

# NR-1

(NORMA REGULAMENTADORA 01 -  
DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO  
DE RISCOS OCUPACIONAIS)

**para Bares e Restaurantes**

**Como proteger sua equipe  
e fortalecer seu negócio**



abraseL4<sup>anos</sup>

# ÍNDICE

**01**

**INTRODUÇÃO**

**02**

**O QUE É A NR-1 E POR QUE  
ELA É IMPORTANTE?**

**03**

**O QUE MUDOU NA  
NR-1 RECENTEMENTE?**

**04**

**O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?**

**05**

**EXEMPLOS DE RISCOS  
PSICOSSOCIAIS EM BARES  
E RESTAURANTES**

**06**

**CONSEQUÊNCIAS DE  
IGNORAR ESSES RISCOS**

**07**

**O QUE A EMPRESA PRECISA  
FAZER PARA SE ADEQUAR À NR-1?**

**08**

**MEDIDAS SIMPLES QUE BARES  
E RESTAURANTES PODEM APLICAR**

**09**

**BENEFÍCIOS DE APLICAR  
A NR-1 NO SEU RESTAURANTE**

**10**

**PENALIDADES PELO  
DESCUMPRIMENTO**

**11**

**CONCLUSÃO**

# 01

Nos últimos anos, a saúde mental deixou de ser apenas uma preocupação individual e passou a ser um tema central dentro das organizações. No Brasil, os números mostram que essa realidade já impacta diretamente o mundo do trabalho.

Somente no ano de 2025, **quase meio milhão de trabalhadores brasileiros precisaram se afastar do trabalho por problemas relacionados à saúde mental**, como ansiedade, depressão e estresse. Esse número representa **um aumento de cerca de 68% em relação a 2023**, segundo dados do Ministério da Previdência Social.

## AFASTAMENTOS POR PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

2023



2025



68% a mais do  
que em 2023

Esse crescimento acende um alerta importante para empresas de todos os setores, incluindo bares e restaurantes. Ambientes com excesso de pressão, jornadas exaustivas, conflitos constantes ou falta de organização podem contribuir para o adoecimento emocional dos trabalhadores – e isso impacta diretamente a produtividade, o clima da equipe e a qualidade do serviço prestado ao cliente.



Diante desse cenário, a legislação trabalhista brasileira também evoluiu. A atualização da **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)** passou a exigir que as empresas identifiquem e gerenciem não apenas os riscos físicos, químicos ou biológicos, mas também os **riscos psicossociais presentes no ambiente de trabalho.**





Esta cartilha foi elaborada para ajudar donos de bares e restaurantes a compreender, de forma simples e prática, o que é a NR-1, o que mudou na legislação e como aplicar essas exigências na rotina do seu negócio, protegendo a saúde da equipe e fortalecendo a gestão do estabelecimento.

## O QUE É A NR-1 E POR QUE ELA É IMPORTANTE?

A NR-1 (Norma Regulamentadora nº 1) estabelece as regras gerais de segurança e saúde no trabalho para todas as empresas.

Ela determina que toda empresa deve identificar, avaliar e controlar riscos que possam afetar a saúde e a segurança dos trabalhadores por meio do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).



Isso significa que bares e restaurantes precisam:

- Identificar riscos no ambiente de trabalho
- Prevenir acidentes e adoecimentos
- Criar um ambiente seguro e saudável para os colaboradores



Em outras palavras:

**Cuidar da segurança da equipe não é apenas uma boa prática – é uma obrigação legal.**

## O QUE MUDOU NA NR-1 RECENTEMENTE?

A atualização da NR-1 trouxe uma mudança importante:

Agora as empresas devem gerenciar também os riscos psicossociais, ou seja, fatores do trabalho que podem afetar a saúde mental dos colaboradores.

A nova exigência entrou em vigor com a **Portaria nº 1.419/2024 do Ministério do Trabalho**.



Isso significa que os estabelecimentos precisam observar não apenas riscos físicos, químicos ou biológicos, mas também situações que geram:

- estresse
- sobrecarga
- conflitos
- assédio
- pressão excessiva



## O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

Os riscos psicossociais são fatores ligados à organização do trabalho que podem causar problemas emocionais, físicos ou sociais nos trabalhadores.

Esses riscos geralmente estão relacionados à forma como o trabalho é organizado, gerenciado ou executado.

Exemplos incluem:

- excesso de cobrança
- falta de apoio da liderança
- jornadas exaustivas
- conflitos frequentes
- ambiente hostil



Esses fatores podem levar a problemas como:

- estresse
- ansiedade
- burnout
- queda de produtividade
- aumento de afastamentos

Segundo estudos citados pelo Ministério do Trabalho, milhões de dias de trabalho são perdidos todos os anos no mundo por problemas de saúde mental ligados ao trabalho.

## **EXEMPLOS DE RISCOS PSICOSSOCIAIS EM BARES E RESTAURANTES**

Os riscos psicossociais em bares e restaurantes estão frequentemente ligados à própria dinâmica intensa do setor de alimentação fora do lar. Jornadas prolongadas, ritmo acelerado de atendimento, pressão constante por agilidade e conflitos com clientes são situações comuns que podem gerar elevado nível de estresse para os trabalhadores.

Quando essas condições se somam a um volume excessivo de demandas e à falta de reconhecimento ou de feedback construtivo, o desgaste emocional tende a aumentar significativamente.



Esse cenário pode favorecer o surgimento de problemas como ansiedade, esgotamento profissional e queda de motivação. Além de afetar diretamente a saúde mental dos colaboradores, essas condições também comprometem a produtividade, a qualidade do atendimento e o clima organizacional, aumentando o risco de afastamentos e de síndrome de burnout.

Por isso, compreender e gerenciar esses fatores é fundamental para manter equipes mais saudáveis e operações mais sustentáveis no setor de alimentação fora do lar.



Veja alguns exemplos comuns:

**Excesso de trabalho**

Movimento intenso, poucos funcionários ou jornadas longas.

**Pressão por agilidade**

Cobrança constante por atendimento rápido.

**Conflitos com clientes**

Situações de stress no salão ou no balcão.

## Falta de reconhecimento

Funcionários que trabalham muito e não recebem feedback positivo.

## Trabalho noturno

Mudanças de rotina que impactam sono e saúde.

## Alta rotatividade

Insegurança no emprego ou equipes instáveis.



## CONSEQUÊNCIAS DE IGNORAR ESSES RISCOS

Ignorar os riscos psicossociais pode gerar impactos rápidos e negativos no funcionamento do negócio. Situações de pressão excessiva, conflitos e sobrecarga tendem a aumentar o absenteísmo e os afastamentos médicos. Com isso, a produtividade da equipe diminui e a rotatividade de funcionários cresce.

Em bares e restaurantes, onde o atendimento depende diretamente das pessoas, esse desgaste afeta a qualidade do serviço. A experiência do cliente pode ser prejudicada, comprometendo a reputação do estabelecimento. Como consequência, o faturamento e a estabilidade do negócio também podem ser afetados.

Quando os riscos psicossociais não são gerenciados, o impacto aparece rapidamente no negócio.

Entre os principais problemas estão:

- aumento do **absenteísmo**
- aumento de **afastamentos médicos**
- piora no **atendimento ao cliente**
- queda na **produtividade**
- aumento da **rotatividade de funcionários**

No setor de bares e restaurantes, isso pode afetar diretamente:

- **reputação do estabelecimento**
- **experiência do cliente**
- **faturamento**

## O QUE A EMPRESA PRECISA FAZER PARA SE ADEQUAR À NR-1?

A NR-1 exige que a empresa implemente um processo estruturado de gestão de riscos.



As etapas principais são:

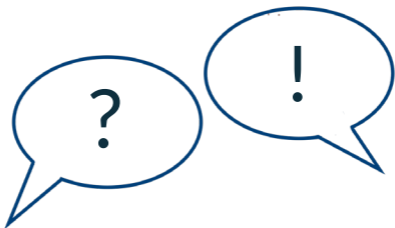
- **Identificar os riscos:** mapear situações que possam causar danos à saúde física ou mental dos trabalhadores.
- **Avaliar os riscos:** entender qual a gravidade e qual a probabilidade de ocorrer
- **Implementar medidas preventivas:** criar ações para reduzir ou eliminar os riscos.
- **Monitorar continuamente:** acompanhar se as medidas adotadas estão funcionando.

Esse processo faz parte do **PGR** —  
**Programa de Gerenciamento de Riscos.**

## **MEDIDAS SIMPLES QUE BARES E RESTAURANTES PODEM APLICAR**

Reduzir os riscos psicossociais no trabalho não exige mudanças complexas, mas sim boas práticas de gestão.

No setor de bares e restaurantes, pequenas ações como organizar melhor a jornada de trabalho, capacitar a equipe e manter canais de comunicação abertos ajudam a prevenir conflitos e reduzir o estresse.





Além disso, reconhecer o esforço dos colaboradores e exercer uma liderança atenta e preparada fortalece o engajamento da equipe.

Essas práticas contribuem para um ambiente mais saudável, produtivo e alinhado às exigências da NR-1.

Algumas ações práticas podem reduzir muito os riscos psicossociais:

### **Organização da jornada de trabalho**

- evitar excesso de horas extras
- respeitar intervalos e descansos

### **Treinamento da equipe**

- atendimento ao cliente
- comunicação
- gestão de conflitos

### **Comunicação aberta**

- reuniões periódicas
- espaço para sugestões da equipe

## Reconhecimento profissional

- feedback positivo
- valorização do desempenho

## Liderança preparada

- gestores devem saber:
- ouvir
- orientar
- resolver conflitos



## ***BENEFÍCIOS DE APLICAR A NR-1 NO SEU RESTAURANTE***

Aplicar a NR-1 no restaurante vai além de cumprir uma exigência legal. Ao priorizar saúde e segurança no trabalho, a empresa promove mais bem-estar, reduz o estresse e aumenta a motivação da equipe. Isso contribui para maior produtividade, menor rotatividade e equipes mais engajadas.

Em bares e restaurantes, onde o atendimento é essencial, esses fatores impactam diretamente a qualidade do serviço. Como resultado, os clientes têm uma experiência mais positiva no estabelecimento.

Cumprir a NR-1 não é apenas evitar multa.

Os benefícios incluem:

### Para os funcionários

- mais bem-estar
- menos estresse
- maior motivação

### Para a empresa

- maior produtividade
- menor rotatividade
- equipes mais engajadas

### Para os clientes

- melhor atendimento
- experiência mais positiva



## ***PENALIDADES PELO DESCUMPRIMENTO***

Cumprir a NR-1 é uma obrigação legal, e o descumprimento pode trazer consequências relevantes para as empresas. A legislação prevê fiscalizações para verificar se os empregadores garantem condições adequadas de saúde e segurança no trabalho. Quando essas exigências não são atendidas, o estabelecimento pode sofrer sanções previstas em lei. Entre as penalidades estão multas administrativas, interdição de atividades e processos trabalhistas.



Além dos impactos legais e financeiros, a empresa também pode enfrentar problemas operacionais. Situações relacionadas a condições inadequadas de trabalho podem gerar repercussão negativa no mercado. Em bares e restaurantes, onde a confiança do público é essencial, danos à reputação podem afetar diretamente o negócio.



✓ Multas administrativas



✓ Interdição de atividades



✓ Processos trabalhistas

Empresas que não cumprem a NR-1 podem sofrer:

**multas administrativas**

**interdição de atividades**

**processos trabalhistas por danos morais**

Além disso, o risco reputacional pode ser ainda maior.

## CONCLUSÃO

Cuidar da saúde física e mental da equipe vai além de uma obrigação legal — é uma estratégia de gestão.

No setor de alimentação fora do lar, onde o atendimento depende diretamente das pessoas, equipes saudáveis e valorizadas trabalham com mais motivação e comprometimento. Isso melhora a qualidade do serviço, aumenta a produtividade e reduz a rotatividade.



Um ambiente de trabalho positivo fortalece o clima organizacional e o relacionamento com os clientes. Como resultado, o restaurante se torna mais eficiente e competitivo.

**Cuidar da equipe é também cuidar do sucesso e da sustentabilidade do negócio.**





Acesse outros materiais  
como esse e soluções  
para apoiar o seu negócio  
no Conexão Abrasel

**conexão**  
abraseL

Texto: Paulo Jelihovschi

Revisão: Adriana Lara

Diagramação: Tais Marino

abraseL40<sup>anos</sup>