

Riscos Psicossociais no trabalho: causas e consequências

Um dos grandes desafios dos tempos atuais que os gestores enfrentam são os riscos psicossociais no trabalho. Identificar precocemente suas causas e consequências é primordial para construção de um ambiente de trabalho saudável e construtivo.

A *identificação de fatores de riscos psicossociais* e ações preventivas são importantes para prevenir estes problemas que afetam a saúde mental e física da equipe. Entre os principais fatores de risco temos: – Cargas excessivas de trabalho; – Longas jornadas de trabalho; – Falta de clareza sobre a definição das tarefas; – Falta de participação na tomada das decisões internas; – Má gestão organizacional; – Insegurança no trabalho; – Falta de comunicação ou ineficiência dela; – Assédio psicológico, moral, sexual ou violência de terceiros; – Ameaças de desemprego; – Abuso psicológico; – Falta de políticas de qualidade e de segurança do trabalho; – Ambiente de trabalho insalubre; – Falta de benefícios e de inclusões sociais; – Isenção de ética.

As *condições de trabalho que mais acarretam problemas psicossociais* são aquelas que: – Oferecem ambiente inapropriado ou inseguro; – Falta de organização, de apoio da chefia, de autonomia e de reconhecimento; – Onde há cobranças e carga horária de trabalho excessivas; – Que não oferecem políticas de saúde e de segurança do trabalho; – Jornada de trabalho e horas extras excessivas; – Relações abusivas, com ameaças de desemprego ou abuso psicológico; – Falta de benefícios e de políticas de inclusão social, entre outros.

Os riscos psicossociais acarretam sérios problemas no trabalho e para a saúde do trabalhador. Os riscos estão ligados diretamente aos locais de trabalho, entre os principais problemas podemos ressaltar o abalo psicológico; a insegurança; apatias; fobias; ansiedade; medos, depressão, falta de atenção, de concentração e de memória.

Podem surgir alguns transtornos psicofisiológicos como acidente de trabalho, alergias, doenças reumáticas e respiratórias ou mudanças de comportamento. Trabalhar as percepções para identificar as causas e propor soluções é o melhor caminho, rumo à prevenção.

Outras consequências:

Aumento do absenteísmo: Esse é um dos maiores problemas que os fatores de riscos psicossociais geram. A falta do funcionário atrapalha o fluxo de trabalho, sobrecarregando os demais integrantes da equipe.

Aumento do presenteísmo: Presenteísmo é o mesmo que estar no trabalho, mas com a mente longe dali. O trabalhador não falta, mas também não consegue desempenhar bem suas funções. Acabam representando um sério risco de acidentes e lesões, além de prejudicar os índices de produtividade e de lucratividade.

Redução nas defesas psíquicas: Especialistas já comprovaram que exposição prolongada a fatores psicossociais diminui as defesas psíquicas do trabalhador. Além disso, favorecem o surgimento de transtornos emocionais como ansiedade, apatia, depressão, insegurança, fobia, falta de concentração e até perda de memória.

Transtornos psicofisiológicos: São todas aquelas doenças agravadas pelo desequilíbrio emocional, podendo chegar a extremos físicos e psicológicos. Isso vai depender e variar de acordo com a sensibilidade de cada pessoa.

Os transtornos psicofisiológicos mais comuns são os problemas cardiovasculares, como enfartes; os de ordem respiratória (asma, bronquites; imunológicos; gastrointestinais (úlceras, colite, doença de Crohn).

Acidentes de trabalho: Pessoas afetadas emocionalmente são passíveis de distrações e de comportamentos inseguros.

Mudanças de comportamento: Essas reações adversas podem afetar a vida pessoal e profissional do funcionário, prejudicando o seu desempenho profissional. Os comportamentos passivos que levam a indiferença pela qualidade do trabalho, faltas, infelicidade, dificuldades para dormir, abuso de álcool.

Ações para reduzir os riscos psicossociais no ambiente de trabalho: – Crie uma boa estrutura organizacional e de infraestrutura. Afinal o clima organizacional é o termômetro da satisfação da equipe de trabalho. – Desenvolva uma política de benefícios que estimule o bem-estar dos trabalhadores. Plano de saúde e odontológico, ginástica laboral, alimentação saudável, prática de atividade física podem ser algumas opções interessantes. – Ofereça treinamentos periódicos técnicos e para o desenvolvimento pessoal. Os colaboradores só têm a se beneficiar com aulas que aprimorem suas habilidades técnicas, interpessoais e de inteligência emocional. Isso é um passo importante para prevenir doenças mentais. – Priorize a gestão de pessoas, estimulando a valorização do capital humano.

Prevenir dos riscos psicossociais no trabalho:

Desenvolver políticas de gestão sérias inclui mudanças em postos de trabalho ou de funções, a criação de sistemas de recompensas e de programas que tragam bem-estar social e emocional aos colaboradores.

A ginástica laboral pode ser uma boa alternativa. Um bom clima organizacional exige ações transparentes, estáveis e efetivas. Investir em comunicação interna pode ser uma boa estratégia nesse sentido.

Incentive a cultura de feedbacks: manter a equipe muito bem informada sobre tudo que se passa na empresa. Em especial sobre o desempenho profissional e o gerenciamento de todos os riscos existentes no ambiente laboral.

Treine a sua equipe: Capacitação e formação, para munir os trabalhadores e chefias de ferramentas, que possam ser utilizadas quando se depararem com estas problemáticas.

As organizações laborais devem criar políticas de saúde e de segurança do trabalho, ampliando os benefícios já existentes.

A saúde mental dos trabalhadores é tão importante quanto o bem-estar físico. É preciso minimizar e até evitar os possíveis gatilhos que possam abalar a saúde mental dos trabalhadores. Assim é possível poupar a equipe de situações de estresse, quadros de ansiedade, depressão, entre tantas outras doenças.

Ganha o trabalhador, que tem sua saúde preservada e se mantém saudável no trabalho e o empregador, que equilibra seus índices de absenteísmo, da rotatividade de pessoal, de afastamentos, etc. Consequentemente, funcionários satisfeitos e saudáveis produzem mais e com mais qualidade.

Por Conexa Saúde - atualizado em 17/01/2022. - <https://www.conexasaude.com.br/blog/riscos-psicossociais/>