



CARTILHA DO TRABALHADOR

NR-01, Fatores de Riscos Psicossociais -
Saúde Mental. Você sabe o que é?

BEM-VINDO À SUA CARTILHA!

Esta cartilha foi criada especialmente para você, trabalhador, trabalhadora! Aqui você vai aprender sobre fatores de riscos psicossociais, a importância da saúde mental e as mudanças na NR-1.

Vamos juntos nessa jornada!



SAÚDE MENTAL: O QUE É?

Saúde mental é o estado de bem-estar onde você consegue lidar com suas emoções, pensamentos e o estresse do dia a dia. É sentir-se produtivo, manter bons relacionamentos e aproveitar a vida.

Importante: saúde mental não é apenas a ausência de doenças – é um estado completo de bem-estar emocional, psicológico e social.

Cuidar da saúde mental é um ato de coragem! É uma forma de proteger sua saúde, sua família e seus colegas de trabalho.



E RISCO PSICOSSOCIAL?

São situações invisíveis no trabalho que prejudicam sua saúde mental e emocional:

Estresse constante

Ansiedade no trabalho

Medo e insegurança

Conflitos interpessoais

Pressão excessiva



ONDE ESSES RISCOS APARECEM? PARTE 1

Metas e Prazos: metas impossíveis e prazos apertados causam estresse e sensação de fracasso.

Sobrecarga de Trabalho: excesso de tarefas e jornadas longas esgotam corpo e mente.

Trabalho Repetitivo: tarefas sem sentido causam desmotivação e vazio emocional.

Jornadas Extensas: horas extras constantes prejudicam sua saúde física e mental.

Falta de Pausas: trabalhar sem intervalos adequados aumenta o desgaste.



ONDE ESSES RISCOS APARECEM? PARTE 2

Pressão e Conflitos: pressão sem reconhecimento e conflitos frequentes geram um ambiente pesado.

Falta de Apoio: comunicação confusa e falta de ajuda causam sensação de solidão.


Insegurança: medo do futuro do emprego afeta diretamente a saúde mental.

Pouca Autonomia: não ter controle sobre suas tarefas gera frustração.

Ambiente Hostil: relações difíceis no trabalho aumentam o estresse diário. Assédio de qualquer natureza (física, moral, sexual, psicológica, por exemplo).



COMO SEU CORPO PEDE SOCORRO



Dores de cabeça frequentes e problemas de sono;
Irritação fácil e vontade constante de faltar ao trabalho;
Cansaço persistente e dificuldade de concentração;
Tristeza persistente e ansiedade constante;
Falta de motivação e isolamento social.

ESSES SÃO SINAIS DE ALERTA! SEU CORPO ESTÁ PEDINDO ATENÇÃO. NÃO IGNORE.

A "NOVA" NR-1: UMA GRANDE ATUALIZAÇÃO



Riscos Físicos e Químicos



Riscos Biológicos e Ergonômicos



Riscos de Acidentes



RISCOS PSICOSSOCIAIS ✓

A INCLUSÃO DA AVALIAÇÃO DOS POSSÍVEIS FATORES DE RISCOS PSICOSSOCIAIS É UMA GRANDE ATUALIZAÇÃO DA NR-01. A QUAL JÁ INCLUIA A AVALIAÇÃO DE OUTROS FATORES.

A AVALIAÇÃO: COMO FUNCIONA

A avaliação será feita através de um questionário simples que aborda temas importantes do seu dia a dia no trabalho.

O que será avaliado:

- Jornada de trabalho
- Carga de trabalho e metas
- Apoio da liderança e colegas
- Clima organizacional
- Comunicação interna
- Reconhecimento profissional

Suas respostas ajudam a criar melhorias reais no ambiente de trabalho para todos!





SIGILO ABSOLUTO GARANTIDO POR LEI: SUAS RESPOSTAS SÃO PROTEGIDAS E CONFIDENCIAIS.



RESPOSTAS INDIVIDUAIS SÃO ANÔNIMAS; OS DADOS SÃO AGRUPADOS POR SETOR.



RESPOSTAS HONESTAS GERAM MELHORES RESULTADOS PARA TODOS.

Não temos acesso às respostas individuais! As informações serão analisada de forma coletiva, garantindo sigilo e confidencialidade.

MAIO 2026: HORA DE PARTICIPAR



TODOS CONVIDADOS

cartazes e avisos
no local de
trabalho

PARTICIPAÇÃO FÁCIL

presencial ou
digital, poucos
minutos

ANONIMATO GARANTIDO

suas respostas são
confidenciais

MELHOR DIAGNÓSTICO

mais participação =
ambiente melhor
para todos



SUA PARTICIPAÇÃO FAZ DIFERENÇA. CADA RESPOSTA AJUDA A CONSTRUIR UM AMBIENTE MELHOR PARA TODOS.



SUA SINCERIDADE CONSTRÓI MUDANÇAS. RESPOSTAS HONESTAS GERAM MELHÓRIAS REAIS.



SUA SAÚDE MENTAL É PRIORIDADE. LYRY MEDICINA APLICADA - CUIDANDO DE VOCÊ.

A sua participação dentro desta atualização também é um grande diferencial!

*Sua empresa já está neste processo de atualização, em busca da prevenção de riscos psicossociais **no ambiente de trabalho!** Isso inclui ouvir os trabalhadores, melhorar processos, orientar lideranças e promover um ambiente mais respeitoso e saudável.*



COMO SE PROTEGER NO DIA A DIA

Faça pausas sempre que possível.

Pratique respiração profunda durante tensões.

Converse com colegas sobre dificuldades.

Respeite horários de descanso e sono.

Relate situações de risco à empresa.

SUA PARTICIPAÇÃO NA AVALIAÇÃO REPRESENTA SUA CATEGORIA. CUIDE DE VOCÊ!



VOCÊ TEM
APOIO!

LYRY MEDICINA APLICADA
Maio 2026

ESTAREMOS JUNTOS DURANTE
TODA ESSA JORNADA!

A LYRY MEDICINA APLICADA
está ao seu lado em cada passo.

Juntos, vamos construir um
ambiente de trabalho mais
saudável e acolhedor para todos.



VOCÊ TEM VOZ! PARTICIPE!

ANTES DA AVALIAÇÃO, VAMOS AQUECER?
PARTICIPE DO QUIZ DESTA CARTILHA, AO LADO.
E, ATÉ MAIS!



LYRY MEDICINA APLICADA
Cuidando de você.
Maio 2026

<https://forms.gle/18Q8A53wpdnWpk5o9>