



LINHA DIRETA

Rio de Janeiro, 27 de maio de 2026.

Publicação Oficial do Sindicato dos Metroviários do Rio de Janeiro

NR-1

A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER OS RISCOS DO ADOECIMENTO MENTAL NAS EMPRESAS

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), entrou em vigor nesta terça-feira (26), a norma amplia a responsabilidade das empresas sobre a saúde mental dos trabalhadores. O LD reproduziu uma sequência de perguntas para ajudar você (metroviário) a identificar sinais de um ambiente de trabalho prejudicial à sua saúde mental.

1. Como o seu chefe reage quando você não consegue entregar uma demanda no prazo?
2. O que acontece quando você não bate uma meta do mês?
3. Com que frequência você trabalha após o horário?
4. O chefe grita ou faz comentários desnecessários sobre você na frente de todos ou esses comentários chegam ao seu conhecimento?
5. Você tem demandas que não fazem parte da sua função?
6. Você tem conhecimento e sabe quais são os prazos para bater as metas da empresa?
7. Como você é reconhecido ao superar uma meta ou demanda?
8. Como são as condições de trabalho do seu setor e da empresa no geral?
9. Como é a relação com a chefia e com os colegas de trabalho?
10. Como é a rotatividade (demissão) de funcionários na empresa?

Como é identificado um local de trabalho tóxico?

Segundo a Auditoria-Fiscal do Trabalho, existem diversas situações e indícios que levam um ambiente de trabalho a ser considerado tóxico. Entre os principais fatores estão: metas excessivas; jornadas extensas; ausência de suporte; assédio moral; conflitos interpessoais; falta de autonomia no trabalho; condições precárias de trabalho.

Pesquisas realizadas no contexto da saúde mental dos trabalhadores, apontam que um dos principais gatilhos que causa o adoecimento mental do trabalhador é a intensificação da jornada, pressão excessiva por meta e resultados, e a precarização dos empregos.

“Boa parte das pessoas hoje seguem tendo que fazer atividade de três pessoas, mas em uma só função. Se as pessoas continuarem trabalhando no ritmo que elas trabalham, elas vão continuar adoecendo mentalmente” (fonte G1)

É obrigação da empresa prevenir potenciais riscos para a saúde dos trabalhadores, inclusive com a possibilidade de responsabilização jurídica na esfera administrativa, civil e penal, conforme a legislação em vigor.

Portanto, é essencial encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, além de priorizar os cuidados com a saúde mental dos trabalhadores.

Existem diversos canais para denúncias trabalhistas nos casos de empregados que estão passando por situações de riscos psicossociais. São eles:

- **Canal de Denúncias para Inspeção do Trabalho: canal online do Ministério do Trabalho para denúncias trabalhistas;**
- **Fala.br: plataforma integrada de ouvidoria e acesso à informação da Controladoria-Geral da União;**
- **Central Alô Trabalho: o número 158 funciona de segunda a sábado, das 7h às 22h (horário de Brasília). A ligação gratuita de qualquer telefone fixo, mas chamadas por celular serão cobradas;**
- **Superintendências Regionais do Trabalho: são responsáveis por executar, supervisionar e monitorar ações relacionadas a políticas públicas de trabalho nos estados;**
- **Canal do Ministério Público do Trabalho: O MPT tem um canal de denúncias e atua para combater o assédio moral nas relações de trabalho;**
- **Disque 100: Serviço gratuito e disponível 24 horas por dia, o disque 100 recebe denúncias de violações de direitos humanos, inclusive assédio moral no trabalho.**

O denunciante não precisa se identificar, basta acessar um dos sistemas e inserir o maior número possível de informações.

A ideia é que os órgãos possam, a partir dessas informações do denunciante, analisar se o caso de fato configura em assédio moral e realizar as verificações no local de trabalho.

