

Promovendo
respeito, ética e
segurança no
ambiente de
trabalho.

CARTILHA DE PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS NO AMBIENTE DE TRABALHO NR-1



CREMERO
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE RONDÔNIA

FICHA TÉCNICA

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Adequação à nova NR-1 - Prevenção de Transtornos no Ambiente de Trabalho

Conselho Regional de Medicina de Rondônia – CREMERO

Autarquia Federal – Lei nº 3.268/1957

Presidência

Conselho Regional de Medicina de Rondônia - CREMERO

Elaboração

Setor Administrativo

Gestão de Pessoas

Segurança do Trabalho

Aplicação

Todos os setores, colaboradores, estagiários, terceirizados, gestores e prestadores de serviços vinculados ao CREMERO.

Finalidade

Estabelecer diretrizes institucionais voltadas à promoção de ambiente laboral saudável, prevenção de riscos psicossociais e adequação às disposições da Nova NR-1.

Diagramação e Projeto Gráfico

Otalício Santana Barbosa – Assessor de Tecnologia da Informação

Publicação

Disponibilizado no [Portal da Transparência do CREMERO](#).

Porto Velho, 9 de julho de 2026.



Sumário

MENSAGEM INSTITUCIONAL.....	4
O QUE SÃO TRANSTORNOS PSICOSSOCIAIS?	5
PRINCIPAIS CAUSAS NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	6
COMO O GESTOR PODE PREVENIR TRANSTORNOS PSICOSSOCIAIS?	7
COMO O COLABORADOR PODE CONTRIBUIR?.....	8
CONDUTAS QUE DEVEM SER EVITADAS	10
BOAS PRÁTICAS NO DIA A DIA.....	10
O PAPEL DO CREMERO	11
EM CASO DE SITUAÇÕES DE RISCO	11
CONCLUSÃO	12

Clique para navegar entre as páginas.



MENSAGEM INSTITUCIONAL

O cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho é responsabilidade de todos.

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) trouxe maior atenção aos riscos psicossociais, reforçando a necessidade de ambientes organizacionais mais saudáveis, respeitosos e equilibrados.

Esta cartilha foi elaborada pelo CREMERO com o objetivo de orientar gestores, colaboradores, estagiários e prestadores de serviços sobre práticas preventivas que contribuam para redução do estresse, conflitos, assédio e demais fatores que possam causar adoecimento emocional no trabalho.

Pequenas atitudes diárias fazem grande diferença na construção de um ambiente mais humano, produtivo e seguro.

-



O QUE SÃO TRANSTORNOS PSICOSSOCIAIS?

São problemas emocionais e psicológicos que podem surgir ou ser agravados pelas condições do ambiente de trabalho.

Exemplos:

- Estresse excessivo;
- Ansiedade;
- Síndrome de Burnout;
- Exaustão emocional;
- Depressão;
- Insônia;
- Desmotivação;
- Irritabilidade constante.



PRINCIPAIS CAUSAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Sobrecarga de atividades

Quando há excesso de demandas e pressão contínua.

Falta de comunicação

Informações desencontradas geram insegurança e conflitos.

Assédio moral

Humilhações, cobranças abusivas ou exposição vexatória.

Falta de reconhecimento

A ausência de valorização impacta diretamente na motivação.

Ambiente organizacional negativo

Conflitos constantes e relações desgastadas prejudicam a saúde emocional.



COMO O GESTOR PODE PREVENIR TRANSTORNOS PSICOSSOCIAIS?

1. Promova comunicação clara

- Oriente de forma objetiva;
- Formalize informações importantes;
- Escute a equipe.

2. Evite pressão excessiva

- Estabeleça prazos razoáveis;
- Distribua atividades adequadamente;
- Respeite limites operacionais.

3. Trate todos com respeito

- Evite gritos e humilhações;
- Não exponha erros publicamente;
- Mantenha postura profissional.

4. Incentive ambiente saudável

- Valorize os colaboradores;
- Estimule trabalho em equipe;
- Reconheça bons resultados.



5. Identifique sinais de adoecimento

- Fique atento a:
- Irritabilidade;
- Queda de rendimento;
- Isolamento;
- Falta de motivação;
- Ausências frequentes.

6. Promova equilíbrio

- Incentive pausas;
- Evite excesso de horas extras;
- Respeite horários de descanso.

COMO O COLABORADOR PODE CONTRIBUIR?

1. Mantenha comunicação respeitosa

- Trate todos com cordialidade;
- Evite conflitos desnecessários;
- Dialogue de forma profissional.

2. Organize suas atividades



- Planeje tarefas;
- Informe dificuldades ao gestor;
- Evite acúmulo de demandas.

3. Preserve o ambiente organizacional

- Não pratique fofocas;
- Respeite diferenças;
- Coopere com a equipe.

4. Busque apoio quando necessário

- Comunique situações de assédio;
- Informe sobre sobrecarga;
- Procure ajuda em casos de sofrimento emocional.

5. Cuide da saúde mental

- Faça pausas;
- Tenha momentos de descanso;
- Busque equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



CONDUTAS QUE DEVEM SER EVITADAS

- Cobranças abusivas
- Gritos e ameaças
- Humilhações
- Piadas ofensivas
- Exposição pública de erros
- Discriminação
- Pressão psicológica excessiva
- Isolamento de colaboradores
- Falta de respeito profissional

BOAS PRÁTICAS NO DIA A DIA

- Cumprimente colegas e equipes
- Mantenha diálogo respeitoso
- Resolva conflitos com equilíbrio
- Valorize o trabalho em equipe
- Pratique empatia
- Respeite horários e limites
- Promova ambiente colaborativo



- Incentive atitudes positivas

O PAPEL DO CREMERO

O CREMERO busca fortalecer ações voltadas à:

- Promoção da saúde mental;
- Prevenção de riscos psicossociais;
- Melhoria do ambiente organizacional;
- Capacitação de gestores e equipes;
- Implementação das diretrizes da NR-1.

EM CASO DE SITUAÇÕES DE RISCO

O colaborador deverá:

1. Registrar a situação;
2. Comunicar imediatamente à chefia ou setor responsável;
3. Buscar apoio institucional;
4. Formalizar denúncia quando necessário.

Toda situação deverá ser tratada com sigilo, respeito e imparcialidade.



CONCLUSÃO

Um ambiente de trabalho saudável depende da participação de todos.

O respeito, a empatia, a boa comunicação e a gestão humanizada são fundamentais para prevenção de transtornos psicossociais e fortalecimento institucional.

Cuidar das pessoas também é promover qualidade, produtividade e segurança no trabalho.



CREMERO
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE RONDÔNIA



/cremero.official

cremero.org.br