

# Você sabe o que são riscos psicossociais?

Os riscos psicossociais constituem um dos maiores desafios em matéria de segurança e [saúde organizacional](#). Esses fatores têm um impacto significativo na saúde de pessoas, organizações e economias nacionais.

Certamente, o trabalho ocupa grande parte da vida das pessoas, sendo, muitas vezes, o maior referencial de quem somos. É considerado mais do que um sustento, mas uma forma de inclusão social e de promoção da dignidade.

Mesmo com tamanha importância, o trabalhador ainda está distante da ampla proteção de seus **direitos fundamentais**. Nesse cenário, estão englobados os **riscos psicossociais** e o estresse relacionado ao trabalho.

Muitos trabalhadores podem considerar comum o estresse laboral. Entretanto, essa não pode ser uma situação vista como normal, até mesmo porque afeta a qualidade de vida e a integridade dos funcionários. Além disso, também pode trazer prejuízos para as corporações, como o aumento dos custos.

As empresas precisam melhorar continuamente a gestão do capital humano. Afinal, por mais que um grau máximo de automatização tenha sido atingido, empresas ainda dependem do capital humano para continuar evoluindo.

Vamos entender, no artigo de hoje, o que são os riscos psicossociais. Continue a leitura com a gente!

## O que são riscos psicossociais?

Provavelmente, talvez como nunca antes, os trabalhadores estão vivenciando, de forma clara e perigosa, os contrassensos do trabalho, tanto em relação às exigências do mercado quanto em relação à própria cobrança pessoal.

Muitos indivíduos se acham despreparados ou temem por atividades e desafios dentro do ambiente laboral, enquanto outros apresentam dificuldade para se manifestar publicamente.

Nessas e em outras situações, é comum o desenvolvimento de autossabotagem e de sentimentos frustrantes que podem evoluir para questões psicológicas mais complexas e necessitar de medicamentos controlados.

Ao passo que, na visão dos gestores, mão de obra qualificada é essencial para desempenhar qualquer tipo de atividade, mesmo para as tarefas que parecem simples. Dessa forma, para manter um quadro de funcionários sempre eficiente e produtivo, é indispensável criar e manter um ambiente de trabalho saudável.

Isso não significa pensar apenas no cumprimento de leis trabalhistas e normas técnicas que tratam da segurança e da saúde no trabalho. Há outro aspecto muito relevante que deve ser considerado pelos gestores de Recursos Humanos, que são os **riscos psicossociais no trabalho**.

Os riscos psicossociais abrangem **fatores relacionados ao ambiente de trabalho** que podem afetar a saúde mental do trabalhador, além de **agentes externos** que abalam o estado emocional e psicológico do profissional, reduzindo a sua capacidade produtiva.

Quando existe alguma deficiência na concessão, na organização, no contexto social de trabalho problemático e na má gestão do trabalho, isso acarreta **riscos psicossociais**. Esses riscos são mais complexos e difíceis de gerir do que os riscos habituais de saúde e segurança no trabalho.

Por consequência, o trabalhador fica mais suscetível aos efeitos negativos a nível psicológico, físico e social, tais como [estresse relacionado com o trabalho](#), esgotamento ou depressão, gerando incapacidade individual e coletiva.

As causas mais referidas para esse cenário são a insegurança laboral, as jornadas longas ou a carga de trabalho excessiva, assim como o assédio e a violência no trabalho. Também podem influenciar os problemas pessoais e os financeiros individuais.

## **Quais são as condições de trabalho condizentes com os riscos psicossociais?**

Situações que colocam em risco a segurança e a saúde física do trabalhador são facilmente identificadas, ao contrário dos riscos psicossociais, que podem passar despercebidos. Para identificar a existência deles, é necessário fazer um **raio-X do quadro de colaboradores**.

Esse levantamento deve apurar os índices de [produtividade](#), rotatividade, absenteísmo, licenças médicas devido ao estresse, insatisfação elevada, clima organizacional tenso, funcionários desmotivados, entre outros indicadores que podem mostrar a existência de riscos psicossociais.

Conheça alguns desses riscos a seguir:

- cargas de trabalho excessivas ou em horários pouco adequados ao perfil biológico do indivíduo;

- exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções, principalmente quando se percebe que há duas gestões bem distintas;
- falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controle sobre a forma como executa o trabalho;
- má gestão de mudanças organizacionais e insegurança laboral;
- comunicação ineficaz e falta de apoio da parte de chefias e colegas;
- insegurança sobre a economia nacional que pode influenciar as demissões;
- assédio psicológico ou sexual e violência de terceiros.

## **Quais são as consequências dos riscos psicossociais no trabalho?**

Os riscos psicossociais prejudicam o bem-estar do trabalhador e, como consequência, podem gerar mudanças de comportamento, déficit de atenção, baixa produtividade, dificuldade para trabalhar em equipe, estresse e outros distúrbios psicológicos ou psiquiátricos, aumentando os riscos de acidentes no trabalho.

Para a organização, os efeitos negativos incluem um fraco desempenho geral da empresa, o aumento do absenteísmo, o “[presenteísmo](#)” (trabalhadores que se apresentam ao trabalho doentes e incapazes de funcionar eficazmente) e o aumento das taxas de acidentes e lesões.

Ou seja, também atingem os negócios da empresa, uma vez que a baixa produtividade, a rotatividade de mão de obra, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e outros problemas causam prejuízos financeiros, reduzindo a lucratividade do empreendimento.

Os períodos de absenteísmo tendem a ser mais longos do que os decorrentes de outras causas, e o estresse relacionado ao trabalho pode contribuir para um aumento da taxa de reforma antecipada.

Isso porque, na maioria das vezes, os riscos psicossociais são manifestados por meio de alterações psicológicas que demandam tempo entre o tratamento agudo e o controle das emoções.

## **Quais são os impactos financeiros provenientes do aumento dos riscos psicossociais?**

Primeiramente, é fundamental levantar todos os riscos sociais encontrados no ambiente de trabalho para elaborar um plano de ação e reduzir significativamente sua ocorrência ou prevenir novos problemas.

Nesse contexto, quando se trata de carga horária estressante ou de pressões psicológicas, é fundamental buscar consultorias com empresas idôneas ou desenvolver internamente as próprias

resolutivas.

Em seguida, é interessante levantar os custos do atual diagnóstico e compará-los após a implantação de medidas efetivas para a diminuição dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

Os custos podem ser avaliados na perspectiva do aumento do número de atestados médicos, da falta de concentração dos funcionários, da pouca motivação para o trabalho e da redução da capacidade criativa.

Outras variáveis incluem maior utilização de medicamentos controlados devido aos problemas psicológicos indicados, elevação de [afastamento](#) por motivos de doença e insegurança quanto à permanência do colaborador na empresa.

Caso não seja efetivado um conjunto de medidas adequadas aos principais riscos psicossociais, a empresa se tornará um ambiente hostil para se trabalhar, e poucos recomendarão esse tipo de trabalho.

## **Como reduzir os riscos psicossociais no ambiente de trabalho?**

Sabendo da importância da identificação dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho e das consequências clínicas, coletivas e financeiras, os gestores devem se conscientizar desse problema.

Em seguida, após um diagnóstico situacional, é aconselhável estabelecer ações em curto, médio e longo prazo para esse problema, ressaltando que, em todas elas, deve haver participação do funcionário.

Dentre as intervenções, sugere-se a inclusão ou a modificação dos benefícios indiretos, com inclusão de sessões de psicoterapia, [ginástica laboral](#), e a adição de novas modalidades de vantagens, como convênios com especialistas em outras terapias.

Nessas situações, a fitoterapia, a acupuntura, os métodos de Reik e a hipnose são reconhecidos por serem menos invasivos e por reduzirem significativamente o uso de medicamentos controlados em longo prazo. Também é possível investir em práticas que possam ser instituídas dentro da empresa, além das citadas anteriormente, visando ao conforto e à praticidade para o trabalhador.

Ademais, é possível optar por um remanejamento de funcionários conforme o [perfil de cada um](#), por uma transferência para outras filiais, por uma [promoção por merecimento](#), por uma adoção de critérios mais esclarecedores nos processos seletivos internos etc.

## **É possível prevenir os riscos psicossociais no trabalho?**

Apesar de ser, sim, possível, a prevenção depende do comprometimento da organização em melhorar a gestão de Recursos Humanos. Então, em muitos casos, é preciso que o gestor modifique seu método de análise do trabalhador, desenvolvendo a empatia e fazendo intervenções mediante pesquisas internas reais.

Uma avaliação por parte da empresa se torna necessária para analisar a sua situação e, com isso, identificar todos os fatores que representam riscos psicossociais. Nesse sentido, todos os setores devem ser analisados.

Em seguida, cabe ao gestor fazer a escuta ativa dos funcionários, propor medidas acolhedoras e incentivá-los em prol das mudanças de perspectivas em relação às atividades laborais.

Uma gestão do capital humano é vital para o futuro de qualquer empresa. Por isso, é muito importante estar atento à saúde do funcionário, principalmente às formas de prevenção ou de minimização de danos.

A identificação de riscos psicossociais deve ser uma constante para os gestores, de forma a prevenir sua ocorrência ou reduzir drasticamente esse problema nos colaboradores. Isso porque, além das questões psicológicas envolvidas, verifica-se menor rendimento das atividades dos funcionários gerando um clima organizacional negativo.

E aí, gostou do texto sobre os riscos psicossociais? Então, não deixe de ler sobre a [saúde mental que é praticada dia a dia](#), tema que está bastante relacionado ao conteúdo apresentado anteriormente.