

O que muda para micro e pequenas empresas com a nova NR-1?

Norma passa a incluir riscos psicossociais na gestão de saúde e segurança do trabalho; Para a CONAJE, desafio será transformar exigência em rotina sem elevar custos para pequenos negócios

Micro e pequenas empresas também terão de observar riscos psicossociais ligados ao trabalho na gestão de segurança e saúde no trabalho, a partir de 26 de maio de 2026. A mudança alcança negócios com estruturas enxutas, como comércios, restaurantes, serviços e empresas familiares. A exigência faz parte da nova redação do capítulo 1.5 da NR-1, norma que trata das disposições gerais e do gerenciamento de riscos ocupacionais. A mudança foi aprovada pela Portaria MTE nº 1.419/2024, e o prazo de início de vigência foi prorrogado pela Portaria MTE nº 765/2025.

Com a mudança, as empresas deverão incluir fatores psicossociais relacionados ao trabalho no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais, o GRO, e no Programa de Gerenciamento de Riscos, o PGR. Isso significa olhar não apenas para riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes, mas também para situações ligadas à forma como o trabalho é organizado.

Sobrecarga, metas excessivas, assédio moral, falhas de comunicação, falta de apoio das lideranças, conflitos constantes, tarefas repetitivas ou solitárias e desequilíbrio entre esforço e recompensa estão entre os exemplos de fatores que podem entrar nessa avaliação, segundo orientações do Ministério do Trabalho e Emprego. Em março, o MTE lançou um manual para orientar empregadores, trabalhadores e profissionais de segurança e saúde do trabalho sobre a aplicação da NR-1. O documento tem caráter orientativo e não substitui o texto legal da norma.

Para a CONAJE, Confederação Nacional de Jovens Empresários, o avanço da discussão sobre saúde e segurança no trabalho



é importante, mas deve considerar a realidade das empresas de menor porte. A entidade é presidida por Fabio Saraiva. Segundo Saraiva, a preocupação não está na inclusão do tema na norma, mas na capacidade de micro e pequenas empresas transformarem a exigência em processo contínuo.

“O empresário não é contra um ambiente de trabalho mais saudável. Pelo contrário. Um trabalhador bem física e mentalmente produz melhor, falta menos e se compromete mais com as entregas. O desafio é fazer com que micro e pequenas empresas tenham ferramentas para cumprir a norma de forma viável”, afirma.

O ponto, diz ele, é que muitas empresas pequenas têm estrutura enxuta, sem áreas próprias de recursos humanos, jurídico ou segurança do trabalho. Em alguns casos, a operação depende do próprio empreendedor, de familiares e de poucos funcionários. “Para esse público, a dificuldade não é apenas entender a regra. É transformar isso em rotina, documento, acompanhamento e manutenção. A implantação tem um custo, mas o maior desafio é manter o sistema funcionando”, diz Saraiva.

O que são riscos psicossociais?

ANR-1 não determina que a empresa faça diagnóstico clínico dos trabalhadores. O foco é identificar fatores relacionados ao trabalho que

possam gerar adoecimento ou agravar riscos à saúde. Na avaliação de Saraiva, essa diferença precisa ser bem compreendida para evitar dois extremos: ignorar problemas reais do ambiente profissional ou atribuir automaticamente à empresa toda manifestação emocional do trabalhador.

Segundo ele, a empresa precisa observar aquilo que está sob sua responsabilidade, como jornada, metas, ambiente, liderança, comunicação e condições de trabalho, sem confundir essa análise com questões de natureza exclusivamente pessoal. O manual do MTE também associa o gerenciamento dos fatores psicossociais à organização do trabalho e às condições em que as atividades são realizadas. A lógica é identificar perigos, avaliar riscos, definir medidas de prevenção, acompanhar resultados e revisar processos.

O que pode entrar no PGR?

O PGR deve reunir, no mínimo, o inventário de riscos ocupacionais, o plano de ação e os critérios usados para avaliação e classificação dos riscos. Em empresas sem áreas internas de recursos humanos, jurídico ou segurança do trabalho, esse processo pode depender de orientação externa. O desafio não está apenas em criar documentos, mas em manter uma rotina de gestão. O manual do MTE reforça que a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais não se sustenta em

ações pontuais, mas exige uma abordagem estruturada e contínua.

Para pequenos negócios, esse pode ser um dos pontos mais sensíveis. Uma grande empresa costuma contar com equipe técnica, jurídico, RH e área de segurança do trabalho. Já o pequeno empresário, muitas vezes, precisa buscar apoio externo para entender o que fazer, como registrar as informações e como acompanhar as medidas adotadas.

Quais são os desafios para pequenos negócios?

O tema chega em um momento de debate mais amplo sobre organização do trabalho no Brasil. Além da NR-1, empresas acompanham discussões sobre revisão da escala 6x1, redução da jornada semanal e novas exigências trabalhistas. Para Saraiva, o acúmulo de mudanças pesa mais sobre setores que dependem de presença física e mão de obra intensiva, como comércio, serviços, alimentação, turismo e operações em shoppings.

A CONAJE estuda formas de orientar sua base e aproximar jovens empresários de soluções, inclusive por meio de parcerias com entidades do setor produtivo. O papel da confederação, segundo Saraiva, será ajudar os empreendedores a compreender a norma e se preparar para a fiscalização.

Para o presidente da entidade, a adaptação será mais viável se vier acompanhada de informação clara, custo acessível e ferramentas compatíveis com a estrutura dos pequenos negócios. “A saúde do trabalhador importa, e a saúde da empresa também. O equilíbrio entre essas duas coisas é que vai definir se a norma será bem aplicada”, afirma. – Fonte e mais informações: (<https://conaje.com.br/>).

Qual o verdadeiro valor da sua saúde?

Marcos Caringi (*)

Muitas pessoas tentam mensurar o valor da saúde observando apenas o preço de consultas, exames, medicamentos ou mensalidades de planos

Na prática, porém, o verdadeiro valor raramente aparece na fatura. Ele está na disposição para o dia a dia, na capacidade de manter uma rotina equilibrada, na autonomia ao envelhecer e, sobretudo, no tempo de vida vivido com qualidade.

Historicamente, o cuidado com a saúde foi tratado de forma pontual: muitas pessoas só buscam tratamento quando os sintomas começam a impactar a rotina. Essa lógica, além de sobrecarregar o sistema de saúde, costuma ampliar os impactos físicos, emocionais e financeiros para o indivíduo. Afinal, em praticamente todos os cenários, lidar com um problema já agravado tende a ser mais oneroso do que manter uma rotina consistente de cuidado e acompanhamento ao longo do tempo.

Dados do Atlas Mundial da Obesidade 2025 mostram que essa conta já chegou. Atualmente, cerca de 31% dos brasileiros vivem com obesidade, e as projeções indicam que o custo dessa condição para o Brasil pode comprometer até 4,6% do PIB nos próximos anos. Esse número não reflete apenas gastos hospitalares, mas os “custos invisíveis” associados à queda de produtividade, ao absenteísmo e ao bem-estar.

Cuidar da saúde vai além de consultas isoladas ou decisões tomadas apenas em momentos críticos. Envolve acompanhamento contínuo, acesso a orientação qualificada e construção de hábitos sustentáveis dentro da realidade de cada pessoa. Em um cenário marcado pelo excesso de informação e pela busca constante por resultados imediatos, ter suporte confiável e acompanhamento responsável faz diferença não apenas nos resultados clínicos, mas

também na segurança e na continuidade do cuidado.

Os custos do adoecimento surgem na dificuldade de manter o ritmo profissional e nas limitações impostas à vida pessoal. Conforme apontado em estudo publicado pelo IPEA, a obesidade adulta impacta diretamente o rendimento e a permanência no mercado de trabalho, gerando um ônus socioeconômico que afeta o indivíduo e a economia como um todo. Mais do que números, esses dados mostram como o desgaste metabólico e físico afeta a sociedade de forma sistêmica.

Nesse contexto, cresce a demanda por modelos de cuidado mais acessíveis, práticos e integrados à rotina das pessoas. A tecnologia tem desempenhado um papel importante nesse processo ao aproximar pacientes de acompanhamento especializado, facilitar o acesso à informação qualificada e contribuir para maior adesão às jornadas de cuidado.

Ao mesmo tempo, o aumento do interesse por temas relacionados à saúde e bem-estar também ampliou o volume de informações disponíveis sobre tratamentos, alimentação e emagrecimento. Embora isso facilite o acesso ao tema, também torna mais importante a busca por orientação qualificada, acompanhamento profissional e soluções baseadas em critérios clínicos e individualizados.

Talvez o maior erro esteja justamente em avaliar a saúde apenas pelo menor custo imediato. Muitas vezes, o barato sai caro quando falamos de produtividade, equilíbrio emocional, bem-estar e longevidade. No fim, o verdadeiro valor da saúde talvez esteja menos em quanto ela custa e mais em tudo aquilo que ela nos permite continuar vivendo: com qualidade, segurança e acompanhamento adequado ao longo do tempo.

(*) - Diretor de Growth e Marketing da Voy, empresa de gestão de saúde que fornece acesso a jornadas de emagrecimento.

IA acelerou tudo: inclusive a data de vencimento da sua estratégia

Maira Gregolin (*)

Heráclito disse, lá pelos 500 a.C., que não se pode entrar duas vezes no mesmo rio. Ele nunca trabalhou com produtos digitais. Mas teria amado, e talvez odiado, em igual medida, a era da inteligência artificial.

O que estamos vivendo agora é uma versão acelerada e levemente absurda dessa ideia. Você começa uma pesquisa com usuários numa segunda-feira, e na sexta o rio não só mudou, como virou oceano, ganhou correntes novas e dois dos seus usuários já estão navegando nele sem você.

A forma como pesquisamos, validamos e lançamos um produto foi construída para um mundo onde o mercado se movia em trimestres,

no mínimo. Hoje esse intervalo está sendo comprimido de forma radical - em muitos casos, decisões e interações acontecem em dias. O problema é que os processos foram desenhados para o ritmo antigo e as companhias não estão conseguindo acompanhar. Trabalho na camada estratégica de desenvolvimento de produto e IA. Sou a pessoa que deveria, em teoria, ter o mapa. E olha, às vezes eu tenho - por uns três dias.

Depois que alguém anuncia um modelo novo, o cliente mapeado na semana passada já não é o mesmo de hoje. A pergunta que fica é: “para onde eu estava indo mesmo?”

Alguns números ajudam a entender a escala do problema. Cerca de 42% das companhias abandonaram

maioria dos projetos de inteligência artificial em 2025, eram 17% no ano anterior. 95% das iniciativas não geram retorno mensurável. Em doze meses, o índice de desistência mais que dobrou.

Todos esses são sinais de desorientação sistêmica: empresas que investiram antes de entender o terreno, e agora recuam sem saber porque avançaram.

Impactos no cliente digital

Do outro lado do balcão, o usuário já mudou. 89% dos compradores B2B usam ferramentas de IA como fonte primária de pesquisa durante o processo de compra, segundo a Forrester.

Eles não estão mais esperando o vendedor chegar. Estão chegando

à conversa já com conclusão formada, moldada por um modelo de linguagem que, acredite, nunca leu seu deck de vendas. Não é só comportamento que muda enquanto você mapeia, é o próprio sujeito que muda. Os desejos, os medos, as expectativas, a forma de tomar decisão. Tudo isso se configura em contato com a ferramenta.

Como Asimov disse: “a ciência acumula conhecimento mais rápido do que a sociedade acumula sabedoria”. O mapa desgasta não pela velocidade do mercado, mas pela velocidade da transformação de quem está dentro dele.

Quem trabalha com estratégia ou produto, sabe que a sensação de chegar num dado bem levantado que não explica mais as movimen-

tações do mercado é um grande desconforto.

Os navegadores do século XV tinham um problema parecido. Saíam com mapas desenhados por pessoas que nunca foram aonde eles estavam indo. Chegavam em lugares diferentes dos planejados e declaravam vitória assim mesmo, porque tinham chegado em algum lugar real.

Na prática, o que estamos aprendendo é que não adianta acelerar o processo. O que muda é o que você decide controlar. Agora, o que precisa estar sob controle é a capacidade de revisar planos continuamente, sem esperar o ciclo fechar.

(*) Líder de produto na TrackingTrade.