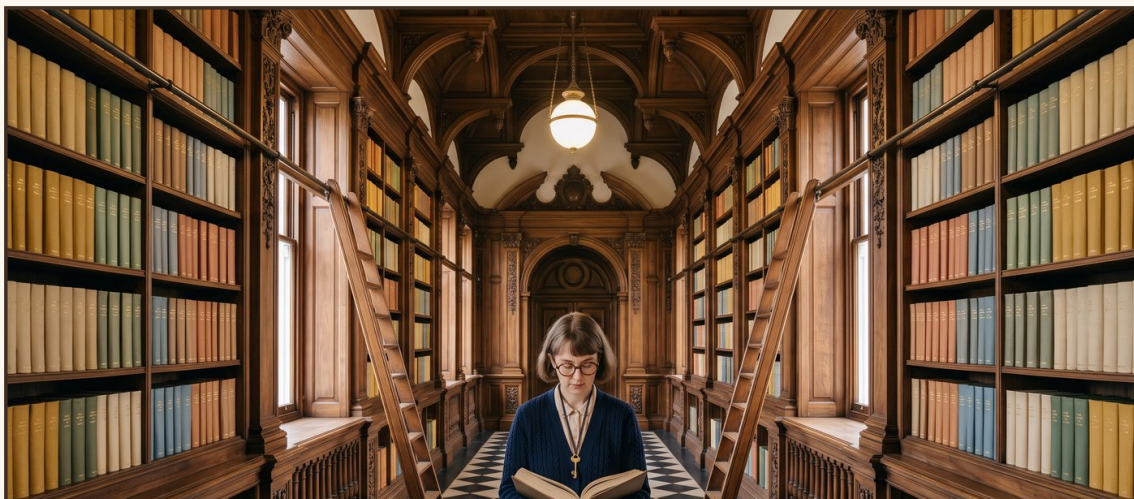




GUIA · SST E COMPLIANCE

NR-1 sem susto

Como implementar o GRO, o inventário de riscos
e a avaliação psicossocial da NR-1 atualizada.

INTRODUÇÃO

A NR-1 mudou, e o risco psicossocial virou obrigação

A NR-1 é a norma que estabelece as disposições gerais de segurança e saúde no trabalho, a base de todas as outras normas de SST. A atualização recente reforçou a gestão de riscos ocupacionais e, pela primeira vez, incluiu de forma expressa os **riscos psicossociais**: carga excessiva, assédio, falta de autonomia. Não é opção, é obrigação, e a fiscalização já autua quem ignora.

Este guia mostra como sair do papel e implementar a NR-1 de verdade: o GRO, o inventário de riscos, a avaliação psicossocial com ISTAS21 e o plano de ação. Feito certo, deixa de ser fardo burocrático e vira ferramenta pra reduzir afastamento, acidente e passivo trabalhista.

O que você leva daqui

O que mudou na NR-1 e por que o risco psicossocial agora é obrigatório.

Como montar o GRO e o inventário de riscos que a norma exige.

Como avaliar risco psicossocial com ISTAS21 e matriz 5x5.

Os erros de documentação que mais geram autuação.

Um checklist pra chegar numa fiscalização tranquilo.

SUMÁRIO

O que tem neste guia

- Capítulo 1 · O que mudou na NR-1
- Capítulo 2 · GRO e inventário de riscos
- Capítulo 3 · Riscos psicossociais: ISTAS21 e matriz 5x5
- Capítulo 4 · Documentação: onde a fiscalização pega
- Capítulo 5 · Checklist e erros comuns
- Capítulo 6 · Como a facilita ajuda
- Perguntas frequentes · Dúvidas rápidas
- Próximo passo · Comece pelo inventário

Leitura de cerca de 15 minutos. Não substitui a leitura da norma nem orientação de um profissional de SST, serve pra você entender o caminho e cobrar as pessoas certas.

CAPÍTULO 1

O que mudou na NR-1

A NR-1 sempre foi a base regulatória da SST, definindo o dever do empregador de garantir condições seguras e a participação dos trabalhadores. A atualização recente reforçou a prevenção e trouxe três mudanças que pesam na prática:

- **Risco psicossocial expresso.** A empresa agora precisa avaliar não só o risco físico, mas fatores como carga de trabalho excessiva, assédio moral e falta de autonomia.
- **Gestão de risco obrigatória e documentada.** O gerenciamento de riscos, que já existia, passou a ser centralizado e documentado, com prazos e responsáveis claros.
- **Participação dos trabalhadores.** A norma reforça que os colaboradores devem ser ouvidos na identificação e na mitigação dos riscos.

Isto não é teoria: já tem multa

Uma indústria alimentícia no Paraná foi multada em R\$ 500 mil por não cumprir a NR-1 atualizada. Uma construtora em Minas pagou R\$ 200 mil por falta de registro de treinamentos. E um call center em SP foi multado por não avaliar o risco psicossocial dos atendentes. Ignorar a norma sai caro, e a autuação pode até interditar setores.

CAPÍTULO 2

GRO e inventário de riscos

O coração da NR-1 é o **GRO (Gerenciamento de Riscos Ocupacionais)**: um ciclo, não um documento parado. Ele tem quatro etapas, e muita empresa erra pulando alguma:

- **Identificar o perigo.** Liste processos, equipamentos e ambientes que expõem o time. Não é só a máquina de corte, é também a poeira de madeira.
- **Avaliar o risco.** Classifique por probabilidade e gravidade (a matriz 5x5 é comum). Identificar que a máquina corta é o perigo; avaliar que o risco de acidente é alto é o passo seguinte.
- **Definir controles.** Priorize pela hierarquia: eliminar ou isolar a fonte vem antes do EPI. Proteção coletiva primeiro, equipamento individual por último.
- **Monitorar e revisar.** Atualize sempre que o processo mudar ou depois de um incidente.

O inventário de riscos

O inventário é o produto final do GRO: o documento que registra os riscos, as avaliações e os controles. Não é só arquivo pra fiscalização, é ferramenta de gestão, e precisa ser claro e auditável. O mínimo que ele traz:

- **Descrição do risco** e o local exato onde ocorre.
- **Avaliação:** probabilidade e gravidade.
- **Controles existentes** (EPIs, treinamento, mudanças já feitas).
- **Controles propostos**, com prazo e responsável.
- **Data da última revisão** (no mínimo anual, ou quando algo muda).

O que transforma inventário em papel molhado

Copiar modelo genérico da internet, deixar sem atualizar por anos, não ter dono, e não integrar com o PGR e o exame médico ocupacional. Inventário feito só pra mostrar ao fiscal, sem viver no dia a dia, não protege ninguém e ainda expõe a empresa.

Riscos psicossociais: ISTAS21 e matriz 5x5

Essa é a parte nova que mais assusta, e a que a fiscalização mais tem cobrado. Desde a atualização, avaliar risco psicossocial não é opção. Os principais fatores a olhar:

- **Carga de trabalho excessiva:** metas irreais, prazo apertado, falta de recurso.
- **Assédio moral ou sexual:** comportamento que adocece.
- **Falta de autonomia:** sem poder de decisão sobre o próprio trabalho.
- **Conflitos interpessoais:** entre equipes ou com a liderança.

ISTAS21 + matriz 5x5

A NR-1 não obriga um método específico, mas o **ISTAS21** é a metodologia mais adotada no Brasil pra avaliar risco psicossocial, reconhecida pela Fundacentro. Na prática, você aplica um questionário validado ao time, cruza o resultado numa **matriz 5x5** (probabilidade x gravidade) pra priorizar, e vira plano de ação. Um call center em SP foi multado justamente por não aplicar nenhuma ferramenta de diagnóstico como essa.

E cuidado com a LGPD: dado de saúde mental é sensível. O acesso ao resultado precisa ser restrito e protegido. O que fazer com o diagnóstico: pesquisa de clima anual, capacitar líder pra reconhecer sinal de estresse ou assédio, canal de denúncia seguro e, quando cabível, apoio de saúde mental. Uma rede de supermercados no RS cortou 40% dos casos de assédio relatados só com rodas de conversa mensais.

Documentação: onde a fiscalização pega

Boa parte das autuações não é por falta de segurança, é por falta de documento. A NR-1 exige comprovação, e estes são os erros que mais custam:

- **Falta de registro de treinamento.** Todo mundo precisa ser treinado, e isso precisa estar documentado com lista de participantes.
- **Inventário desatualizado.** Revisão no mínimo anual, ou sempre que o processo muda.
- **Falta de participação dos trabalhadores.** A norma exige que o time participe da identificação dos riscos.
- **Plano de ação não documentado.** Sem plano escrito, com prazo e responsável, a empresa não cumpre a norma.

A regra que resume o compliance

Na NR-1, o que não está documentado, para o fiscal, não aconteceu. Você pode ter feito o treinamento e a avaliação, mas sem o registro auditável, a autuação vem igual. Documentar não é burocracia, é a prova.

Checklist e erros comuns

Antes de uma fiscalização (ou pra saber onde você está), passe por esta lista.

Prontidão pra NR-1

- ☐ Você tem um inventário de riscos atualizado (revisão no último ano).
- ☐ O inventário cobre risco físico, químico, biológico, ergonômico E psicossocial.
- ☐ Você avaliou risco psicossocial com uma ferramenta (ex: ISTAS21) e matriz 5x5.
- ☐ Cada risco tem controle definido, com prazo e responsável.
- ☐ Os treinamentos têm registro com lista de participantes.
- ☐ Os trabalhadores participaram da identificação dos riscos.
- ☐ O acesso a dados sensíveis de saúde respeita a LGPD.

E fuja destes erros:

- **Inventário genérico.** Modelo copiado que não reflete a sua operação.
- **Deixar pra última hora.** Documentação montada na véspera da fiscalização.
- **Ignorar o psicossocial.** Achar que "não se aplica" à sua empresa.
- **EPI como primeira solução.** Pular a eliminação e o controle coletivo do risco.
- **Documento sem dono.** Ninguém responsável por manter o inventário vivo.

CAPÍTULO 6

Como a facilita ajuda

Implementar a NR-1 vira menos assustador quando a norma, o inventário e o plano de ação vivem num lugar só, ligados à evidência. É isso que a facilita entrega, sem o custo de uma consultoria de SST completa.

- **NR-1 cláusula a cláusula.** A norma estruturada, com cada requisito ligado à evidência que o prova e ao plano de ação onde falta.
- **Inventário de riscos e ISTAS21.** Registro de riscos, avaliação psicossocial com matriz 5x5 e relatório auditável, prontos pra fiscalização.
- **Pulso de clima e saúde do time.** O lado psicossocial monitorado de forma contínua, pra você agir no sinal precoce, não depois do afastamento.
- **Biblioteca de treinamentos.** NR-1 e gestão de riscos ocupacionais é um dos 174 cursos da plataforma, com checklist e plano de ação prontos.

E se você quer ver primeiro o tamanho do risco financeiro de ignorar a NR-1, a facilita tem uma [calculadora gratuita](#) que estima a sua exposição em 30 segundos.

PERGUNTAS FREQUENTES

Dúvidas rápidas sobre a NR-1

Empresa pequena precisa cumprir a NR-1?

Sim. O GRO é obrigatório para todas as empresas, independente do porte. O que muda é a proporção: uma empresa pequena tem inventário mais simples, mas não está dispensada, inclusive da avaliação psicossocial.

Risco psicossocial vale mesmo pra qualquer setor?

Vale. Carga excessiva, assédio e falta de autonomia existem em qualquer ambiente, do call center ao escritório. A obrigação de avaliar não depende do setor, é geral desde a atualização da norma.

Preciso contratar consultoria de SST?

Depende do porte e do risco. A responsabilidade técnica costuma exigir profissional habilitado (engenheiro ou técnico de segurança), mas boa parte da gestão, inventário, plano de ação, treinamento, pode ser estruturada internamente com método e ferramenta.

Com que frequência revisar tudo?

O inventário e o GRO se revisam no mínimo uma vez por ano, e sempre que houver mudança relevante no processo ou depois de um incidente. Documentação parada há anos é um dos primeiros alvos da fiscalização.

PRÓXIMO PASSO

Comece pelo inventário

Não tente resolver a NR-1 inteira de uma vez. Comece pelo inventário de riscos: mapeie os postos, liste os perigos (físicos e psicossociais), avalie por probabilidade e gravidade e defina o controle de cada um com prazo e responsável. É a base de todo o resto.

Dê o próximo passo

1. Estruture a NR-1 com método. Conheça o [facilita.ia](https://facilita.etc.br) e comece grátis:

ia.facilita.etc.br/planos/free

2. Veja o custo de ignorar. Rode a [calculadora de NR-1](#) e estime sua exposição em 30 segundos.

3. Aprofunde no curso. NR-1 e gestão de riscos ocupacionais é um dos 174 cursos da biblioteca de treinamentos dentro da plataforma.

A NR-1 atualizada não é só mais uma obrigação, é a chance de reduzir afastamento, acidente e processo, e de cuidar de verdade de quem trabalha com você. Comece pelo inventário e vá fechando os gaps, um de cada vez.

facilita.etc · compliance com método

Material educativo gratuito. Não substitui a norma na íntegra nem a orientação de um profissional de SST habilitado para o seu caso.