



# Você sabe o que a NR-1 e o Setembro Amarelo têm em comum?

Como unir conformidade legal e cuidado com a vida no ambiente de trabalho.

# Introdução:

---

Setembro é o mês do **Setembro Amarelo**, campanha nacional de conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio. O movimento reforça a importância do diálogo, do acolhimento e do cuidado contínuo.

A saúde mental é essencial para o bem-estar, a produtividade e a qualidade das relações no trabalho. Reconhecendo isso, a atualização da NR-1 (em vigor a partir de 2026) incluiu a obrigação de identificar e gerir riscos psicossociais, ampliando o foco da segurança do trabalho também para o equilíbrio emocional.

Este e-book conecta a mensagem do Setembro Amarelo às diretrizes da NR-1, oferecendo um olhar prático sobre como as empresas podem cumprir a norma e, ao mesmo tempo, promover ambientes mais humanos e saudáveis.

A blurred background image of an office with large windows. Several people are seated at desks, working on computers. The lighting is soft, suggesting an indoor environment with natural light from the windows.

# O Que é a NR-1?

---

A NR-1 é a primeira norma reguladora estabelecida pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) no Brasil. Ela visa garantir condições adequadas de segurança e saúde no ambiente de trabalho, sendo a base para outras normas que tratam de diferentes tipos de riscos, como físicos, químicos, biológicos e ergonômicos.

Desde 1978, a NR-1 tem sido uma das principais ferramentas para regulamentar a segurança dos trabalhadores. Sua principal diretriz é o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), que obriga as empresas a identificarem, avaliarem e controlarem os riscos existentes no ambiente de trabalho.

A grande mudança com a atualização de 2024 é que agora a NR-1 também exige que as empresas contemplem os riscos psicossociais no seu Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), especialmente para prevenir doenças e distúrbios relacionados à saúde mental dos

# O que é Setembro Amarelo?

---

O Setembro Amarelo é a campanha nacional de conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio, criada em 2015 pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM). Seu objetivo é sensibilizar a população para a importância do cuidado emocional, do diálogo aberto e do apoio a pessoas em sofrimento psicológico.

Durante todo o mês, diversas ações educativas acontecem, como palestras, rodas de conversa, distribuição de materiais informativos e a iluminação de prédios e monumentos na cor amarela. O dia 10 de setembro, Dia Internacional da Prevenção do Suicídio, reforça que pequenas ações podem salvar vidas.

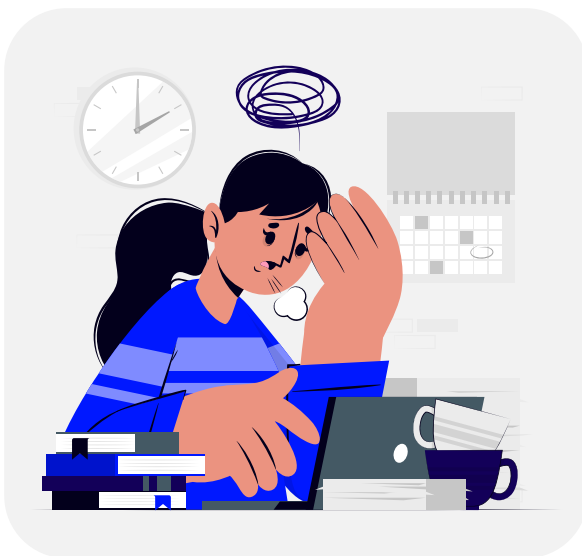
O Setembro Amarelo incentiva a quebra de tabus e estigmas sobre saúde mental, promovendo ambientes mais acolhedores, empáticos e atentos ao bem-estar emocional. Falar sobre saúde mental é um passo fundamental para prevenir o sofrimento e valorizar a vida.

# Cuidados com a saúde mental dos colaboradores

---

A principal atualização da NR-1 é a inclusão dos riscos psicossociais, que envolvem aspectos do ambiente de trabalho que afetam diretamente a saúde mental dos colaboradores.

Esses riscos podem incluir:



- Sobrecarga de tarefas e excesso de pressão
- Falta de clareza nas responsabilidades
- Ambientes tóxicos e falta de apoio emocional
- Assédio e discriminação no ambiente de trabalho

Esses fatores podem desencadear transtornos como burnout, ansiedade e **depressão, impactando a produtividade e a qualidade de vida dos trabalhadores.**

Além disso, a norma exige que todas as empresas implementem práticas de identificação e gestão desses riscos, bem como a participação ativa dos trabalhadores para a criação de um ambiente mais seguro e saudável.

## Riscos Psicossociais:

---

# O Ponto em Comum

Os riscos psicossociais referem-se a fatores emocionais e psicológicos que afetam o bem-estar dos colaboradores. As mudanças na NR-1 ampliam a importância desses riscos, reconhecendo que a **saúde mental dos trabalhadores é essencial para a manutenção de um ambiente de trabalho saudável.**

**Estresse, pressão excessiva, jornadas exaustivas, e assédio moral são** apenas alguns dos fatores que podem gerar um ambiente de trabalho tóxico, que prejudica a saúde emocional dos colaboradores e afeta diretamente sua produtividade.

**Setembro Amarelo** incentiva conscientização, escuta qualificada e rotas de cuidado. Juntos, transformam o ambiente de trabalho em fator de proteção.



# O que a NR-1 espera ver no PGR durante (e após) Setembro Amarelo

Agora que sabemos a importância da NR-1 atualizada, é fundamental entender como implementá-la de maneira eficaz. Aqui estão os principais passos para garantir que sua empresa esteja em conformidade com as novas exigências:

## Mapeamento de riscos psicossociais:

Realize pesquisas de clima organizacional e questionários de saúde mental para identificar os riscos psicossociais dentro da sua empresa.

Profissionais como psicólogos podem ser fundamentais nesse processo.

## Desenvolvimento de um plano de ação:

A partir dos riscos identificados, desenvolva estratégias e medidas de prevenção.

Envolve as lideranças para garantir que o plano seja implementado de forma eficaz e com comprometimento.

## Capacitação de gestores:

É essencial que os líderes da empresa compreendam o que são riscos psicossociais e como lidar com eles.

Ofereça treinamentos que abordem a importância da saúde mental no ambiente de trabalho.

## Monitoramento e avaliação contínuos:

Acompanhe a eficácia das medidas implementadas, coletando feedbacks regulares dos colaboradores e ajustando as estratégias sempre que necessário.

## Omni Saúde:

Uma Parceira na implementação além das medidas tradicionais, a Omni pode ser uma grande aliada no cumprimento da NR-1. Ao oferecer benefícios corporativos que facilitam o acesso a medicamentos, suporte à saúde mental e acompanhamento contínuo da saúde dos colaboradores, a Omni contribui diretamente para a criação de um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

# A importância de incluir a saúde mental no PGR

A NR-1 exige que os riscos psicossociais sejam incluídos no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), o que torna a saúde mental uma **prioridade nas empresas**.

Para atender a essa exigência, é fundamental:



Incorporar políticas de apoio psicológico



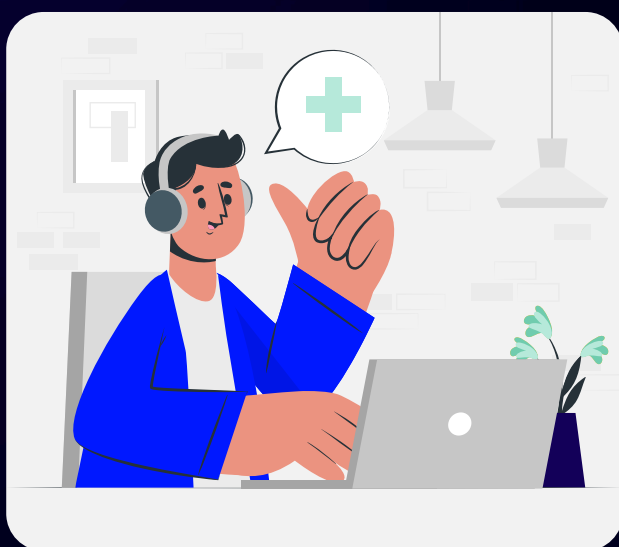
Implementar práticas de conscientização sobre a saúde mental



Fomentar um ambiente de trabalho mais equilibrado, com menos estresse e mais suporte emocional

Além disso, é importante que o PGR seja revisado regularmente, garantindo que as medidas preventivas estejam funcionando e que novos riscos sejam identificados e tratados.

# Como a Omni Saúde pode te apoiar



A Omni Saúde é mais do que um benefício corporativo, é um investimento estratégico na saúde e no bem-estar dos colaboradores.

Ao disponibilizar planos acessíveis e flexíveis, a empresa garante que os funcionários comprem de forma rápida e prática medicamentos em qualquer farmácia do Brasil, contribuindo para a prevenção e o tratamento de doenças relacionadas ao estresse e outros riscos psicossociais.

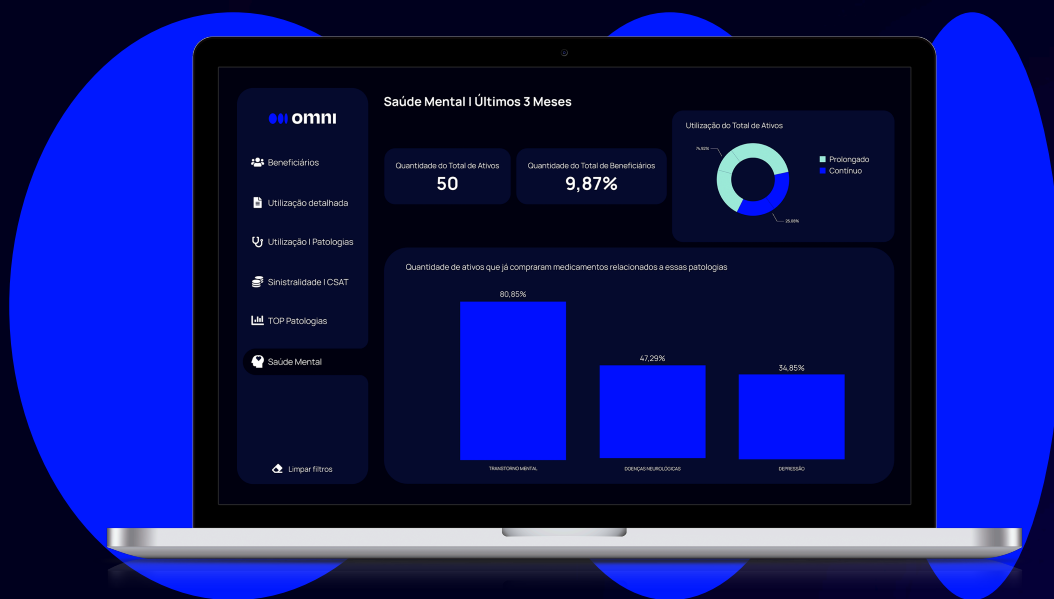
Esse suporte não só ajuda a atender às exigências da NR-1, mas também fortalece a retenção de talentos e melhora a produtividade.

Além disso, a Omni Saúde oferece suporte para implementação de medidas preventivas, capacitação para gestores, e acompanhamento contínuo, garantindo que a empresa se mantenha em conformidade com a norma.

# Mais que um Benefício de Medicamentos

A Omni Saúde não se limita a oferecer acesso facilitado a medicamentos. Vamos além, proporcionando um acompanhamento contínuo da saúde dos seus colaboradores por meio de uma dashboard inteligente que transforma dados em insights estratégicos.

Com a nossa tecnologia, as empresas podem visualizar, de forma clara e objetiva, informações sobre o consumo de medicamentos e padrões de saúde da equipe. Isso permite uma gestão mais proativa, ajudando na identificação de possíveis riscos à saúde e contribuindo para a prevenção de doenças.



# Conclusão

A atualização da NR-1 traz à tona a importância de gerenciar os riscos psicossociais nas empresas, reconhecendo que a saúde mental é tão crucial quanto a segurança física dos colaboradores.

O Setembro Amarelo é a oportunidade de transformar intenção em prática e a Omni caminha com você do diagnóstico ao resultado.

A Omni Saúde se coloca como uma solução completa para ajudar as empresas a se adequarem à NR-1, oferecendo planos **acessíveis e flexíveis, além de ferramentas para monitoramento** da saúde mental dos colaboradores.

Com o apoio da Omni Saúde, sua empresa estará preparada para criar um ambiente de trabalho mais seguro e saudável, atendendo a todas as novas exigências da NR-1.

# Fale com um Consultor da Omni Saúde

---

Garanta a adequação da sua empresa à NR-1 agora! Fale com um de nossos consultores e descubra como a Omni Saúde pode ajudar sua empresa a se adaptar às novas exigências da NR-1.

A saúde e o bem-estar dos seus colaboradores estão ao alcance de um clique!

[Clique aqui e Fale com um Consultor Agora](#)



[www.omnisaude.app](http://www.omnisaude.app)