

FORUMSEGURANCA

27 | 28 | 29 set ALTICE FORUM BRAGA

Maria José Chambel

Avaliação de Riscos Psicossociais

Riscos psicossociais

Os riscos psicossociais de um contexto de trabalho são definidos pela Organização Internacional do Trabalho (1986) como as

“interações entre o ambiente de trabalho, o conteúdo do trabalho, as condições organizacionais e as capacidades, necessidades, cultura e considerações pessoais extra trabalho dos trabalhadores que podem, através da percepção e da experiência, influenciar a saúde, o rendimento no trabalho e a satisfação profissional”.

A saúde e o bem-estar dos trabalhadores será potenciada no contexto de trabalho, se for garantido que os trabalhadores:

1. Sentem bem-estar e segurança no local de trabalho, e estão aptos para a atividade profissional, para além de motivados e realizados pessoal e profissionalmente;
2. Realizam a atividade profissional num trabalho digno, sem qualquer discriminação, com remuneração adequada, exercido em liberdade, em diálogo social, e existindo respeito pelos direitos fundamentais dos cidadãos e equidade;
3. Beneficiam de Serviços de Saúde Ocupacional de qualidade, organizados e disponibilizados pela entidade empregadora, que procedam à vigilância e promoção da saúde de forma continuada.

A exposição profissional a fatores de risco psicossociais, poderá provocar uma série de efeitos adversos na saúde física, mental e social dos trabalhadores.

O resultado traduz-se pelo **aumento** do absentismo, do presentismo e de acidentes de trabalho, por relações laborais perturbadas, pela motivação reduzida dos trabalhadores, pela diminuição da satisfação e da criatividade, pela **diminuição da saúde**, nomeadamente mental e psicológica.

Embora se reconheça que o processo de análise, avaliação e gestão dos riscos psicossociais é complexo e que não existe uma metodologia única que consiga englobar todas as situações de trabalho,

é importante que cada contexto tenha uma metodologia geral de diagnóstico, avaliação e gestão dos principais riscos e suas consequências, nomeadamente por doença e transtornos psicológicos.

Base legal

- A *Constituição da República Portuguesa*, determina que é um direito do trabalhador

“a organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, de forma a facultar a realização pessoal e a permitir a conciliação da atividade profissional com a vida familiar”

e estabelece que o trabalhador tem direito à

“proteção da saúde”

nos mais altos padrões.

Base legal

•A *Lei de Bases da Saúde* (Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro), que estabelece na Base I4 “Saúde Ocupacional” que

“todos os trabalhadores têm o direito de beneficiar de medidas que lhes permitam proteger a saúde no âmbito da sua vida profissional” devendo “ser tidos em conta, em especial, os riscos psicossociais dos trabalhadores particularmente vulneráveis”.

Base legal

- **“Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST)**, na se estabelece que o

“empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador”

Em termos gerais, consideram-se como principais categorias agregadoras dos riscos psicossociais:

- a) Natureza, conteúdo e carga de trabalho;
- b) Condições e tempo de trabalho;
- c) Contextos sócio relacionais do trabalho;
- d) Relação trabalho/vida familiar, social e cultural;
- e) Situações críticas

Natureza, conteúdo e carga de trabalho

(monotonia do trabalho, repetitividade das tarefas, intensidade do ritmo de trabalho, excesso de trabalho, falta de autonomia, inadequação de competências, objetivos irrealistas, exigências cognitivas e emocionais do trabalho)

Condições e tempo de trabalho

(más condições físicas e de ambiente de trabalho, falta de equipamento apropriado, horário de trabalho imprevisível, realizado por turnos rotativos ou horário noturno)

Contextos socio-relacionais do trabalho

(falta de suporte social das chefias, dos colegas e da empresa, existência de conflitos)

Relação trabalho/vida familiar, social e cultural

(conflito trabalho-família, dificuldades de gestão da fronteira entre domínios)

Situações críticas

(assédio, perigo e ameaça)



I^a Etapa

Identificação dos Fatores de Risco Psicossocial

Coletivo - Aplicação de um questionário anónimo a todos os trabalhadores.

Individual – Realização de uma entrevista ao trabalhador individualmente.

Identificar

os níveis de *stress* e de bem-estar na organização e nos diferentes sectores;

fatores que estão a afetar negativamente a saúde e o bem-estar (p.ex. trabalho em excesso, conflito trabalho-família[vida pessoal]);

fatores que estão a promover o bem-estar (p.ex. apoio do chefe, apoio dos colegas);

fatores que têm de ser eliminados (p. ex. assédio moral);

e fatores que não podem ser eliminados (p.ex. no caso dos bombeiros, intervir em acidentes graves, no caso dos policiaos ter de proceder a rusgas e detenções).

Instrumentos de Diagnóstico

Recomendações

Deve conhecer-se as características globais da profissão e do contexto onde esta é exercida por forma a seleccionar os riscos psicossociais específicos.

Deve procurar-se escalas válidas cientificamente para avaliar esses riscos e sempre que possível usar escalas validadas para a população portuguesa.

