

MAPΨ

MÉTODO DE AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL PSICOGATTI

Riscos Psicossociais

Os riscos psicossociais são fatores associados ao ambiente de trabalho que podem afetar negativamente a saúde mental, emocional e social dos trabalhadores. Eles estão relacionados à forma como o trabalho é organizado, gerido e às relações interpessoais no local de trabalho. Além disso, dizem respeito a como as demandas laborais se alinham (ou não) com as capacidades, recursos e necessidades dos funcionários. Quando mal geridos, esses riscos podem levar a problemas de saúde como estresse, ansiedade, depressão e até doenças físicas, resultantes de deficiências na maneira como o trabalho é estruturado e conduzido.

Exemplos Riscos Psicossociais:

- Excesso de Carga de Trabalho:

Trabalho em excesso, prazos muito curtos, e alta pressão para produzir podem levar ao estresse, ansiedade, e burnout.

- Ambiguidade de Funções:

Falta de clareza nas responsabilidades e expectativas pode gerar incerteza e insegurança, contribuindo para o estresse.

- Falta de Controle sobre o Trabalho e Autonomia:

Pouca autonomia e controle sobre como e quando o trabalho deve ser realizado pode causar frustração e sensação de impotência.

- Conflitos Interpessoais:

Relações difíceis com colegas, supervisores ou subordinados, incluindo assédio moral (bullying), discriminação e falta de suporte social, são grandes fontes de estresse e podem impactar a saúde mental.

- Instabilidade no Emprego:

Medo de demissões, contratos temporários ou insegurança econômica pode levar a preocupações constantes, aumentando o estresse e a ansiedade.

- Trabalho Monótono ou Sem Desafios:

A falta de estímulo, variedade ou oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional pode causar desmotivação, tédio e insatisfação.

- Desbalanceamento Trabalho-Vida Pessoal:

Dificuldade em equilibrar as exigências do trabalho com as responsabilidades pessoais e familiares pode levar ao estresse crônico e afetar a saúde mental.

- Jornadas de Trabalho Irregulares:

Horas de trabalho prolongadas, turnos noturnos ou irregulares podem interferir no sono, nos relacionamentos sociais e na saúde mental.

- Assédio moral:

Atitudes hostis, humilhantes ou vexatórias por parte de colegas ou superiores podem ter graves consequências para a saúde mental do trabalhador.

Doenças mentais no ambiente de trabalho podem ser desencadeadas ou exacerbadas por fatores psicossociais presentes no trabalho.

Aqui estão alguns exemplos comuns:

1. Síndrome de Burnout

- Descrição: Burnout é um distúrbio emocional caracterizado por exaustão extrema, estresse crônico, e sensação de falta de realização pessoal, frequentemente associado a ambientes de trabalho altamente exigentes.
- Sintomas: Cansaço físico e emocional, irritabilidade, desmotivação, baixa produtividade e distanciamento do trabalho.

2. Depressão

- Descrição: A depressão é uma doença mental caracterizada por uma sensação persistente de tristeza, perda de interesse em atividades antes prazerosas e pode ser agravada por fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e ambientes de trabalho tóxicos.
- Sintomas: Tristeza profunda, perda de interesse, fadiga, sentimentos de culpa, dificuldade de concentração, e pensamentos suicidas.

3. Ansiedade Generalizada

Descrição: Transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por preocupação excessiva e incontrolável sobre diversos aspectos da vida, incluindo trabalho, que pode ser intensificada por prazos apertados, excesso de demandas e ambiente de trabalho instável.

- Sintomas: Preocupação constante, insônia, tensão muscular, irritabilidade, dificuldade de concentração e palpitações.

4. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Descrição: TEPT pode ocorrer após a exposição a eventos traumáticos no ambiente de trabalho, como acidentes graves, violência, ou situações de alto estresse. Profissionais de segurança, saúde e emergência são particularmente vulneráveis.

- Sintomas: Flashbacks, pesadelos, hipervigilância, evitamento de situações que lembram o trauma, e ansiedade intensa.

5. Transtorno de Pânico

Descrição: Caracterizado por ataques de pânico súbitos e recorrentes, que podem ser desencadeados por ambientes de trabalho estressantes, exigências extremas e medo constante de falhar.

- Sintomas: Palpitações, sudorese, sensação de falta de ar, medo de perder o controle ou de morrer, e sensação de irrealdade.

6. Transtornos do Sono

- Descrição: Distúrbios do sono, como insônia, são frequentemente relacionados ao estresse e à ansiedade no trabalho. A falta de sono adequado pode afetar a saúde mental e o desempenho profissional.
- Sintomas: Dificuldade em adormecer, acordar frequentemente durante a noite, sensação de cansaço ao acordar e irritabilidade diurna.

7. Distúrbios Psicossomáticos

Descrição: Condições físicas que são agravadas ou causadas por fatores mentais, como estresse e ansiedade no trabalho. Exemplos incluem dores de cabeça tensionais, problemas gastrointestinais e dores musculares.

- Sintomas: Sintomas físicos como dores de cabeça, dor no peito, problemas digestivos, sem uma causa física evidente.

8. Fobias Relacionadas ao Trabalho

- Descrição: Medos irracionais ligados a aspectos específicos do trabalho, como falar em público, participar de reuniões ou usar certas tecnologias.
- Sintomas: Evitamento de situações temidas, ansiedade extrema ao enfrentar essas situações e comprometimento da performance no trabalho.

Consequências dos Riscos Psicossociais:

Redução de Desempenho: Os riscos psicossociais podem levar à diminuição da produtividade, aumento do absenteísmo e alta rotatividade de funcionários.

Impacto nas Relações: Podem causar deterioração nas relações interpessoais tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal.

Doenças mentais: Ansiedade, depressão, burnout, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são as mais comuns.

Doenças físicas: Doenças cardiovasculares, problemas gastrointestinais, distúrbios do sono, dores musculoesqueléticas e enxaquecas.

Alterações comportamentais: Aumento do consumo de álcool e outras drogas, isolamento social, agressividade e alterações de humor.

Redução da qualidade de vida: Dificuldade em realizar atividades do dia a dia, diminuição do prazer e bem-estar.

Aumento do absenteísmo: Faltas ao trabalho por motivos de saúde física e mental.

Presenteísmo: Funcionários presentes no trabalho, mas com baixa produtividade devido a problemas de saúde.

Aumento da rotatividade de pessoal: Dificuldade em reter talentos e aumento dos custos com recrutamento e treinamento.

Diminuição da produtividade: Redução da qualidade e da quantidade do trabalho realizado.

Aumento dos custos com saúde: Gastos com planos de saúde, afastamentos e tratamentos médicos.

Piora do clima organizacional: Aumento de conflitos, redução da colaboração e da satisfação no trabalho.

Danos à imagem da empresa: Reputação negativa da empresa e dificuldade em atrair novos talentos.