

# CARTILHA DE BOAS PRÁTICAS: NR-1

NR - NORMA  
REGULAMENTADORA



**FLORESCEM &  
PROSPERAM**

**Florescer no  
trabalho:**

Um diálogo sobre  
saúde, segurança e o  
nosso 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

**Profa. Me. Mariza Regina Paixão**  
Vice-reitora Extensão UNIP

**Prof. Me. Glaucio Celso Luz**  
Diretor UNIP Sorocaba

## **Comissão Organizadora**

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

## **Professores**

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

## **Alunos (Direção de Arte, Ilustração e Diagramação)**

Amanda Franco de Souza / Comunicação Social  
Mike Teles Gímenes / Comunicação Social  
Pamela Lima dos Santos / Comunicação Social  
Tiago 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  
Profa. 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!

Jessica

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 RAIOS-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?

INVENTÁRIO DE RISCOS

PLANO DE AÇÃO

✓

Exato! Primeiro, o Inventário de Riscos: listar tudo! Depois, o Plano de Ação: o que vamos fazer para resolver ou melhorar. Isso inclui os riscos físicos, e os psicossociais!

## 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**

JESSICA

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

## Extensão UNIP Sorocaba

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!



Obrigada, Dra. Jéssica! Agora me sinto mais preparada para ter a "Florescer & Prosperar" ainda mais saudável!



**UMA REALIZAÇÃO:**

***UNIP***

**Extensão  
UNIP Sorocaba**