



INMEO

RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

Tudo que a sua empresa precisa saber

 www.inmeo.com.br



Tópicos

An illustration of a study room. In the foreground, there are several stacks of books of various colors (yellow, blue, brown) on a wooden table. One book is open in the bottom right corner. In the background, there is a large window or whiteboard and a brown office chair. The room is lit with soft, ambient light.

- Exemplos de riscos psicossociais
- O que vai aparecer no ASO?
- GRUPOS
- Quais são os impactos dos riscos?
- Doenças
- Contextualização normativa
- Como identificar os riscos psicossociais?
- Visita Técnica - Check-list
- Plano de Ação para Mitigação de Riscos
- Interpretação dos Resultados
- Brainstorm



INMEO

Exemplos de riscos psicossociais no trabalho

[Voltar ao índice](#)

Excesso de carga de trabalho



Altos níveis de estresse e exaustão mental



Falta de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional



Dificuldade de separar pode gerar ansiedade e esgotamento



Ambiente organizacional tóxico



Cultura de trabalho hostil, fofocas, assédio moral e falta de comunicação transparente



Baixo reconhecimento profissional



Falta de feedback positivo e reconhecimento pode gerar desmotivação e insatisfação



Insegurança no emprego



Ambiente com muitas demissões, cortes de benefícios ou mudanças organizacionais bruscas



Falta de autonomia e participação



Não têm poder de decisão ou voz ativa no trabalho, sentem-se desvalorizados e estagnados



O que vai aparecer no ASO?

ESTRUTURA DOS MODELOS RELACIONAIS

Relacionamento interpessoal inadequado

ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO

Estrutura da organização inadequada

ESTRUTURA DAS ATIVIDADES

Planejamento inadequado das atividades

[Voltar ao índice](#)



GRUPOS

1. ESTRUTURA DOS MODELOS RELACIONAIS

- Falta de apoio social
- Assédio moral ou sexual

2. ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO

- Insegurança no emprego
- Desvio de função
- Falta de reconhecimento

3. ESTRUTURA DAS ATIVIDADES

- Excesso de trabalho
- Pressão por metas inatingíveis
- Falta de controle sob a forma como o trabalho é executado

[Voltar ao índice](#)



INMEO

[Voltar ao índice](#)

Quais são os impactos dos riscos psicossociais?

Os Riscos Psicossociais trazem consequências para os colaboradores, tanto físicas, quanto mentais



PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL	DOENÇAS FÍSICAS	ABSENTEÍSMO E PRESENTEÍSMO	ACIDENTES DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none">• estresse, ansiedade, depressão• burnout• outros transtornos mentais podem ser desencadeados ou agravados	<ul style="list-style-type: none">• problemas cardiovasculares• distúrbios gastrointestinais• dores de cabeça e outras doenças podem estar relacionadas ao estresse crônico.	<ul style="list-style-type: none">• aumento das faltas• queda da produtividade no trabalho.	<ul style="list-style-type: none">• o estresse e a falta de concentração podem aumentar o risco de acidentes no trabalho

[Voltar ao índice](#)



Contextualização normativa trazendo o tema psicossociais

- **INÍCIO DE VIGÊNCIA**

Estabelecida pela Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024, entrará em vigor em 26 de maio de 2025

NR-1

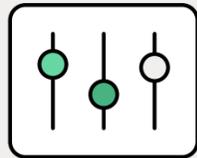
*"1.5.3.1.4 O gerenciamento de riscos ocupacionais deve abranger os riscos que decorrem dos agentes físicos, químicos, biológicos, riscos de acidentes e riscos relacionados aos fatores ergonômicos, **incluindo os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho.**"*

*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 de trabalho e a eficácia das medidas de prevenção implementadas."*

[Voltar ao índice](#)

Como identificar os riscos psicossociais?



ANÁLISE DE DADOS SOC

- indicadores de atestados e afastamentos
- relatórios de absenteísmo
- CID da família F que trata e agrupa os transtornos mentais e comportamentais



AVALIAÇÃO PRELIMINAR NA VISITA TÉCNICA

Check-list do TST para inclusão no PGR



QUESTIONÁRIOS PARA FUNCIONÁRIOS

formulário para que os trabalhadores respondam, permitindo uma análise detalhada e direcionada para identificar possíveis fatores de riscos

[Voltar ao índice](#)



Nome da Empresa

VISITA TÉCNICA - PGR

Levantamento dos Fatores de Riscos do Meio Ambiente do Trabalho

RISCOS ERGONÔMICOS

SIM	NÃO	N/A	RISCOS ERGONÔMICOS – PSICOSSOCIAIS/COGNITIVOS
			Excesso de situações de estresse
			Situações de sobrecarga de trabalho mental
			Exigência de alto nível de concentração, atenção e memória
			Trabalho em condições de difícil comunicação
			Excesso de conflitos hierárquicos no trabalho
			Excesso de demandas emocionais/afetivas no trabalho
			Assédio de qualquer natureza no trabalho
			Trabalho com demandas divergentes (ordens divergentes, metas incompatíveis entre si, exigência de qualidade X quantidade, entre outras)
			Exigência de realização de múltiplas tarefas, com alta demanda cognitiva
			Insatisfação no trabalho
			Falta de autonomia no trabalho
			cargas de trabalho excessivas,
			exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções
			falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador
			falta de controle sobre a forma como o trabalho é executado,
			má gestão de mudanças organizacionais,
			precariedade laboral,
			comunicação ineficaz,
			falta de apoio das chefias ou dos colegas,
			assédio psicológico e sexual, e
			clientes, pacientes, alunos, etc. difíceis.
			Outros

[Voltar ao índice](#)

Plano de Ação para Mitigação de Riscos Psicossociais no Trabalho

Plano de Ação para Mitigação de Riscos Psicossociais no Trabalho				
Risco Psicossocial	Ações	Janeiro	Fevereiro	Março
Excesso de Carga de Trabalho	Realizar análise da carga de trabalho e redistribuir tarefas de forma equilibrada			
Falta de Controle sobre o Trabalho	Estimular a autonomia dos colaboradores na organização das tarefas, por meios de treinamento para líderes e colaboradores			
Ambiguidade de Funções	Definir e comunicar claramente as responsabilidades de cada cargo			
Assédio Moral ou Sexual	Estabelecer uma política clara de combate ao assédio moral e sexual			
Conflitos Interpessoais	Implementar programas de mediação de conflitos			
Desigualdade de Gênero ou Diversidade	Implementar políticas de inclusão e diversidade			
Pressão por Resultados	Definir metas realistas e alcançáveis, considerando a capacidade da equipe (Liderança)			
Falta de Suporte Organizacional	Incentivar a cultura de apoio mútuo entre equipes e liderança			
Ambientes de Trabalho Tóxicos	Monitorar a cultura organizacional e intervir sempre que necessário			
Exposição a Situações de Perigo Psicológico	Criar protocolos para situações estressantes ou de crise			
Desvalorização Profissional	Estabelecer programas de reconhecimento e valorização do desempenho			
Insegurança no Emprego	Transparência na comunicação sobre mudanças organizacionais			

[Voltar ao índice](#)

Questionários para Funcionários

LEVANTAMENTO
**PRELIMINAR
PSICOSSOCIAL**



Seção 1 de 4

Levantamento Preliminar Psicossocial

B *I* U ↻ ✕

Em atendimento a nova NR1

E-mail *

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

- Com base na análise das pontuações e no agrupamento das categorias, torna-se possível identificar com maior precisão quais fatores exigem intervenções e melhorias dentro do ambiente organizacional.

[Voltar ao índice](#)

15 a 30 perguntas

**ESTRUTURA DOS MODELOS
RELACIONAIS**

**ESTRUTURA DA
ORGANIZAÇÃO**

**ESTRUTURA DAS
ATIVIDADES**

[Voltar ao índice](#)

Seção 2 de 4

1. Estrutura dos modelos relacionais

Perguntas sobre

- Falta de apoio social
- Assédio moral ou sexual

1.1 No trabalho, recebo comentários desagradáveis por causa da minha cor de pele, ou orientação sexual ou religião? *

- Nunca
- Poucas Vezes
- Algumas Vezes
- Frequentemente
- Sempre

15 a 30 perguntas

[Voltar ao índice](#)

Seção 3 de 4

2. Estrutura da Organização

Perguntas sobre:

- Insegurança no emprego
- Desvio de função
- Falta de reconhecimento

2.1 Tenho que fazer atividades que não fazem parte da minha função? *

- Nunca
- Poucas Vezes
- Algumas Vezes
- Frequentemente
- Sempre

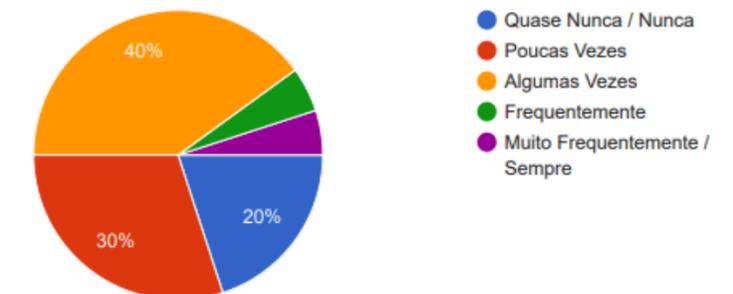
Levantamento Preliminar Psicossocial

40 respostas

[Publicar análise](#)

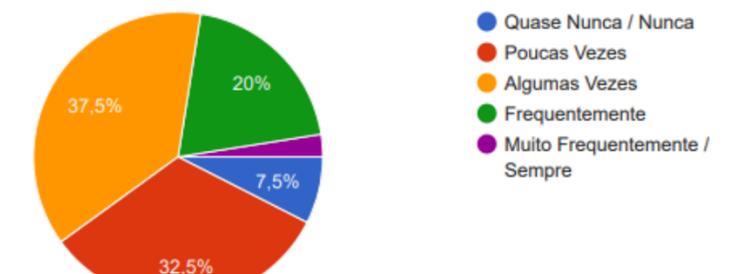
1. Tenho que fazer atividades que não fazem parte da minha função. [Copiar](#)

40 respostas



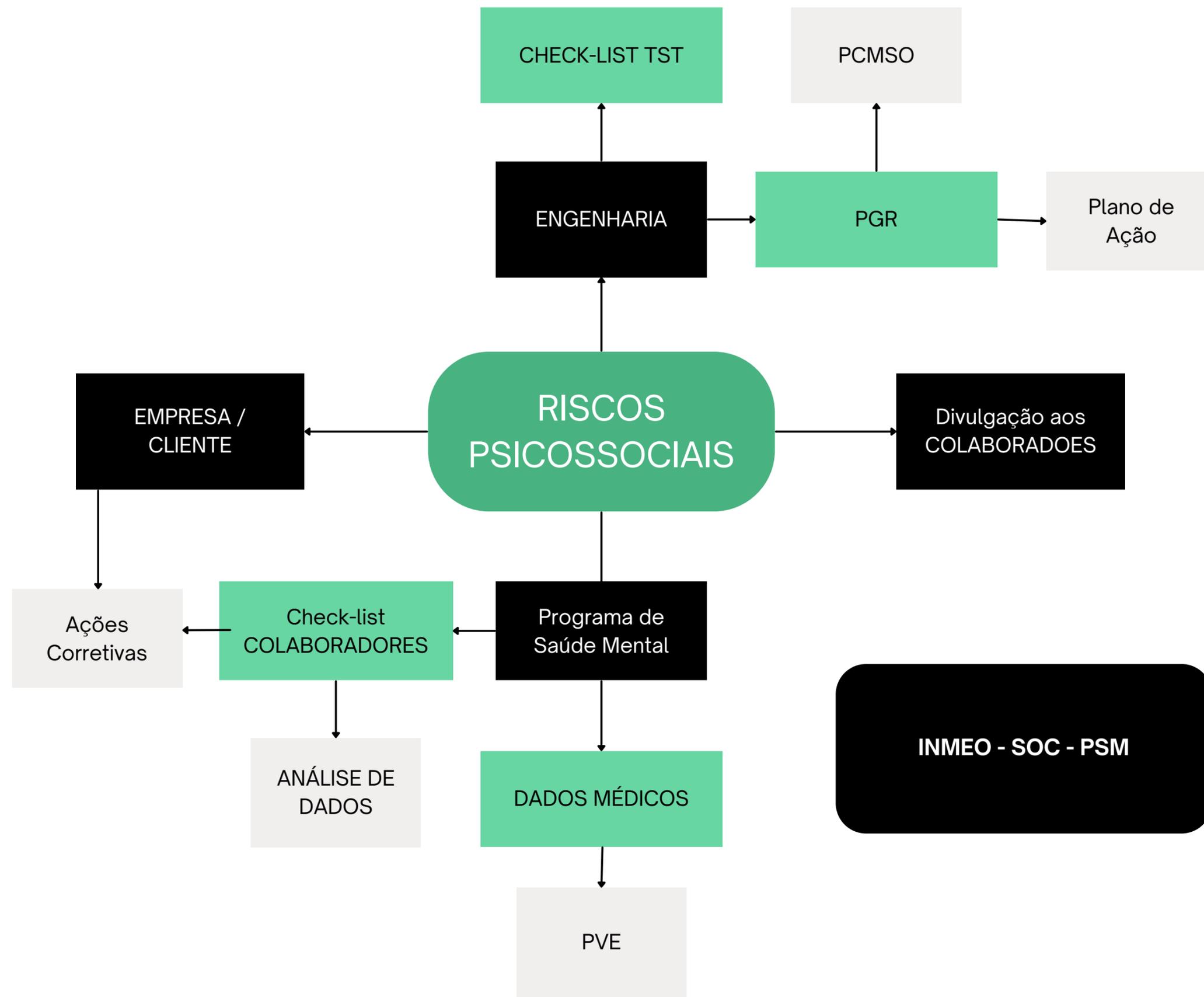
2. Sinto-me tenso(a). [Copiar](#)

40 respostas



Página de Brainstorm

[Voltar ao índice](#)



Programa de Saúde Mental - PSM 2025

A nova Lei 14.831/24 e a NR-1 reforçam a obrigatoriedade das empresas na prevenção e no cuidado com a saúde mental dos colaboradores.

Mais do que uma exigência legal, investir no bem-estar emocional da equipe é essencial para aumentar a produtividade, reduzir afastamentos e melhorar o clima organizacional.

Para ajudar sua empresa a atender às novas diretrizes, desenvolvemos o Programa de Saúde Mental – PSM 2025, um laudo completo que complementa o PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais) e atende às novas regulamentações.

Nosso programa inclui:

- **Diagnóstico de Riscos Psicossociais:** análise de fatores de estresse e bem-estar no ambiente de trabalho.
- **Cartilha para Gestores e Funcionários:** guia prático para reconhecer sinais de alerta e promover um ambiente saudável.
- **Aconselhamento Especializado:** opção de consulta com psicólogo e psiquiatra presencial ou via telemedicina.
- **Plataforma FalaSegura:** canal para prevenção de assédio e violência no trabalho, conforme a Lei 14.457/22.
- **Soluções Personalizadas:** pacotes de treinamentos e acompanhamento da saúde mental dos colaboradores.

**Garanta a segurança psicológica e o bem-estar da sua equipe!
Entre em contato e saiba como implantar o PSM 2025 em sua empresa.**