

CARTILHA DE BOAS PRÁTICAS: **NR-1**

NR - NORMA
REGULAMENTADORA



**Florescer no
trabalho:**
Um diálogo sobre
saúde, segurança e o
nossa bem-estar!



UNIP

Prefácio

A Extensão da UNIP existe a partir do princípio de que a educação vai além da sala de aula: ela se concretiza na escuta, na troca e na convivência com a comunidade. É por meio das ações extensionistas que a universidade se abre ao mundo, acolhe os diversos saberes e contribui para a formação crítica, ética e cidadã de seus estudantes, ao mesmo tempo em que estabelece uma relação de respeito e transformação com a sociedade.

Cada projeto de pesquisa, cada encontro e cada iniciativa desenvolvidas no âmbito da extensão têm como finalidade não apenas levar conhecimento, mas também aprender com a realidade de cada comunidade ou contexto no entorno do campus da UNIP, fortalecer vínculos sociais e promover o protagonismo das pessoas em suas próprias trajetórias.

Essa é uma formação que educa para além do currículo: forma para a vida. Uma formação que se dá no exercício da empatia, da responsabilidade social, da escuta ativa e do diálogo entre saberes acadêmicos e populares.

Ao fortalecer a presença da universidade junto à comunidade, reafirmamos nosso compromisso com uma educação humanizadora, transformadora e profundamente conectada com os desafios do nosso tempo.

Com este propósito, convidamos você a se aproximar desta iniciativa, seja por meio da leitura, da participação ou da multiplicação das ações aqui representadas.

**Equipe de Extensão
Universidade Paulista - UNIP**

Extensão UNIP Sorocaba

Prof. Ms. Marisa Regina Paixão
Vice-reitora Extensão UNIP

Prof. Ms. Gláucio Celso Luz:
Diretor UNIP Sorocaba

Comissão Organizadora

Prof. Dr. Richardson Kennedy Luz
Prof. Dra. Maria Aparecida Sanches
Prof. Dra. Ednilse Leme
Prof. Dr. Sandro Rostelato Ferreira

Professores:

Prof. Dr. Antônio José de Souza
Jessica Siqueira de Aquino

Alunes (Direção de Arte, Ilustração e Diagramação)

Amanda Franco de Souza / Comunicação Social

Mike Teles Gimenes / Comunicação Social

Pamela Lima dos Santos / Comunicação Social

Thiago Alves do Nascimento / Análise Desenvolvimento de Sistemas

Rodrigo Dobrovosk / Administração

Alfredo Mendes Nogueira Neto / Medicina

Equipe de Extensão

Prof. Esp. Luis Felipe Pereira Borges da Cunha
Prof. Dra. Rose Reis

**Realização
UNIP Sorocaba**

UNIP

FLORESCER & PROSPERAR



Ufa, ser dona de floricultura é lindo, mas quanta coisa pra cuidar! E a tal da NR-1? Será que eu dou conta?

Dona Clara, a gente trabalha com tanto carinho aqui! Mas às vezes a coluna dói de carregar os vasos grandes.

Olá! Eu sou a Dra. Jéssica,
psicóloga do trabalho. A NR1, é
uma norma que protege tanto a
empresa quanto quem trabalha.
Vamos descomplicar?



NR-1 PARA TODOS!



NR-1 SUA PROTEÇÃO E A BASE DA BOA GESTÃO

A NR-1 vale para TODA E QUALQUER EMPRESA,
seja de porte pequeno, médio ou grande.
É para valer.

O objetivo é simples: garantir
um ambiente seguro e saudável para o
trabalhador e oferecer as ferramentas
necessárias para o empreendedor proteger sua
equipe. É um direito e também um dever!

Jéssica
Então, mesmo sendo uma
floricultura pequena, eu
também preciso seguir, certo?
Vejo como um investimento!

Legal! É bom saber
desta informação!

GERENCIAMENTO DE RISCO OCUPACIONAIS (GRO): O RAIO-X DO AMBIENTE DE TRABALHO

O GRO é como um "raio-X" da empresa. É para a gente descobrir onde estão os perigos e riscos. Pense nisso!

Ah, tipo ver se a escada está firme, se a terra não tem bicho perigoso, certo?



PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE RISCO (PGR): O PLANO DE SEGURANÇA DO SEU DIA A DIA

O PGR é o documento que reúne tudo isso. É o plano da empresa para manter a segurança. Ele tem que estar sempre atualizado!

Entendi! Anotar o que fazemos, quem faz, quando faz. Tipo um manual de segurança da floricultura!

Toda vez que mudam as plantas ou chega máquina nova, a atualização é necessária.

CAPACITAÇÃO E TREINAMENTO: CONHECIMENTO QUE PROTEGE E DESENVOLVE

A empresa tem que oferecer treinamentos para você aprender a se proteger. É seu direito e uma obrigação da empresa!

Com certeza:
conhecimento é proteção!



Ah, para eles saberem como usar a tesoura de poda sem se machucar, ou como não escorregar no piso molhado...

É como lidar com clientes mais difíceis, ou a evitar o estresse no dia a dia.

DIREITOS E DEVERES: SEGURANÇA É RESPONSABILIDADE DE TODOS

A segurança é um time! A empresa tem deveres, e o trabalhador também!

Meu dever é dar os equipamentos de proteção (EPIs) e criar um ambiente em que as pessoas se sintam bem!

E o meu dever é usar o que me dão e seguir as regras.



OLHANDO ALÉM DO VISÍVEL: CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL E DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO



Agora, um risco que muita gente não vê, mas que é super importante: os RISCOS PSICOSSOCIAIS!

São coisas do dia a dia do trabalho que podem 'adoecer' a sua mente. Tipo: trabalho demais ou de menos, falta de controle, problemas com colegas ou chefes.



Psico... o quê?
O que é isso?



Será que tem a ver com aquele dia que fiquei exausto de tanta entrega?





Isso é ruim para TODOS. Para o empregador, causa baixa produtividade, gente doente e mais custo. Para o trabalhador, causa ansiedade, burnout, insônia...



Então, se meus funcionários não estão bem da cabeça, meu negócio também não vai bem!



E minha saúde fica péssima!



A NR-1 exige que a empresa cuide desses riscos! E a ação é de TODOS!

Vou observar como eu me sinto. Se perceber que não estou bem, vou tentar conversar com alguém.

Sei que posso procurar ajuda externa, como com um psicólogo, ou o sindicato.

DIÁLOGO OBSERVAÇÃO APOIO

Vou prestar mais atenção nos sinais, abrir mais o diálogo, fazer uma pesquisa de como os funcionários se sentem...

Lembrem-se: Cuidar da saúde (física e mental) no trabalho é um compromisso de todos! Para o empreendedor, é um investimento inteligente; para o trabalhador, é um direito essencial. Juntos, faremos o trabalho florescer de verdade!

E eu me sinto mais seguro e feliz por trabalhar aqui!



ANOTAÇÕES

UMA REALIZAÇÃO:

UNIP

**Extensão
UNIP Sorocaba**