NR-01: como avaliar ***riscos psicossociais*** *na sua empresa*

GREAT PEOPLE
Mental Health

Introdução

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-01), atualizada pela Portaria nº 6.730 de 2020, estabelece as diretrizes para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) nas organizações. Entre esses riscos, encontram-se os riscos psicossociais, que envolvem aspectos da organização do trabalho, do ambiente e das relações laborais capazes de impactar a saúde mental e emocional dos trabalhadores. Ainda que seja comum o uso de escalas individuais de depressão, ansiedade ou estresse para avaliar aspectos emocionais, é fundamental entender que essas ferramentas não são suficientes, nem adequadas, para mensurar riscos psicossociais conforme as diretrizes da NR-01.

GREAT PEOPLE
Mental Health

Por que os riscos psicossociais não devem ser avaliados apenas com escalas clínicas individuais?

1. O foco da NR-01 é o ambiente de trabalho

As escalas clínicas (como PHQ-9, GAD-7, BDI, entre outras) foram desenvolvidas para identificar sintomas emocionais em nível individual. Elas **são úteis em contextos clínicos**, para rastreio ou acompanhamento terapêutico, **mas não respondem à pergunta central do gerenciamento de riscos psicossociais:**

"Há algo na forma como o trabalho está organizado que possa representar risco à saúde dos trabalhadores?"

Dessa forma, utilizar apenas escalas clínicas desloca o foco da análise do ambiente organizacional para o indivíduo, desconsiderando os fatores estruturais que podem estar adoecendo o coletivo.

2. A avaliação individual pode gerar distorções éticas e jurídicas

Quando se utiliza exclusivamente instrumentos de autorrelato clínico, há o risco de se atribuir a **responsabilidade do sofrimento psíquico ao próprio trabalhador.** Isso pode não apenas aumentar o estigma relacionado à saúde mental, mas também expor a organização a problemas legais relacionados à privacidade, confidencialidade (em especial com a LGPD), e à falta de resposta institucional adequada diante de dados sensíveis.

Além disso, aplicar escalas clínicas **sem oferecer suporte ou acolhimento** pode gerar frustração, medo ou desconfiança entre os colaboradores — o que vai na **contramão de uma política de cuidado efetivo.**

3. A mensuração de riscos psicossociais deve ser coletiva e preventiva

A abordagem recomendada para o mapeamento dos riscos psicossociais deve considerar o caráter coletivo, ambiental e organizacional desses fatores. Estratégias eficazes incluem:

- Entrevistas e grupos focais com equipes;
- Observações sistemáticas do ambiente de trabalho;
- Instrumentos padronizados e validados, como o COPSOQ (Questionário de Copenhagen de Avaliação Psicossocial);

Esses instrumentos ajudam a identificar, de forma agregada, fatores como sobrecarga, baixo controle, falta de apoio, conflitos de papel, e outras dimensões que afetam a saúde psíquica no trabalho.

Avanços tecnológicos: o uso de inteligência artificial e neurociência

Nos últimos anos, o campo da mensuração de riscos psicossociais vem se beneficiando do avanço tecnológico. Plataformas que utilizam inteligência artificial (IA), análise de linguagem e princípios da neurociência têm permitido uma análise mais sensível, contínua e preditiva do bem-estar organizacional.

Essas ferramentas conseguem identificar padrões emocionais em grandes volumes de dados (como comunicações escritas, dinâmicas de rede, ou respostas a enquetes), respeitando o anonimato e fornecendo insights sobre o clima emocional e o potencial risco psicossocial de forma agregada. Além disso, sistemas baseados em neurociência aplicada ajudam a correlacionar estados cognitivos e emocionais com dinâmicas de trabalho, ampliando a capacidade de resposta preventiva das empresas.

A integração é o caminho: cuidado clínico e gestão organizacional

Isso não significa que escalas individuais devam ser descartadas. Elas podem ser úteis como parte de um plano de cuidado individual ou para apoiar programas de saúde mental personalizados — desde que com consentimento, sigilo e encaminhamento adequado. No entanto, para fins de compliance com a NR-01 e mapeamento de riscos psicossociais, sugere-se que a empresa priorize os métodos que capturem a realidade organizacional como um todo, promovendo ambientes saudáveis e práticas de gestão que previnam o adoecimento coletivo.

GREAT PEOPLE
Mental Health

@gpmentalhealth

gpmentalhealth

youtube.com/gpmentalhealth

www.gpmentalhealth.com.br