



NR-1 e os Riscos Psicossociais

O que bares e restaurantes precisam saber sobre as novas exigências de saúde mental no trabalho.

NR-1: Sua **empresa está** preparada?

Guia prático para adequação às exigências relacionadas aos **riscos psicossociais** no ambiente de trabalho. A Norma Regulamentadora nº 1 estabelece as diretrizes gerais de Segurança e Saúde no Trabalho, e com as atualizações recentes, as empresas também devem **identificar e gerenciar riscos psicossociais** que possam impactar a saúde mental dos colaboradores. Confira o que muda e como proteger sua equipe e seu negócio.

O que são riscos **psicossociais**?

São situações relacionadas à **organização do trabalho** que podem gerar sofrimento emocional, estresse excessivo e prejuízos à saúde mental dos colaboradores.

Sobrecarga

Excesso de tarefas e jornadas prolongadas

Assédio Moral

Conflitos frequentes e ambientes hostis

Pressão

Cobrança excessiva por resultados

Falta de Comunicação

Falhas no diálogo entre equipes e lideranças

Por que isso importa para bares e restaurantes?

O setor de alimentação apresenta características que **umentam a exposição** aos riscos psicossociais. A combinação de atendimento ao público, alta demanda operacional, trabalho sob pressão, equipes numerosas e turnos variados cria um ambiente propício ao estresse e ao desgaste emocional. Fique atento a esses fatores no seu negócio.



Atendimento ao Público

Exposição constante a demandas e pressões externas



Turnos Variados

Rotatividade de horários impacta o equilíbrio pessoal



Alta Demanda

Picos de trabalho exigem equipes preparadas e organizadas

Quais são os **impactos** para a empresa?

Quando não há gestão adequada dos riscos psicossociais, as consequências afetam tanto os colaboradores quanto os resultados do negócio. Veja os principais impactos:

Absenteísmo e Rotatividade

Aumento de faltas e saída de funcionários, elevando custos com reposição

Queda de Produtividade

Equipes desmotivadas entregam menos e com menor qualidade

Conflitos Internos

Tensões entre colaboradores prejudicam o clima organizacional

Afastamentos e Perda de Qualidade

Mais licenças médicas e queda no padrão de atendimento ao cliente

O que a **empresa** deve fazer?

A NR-1 exige que as empresas adotem um processo estruturado para gerenciar os riscos psicossociais. Confira as etapas essenciais:

01

Identificar fatores de risco

02

Avaliar o ambiente de trabalho

03

Registrar os riscos identificados

04

Implementar medidas preventivas

05

Monitorar os resultados

06

Promover melhorias contínuas

Seguir essas etapas garante conformidade com a NR-1 e protege a saúde da sua equipe.

Como começar **na prática?**

Adequar-se à NR-1 não precisa ser complicado. Siga estes passos iniciais para dar início ao processo de gestão dos riscos psicossociais na sua empresa:

1 Conversar com as equipes

Ouça os colaboradores e identifique pontos de tensão no dia a dia

2 Revisar processos internos

Analise escalas, fluxos de trabalho e distribuição de atividades

3 Capacitar lideranças

Treine gestores para identificar e agir sobre sinais de risco

4 Criar canais de comunicação

Estabeleça meios seguros para que a equipe reporte problemas

5 Registrar as ações realizadas

Documente tudo para comprovar conformidade com a norma

O papel das lideranças

Gestores e líderes têm papel **fundamental** na prevenção dos riscos psicossociais. Suas atitudes diárias moldam o clima da equipe e influenciam diretamente a saúde mental dos colaboradores.



Comunicação Clara

Transmita informações de forma direta e respeitosa



Feedback Construtivo

Ofereça retornos que desenvolvam, não que desmotivem



Escalas Organizadas

Distribua as atividades de forma equilibrada entre a equipe



Respeito entre Equipes

Promova um ambiente de convivência saudável e colaborativo

Benefícios da adequação

Cumprir a NR-1 vai além da conformidade legal, transforma positivamente o ambiente de trabalho e os resultados do negócio. Confira os principais benefícios:

Equipes mais engajadas

Ambiente saudável e clima organizacional positivo aumentam o comprometimento e a retenção de talentos.

Melhor atendimento ao cliente

Colaboradores bem tratados entregam serviço de maior qualidade e reduzem afastamentos.

Sua empresa **está pronta para** a NR-1?

A saúde mental dos seus colaboradores é responsabilidade de todos e começa com a liderança. Adequar-se à NR-1 protege sua equipe, melhora o clima organizacional e fortalece seu negócio. **Compartilhe este guia** com gestores e donos de bares e restaurantes que precisam se atualizar. Juntos, construímos ambientes de trabalho mais saudáveis.

