhecido.



## Confidencialidade e segurança das informações

Os dados coletados são sigilosos e não serão incluídos no **PCMSO**, no **ASO** dos colaboradores, nem enviados ao **e-Social**.

# Como será feito o levantamento?



## Avaliação in loco

Realizada por técnicos durante a renovação dos documentos de SST, a partir de 26/05/2025.



## Acompanhamento

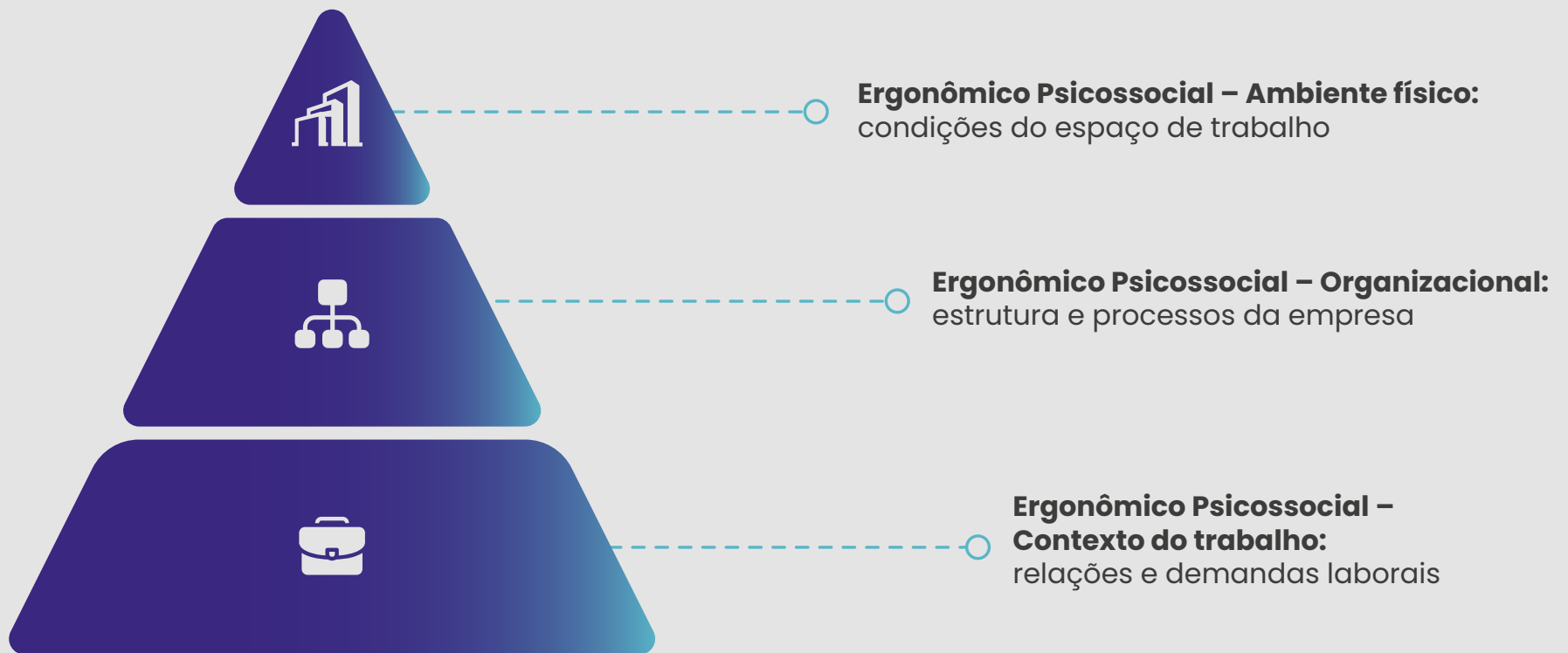
Um representante da empresa deve acompanhar a visita técnica para garantir que as análises reflitam corretamente a realidade.



## Critério de avaliação

Protocolo adaptado com foco na exigência mental das tarefas diárias. Determina-se a carga mental de cada função e propõem-se ações preventivas conforme os riscos identificados.

# Aspectos avaliados



# Checklist de avaliação



## Ambiente Físico

Avaliação de ruído, iluminação, temperatura e qualidade do ar. Análise do mobiliário quanto à ergonomia e adequação.



## Aspectos Organizacionais

Verificação de plano de carreira, jornadas e pausas. Avaliação de treinamentos de liderança e clima organizacional.



## Contexto do Trabalho

Análise de carga de trabalho, controle sobre ritmo, prazos e fatores estressores nas atividades diárias.

# Checklist de avaliação



## Coleta de informações

Técnicos coletam dados utilizando checklist de avaliação da carga mental, incluindo atividades já avaliadas (trabalho em altura, espaço confinado, eletricidade etc.).



## Análise de responsabilidade

Nível de responsabilidade de cada cargo é registrado para avaliar sobrecarga mental.



## Autodeclaração opcional

A empresa pode preencher o checklist substituindo o levantamento em campo, desde que todas as informações estejam completas.

Checklist



# Adaptação contínua da metodologia

## Levantamento recente

O levantamento dos riscos psicossociais no PGR ainda é recente.



## Respaldo técnico

Oferecer maior respaldo técnico às empresas.



## Atualizações metodológicas

A metodologia poderá ser atualizada.



## Conformidade legal

Sempre visando atender à legislação.



# Caráter orientativo inicial



## Anúncio oficial

Conforme anunciado pelo Ministro do Trabalho e Emprego, Luiz Marinho, em 24 de abril de 2025.



## Fase educativa

A obrigatoriedade terá início a partir de 26 de maio, exclusivamente em caráter educativo e orientativo



## Manual técnico

Dentro de até 90 dias, será publicado um manual técnico com orientações detalhadas

Neste momento, não haverá penalizações para empresas que ainda não incluíram tais riscos em seus documentos. O objetivo é permitir uma transição adequada e consciente por parte das organizações.

# Avaliação pelos colaboradores



## Checklist para colaboradores

Além desses levantamentos, estamos desenvolvendo um checklist que poderá ser preenchido pelos próprios colaboradores, caso a empresa opte por essa modalidade de avaliação. Para isso, será utilizada a plataforma **SOCAPP**, por meio da qual o colaborador registrará sua percepção em relação ao ambiente de trabalho.



## Análise técnica

Os dados obtidos permitirão à equipe técnica indicar recomendações específicas, baseadas nesse retorno. A metodologia aplicada será a já conhecida ERGOS, combinada com a ferramenta de avaliação NASA TLX, reconhecida por medir a carga de trabalho percebida.



### **Acesso simplificado**

O colaborador acessa o aplicativo SOCAPP com login único, sem necessidade de múltiplos cadastros.

### **Registro de percepções**

Através da plataforma, cada profissional documenta suas impressões sobre tarefas e ambiente de trabalho.

### **Avaliação de demandas**

O sistema permite mensurar cargas de trabalho e níveis de conhecimento necessários para cada função.

### **Recomendações**

Após o preenchimento, os dados são processados para gerar recomendações personalizadas de melhoria.

# Metodologias complementares

NASA TLX	ERGOS
Questionário multidimensional desenvolvido em 1986.	Desenvolvido em 1989 pelo Serviço de Prevenção da exSiderúrgica Nacional (ENSIDESA).
Avalia a carga de trabalho percebida de forma subjetiva.	Identifica de forma prática os fatores de risco psicossociais no ambiente de trabalho.
Seis subescalas: Demanda Mental, Demanda Física, Demanda Temporal, Desempenho, Esforço e Frustração.	Avalia: Pressão de tempo, Atenção exigida, Complexidade das tarefas, Monotonia, Raciocínio necessário, Iniciativa exigida, Isolamento, Horários de trabalho e Relacionamento interpessoal.

Essas ferramentas complementares oferecem uma visão ampla sobre os riscos psicossociais e a carga mental dos trabalhadores, sendo úteis na formulação de estratégias preventivas no âmbito da gestão de SST.

Toda essa metodologia será adaptada com o objetivo de proporcionar maior confiança às empresas, sem perder o foco na avaliação das condições mentais exigidas pelo desempenho do trabalho.

# Como vai funcionar?

## Acesso ao sistema

Empresa recebe link de acesso exclusivo para compartilhar com todos os colaboradores.

## Preenchimento individual

Cada funcionário registra sua percepção sobre a carga mental relacionada às atividades diárias.

## Geração de relatórios

O sistema processa os dados e produz relatórios com gráficos estatísticos para análise detalhada.

## Integração com PGR

As informações coletadas complementam o Programa de Gerenciamento de Riscos como anexo documental.

Esta abordagem permite uma visão ampliada das condições psicossociais no ambiente de trabalho, fortalecendo a definição de medidas preventivas eficazes.



# exxmed

OCUPACIONAL

---

A **Exxmed Ocupacional** é referência em medicina e segurança do trabalho, atuando com ética, inovação e compromisso com a saúde das empresas e seus colaboradores.

Com uma equipe multidisciplinar e soluções personalizadas, a Exxmed oferece suporte completo para a adequação à **NR-01** e demais normas de SST.

Entre em contato e saiba mais:

 [exxmed.com.br](http://exxmed.com.br)

 [@exxmedocupacional](https://www.instagram.com/exxmedocupacional)

 **(19) 2660-2900**