# NR 1 – DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS

Material Pedagógico de Apoio (2026)

Portal Idea 2026

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Sumário

**Introdução** ..... 3

**Capítulo 1 – Introdução à NR 1 e seus fundamentos** ..... 4

**Capítulo 2 – Direitos e deveres de empregadores e trabalhadores** ..... 9

**Capítulo 3 – Gerenciamento de Riscos Ocupacionais e Programa de Gerenciamento de Riscos** ..... 14

**Capítulo 4 – Riscos psicossociais e saúde no ambiente de trabalho** ..... 21

**Capítulo 5 – Capacitação, prevenção e aplicação prática da NR 1** ..... 27

**Considerações finais** ..... 34

**Referências bibliográficas** ..... 35

Portal IDEA .com.br



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Introdução

A segurança no trabalho é uma responsabilidade que envolve empresas, gestores e trabalhadores. Mais do que cumprir exigências legais, cuidar das condições de trabalho significa proteger vidas, prevenir doenças e construir ambientes profissionais mais saudáveis.

Nesse contexto, a Norma Regulamentadora nº 1, conhecida como NR 1, ocupa uma posição fundamental na legislação brasileira. Ela estabelece disposições gerais aplicáveis às Normas Regulamentadoras e orienta a identificação, a avaliação e o controle dos riscos ocupacionais.

Ao longo dos anos, a NR 1 passou por atualizações importantes. Uma das mais relevantes entrou em vigor em **26 de maio de 2026**, por meio da nova redação do capítulo 1.5, aprovada pela Portaria MTE nº 1.419/2024 e com vigência definida pela Portaria MTE nº 765/2025. Entre as mudanças, destaca-se a inclusão expressa dos fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

Este livro foi organizado em cinco capítulos que apresentam os fundamentos da NR 1, as responsabilidades de empregadores e trabalhadores, o gerenciamento de riscos, a prevenção dos riscos psicossociais e a aplicação da norma no cotidiano das organizações.

O conteúdo tem caráter educativo e introdutório, não substituindo a leitura da norma oficial nem as avaliações técnicas exigidas pela legislação.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Capítulo 1 – Introdução à NR 1 e seus fundamentos



*Figura 1 - Introdução à NR 1 e seus fundamentos*

## 1.1 O que é a NR 1?

A Norma Regulamentadora nº 1 é uma das principais referências da legislação brasileira sobre Segurança e Saúde no Trabalho. Sua função é estabelecer regras gerais que orientam a aplicação das demais Normas Regulamentadoras, além de definir diretrizes para a prevenção dos riscos ocupacionais.

Em termos simples, a NR 1 ajuda a estabelecer como empresas e trabalhadores devem agir para tornar o ambiente profissional mais seguro.

Imagine uma empresa que possui máquinas, equipamentos elétricos, produtos químicos e funcionários realizando diferentes atividades. Cada uma dessas situações pode apresentar riscos. A NR 1 determina que a organização deve reconhecer esses perigos, avaliar os riscos e adotar medidas adequadas de prevenção.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Isso significa que a segurança não deve ser tratada apenas depois de um acidente. Ela precisa fazer parte do planejamento e da rotina de trabalho.

## 1.2 Origem e evolução da NR 1

A NR 1 foi originalmente instituída pela Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978, do então Ministério do Trabalho, em um período de fortalecimento das normas brasileiras de proteção à saúde e à integridade física dos trabalhadores.

Inicialmente, sua principal finalidade era estabelecer disposições gerais relacionadas à aplicação das normas de segurança e medicina do trabalho.

Com o passar dos anos, as transformações tecnológicas, as mudanças nas relações profissionais e o surgimento de novos desafios exigiram atualizações.

Em 2022, entrou em vigor uma importante revisão que incorporou o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais à estrutura da norma. Posteriormente, a revisão vigente desde maio de 2026 ampliou e aperfeiçoou as diretrizes de prevenção, incluindo expressamente os fatores psicossociais relacionados ao trabalho.

Essa evolução demonstra que a segurança do trabalho não se limita à prevenção de acidentes visíveis. Ela também considera a organização das atividades, as condições de trabalho e os fatores que podem comprometer a saúde física e mental.

## 1.3 Qual é o objetivo da NR 1?

O objetivo central da NR 1 é estabelecer disposições gerais, conceitos e diretrizes que orientem a proteção da saúde e da segurança dos trabalhadores.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Na prática, a norma busca fortalecer uma cultura de prevenção. Isso significa incentivar empresas e trabalhadores a identificar situações perigosas antes que elas provoquem danos.

Uma organização que aplica corretamente a NR 1 não espera que alguém sofra uma lesão para verificar se determinado equipamento oferece perigo. Ela procura reconhecer antecipadamente os riscos e estabelecer medidas de controle.

Essa postura contribui para diminuir acidentes, prevenir doenças relacionadas ao trabalho e melhorar as condições de execução das atividades profissionais.

**1.4 Onde a NR 1 se aplica?**

A NR 1 possui aplicação ampla e estabelece obrigações para empregadores e empregados, urbanos e rurais, nos termos da legislação.

Suas disposições são relevantes para organizações de diferentes setores, como indústrias, comércios, hospitais, escolas, escritórios, empresas de transporte e atividades agropecuárias.

Entretanto, as medidas necessárias variam conforme as características de cada ambiente.

Uma pequena loja, por exemplo, apresenta riscos diferentes daqueles encontrados em uma indústria metalúrgica. Por isso, a identificação dos perigos e a avaliação dos riscos precisam considerar a realidade de cada estabelecimento.

A norma também prevê tratamento diferenciado para determinadas categorias empresariais, sem eliminar a responsabilidade de proporcionar condições seguras de trabalho.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

## 1.5 A importância da prevenção

Prevenir significa agir antes que um problema aconteça.

No ambiente profissional, essa atitude envolve observar as condições de trabalho, identificar perigos e corrigir situações que possam provocar acidentes ou adoecimento.

Considere uma empresa em que os trabalhadores precisam transportar caixas pesadas diariamente. Caso não existam medidas adequadas, podem surgir problemas musculoesqueléticos e outras consequências para a saúde.

Uma gestão preventiva pode reorganizar o armazenamento, disponibilizar equipamentos auxiliares, melhorar os procedimentos e avaliar as condições ergonômicas das atividades.

O resultado esperado é um ambiente mais seguro e uma rotina profissional mais organizada.

A prevenção também depende da participação dos trabalhadores, que conhecem as dificuldades e os riscos presentes em suas atividades.

## 1.6 A NR 1 e as demais Normas Regulamentadoras

A NR 1 funciona como uma base geral para a aplicação das outras normas de Segurança e Saúde no Trabalho.

Ela se relaciona, por exemplo, com a NR 6, que trata dos Equipamentos de Proteção Individual; com a NR 7, referente ao Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional; com a NR 17, que aborda a ergonomia; e com a NR 35, voltada ao trabalho em altura.

Essas normas possuem objetivos específicos, mas devem atuar de maneira integrada.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Uma empresa que realiza atividades em altura, por exemplo, precisa observar os requisitos da NR 35 e, ao mesmo tempo, integrar os riscos dessas atividades ao gerenciamento previsto na NR 1.

Assim, a prevenção deixa de ser um conjunto de ações isoladas e passa a fazer parte de um sistema organizado.

**Estudo de caso – A prevenção começa pela observação**

Uma pequena empresa de distribuição percebeu que seus funcionários frequentemente tropeçavam em caixas armazenadas nos corredores.

Embora nenhum acidente grave tivesse ocorrido, a situação representava um perigo real.

Após avaliar o ambiente, a administração reorganizou o estoque, definiu áreas de circulação e orientou os trabalhadores sobre os novos procedimentos.

O exemplo demonstra que a prevenção não precisa começar com grandes investimentos. Muitas vezes, a identificação antecipada dos perigos e a adoção de medidas adequadas evitam consequências importantes.

**Reflexão:** quantas situações aparentemente simples, presentes na rotina de uma empresa, podem representar riscos quando não recebem a devida atenção?



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Capítulo 2 – Direitos e deveres de empregadores e trabalhadores



*Figura 2 - Direitos e deveres de empregadores e trabalhadores*

## 2.1 A segurança é uma responsabilidade compartilhada

A construção de um ambiente profissional seguro depende da participação de todos.

Entretanto, isso não significa que empregadores e trabalhadores tenham exatamente as mesmas obrigações. A legislação estabelece responsabilidades específicas para cada parte.

Cabe ao empregador organizar as condições necessárias à prevenção, cumprir as exigências legais e implementar medidas de proteção.

Ao trabalhador, compete observar as orientações recebidas, cumprir as disposições aplicáveis e colaborar com as ações preventivas.

Essa relação deve ser baseada no respeito, na comunicação e no compromisso com a saúde e a segurança.

## 2.2 Principais responsabilidades do empregador

A NR 1 determina que o empregador cumpra e faça cumprir as disposições legais e regulamentares sobre Segurança e Saúde no Trabalho.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Isso envolve informar os trabalhadores sobre os riscos existentes, estabelecer procedimentos de segurança, implementar medidas preventivas e acompanhar as condições do ambiente profissional.

Imagine uma empresa que utiliza máquinas com partes móveis. Não basta orientar verbalmente os funcionários a terem cuidado. A organização deve avaliar os perigos, implementar as proteções necessárias e garantir que as atividades sejam realizadas de forma segura.

O empregador também deve considerar as manifestações dos trabalhadores e promover condições adequadas para que a prevenção seja efetiva.

A responsabilidade pela segurança não pode ser transferida integralmente ao empregado.

### 2.3 Deveres dos trabalhadores

Os trabalhadores também possuem obrigações importantes.

Entre elas estão cumprir as disposições legais e regulamentares aplicáveis, seguir as ordens de serviço sobre segurança, submeter-se aos exames médicos previstos nas normas e colaborar com a organização na aplicação das medidas preventivas.

Quando um Equipamento de Proteção Individual é fornecido e seu uso é necessário, o trabalhador deve utilizá-lo conforme as orientações recebidas.

Por exemplo, um profissional que trabalha em ambiente com risco de projeção de partículas precisa seguir os procedimentos de proteção definidos para sua atividade.

O cumprimento dessas orientações contribui para sua própria segurança e para a proteção das pessoas ao redor.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

## 2.4 O direito à informação

Um dos princípios fundamentais da NR 1 é o direito do trabalhador de conhecer os riscos relacionados às suas atividades.

Ao ser admitido ou mudar de função de maneira que haja alteração dos riscos, o profissional deve receber informações sobre os perigos existentes, as medidas preventivas e os procedimentos de emergência.

Essas informações precisam ser transmitidas de forma compreensível.

Não adianta entregar documentos complexos se o trabalhador não consegue entender como deve agir diante de uma situação perigosa.

A comunicação deve considerar as características das atividades e as necessidades dos profissionais.

## 2.5 O direito de interromper uma atividade perigosa

A NR 1 assegura ao trabalhador a possibilidade de interromper suas atividades quando constatar uma situação que, a seu ver e por motivos razoáveis, envolva risco grave e iminente para sua vida ou saúde.

Nessa circunstância, ele deve informar imediatamente ao superior hierárquico.

O empregador não pode exigir o retorno à atividade enquanto não forem adotadas as medidas corretivas necessárias, e o trabalhador deve ser protegido contra consequências injustificadas decorrentes dessa interrupção.

Imagine um funcionário que identifica uma estrutura instável com possibilidade imediata de desabamento. Continuar trabalhando nessa condição pode colocar vidas em perigo.

A atitude adequada é interromper a atividade, comunicar a situação e aguardar a adoção das medidas de segurança necessárias.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Esse direito representa uma importante garantia de proteção à vida.

## 2.6 Comunicação e participação dos trabalhadores

Uma empresa pode possuir equipamentos modernos e procedimentos bem elaborados, mas ainda enfrentar acidentes quando não existe comunicação eficiente.

Os trabalhadores precisam sentir que suas observações sobre segurança são consideradas.

Quando alguém informa que determinada ferramenta apresenta defeito, essa comunicação deve ser recebida como uma oportunidade de prevenção.

A participação também pode ocorrer por meio de reuniões, diálogos de segurança, consultas e mecanismos de representação dos trabalhadores.

Uma cultura preventiva se fortalece quando as pessoas compreendem que comunicar riscos é uma atitude responsável.

**Estudo de caso – O equipamento com defeito**

Em uma oficina, um trabalhador percebeu que uma máquina apresentava ruídos incomuns e vibração excessiva.

Inicialmente, alguns colegas consideraram o problema pouco importante. Entretanto, o funcionário comunicou a situação ao responsável pelo setor.

Após a inspeção, foi identificada uma falha mecânica que poderia provocar um acidente.

A máquina foi retirada de operação até a correção do problema.

O caso demonstra a importância da comunicação e do compromisso coletivo com a prevenção.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

**Reflexão:** quando uma organização valoriza as informações fornecidas pelos trabalhadores, ela amplia sua capacidade de reconhecer perigos antes que ocorram acidentes.

Portal
IDEA
.com.br



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Capítulo 3 – Gerenciamento de Riscos Ocupacionais e Programa de Gerenciamento de Riscos

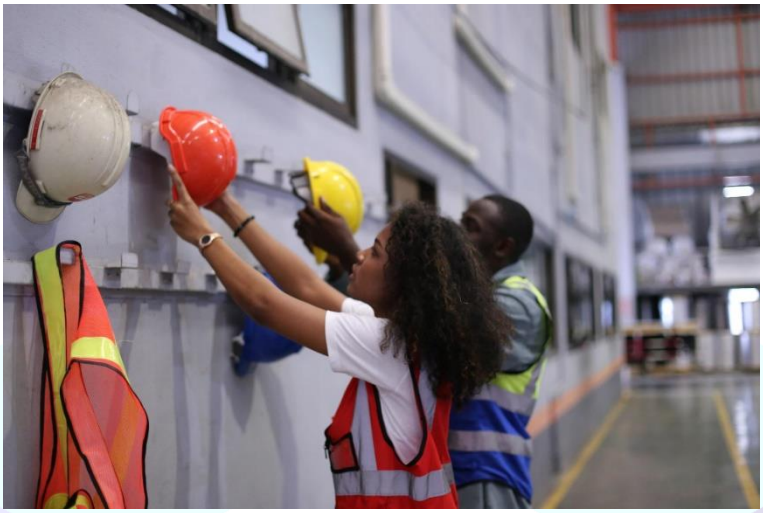


*Figura 3 - Gerenciamento de Riscos Ocupacionais*

## 3.1 O que é o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais?

O Gerenciamento de Riscos Ocupacionais, conhecido pela sigla GRO, é um processo organizado que busca identificar perigos, avaliar riscos e estabelecer medidas para proteger a saúde e a segurança dos trabalhadores.

Seu principal objetivo é evitar que as condições de trabalho provoquem acidentes, doenças ou outros danos à saúde.

Na prática, o GRO deve fazer parte da rotina das organizações. Isso significa que a empresa precisa observar continuamente suas atividades, reconhecer possíveis problemas e acompanhar a eficácia das medidas preventivas.

Imagine uma indústria que utiliza equipamentos elétricos, produtos químicos e máquinas de grande porte. Cada atividade apresenta características específicas e exige cuidados diferentes.

Por meio do GRO, a organização identifica esses perigos, avalia os riscos associados e estabelece procedimentos para eliminá-los ou reduzi-los.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A NR 1 determina que as organizações implementem o gerenciamento de riscos ocupacionais em seus estabelecimentos, observadas as disposições aplicáveis.

### 3.2 Diferença entre perigo e risco

Embora sejam frequentemente utilizados como sinônimos, perigo e risco possuem significados diferentes.

**Perigo** é uma fonte ou circunstância com potencial de causar lesões ou agravos à saúde.

**Risco ocupacional** está relacionado à combinação entre a probabilidade de ocorrer uma lesão ou agravo à saúde decorrente de um perigo e a gravidade das possíveis consequências.

Para compreender melhor, imagine um piso molhado em uma área de circulação.

O piso escorregadio representa um perigo. Já o risco está relacionado à possibilidade de alguém escorregar, sofrer uma queda e apresentar determinada lesão.

Outro exemplo é uma máquina com partes móveis desprotegidas. O equipamento apresenta uma fonte de perigo, enquanto o risco envolve a possibilidade de contato com essas partes e a gravidade dos danos que podem ocorrer.

Compreender essa diferença é essencial para realizar avaliações adequadas.

### 3.3 Identificação dos perigos no ambiente de trabalho

A identificação de perigos é uma das primeiras etapas do gerenciamento de riscos.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Ela consiste em observar os ambientes, as atividades, os equipamentos e a organização do trabalho para reconhecer situações capazes de provocar danos.

Entre os perigos que podem estar presentes nas atividades profissionais estão os relacionados a agentes físicos, químicos e biológicos, às condições ergonômicas e aos acidentes.

Também devem ser considerados os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho, conforme as disposições vigentes.

Por exemplo, em um hospital podem existir perigos relacionados à exposição a agentes biológicos, ao manuseio de materiais perfurocortantes e à movimentação de pacientes.

Em um escritório, podem ser identificados problemas relacionados à organização das tarefas, às condições ergonômicas e à sobrecarga de trabalho.

Cada ambiente exige uma análise compatível com sua realidade.

### 3.4 Avaliação dos riscos ocupacionais

Depois de identificar os perigos, é necessário avaliar os riscos.

Essa avaliação considera a probabilidade de ocorrência de lesões ou agravos à saúde e a gravidade das possíveis consequências, conforme os critérios previstos na NR 1.

O objetivo é determinar quais riscos precisam de medidas preventivas e estabelecer prioridades.

Uma situação com possibilidade de consequências graves pode exigir intervenção imediata, dependendo das características e do nível de risco identificado.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A avaliação deve ser realizada de maneira sistemática, considerando as atividades efetivamente desenvolvidas.

Também precisa ser revista nas situações previstas na norma, como mudanças relevantes nas condições de trabalho, identificação de inadequações nas medidas preventivas e ocorrência de acidentes ou doenças relacionadas ao trabalho.

A avaliação não é uma tarefa que se encerra com o preenchimento de um documento. Ela faz parte de um processo contínuo de prevenção.

### 3.5 O que é o Programa de Gerenciamento de Riscos?

O Programa de Gerenciamento de Riscos, chamado de PGR, é a forma de materializar e documentar o processo de gerenciamento de riscos ocupacionais.

De acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego, o PGR deve conter, no mínimo, dois documentos fundamentais: o Inventário de Riscos Ocupacionais e o Plano de Ação.

Ministério do Trabalho e Emprego

O Inventário de Riscos Ocupacionais reúne informações sobre os perigos identificados, os trabalhadores expostos, os possíveis danos à saúde e a avaliação dos riscos.

O Plano de Ação estabelece as medidas preventivas que precisam ser introduzidas, aprimoradas ou mantidas.

Esses documentos devem refletir as condições reais do ambiente de trabalho.

Um PGR elaborado apenas para atender a uma exigência documental, sem relação com as atividades da empresa, não cumpre adequadamente sua finalidade preventiva.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

### 3.6 Inventário de Riscos Ocupacionais

O inventário permite organizar as informações necessárias para compreender os riscos existentes na organização.

Ele deve considerar as características dos processos de trabalho, os perigos identificados, as possíveis lesões ou agravos à saúde, os grupos de trabalhadores expostos e os resultados das avaliações.

Imagine uma empresa de limpeza profissional.

Durante o levantamento, são identificados perigos relacionados ao uso de produtos químicos, à movimentação de equipamentos e às condições ergonômicas das atividades.

Essas informações são registradas e avaliadas, permitindo que a empresa estabeleça medidas de prevenção compatíveis com os riscos.

O inventário também facilita o acompanhamento das mudanças nas condições de trabalho.

### 3.7 Plano de Ação

O Plano de Ação transforma os resultados da avaliação de riscos em medidas concretas.

Ele deve estabelecer as ações necessárias para prevenir ou controlar os riscos ocupacionais, incluindo cronogramas e formas de acompanhamento e avaliação dos resultados, conforme os requisitos aplicáveis.

Por exemplo, quando uma empresa identifica problemas relacionados ao levantamento manual de cargas, pode estabelecer medidas como reorganização do armazenamento, utilização de equipamentos auxiliares e melhorias nos procedimentos.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Essas ações precisam ser acompanhadas para verificar se realmente contribuíram para reduzir os riscos.

O planejamento preventivo deve considerar a prioridade das medidas de proteção coletiva e outras formas de controle previstas na legislação.

O uso de Equipamentos de Proteção Individual é importante, mas não deve substituir medidas mais eficazes de eliminação ou redução dos riscos quando estas forem aplicáveis.

### 3.8 Empresas dispensadas da elaboração do PGR

A NR 1 estabelece tratamento diferenciado para determinadas organizações.

O Microempreendedor Individual (MEI) está dispensado da elaboração do PGR.

Também existem condições específicas de dispensa para microempresas e empresas de pequeno porte classificadas nos graus de risco 1 e 2, desde que atendam aos requisitos previstos na norma, incluindo as condições relativas à identificação de exposições ocupacionais e à declaração das informações exigidas.

É importante compreender que **a dispensa da elaboração do PGR não significa dispensa do cumprimento das demais obrigações de Segurança e Saúde no Trabalho**.

Mesmo quando não é exigida a elaboração desse programa, a organização deve observar as medidas de prevenção aplicáveis às suas atividades.

**Estudo de caso – A organização de um pequeno depósito**

Uma empresa de distribuição de mercadorias identificou que seus trabalhadores realizavam movimentação frequente de caixas pesadas.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Durante a avaliação dos riscos, também foram observados corredores obstruídos e armazenamento inadequado de materiais.

A empresa reorganizou o espaço, adotou equipamentos auxiliares para movimentação de cargas e estabeleceu procedimentos para manter as áreas de circulação desobstruídas.

As medidas foram incluídas no planejamento preventivo e passaram a ser acompanhadas pela administração.

O caso demonstra que o gerenciamento de riscos permite transformar problemas cotidianos em oportunidades de melhoria.

**Reflexão:** o gerenciamento de riscos não deve ser visto apenas como uma obrigação documental, mas como uma ferramenta para organizar o trabalho e proteger as pessoas.

Portal IDEA .com.br



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Capítulo 4 – Riscos psicossociais e saúde no ambiente de trabalho

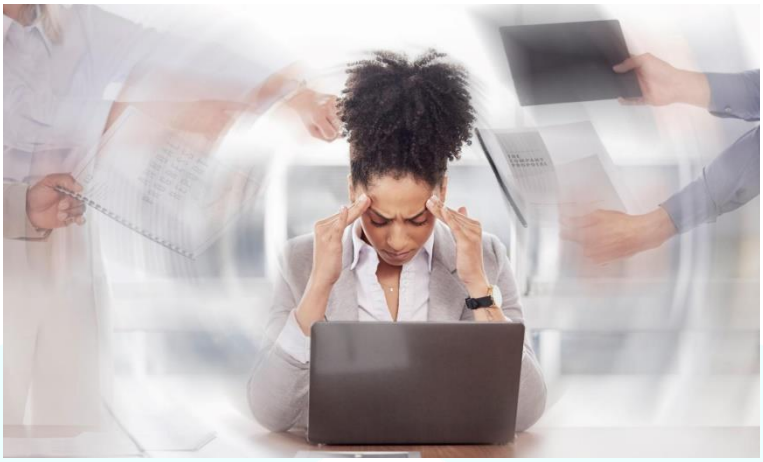


*Figura 4 - Riscos psicossociais e saúde no ambiente de trabalho*

## 4.1 O que são fatores de risco psicossociais?

Os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho estão associados à maneira como as atividades profissionais são organizadas, planejadas, supervisionadas e executadas.

Quando essas condições são inadequadas, podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde física e mental.

Entre os exemplos estão a sobrecarga de trabalho, as exigências excessivas, o assédio, a ausência de apoio organizacional e as dificuldades persistentes de comunicação.

Esses fatores não devem ser confundidos com características pessoais dos trabalhadores.

O foco da prevenção está nas condições e na organização do trabalho que podem gerar exposição a riscos.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A partir de 26 de maio de 2026, a NR 1 passou a incluir expressamente os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho no GRO, reforçando a necessidade de identificá-los, avaliá-los e controlá-los.

### 4.2 Por que a saúde mental passou a receber maior atenção?

Durante muito tempo, a segurança do trabalho foi frequentemente associada a acidentes com máquinas, quedas, choques elétricos e exposição a agentes químicos.

Esses perigos continuam exigindo atenção. Entretanto, as condições de organização do trabalho também podem comprometer a saúde dos profissionais.

Ambientes marcados por cobranças excessivas, conflitos constantes, jornadas mal organizadas e ausência de apoio podem favorecer situações de sofrimento e adoecimento.

Uma equipe submetida continuamente a metas incompatíveis com os recursos disponíveis, por exemplo, pode enfrentar desgaste físico e emocional.

A prevenção exige compreender como o trabalho está estruturado e quais condições podem estar contribuindo para o problema.

Isso não significa que qualquer situação de estresse seja automaticamente uma infração à NR 1. É necessário avaliar os fatores relacionados ao trabalho e as exposições existentes.

### 4.3 Principais fatores de risco psicossociais

Os fatores psicossociais podem aparecer em diferentes ambientes profissionais.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A sobrecarga de trabalho ocorre quando as exigências ultrapassam, de forma inadequada, as condições disponíveis para a realização das atividades.

O assédio moral envolve comportamentos abusivos que podem comprometer a dignidade e a saúde dos trabalhadores.

A falta de apoio organizacional pode surgir quando os profissionais enfrentam dificuldades sem receber orientações, recursos ou suporte adequados.

Também podem existir problemas relacionados à ausência de clareza nas responsabilidades, conflitos nas relações profissionais e falta de autonomia compatível com as atividades.

Essas condições precisam ser analisadas considerando a realidade da organização.

O Ministério do Trabalho e Emprego e a Fundacentro destacam a importância de examinar a organização e a gestão do trabalho, considerando a participação dos trabalhadores na identificação e prevenção desses fatores.

### 4.4 Como identificar os fatores psicossociais?

A identificação deve considerar as características das atividades, a organização dos processos e as condições efetivas de trabalho.

Entre os instrumentos que podem contribuir para essa análise estão as observações dos ambientes, as entrevistas, as consultas aos trabalhadores e a análise de informações organizacionais.

Indicadores como afastamentos, rotatividade elevada, conflitos recorrentes e queixas relacionadas às condições de trabalho podem ajudar a identificar situações que merecem investigação.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Entretanto, esses indicadores não são suficientes, isoladamente, para concluir que existe determinado risco ou estabelecer sua intensidade.

É necessário utilizar métodos adequados de avaliação e considerar as particularidades de cada organização.

A participação dos trabalhadores é especialmente importante porque permite conhecer dificuldades que nem sempre aparecem nos documentos administrativos.

### 4.5 Medidas de prevenção dos riscos psicossociais

A prevenção dos fatores psicossociais exige ações voltadas às condições e à organização do trabalho.

Uma empresa que identifica sobrecarga constante pode precisar rever metas, distribuir melhor as atividades e adequar os recursos disponíveis.

Quando existem conflitos frequentes, pode ser necessário melhorar os canais de comunicação, estabelecer procedimentos de prevenção ao assédio e fortalecer práticas respeitosas de gestão.

Também podem ser importantes a definição clara das responsabilidades, a organização adequada dos períodos de descanso e a participação dos trabalhadores nas decisões relacionadas às condições de trabalho.

É fundamental compreender que ações individuais de bem-estar, embora possam ser úteis, não substituem a necessidade de corrigir fatores de risco presentes na organização.

Oferecer palestras sobre saúde mental, por exemplo, não resolve uma situação de sobrecarga excessiva quando as condições que provocam o problema permanecem inalteradas.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

## 4.6 A relação entre os riscos psicossociais e a NR 17

A NR 17 estabelece diretrizes relacionadas à ergonomia e à adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Sua aplicação é importante para compreender fatores ligados à organização das atividades, às exigências profissionais e às condições ergonômicas.

A NR 1 e a NR 17 devem ser consideradas de maneira integrada quando se avaliam fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho.

Por exemplo, uma atividade que exige atenção contínua, ritmo intenso e ausência de pausas adequadas pode demandar avaliação das condições de organização do trabalho.

A integração entre as normas contribui para uma abordagem mais completa da prevenção.

## 4.7 A importância de uma cultura de respeito

A prevenção dos riscos psicossociais também depende da construção de relações profissionais respeitosas.

Gestores e trabalhadores precisam compreender que atitudes de humilhação, discriminação e violência não devem ser naturalizadas como parte da rotina.

Uma cultura organizacional saudável favorece o diálogo, a comunicação de problemas e a busca de soluções.

Entretanto, o respeito não pode depender apenas da boa vontade individual.

As organizações precisam estabelecer políticas, procedimentos e medidas de prevenção compatíveis com os riscos identificados e com as obrigações legais aplicáveis.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

**Estudo de caso – Metas excessivas em uma equipe de atendimento**

Uma empresa de atendimento ao público passou a exigir que seus funcionários realizassem um número elevado de atendimentos diariamente.

Com o tempo, os trabalhadores começaram a relatar dificuldades para cumprir as metas, ausência de pausas adequadas e conflitos frequentes com a supervisão.

A administração decidiu avaliar a organização das atividades.

Após ouvir os trabalhadores e analisar as condições de trabalho, identificou problemas relacionados à distribuição das tarefas e às exigências estabelecidas.

A empresa reorganizou as metas, melhorou os procedimentos de atendimento e criou mecanismos para acompanhar as condições de trabalho.

O exemplo demonstra como a prevenção dos fatores psicossociais depende de mudanças efetivas na organização das atividades.

**Reflexão:** um ambiente de trabalho saudável não é aquele em que nunca existem dificuldades, mas aquele em que os riscos são reconhecidos e tratados de maneira responsável.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Capítulo 5 – Capacitação, prevenção e aplicação prática da NR 1



*Figura 5 - Capacitação, prevenção e aplicação prática da NR 1*

## 5.1 A importância da capacitação em Segurança e Saúde no Trabalho

A capacitação é uma das principais ferramentas para prevenir acidentes e doenças relacionadas ao trabalho.

Quando os trabalhadores conhecem os perigos de suas atividades e compreendem os procedimentos de segurança, tornam-se mais preparados para reconhecer situações que exigem atenção.

Entretanto, a capacitação não deve ser entendida apenas como uma formalidade.

Seu objetivo é proporcionar conhecimentos e orientações que contribuam para a execução segura das atividades.

Imagine um trabalhador recém-contratado para operar determinado equipamento. Antes de iniciar suas funções, ele precisa receber a capacitação



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

exigida pelas normas aplicáveis e compreender os procedimentos necessários.

A orientação adequada reduz a possibilidade de erros decorrentes do desconhecimento das condições de trabalho.

### 5.2 Tipos de treinamento previstos na NR 1

A NR 1 estabelece diretrizes gerais para capacitação e treinamento em Segurança e Saúde no Trabalho.

De acordo com as exigências aplicáveis, a capacitação pode envolver treinamentos iniciais, periódicos e eventuais.

O treinamento inicial deve ocorrer antes de o trabalhador iniciar suas funções, observados os requisitos específicos previstos nas Normas Regulamentadoras.

O treinamento periódico acontece conforme os intervalos estabelecidos nas normas aplicáveis ou, quando estas não definirem periodicidade, segundo os critérios previstos na NR 1.

O treinamento eventual é realizado nas situações determinadas pela norma, como mudanças nos procedimentos ou nas condições de trabalho que alterem os riscos ocupacionais.

A duração, o conteúdo e a periodicidade dos treinamentos devem respeitar as exigências de cada NR.

### 5.3 Treinamentos presenciais e a distância

A NR 1 admite, observados os requisitos aplicáveis, a utilização de modalidades presenciais, a distância e semipresenciais para capacitações em Segurança e Saúde no Trabalho.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Entretanto, a possibilidade de utilizar determinada modalidade depende das exigências da norma específica e das condições estabelecidas no Anexo II da NR 1.

Um treinamento a distância precisa apresentar conteúdo adequado, estrutura pedagógica, mecanismos de acompanhamento e avaliação compatíveis com os requisitos legais.

Quando houver necessidade de atividades práticas, estas deverão ser realizadas conforme as exigências regulamentares aplicáveis.

Portanto, não basta disponibilizar vídeos ou apostilas e considerar automaticamente que todas as obrigações de capacitação foram cumpridas.

A organização deve verificar se o treinamento atende aos requisitos técnicos, pedagógicos e documentais exigidos.

**Um curso livre introdutório sobre NR 1 não substitui automaticamente os treinamentos obrigatórios de Segurança e Saúde no Trabalho previstos na legislação.**

### 5.4 Registros e documentação

A documentação é importante para demonstrar como a organização desenvolve suas ações preventivas.

Entre os registros relevantes podem estar os documentos do PGR, os comprovantes de capacitação, os procedimentos de segurança e as informações relacionadas ao acompanhamento das medidas preventivas.

A NR 1 também estabelece disposições sobre prestação de informações digitais e digitalização de documentos.

Os registros devem observar os requisitos de autenticidade, integridade, disponibilidade e demais condições aplicáveis.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Entretanto, manter documentos organizados não é suficiente para garantir a segurança.

Os registros precisam corresponder às ações efetivamente realizadas no ambiente de trabalho.

Uma empresa pode possuir um plano de prevenção detalhado, mas continuará exposta a problemas se as medidas previstas não forem implementadas.

### 5.5 Como aplicar a NR 1 no cotidiano da empresa?

A aplicação da NR 1 começa com o conhecimento das atividades desenvolvidas pela organização.

O primeiro passo é compreender os processos de trabalho e identificar os perigos existentes.

Em seguida, devem ser avaliados os riscos e definidas as medidas necessárias para eliminá-los ou reduzi-los.

Quando aplicável, essas informações são organizadas no PGR, por meio do Inventário de Riscos Ocupacionais e do Plano de Ação.

A empresa também precisa informar e capacitar os trabalhadores, acompanhar a implementação das medidas e verificar se os resultados esperados estão sendo alcançados.

É importante que a prevenção seja incorporada às decisões administrativas.

Por exemplo, antes de adquirir uma nova máquina, a organização deve considerar os perigos relacionados à sua instalação, operação e manutenção.

Da mesma forma, mudanças na jornada, na distribuição das tarefas ou nos processos produtivos podem exigir novas avaliações.

Assim, a segurança passa a fazer parte do planejamento da empresa.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

## 5.6 O papel da liderança

Os gestores possuem papel importante na construção de ambientes de trabalho seguros.

Suas decisões influenciam a organização das atividades, a distribuição dos recursos e o comportamento das equipes.

Uma liderança comprometida com a prevenção acompanha as condições de trabalho, valoriza as informações recebidas e procura corrigir problemas identificados.

Por outro lado, quando a administração ignora os riscos ou considera a segurança um obstáculo à produtividade, pode contribuir para a manutenção de situações perigosas.

A prevenção precisa ser reconhecida como parte da gestão organizacional.

Isso envolve planejamento, comunicação, acompanhamento e compromisso com a melhoria contínua.

## 5.7 Fiscalização e consequências do descumprimento

O cumprimento das Normas Regulamentadoras está sujeito à fiscalização pelos órgãos competentes.

Durante uma ação fiscal, podem ser verificadas as condições de trabalho, a documentação exigida e a implementação das medidas preventivas.

Quando são identificadas irregularidades, podem ser adotadas as providências previstas na legislação, incluindo autuações e penalidades administrativas.

Em determinadas situações, também podem ocorrer medidas como embargo ou interdição, conforme os critérios legais aplicáveis.

As consequências do descumprimento não se limitam às penalidades.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A ausência de prevenção pode resultar em acidentes, adoecimento, afastamentos e prejuízos humanos e organizacionais.

Por isso, o cumprimento da NR 1 deve ser compreendido principalmente como uma forma de proteger pessoas, e não apenas como uma maneira de evitar multas.

### 5.8 A melhoria contínua da segurança

A prevenção precisa acompanhar as transformações do ambiente profissional.

Novas tecnologias, alterações nos processos produtivos e mudanças na organização das atividades podem gerar perigos que anteriormente não existiam.

Por esse motivo, o gerenciamento de riscos deve ser continuamente acompanhado e atualizado nas situações exigidas pela norma.

A melhoria contínua envolve verificar os resultados das medidas adotadas, ouvir os trabalhadores e corrigir situações inadequadas.

Uma organização que aprende com suas experiências e acompanha os riscos existentes fortalece sua capacidade de prevenção.

A segurança do trabalho não é uma atividade isolada, mas um compromisso permanente.

### Estudo de caso – A implantação de uma cultura preventiva

Uma empresa de manutenção industrial enfrentava dificuldades relacionadas ao cumprimento dos procedimentos de segurança.

Alguns trabalhadores desconheciam os riscos específicos de determinadas atividades, enquanto outros consideravam as orientações pouco importantes.

A administração decidiu revisar seus processos de prevenção.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Inicialmente, foram avaliados os perigos presentes nas atividades. Em seguida, a empresa atualizou os procedimentos, organizou as capacitações exigidas e ampliou os canais de comunicação com os trabalhadores.

Os responsáveis pelos setores passaram a acompanhar a implementação das medidas preventivas e a registrar as situações que exigiam correção.

Com essas mudanças, a segurança passou a receber maior atenção nas decisões cotidianas.

O caso demonstra que uma cultura preventiva depende de ações permanentes, participação dos trabalhadores e comprometimento da administração.

**Reflexão:** cumprir a NR 1 não significa apenas possuir documentos e certificados, mas desenvolver práticas capazes de proteger efetivamente a saúde e a segurança das pessoas.

Portal IDEA .com.br



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

## Considerações finais

A Norma Regulamentadora nº 1 representa uma importante referência para a proteção da saúde e da segurança dos trabalhadores brasileiros.

Ao longo deste livro, foi possível compreender que sua aplicação envolve muito mais do que o cumprimento de exigências administrativas. A NR 1 orienta a identificação de perigos, a avaliação de riscos e a implementação de medidas preventivas que contribuem para ambientes profissionais mais seguros.

Também foram apresentados os direitos e deveres de empregadores e trabalhadores, a importância do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais e a função do Programa de Gerenciamento de Riscos.

Outro aspecto relevante é a inclusão expressa dos fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho, vigente desde maio de 2026. Essa atualização reforça a necessidade de observar não apenas os perigos tradicionais, mas também as condições de organização do trabalho que podem comprometer a saúde dos profissionais.

A capacitação, a comunicação e a participação dos trabalhadores são elementos fundamentais nesse processo.

Para quem está começando a estudar Segurança e Saúde no Trabalho, a principal lição é compreender que a prevenção deve fazer parte de todas as etapas das atividades profissionais.

Uma empresa verdadeiramente comprometida com a segurança não espera que os acidentes aconteçam para agir. Ela procura reconhecer os perigos, avaliar os riscos e implementar medidas adequadas antes que ocorram danos.

**A segurança no trabalho é construída diariamente, por meio de conhecimento, planejamento, responsabilidade e respeito à vida.**



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

# Referências bibliográficas

BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Rio de Janeiro: Presidência da República, 1943.

BRASIL. **Lei nº 6.514, de 22 de dezembro de 1977**. Altera o Capítulo V do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho, relativo à segurança e medicina do trabalho. Brasília, DF: Presidência da República, 1977.

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978**. Aprova as Normas Regulamentadoras relativas à Segurança e Medicina do Trabalho. Brasília, DF: Ministério do Trabalho, 1978.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 342, de 21 de março de 2024**. Altera disposições da Norma Regulamentadora nº 1 relativas ao direito de interrupção de atividades em situação de risco grave e iminente. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2024.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024**. Aprova a nova redação do capítulo 1.5 da Norma Regulamentadora nº 1 e altera seu Anexo I. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2024.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 765, de 15 de maio de 2025**. Prorroga o prazo de início da vigência da nova redação do capítulo 1.5 da Norma Regulamentadora nº 1. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Guia de informações sobre os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2025.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Manual de interpretação e aplicação do capítulo 1.5 da NR-1: gerenciamento de riscos ocupacionais**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Perguntas e respostas sobre o capítulo 1.5 da NR-1: gerenciamento de riscos ocupacionais e Programa de Gerenciamento de Riscos**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO (FUNDACENTRO). **Diretrizes para aplicar a NR-1 com a inclusão dos riscos psicossociais: analisar a organização e gestão do trabalho para intervir**. São Paulo: Fundacentro, 2026.

**Observação editorial:** o conteúdo considera a redação da NR 1 vigente em novembro de 2026, especialmente as alterações do capítulo 1.5 em vigor desde 26 de maio de 2026. Para utilização em capacitações institucionais, é recomendável conferir periodicamente o texto oficial, pois futuras alterações podem modificar os requisitos apresentados.



Está obra pertence ao Portal Idea 2026