



Graduação  Pós-Graduação  
 Artigo completo  Relato de prática  Resumo expandido

## NORMA REGULAMENTADORA N.º 1 – ESTRESSE OCUPACIONAL E O SETOR DE TIC.

Maria Clara Ferreira  
Senac - Unidade Centro Universitário Senac - Santo Amaro  
safiraclara16@gmail.com

Keli Cristiane Vido  
Senac - Unidade Centro Universitário Senac - Santo Amaro  
keli.cvido@sp.senac.br

### RESUMO

Este artigo apresenta resultados parciais de um projeto de iniciação científica e pesquisa realizado no Centro Universitário SENAC, intitulado **Estresse ocupacional do profissional de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) (nosso grifo)**. O objetivo central é analisar a relação entre as exigências do setor de TIC e o desenvolvimento de riscos psicossociais, fundamentando-se nas diretrizes de segurança estabelecidas pela nova Norma Regulamentadora n.º 1 (NR 1). A metodologia adotada nesta etapa consistiu em uma pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico, utilizando o Banco de Periódicos da Capes para o levantamento de dados e teorias correlatas. Os resultados preliminares indicam que o ambiente de T.I. é caracterizado por fatores estressores críticos, como alta carga cognitiva, pressão por disponibilidade constante e a necessidade de atualização técnica ininterrupta. A NR 1 exige que sejam instituídos pelas empresas Programas de Gerenciamento de Riscos (PGR) incorporando à promoção da saúde mental e, portanto, prevenção e controle do estresse ocupacional. Registre-se que a prevenção do estresse ocupacional não é apenas uma obrigação legal, mas um requisito para a manutenção do alto desempenho e da rentabilidade, demandando lideranças capacitadas na gestão de riscos humanos e organizacionais.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional; tecnologia da informação; NR 1; saúde mental

## 1 INTRODUÇÃO

O setor de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) é historicamente reconhecido por apresentar uma alta incidência de estresse ocupacional, fenômeno impulsionado por uma estrutura de trabalho que exige prontidão cognitiva ininterrupta e o enfrentamento de prazos exíguos. Segundo a investigação de Servino, Neiva e Campos (2010), a sobrecarga de trabalho, manifestada tanto pelo volume de tarefas quanto pela pressão temporal, é identificada como o principal fator estressor entre os profissionais da área no Brasil, superando inclusive o desgaste gerado pela necessidade de atualização tecnológica constante. Esse cenário de exaustão é intensificado no contexto contemporâneo, onde a onipresença das TIC atuam como um catalisador de riscos psicossociais complexos. Entre esses riscos, destacam-se o estresse ocupacional, gerado muitas vezes, pela precarização dos limites entre a vida laboral e pessoal, aspectos que comprometem a saúde mental do trabalhador (Setta; De Lucca, 2024).

Diante deste quadro de vulnerabilidade, a modernização da Norma Regulamentadora n.º 1 (NR 1) promulga a necessidade do estabelecimento de Programas de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais que contemplem obrigatoriamente, não somente riscos físicos, mas também mentais (BRASIL, 2022). Diferente das versões anteriores, que focavam primordialmente em riscos físicos e biológicos, a norma atual exige que as organizações identifiquem a sobrecarga mental como um risco real e mensurável em seus programas. Dessa forma, a prevenção de patologias graves, como a Síndrome de burnout e transtornos de ansiedade, deixam de ser uma prática de bem-estar opcional para tornar-se uma responsabilidade legal e estrutural das empresas, incluindo as de tecnologia, que ficam sujeitas à fiscalização e auditoria governamental.

A literatura científica aponta que a preservação da saúde mental do trabalhador está intrinsecamente ligada ao equilíbrio entre as exigências do cargo e os recursos de enfrentamento disponíveis. Sob a ótica analítica dos artigos fundamentais desta pesquisa, os principais fatores de risco estruturam-se em quatro eixos: Complexidade cognitiva: a resolução de problemas complexos sob pressão temporal exige demandas intelectuais intensas. Quando as estratégias de enfrentamento (coping) são insuficientes, o esgotamento torna-se iminente (Servino; Neiva; Campos, 2010); Intensificação pelo uso de TICs: o uso ininterrupto de tecnologias atua como um amplificador de riscos. A pressão por conexão constante cria uma cultura de alerta permanente, que eleva a tensão interpessoal e dificulta o descanso mental (Setta; De Lucca,

2024, p.); Ambiente de trabalho e suporte social: a dinâmica das equipes é determinante para a satisfação laboral. Setta e De Lucca (2024) destacam que ambientes com baixo suporte social correlacionam-se a maiores taxas de adoecimento e redução da eficácia coletiva. Conflito trabalho-família (Spillover): o estresse no setor de TIC, frequentemente transborda para a esfera privada. A dificuldade de desconexão drena recursos emocionais necessários para a vida familiar, impactando a estabilidade do indivíduo fora da empresa (Setta; De Lucca, 2024).

Servino, Neiva e Campos (2010) destacam que a sobrecarga e a pressão por resultados imediatos no setor de TIC, não são apenas especificidades presentes, mas perigos reais à saúde. Paralelamente, Setta e De Lucca (2024) apontam que a mediação tecnológica pode desumanizar as interações, dificultando o apoio mútuo e a percepção de pertencimento. Quando as estratégias individuais de enfrentamento se mostram insuficientes para conter o dano psicossocial, o risco deve ser classificado como alto no Programa de Gestão de Riscos, exigindo intervenções organizacionais imediatas na redistribuição de tarefas e na cultura de comunicação.

Sob a sustentação jurídica da NR 1, o gestor de projetos assume o papel estratégico de modelador de comportamentos preventivos. As medidas de controle sugeridas pela literatura de saúde ocupacional incluem o fortalecimento deliberado do suporte social — identificado por Servino, Neiva e Campos (2010) como uma estratégia eficaz de redução de estresse — e a gestão ética da prontidão digital para preservar o tempo de descanso.

## 2 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Para elaboração desse resumo expandido valeu-se de uma pesquisa qualitativa com o uso da revisão bibliográfica ao banco de Periódicos da Capes. Para isso, usou-se como palavras chaves: a) Norma Regulamentadora 1; b) Estresse ocupacional e c) Estresse do trabalho.

Entende-se que as pesquisas precisam avançar no tema escolhido afim de criar caminhos para que as empresas possam implementar políticas e práticas de prevenção do estresse ocupacional e, portanto, de promoção da saúde mental do trabalhador, principalmente centrado nos profissionais de tecnologia da informação e comunicação que representam parcela significativa dos trabalhadores.

## 3 CONCLUSÕES

Assim, as pesquisas indicam que o estresse ocupacional no setor de TIC, não deve ser encarado como um subproduto inevitável do avanço tecnológico, mas sim como um risco psicossocial mensurável e passível de intervenção. A análise realizada demonstra que esse

esgotamento impacta diretamente não apenas a integridade física e mental do trabalhador, mas também a própria rentabilidade e sustentabilidade organizacional. Nesse sentido, a conformidade com a nova Norma Regulamentadora n.º 1 (NR 1) impõe que as empresas transcendam a visão técnica de infraestrutura e incorporem um Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) genuinamente focado no fator humano e na saúde mental.

A síntese das evidências científicas apresentadas por Servino, Neiva e Campos (2010) e Setta e De Lucca (2024) revela que o enfrentamento eficaz do estresse na T.I. depende de uma via de mão dupla: a redução estratégica da sobrecarga cognitiva e o fortalecimento dos laços de apoio social dentro das equipes. Ao promover uma cultura organizacional que equilibre as intensas demandas do cargo com uma comunicação assertiva e suporte mútuo, as organizações não apenas cumprem a legislação, mas também estabelecem as bases para equipes de alto desempenho.

Em suma, a integração entre o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) e o cuidado com a dimensão psicossocial permite transformar a complexidade inerente ao setor tecnológico em inovação sustentável. O caminho para a excelência no setor de TIC. passa, obrigatoriamente, pela valorização do capital humano e pela criação de ambientes de trabalho que sejam, ao mesmo tempo, produtivos e psicologicamente seguros.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora n. 1 (NR-01): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-paritaria-permanente/arquivos/normas-regulamentadoras/nr-01-atualizada-2022.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2026.

SERVINO, S.; NEIVA, E. R.; CAMPOS, R. P. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de tecnologia da informação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 238-245, abr./jun. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v26n2/v26n2a07.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2026.

SETTA, A. V. A.; DE LUCCA, S. R. Tecnologias de informação e comunicação: revisão de escopo dos instrumentos de avaliação dos fatores de risco psicossociais no trabalho contemporâneo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, e6, p. 1-14, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/02722pt2024v49e6>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/pX9V7v8Yt5Gf6H3L9z4N7vH/>. Acesso em: 04 abr. 2026.