

RISCOS PSICOSSOCIAIS



O QUE SÃO OS RISCOS PSICOSSOCIAIS?

Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na conceção, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social tais como stress relacionado com o trabalho, esgotamento ou depressão.

VÁRIOS TIPOS DE RISCOS

- **ASSÉDIO MORAL/MOBING/BULLYING**

É percebido como uma prática de perseguição, metodicamente organizada, prolongada, dirigida contra um trabalhador ou grupo de trabalhadores, com o objetivo de atingir a sua personalidade, dignidade ou integridade física ou psíquica, criando um ambiente hostil, degradante, humilhante ou ofensivo.

- **ASSÉDIO SEXUAL**

Comportamento indesejado, de carácter sexual, sob a forma verbal ou física, com o objetivo de perturbar, intimidar ou humilhar um trabalhador.

- **VIOLÊNCIA NO TRABALHO**

Todo o incidente em que o trabalhador sofre abusos, ameaças ou ataques, em circunstâncias relacionadas com o trabalho, que ponham em perigo explícita ou implicitamente a sua segurança, o seu bem-estar ou a sua saúde.

- **STRESS**

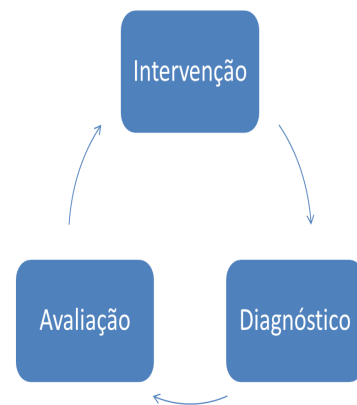
O stress é a resposta do organismo a acontecimentos que provocam desequilíbrios no bem-estar. É provocado por qualquer acontecimento – positivo ou negativo – que nos obriga a mudar de comportamento. O agente responsável pode ser físico ou psicológico e ambiental.

GESTÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

Qualquer atividade ou programa iniciado por uma organização, que se focaliza em reduzir a presença de Fatores de Riscos Psicossociais relacionados com o trabalho, ou em ajudar os colaboradores a minimizar os efeitos negativos da exposição a esses Fatores.

Estratégias dirigidas às organizações:

- Eliminação e/ou controlo das causas organizacionais de riscos psicossociais;
- Institucionalização de programas e recursos organizacionais;
- Inclusão das estratégias individuais.



COMO PODEMOS TORNAR O AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SAUDÁVEL

- Controlar as nossas atitudes e comportamentos;
- Aceitar as opiniões dos outros;
- Apoiar-nos mutuamente;
- Assegurar que o trabalho é planeado de forma adequada antes do seu início;
- Apoiar as pessoas vulneráveis ou com capacidade reduzida;
- Denunciar injustiças detetadas;
- Estar consciente de que o pensamento negativo afeta as suas próprias emoções e comportamentos;
- Ver o lado positivo das situações;
- Esforçarmo-nos por manter bons relacionamentos, no trabalho e fora dele.