

workbook

É proibida a reprodução total ou parcial deste documento sem autorização da Bem-Me-Querer.

Checklist

# Fatores de risco psicossociais

# Principais fatores de risco psicossociais

NATUREZA, CONTEÚDO E CARGA DE TRABALHO	
<b>Monotonia do trabalho</b> A atividade profissional não possui variedade de tarefas, é pobre em estímulos.	
<b>Repetitividade de tarefas</b> A atividade profissional desenvolve-se pela contínua repetição de tarefa(s), movimento(s) ou solicitação(ões) igual(ais) ou muito similar(es) em ciclos de trabalho muito curtos.	
<b>Intensidade do ritmo trabalho</b> A atividade profissional desenvolve-se a um ritmo acelerado e exigente, por vezes sem pausas, visando a conclusão da tarefa(s) no tempo previsto.	
<b>Exigência do trabalho</b> A realização da atividade profissional impõe determinadas exigências e condições excessivas ao trabalhador a nível cognitivo, emocional e/ou físico.	
<b>Inadequação da autonomia ou controlo sobre o trabalho</b> A atividade profissional é desenvolvida com limitadas oportunidades de gerir a sua própria forma de trabalho, desenvolvendo-se com baixa liberdade para a tomada de decisões, resolução de problemas e/ou desenvolvimento de ideias e soluções inovadoras.	
<b>Inadequação de competências</b> As competências do trabalhador e as que são exigidas para o desempenho da atividade não correspondem entre si.	
<b>Objetivos irrealistas</b> Os objetivos de trabalho são mal definidos, ambíguos, improváveis ou impossíveis de alcançar.	
CONDIÇÕES, ORGANIZAÇÃO E TEMPO DE TRABALHO	
<b>Condições inadequadas do ambiente de trabalho</b> Atividade profissional é realizada em instalações precárias, inseguras, insalubres e/ou com insuficiente(s) condição(ões) ambiental(ais) (ex: físicas, químicas, biológicas, etc.).	
<b>Falta de requisitos do equipamento de trabalho</b> Atividade profissional implica a utilização de equipamento obsoleto, ineficaz ou para o qual não tem formação adequada.	
<b>Constrangimentos no tempo de trabalho</b> (duração, pausas e organização) A atividade profissional realiza-se num horário de trabalho relativamente ao qual, com frequência, não existe cumprimento da hora de início e/ou de termo, tendo em conta o período normal de trabalho diário e/ou apresenta sérios constrangimento(s) quanto à sua organização e planeamento.	

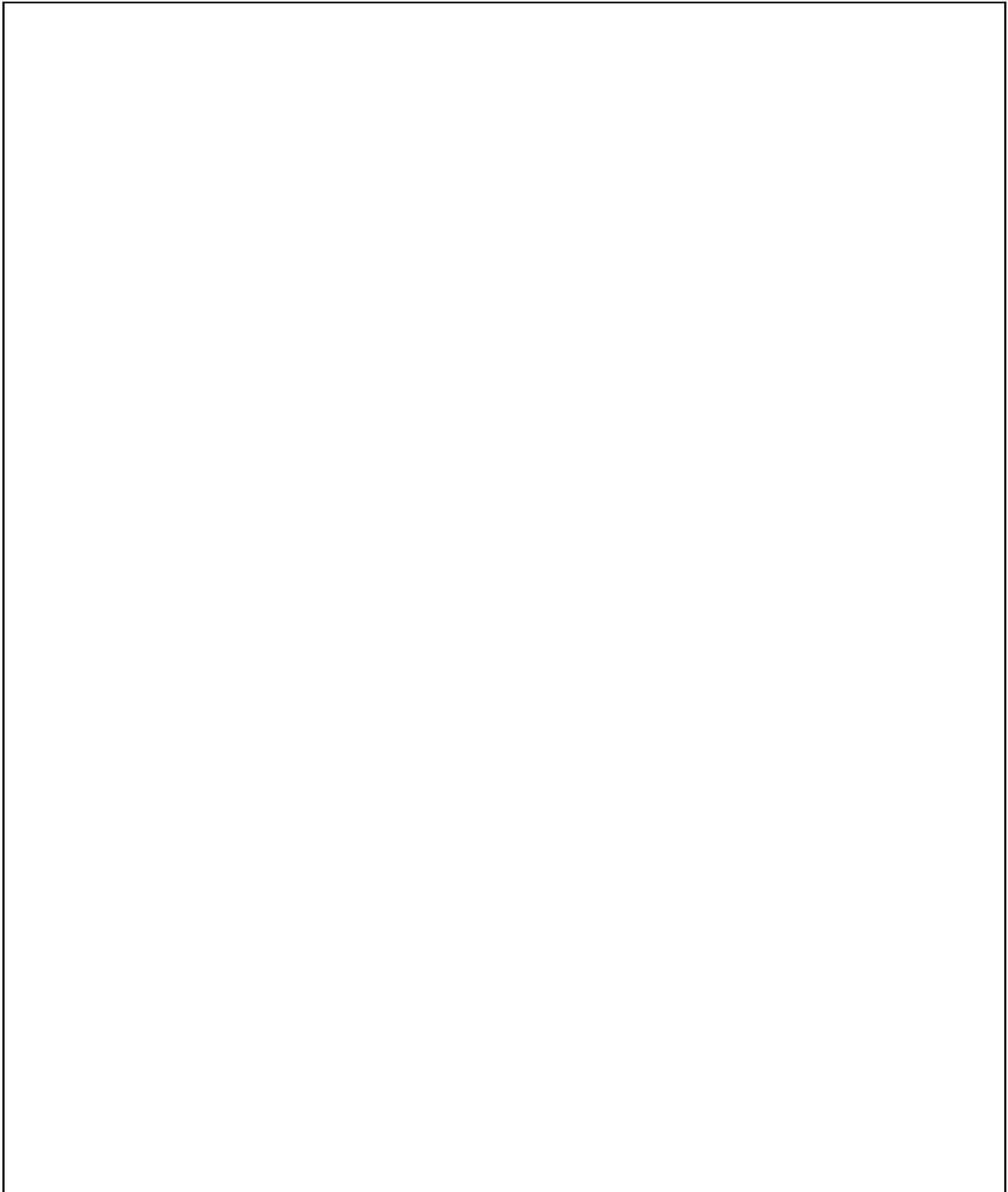
# Principais fatores de risco psicossociais

<b>Turnos</b> Qualquer organização do trabalho em equipa em que as pessoas ocupam sucessivamente os mesmos postos de trabalho, a um determinado ritmo, incluindo o rotativo, contínuo ou descontínuo, podendo executar o trabalho a horas diferentes num dado período de dias ou semanas.	
<b>Horário noturno</b> É o compreendido entre as 22 horas de um dia e as 7 horas do dia seguinte. Este horário poderá ser diferente quando determinado em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho. De referir, que o trabalho noturno é o prestado num período que tenha a duração mínima de sete horas e máxima de onze horas, compreendendo o intervalo entre as 0 e as 5 horas.	
<b>CONTEXTOS SÓCIO RELACIONAIS DO TRABALHO</b>	
<b>Falta de suporte (ou apoio) social</b> A atividade profissional é realizada de forma isolada (trabalho isolado) e/ou com baixos níveis de auxílio e apoio emocional, material, de apreciação e/ou informativo, por parte de pessoas do seu ambiente de trabalho, sobretudo do/a empregador/a, chefias e colegas.	
<b>Conflitos laborais</b> Durante a atividade profissional, o trabalhador está sujeito a pressões ou expectativas muito elevadas ou inconsistentes, existem discórdias ou desentendimentos de trabalho e/ou há um choque de personalidades.	
<b>Relações de poder e liderança disruptivas</b> Durante a atividade profissional o/a profissional depende da autoridade, vontade ou decisão de outra pessoa, em que a dependência, controlo e/ou conduta interfere negativamente com a saúde e bem-estar, assim como com a satisfação e motivação profissional.	
<b>RELAÇÃO TRABALHO-VIDA</b>	
<b>Conflito "trabalho-pessoal"</b> A realização da atividade profissional interfere negativamente com a vida pessoal, familiar e social, incluindo as situações em que é contactado/a (ex. telefonemas, e-mails) fora do horário de trabalho.	
<b>Insegurança no emprego</b> Perceção ou a experiência pessoal das consequências negativas das condições de emprego que possui. Pode estar relacionado / é relacionável com a precaridade laboral.	

## Principais fatores de risco psicossociais

---

Identifica os fatores de risco que podem estar presentes na tua realidade profissional e o que podes implementar para prevenir ou intervir nos mesmos.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above. It occupies the majority of the page's vertical space.

**Notas, reflexões, conclusões  
a que tenhas chegado:**

---

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes, reflections, and conclusions. The box occupies most of the page below the header.

# Alguma questão?

Email: [suporte@bemmequerer.pt](mailto:suporte@bemmequerer.pt)

