

CAMETRA NEWS

*Seu boletim informativo de **cara nova!***



25 anos

cuidando da
sua empresa

www.cametra.com.br





ARTIGO

O QUE MUDA PARA A SUA EMPRESA A PARTIR DE AGORA COM A ATUALIZAÇÃO DA NR1 E OS FATORES PSICOSSOCIAIS?

O PRAZO EDUCATIVO ACABOU.

A partir de 26 de maio de 2026, as empresas brasileiras passam a estar efetivamente sujeitas à fiscalização e autuações relacionadas à atualização da NR-1 no que se refere aos fatores de risco psicossociais no ambiente de trabalho.

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) já publicou oficialmente o Guia de Perguntas e Respostas sobre o Capítulo 1.5 da NR-1, reforçando que os fatores psicossociais passam a integrar formalmente o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).

O QUE MUDA NA PRÁTICA?

- Diagnóstico dos fatores psicossociais;
- Inclusão dos riscos psicossociais no PGR;
- Inventário atualizado de riscos;
- Plano de ação preventivo;
- Evidências de acompanhamento;
- Medidas de prevenção;
- Gestão documental;
- Atuação do comitê interno de saúde;
- Canal de denúncias ativo e funcional;
- Evidências de treinamento e conscientização.

- PGR atualizado;
- Gestão dos fatores psicossociais;
- Plano preventivo;
- Evidências de monitoramento;
- Ações corretivas documentadas.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES PSICOSSOCIAIS OBSERVADOS?

- Sobrecarga de trabalho;
- Metas excessivas;
- Pressão contínua;
- Jornadas inadequadas;
- Assédio moral;
- Assédio sexual;
- Conflitos interpessoais;
- Liderança tóxica;
- Falta de clareza organizacional;
- Insegurança psicológica;
- Ausência de apoio;
- Baixa autonomia;
- Exaustão emocional;
- Burnout;
- Violência no ambiente de trabalho.



ARTIGO

EXISTE RISCO DE MULTA?

- Notificações;
- Autos de infração;
- Multas administrativas;
- Aumento de passivos trabalhistas;
- Ações civis públicas;
- Responsabilizações relacionadas a adoecimento ocupacional.

O PAPEL DO COMITÊ INTERNO DE SAÚDE

- SIPA/CIPA;
- Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio;
- RH;
- SESMT;
- Lideranças;
- Direção;
- Segurança do trabalho;
- Medicina ocupacional;
- Jurídico preventivo

COMO A CAMETRA AUXILIA SUA EMPRESA

- Atualização do PGR;
- Diagnóstico psicossocial;
- Aplicação da pesquisa COPSOQ II;
- Parecer técnico pós-diagnóstico;
- Plano de ação;
- Estruturação documental
- Capacitações;
- Materiais orientativos;
- Área restrita com conteúdos de apoio;
- Apoio técnico contínuo;
- Canal de denúncias;
- Suporte para RH e lideranças.

CANAL DE DENÚNCIAS: AGORA MAIS IMPORTANTE DO QUE NUNCA

A Lei nº 14.457/2022 já determina que empresas com CIPA/SIPA mantenham canal de denúncias relacionado a assédio e violência no trabalho. Com a atualização da NR-1, o canal de denúncias passa a ter ainda maior relevância dentro da gestão dos fatores psicossociais.

Pensando nisso, a Cametra disponibiliza aos seus clientes acesso ao Canal de Denúncias através do site www.cametra.com.br. A ferramenta auxilia empresas na formalização de relatos, rastreabilidade de informações e fortalecimento das boas práticas preventivas.

COPSOQ II: METODOLOGIA INTERNACIONAL

A Cametra utiliza a metodologia COPSOQ II, ferramenta internacionalmente reconhecida para avaliação de fatores psicossociais relacionados ao trabalho. Após a aplicação da pesquisa, a empresa recebe parecer técnico com análise dos resultados e direcionamentos estratégicos.

SUA EMPRESA JÁ ESTÁ ADEQUADA?

O prazo terminou. A fiscalização já pode exigir evidências concretas da gestão dos fatores psicossociais dentro do PGR da empresa.

Mais do que uma obrigação legal, a atualização da NR-1 representa uma mudança definitiva na forma como saúde mental e ambiente organizacional passam a ser tratados dentro das empresas brasileiras.

CANAL DE DENÚNCIAS

A Cametra passou a disponibilizar aos seus clientes um Canal de Denúncias estruturado e alinhado às exigências legais atuais. A ferramenta permite que colaboradores registrem situações relacionadas a assédio, riscos psicossociais, violações éticas, irregularidades internas e descumprimento de normas de segurança.

O serviço foi desenvolvido em conformidade com a LGPD, garantindo sigilo, proteção da identidade do denunciante e tratamento técnico imparcial das informações recebidas. O fluxo de atendimento conta com suporte multidisciplinar e critérios jurídicos, técnicos e organizacionais para análise adequada das ocorrências.

Entre os principais recursos estão:

- Recebimento seguro das denúncias;
- Garantia de confidencialidade;
- Fluxo técnico de apuração;
- Controle de acesso às informações;
- Monitoramento de riscos organizacionais.

A iniciativa acompanha as exigências da legislação brasileira, incluindo a Lei Anticorrupção, a Lei nº 14.457/2022 e as atualizações da NR-01, reforçando a importância da prevenção ao assédio, da gestão de fatores psicossociais e da promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.



O Canal de Denúncias contribui para:

- Fortalecimento da cultura ética;
- Prevenção de adoecimento ocupacional;
- Redução de riscos trabalhistas;
- Promoção de ambientes corporativos mais seguros.

Os colaboradores das empresas clientes podem acessar o Canal de Denúncias diretamente pelo site oficial da Cametra: www.cametra.com.br
Na aba: "Canal de Denúncias"

A construção de ambientes corporativos mais saudáveis depende da participação coletiva, da prevenção contínua e do compromisso ético das organizações com seus trabalhadores

**SUA VOZ IMPORTA.
NOSSA EMPRESA
AGE COM ÉTICA!**

ÉTICA
RESPEITO
SEGURANÇA
TRANSPARÊNCIA

O CANAL DE DENÚNCIAS É UM INSTRUMENTO
DE TRANSPARÊNCIA, RESPEITO E PROTEÇÃO.

O CANAL DE DENÚNCIAS ESTÁ
ACESSÍVEL NO SITE

www.cametra.com.br

MINUTO CAMETRA

60 SEGUNDOS DE INFORMAÇÃO E CONTEÚDO RELEVANTE PARA RH, SAÚDE E SEGURANÇA OCUPACIONAL

A Cametra Medicina do Trabalho lança oficialmente o projeto Minuto Cametra, um novo canal de conteúdo criado para levar informação prática, objetiva e atualizada às empresas, gestores, profissionais de Recursos Humanos, lideranças e trabalhadores.

O projeto nasce com a proposta de transformar temas técnicos e estratégicos em conteúdos rápidos, acessíveis e aplicáveis ao dia a dia corporativo, promovendo conhecimento de forma dinâmica e integrada às necessidades atuais das organizações.

O canal contará com vídeos orientativos abordando inúmeras pautas relacionadas às áreas de:

- Recursos Humanos;
- Desenvolvimento de Pessoas;
- Saúde e Segurança Ocupacional;
- Gestão de Pessoas;
- Cultura Organizacional;
- Liderança;
- Saúde Mental no Trabalho;
- Boas práticas empresariais;
- Atualizações da legislação trabalhista;
- Nova NR-01 e fatores psicossociais;
- Compliance e prevenção de riscos ocupacionais;
- Qualidade de vida e produtividade.

Os conteúdos terão linguagem prática e objetiva, buscando auxiliar empresas na construção de ambientes corporativos mais seguros, saudáveis, humanizados e alinhados às exigências legais e às novas tendências de gestão.

O projeto estará disponível nas plataformas digitais da Cametra Medicina do Trabalho, ampliando o acesso à informação e aproximando ainda mais a empresa dos profissionais e organizações atendidas.

Segundo Leandro Custódio, Psicólogo do Trabalho e CEO da Cametra, o projeto representa um importante avanço na disseminação de conhecimento técnico aplicado à realidade empresarial: *"O canal vem para contribuir de forma prática e direta com as empresas que querem promover ambientes mais saudáveis e uma gestão de pessoas mais humanizada, integrada, eficiente e produtiva, sempre cuidando da saúde mental dos trabalhadores."*

Os vídeos irão ao ar todas as sextas-feiras e terão duração aproximada de 60 minutos, sendo produzidos e apresentados por diferentes profissionais da equipe da Cametra, conforme suas áreas de atuação e especialidades técnicas. A proposta é oferecer conteúdo multidisciplinar e atualizado, permitindo que empresas e profissionais tenham acesso contínuo a orientações relevantes sobre saúde ocupacional, gestão de pessoas, legislação, prevenção de riscos e desenvolvimento organizacional.

MINUTO CAMETRA

A Cametra reforça que o conhecimento é uma das principais ferramentas para prevenção de adoecimento ocupacional, fortalecimento da cultura organizacional e promoção de ambientes corporativos mais sustentáveis. Acompanhe o Minuto Cametra, siga as redes sociais da Cametra Medicina do Trabalho e envie sugestões de pautas diretamente pelo site oficial:

www.cametra.com.br

Ou pelo e-mail:

supervisao@cametra.com.br

Informação, atualização e boas práticas em um canal pensado para empresas que valorizam pessoas.



 @cametramedicinadotrabalho



Todas as sextas, no perfil oficial da Cametra.

Acompanhe!

CHEGOU O FRIO!



Com a aproximação do inverno, aumentam os cuidados relacionados à saúde dos trabalhadores e da população em geral. As baixas temperaturas, a maior permanência em ambientes fechados e as mudanças bruscas de clima favorecem o aumento de doenças respiratórias, afastamentos ocupacionais e agravamento de doenças já existentes.

Neste ano, os efeitos climáticos relacionados ao El Niño continuam influenciando as condições do tempo no Sul do Brasil, trazendo períodos de maior umidade, oscilações de temperatura e sensação térmica mais baixa em alguns momentos. Essas mudanças podem impactar diretamente trabalhadores expostos ao frio, ambientes externos, áreas industriais, logística, transporte e atividades operacionais.

CHEGOU O FRIO!

Por isso, a prevenção torna-se fundamental.

- Manter a vacinação da gripe atualizada;
- Respeitar os calendários vacinais;
- Evitar exposição prolongada ao frio intenso;
- Utilizar agasalhos adequados durante a jornada de trabalho;
- Redobrar os cuidados com choque térmico;
- Higienizar frequentemente as mãos;
- Evitar ambientes fechados e sem ventilação por longos períodos.

Pessoas que possuem bronquite, sinusite, rinite, asma ou outras doenças respiratórias devem intensificar os cuidados preventivos antes da chegada mais intensa do frio, realizando acompanhamento médico e mantendo corretamente seus tratamentos.

Nas empresas, o inverno também exige atenção especial da área de Saúde e Segurança do Trabalho, principalmente na prevenção de afastamentos, redução de imunidade, aumento de quadros gripais e cuidados ergonômicos relacionados ao frio.

A Cametra reforça que prevenção, informação e cuidado contínuo são fundamentais para promover ambientes corporativos mais seguros, saudáveis e produtivos durante o período de inverno.

Cuide da sua saúde. Previna-se. O inverno exige atenção de todos.



NRI EM PAUTA



CAMETRATALKS

Um bate-papo exclusivo via Meet

TEMA:

PSICOSSOCIAIS E JUSTIÇA DO TRABALHO

O Papel Prático da Gestão evitando passivos

8 DE JUNHO
às 19h30

INSCRIÇÕES GRATUITAS



Leandro Custódio
CEO Cametra Medicina do Trabalho
Psicólogo do Trabalho
CRP 07/13.324



Marcelo Porto
Juiz do Trabalho
Titular da 6ª VT de Caxias do Sul
Especializada em Doenças e Acidentes do Trabalho



Policlínica Wilson Aita - 11º andar sala
1104 - Centro, Santa Maria

Telefone: **(55) 3026-8911**



cametra.com.br



[cametramedicinadotrabalho](https://www.instagram.com/cametramedicinadotrabalho)

CAMETRA NEWS

*Seu boletim informativo de **cara nova!***



CAMETRA
MEDICINA DO TRABALHO
Centro de Atendimento em Medicina do Trabalho
Santa Maria e Região Centro do Estado - RS

25 anos

cuidando da
sua empresa
www.cametra.com.br

**Great Place
To Work.**
Certificada
Jan/26 - Jan/27
BRASIL