Riscos Psicossociais

Associados a consequências psicológicas, físicas e sociais adversas

Fatores de Risco Psicossociais


Tarefas exigentes


Ritmos e cargas de trabalho intensos


Bullying


Horários desadequados


Inexistência de reconhecimento


Assédio (moral, sexual)


Trabalhos repetitivos e monótonos


Ausência de autonomia


Violência


Exigência emocional


Incerteza posto de trabalho


Discriminação

Principais efeitos adversos

Individuais

- Dificuldade de concentração e propensão para **cometer erros**;
- Problemas na **vida pessoal**;
- Problemas **físicos e fisiológicos** (p. ex. cansaço físico, dores musculares, dores de cabeça, perturbações digestivas, distúrbios do sono, etc.
- Perturbações **psicológicas**, **cognitivas** e **emocionais** (p. ex. ansiedade, irritação, dificuldades de concentração, alterações bruscas de humor, depressão, síndrome de burnout, crises de pânico, etc.)
- Perturbações **comportamentais** (p. ex. agressividade, isolamento, consumo de álcool e drogas)



Organizacionais

- Aumento do absentismo;
- Aumento da sinistralidade;
- Aumento das queixas / reclamações de Clientes ;
- Aumento das situações de conflito;
- Fraco desempenho geral da Organização /deterioração da imagem da Organização;
- Aumento dos custos diretos e indiretos.

Gestão do Stress e dos Risco Psicossociais



- ✓ **Vigilância da saúde;**
- ✓ **Informação e sensibilização** sobre o protocolo de atuação perante episódios de violência, bullying e assédio;
- ✓ Existência de um **canal de denúncia** no site;
- ✓ **Código de Boa Conduta** para a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho disponibilizado no Portal do Colaborador;
- ✓ Promoção de alteração de atitudes e comportamentos (Ex. informação, trabalho em equipa);
- ✓ Possibilidade dos colaboradores apresentarem **sugestões** no site;
- ✓ Realizar **reuniões / sessões de esclarecimento**;
- ✓ Programas de **progressão na carreira;**
- ✓ Períodos de descanso/sono, nunca inferiores a 7/8 horas;
- ✓ Estabelecimento de horários fixos para as refeições;
- ✓ Estabelecimento de horários **compatíveis** com a vida social do trabalhador;
- ✓ Promover a **proximidade e a comunicação** entre chefias e colaboradores bem como entre colegas;
- ✓ Acompanhamento periódico da equipa pelo Supervisor/ Gestor;
- ✓ Disponibilização de vários canais de comunicação entre colaboradores e empresa (Fala Connosco; Whatsapp; Linha Apoio Colaborador).