DOCUMENTO GRATUITO



ASKSEG
SOLUÇÕES EM SST

Checklist de Autoavaliação

NR-01 e Riscos Psicossociais

NR-01

O que é e porque exige tanta atenção?



A atualização da NR-01 reforça a responsabilidade das empresas com um aspecto cada vez mais decisivo na gestão: a saúde mental no trabalho. **A partir de 26 de maio de 2026, torna-se obrigatória a identificação, avaliação e gestão dos riscos psicossociais, como estresse excessivo, conflitos, assédio e sobrecarga de atividades.**

Esse avanço vai além do cumprimento legal. Trata-se de uma decisão estratégica e humana, que impacta diretamente o clima organizacional, a produtividade e a sustentabilidade do negócio. Organizações que ignoram essas exigências ficam expostas a riscos de autuação, ações trabalhistas e prejuízos operacionais.

Este é o momento de estruturar ambientes de trabalho mais seguros, equilibrados e saudáveis. E embora seja possível conduzir esse processo internamente, contar com apoio especializado torna tudo mais claro, eficiente e consistente.

Com a AskSeg, sua empresa encontra orientação, capacitação e soluções práticas para transformar a NR-01 em uma oportunidade real de **evolução na gestão de pessoas e segurança do trabalho.**



Kátia Cardoso

Occam Contabilidade e Gestão tributária

Excelente empresa com atendimento de primeira, estão sempre nos orientando sobre as legislações adequadas ao nosso perfil.



Alisson Rosendo

AOR Consultoria Administrativa e Financeira

Gostaria de agradecer o profissionalismo. Vocês realmente são uma empresa diferenciada, onde a comunicação nos mantém informados, sempre nos retornam com maior presteza.



Ana Cláudia de Oliveira

Alfa Hotel

Excelentes profissionais, atenciosos, competentes, ágeis, respondem prontamente, companheiros, decididos a levar a missão do trabalho com segurança a sério, nos encantaram com tanto profissionalismo, e ética. Continuem assim, e que venham anos e anos de parceria.



Bruna Dornas
Batista, Xavier e Dornas Advogados

Atendimento excepcional. Profissionais muito capacitados.



Simone Ribeiro
Hopa Empreendimentos

Empresa qualificada! Excelente atendimento, ágil, competente.



Elizabete Pereira
Reis Docê Confeitaria Artesanal

Atendimento diferenciado, profissionais atenciosos e comprometidos a esclarecer todas nossas dúvidas, nos ajudando a manter nossa empresa em dia com o e-social e demais documentaçoes. Recomendo a todos! Sucesso sempre!



O que são riscos psicossociais
e por que sua empresa deve se preocupar:

Os riscos psicossociais são fatores ligados à organização do trabalho e às relações profissionais que podem comprometer a saúde mental e emocional dos colaboradores. Eles podem afetar qualquer pessoa, independentemente do cargo ou função, e **devem ser tratados de forma preventiva.**

Alguns exemplos comuns incluem:

- **Metas excessivas e pressão** constante por resultados
- **Sobrecarga** de trabalho
- **Falta de apoio ou reconhecimento** da liderança
- **Conflitos interpessoais e falhas de comunicação**
- **Assédio** moral ou sexual
- Ambiente de trabalho **emocionalmente inseguro**



Vamos avaliar o seu negócio?

Para atender à NR-01, é fundamental entender a realidade da sua empresa. Por isso, a AskSeg preparou um **Checklist de Autoavaliação,** simples e objetivo, para ajudar você a identificar se sua empresa está alinhada às exigências da norma.

Checklist de Autoavaliação

NR-01 e Riscos Psicossociais

Como funciona?
Para cada pergunta, marque os pontos:

PONTOS	EQUIVALE
1 ponto	Para: **Não**
2 pontos	Para: **De forma parcial / informal**
3 pontos	Para: **Sim, está completamente implementado**

	1	2	3
1. A empresa possui diretrizes formais sobre a promoção de saúde mental no trabalho?	☐	☐	☐
2. A liderança é capacitada e participa ativamente da gestão dos riscos psicossociais?	☐	☐	☐
3. Existem políticas claras sobre conduta, respeito e assédio?	☐	☐	☐
4. Os colaboradores contam com canais de apoio, acolhimento ou denúncia?	☐	☐	☐
5. O PGR está implementado e atualizado conforme a NR-01?	☐	☐	☐
6. O PGR inclui a identificação de riscos psicossociais?	☐	☐	☐
7. O PGR está alinhado a outras normas aplicáveis (ex.: NR-17)?	☐	☐	☐

	1	2	3
8. As informações do PGR são revisadas periodicamente?	☐	☐	☐
9. Existe alguma metodologia para identificar e avaliar os riscos psicossociais?	☐	☐	☐
10. São aplicadas pesquisas de clima organizacional ou saúde emocional?	☐	☐	☐
11. Indicadores como absenteísmo e afastamentos são monitorados?	☐	☐	☐
12. Mudanças organizacionais são avaliadas quanto ao impacto na saúde mental?	☐	☐	☐
13. Os dados coletados geram planos de ação preventivos?	☐	☐	☐
14. Existem ações preventivas para reduzir estresse e sobrecarga?	☐	☐	☐

	1	2	3
15. Denúncias e ocorrências geram acompanhamento e feedback?	☐	☐	☐

Interpretação do Resultado

Some os pontos e após isso, **verifique o nível de conformidade**:

15 A 25 PONTOS

Conformidade Baixa | Alto Risco

A empresa apresenta baixo nível de estruturação na gestão dos riscos psicossociais e no atendimento às exigências da NR-01. Essas fragilidades podem comprometer o bem-estar dos colaboradores, o clima organizacional e a conformidade legal.

Próximos passos recomendados:

- **Estruturar formalmente diretrizes e políticas relacionadas à saúde mental;**
- **Incluir os riscos psicossociais no PGR e no inventário de riscos;**
- **Definir ações preventivas, responsáveis e prazos claros;**
- **Buscar o apoio de uma empresa especializada em SST, que conduza esse processo com base técnica, segurança jurídica e foco em prevenção.**

26 A 35 PONTOS

Conformidade Média | Atenção Necessária

A empresa demonstra avanços relevantes, porém com práticas ainda parciais ou pouco formalizadas. Existem bases estabelecidas, mas lacunas que podem comprometer a efetividade da prevenção e a gestão dos riscos.

Próximos passos recomendados:

- **Formalizar processos já existentes e ampliar a rastreabilidade das ações;**
- **Implantar monitoramento contínuo por meio de indicadores;**
- **Fortalecer a capacitação da liderança para atuação preventiva e estratégica;**
- **Contar com uma empresa especializada em SST para estruturar, validar e acompanhar as ações, garantindo aderência à NR-01.**

36 A 45 PONTOS

Conformidade Alta | Gestão Estruturada

A empresa apresenta alto grau de maturidade na gestão dos riscos psicossociais, com práticas alinhadas às exigências legais e foco em prevenção, monitoramento e melhoria contínua.

Próximos passos recomendados:

- **Manter revisões periódicas do PGR e das ações implementadas;**
- **Realizar auditorias internas para garantir consistência e atualização;**
- **Consolidar indicadores de desempenho para sustentar e ampliar os resultados;**
- **Ter uma empresa especializada em SST como parceira estratégica, apoiando a manutenção da conformidade, a capacitação contínua e o fortalecimento da cultura de segurança e bem-estar.**

Próximo passo

Como a AskSeg pode te ajudar

A atualização da NR-01 deixou claro que cuidar da saúde mental no trabalho não é apenas uma exigência legal, **é uma decisão estratégica para proteger pessoas, reduzir riscos e fortalecer a gestão.**

A AskSeg atua ao lado das organizações para transformar as exigências da norma em ações práticas, estruturadas e alinhadas à realidade do negócio, com foco em prevenção, conformidade e bem-estar.

ASKSEG

Com o nosso apoio, seu negócio consegue:

- Atender às exigências da NR-01 de forma estruturada e orientada;
- Identificar e gerenciar riscos psicossociais com base técnica;
- Reduzir riscos de autuação, afastamentos e insegurança jurídica;
- Fortalecer a cultura de prevenção e o cuidado com a saúde mental;
- Capacitar líderes e equipes para atuar de forma mais consciente e preventiva.

Como fazemos isso na prática:

- **Diagnóstico técnico** da gestão de SST e dos riscos psicossociais;
- **Apoio na identificação e inclusão** dos riscos no PGR;
- **Plano de ação personalizado,** alinhado à realidade da empresa;
- **Suporte contínuo** para implementação e acompanhamento das ações;
- **Acesso à Plataforma Online de Capacitação da AskSeg,** com cursos atualizados, conteúdos práticos e treinamentos voltados à NR-01, saúde mental, prevenção de riscos e fortalecimento da cultura de segurança.

Cuidar da saúde mental no trabalho

é cuidar das pessoas e da continuidade do negócio.

A AskSeg está pronta para ajudar você a avançar com segurança.



ASKSEG

Investir em Segurança é uma estratégia de crescimento.

Clique aqui para enviar uma mensagem

askseg.com.br AskSeg @asksegsolucoes