

Tópicos apresentados na aula:

- A avaliação de risco psicossocial no local de trabalho se concentra na identificação desses riscos e como eles podem afetar o bem-estar dos trabalhadores.
- Ao contrário das avaliações psicológicas para admissão ou periódicas, as avaliações de fatores de risco psicossocial não fornecem um diagnóstico de saúde, mas visam identificar riscos presentes no local de trabalho.
- Exemplos de riscos psicossociais são: carga de trabalho excessiva, ambiguidade de papéis, falta de autonomia e conflitos com colegas ou supervisores.
- Carga de trabalho excessiva, principalmente com prazos apertados, pode causar estresse, ansiedade e até levar à síndrome de burnout.
- A ambiguidade de funções, em que os trabalhadores recebem responsabilidades múltiplas ou pouco claras fora de suas descrições de cargo, pode gerar insegurança e ansiedade.
- A falta de autonomia na tomada de decisões pode causar frustração e uma sensação de impotência nos trabalhadores.
- Conflitos no local de trabalho, incluindo bullying, assédio moral ou discriminação, podem levar a sofrimento emocional, como ansiedade e depressão.
- A insegurança no emprego, principalmente em cargos temporários ou setores com instabilidade econômica, pode causar tensões financeiras e emocionais.
- Trabalho monótono sem desafios pode resultar em tédio e desmotivação, principalmente para aqueles com altas necessidades de engajamento social.
- Um desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, causado por horas de trabalho longas, imprevisíveis ou irregulares, pode afetar negativamente os relacionamentos pessoais e levar ao estresse e a problemas de saúde mental.
- Os riscos psicossociais podem estar no ambiente de trabalho, mas podem afetar os indivíduos de formas diferentes com base em sua personalidade.