

AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

3.1 Objetivos e Critérios

A avaliação dos riscos psicossociais tem como finalidade:

- Identificar **fontes de estresse ocupacional** e fatores que impactam a **saúde mental e bem-estar** dos trabalhadores;
- Subsidiar a **implementação de medidas preventivas** e corretivas;
- Promover um ambiente de trabalho saudável, seguro e humanizado.

A avaliação deve ser qualitativa e, sempre que possível, quantificada por meio de **instrumentos psicométricos validados** (ex: COPSOQ, ISTAS21, SRQ-20) e **dados organizacionais concretos** (absenteísmo, rotatividade, queixas formais, etc.).

3.2 Estratégia de Avaliação

A avaliação dos riscos psicossociais deve considerar:

a) Fatores Organizacionais

- **Carga de trabalho excessiva**
- **Excesso de horas extras não controladas**
- **Falta de autonomia e controle sobre o trabalho**
- **Pressões por metas inatingíveis**
- **Ambiguidade ou conflito de papéis**
- **Falta de reconhecimento e recompensa**
- **Carência de comunicação clara e transparente**

b) Fatores Relacionais

- **Assédio moral e/ou sexual**
- **Conflitos interpessoais frequentes**
- **Falta de apoio da liderança ou dos pares**
- **Isolamento ou exclusão social no ambiente de trabalho**

c) Fatores Individuais e Perceptivos

- **Sensação de insegurança quanto à estabilidade do emprego**
- **Desequilíbrio entre vida pessoal e profissional**
- **Sintomas de ansiedade, esgotamento, desmotivação, insônia**

3.3 Métodos de Coleta de Dados

- **Questionários anônimos e padronizados**
- **Grupos focais e entrevistas com trabalhadores**
- **Observações in loco do clima organizacional**
- **Análise de indicadores de RH (ex: rotatividade, absenteísmo, atestados)**
- **Registro de denúncias no canal de ética ou ouvidoria**

3.4 Interpretação dos Resultados

Os resultados devem ser classificados em níveis de exposição:

Nível	Descrição	Ação Recomendada
Muito Baixo	Sem sinais significativos	Monitoramento contínuo
Baixo	Sinais leves e isolados	Ações de promoção de bem-estar
Moderado	Sinais frequentes em setores ou grupos	Intervenção com treinamentos e suporte
Alto	Indicadores graves e recorrentes	Ação imediata com plano estruturado
Muito Alto	Risco severo à saúde mental dos trabalhadores	Ações urgentes, revisão da gestão e cultura

3.5 Medidas de Controle e Prevenção

A empresa deve implementar:

- **Programas de escuta ativa** e canais confidenciais de apoio;
- **Capacitações para lideranças** em gestão emocional e comunicação não violenta;
- **Promoção do equilíbrio vida-trabalho** (ex: flexibilização, pausas, jornada justa);
- **Reconhecimento e valorização** do trabalho;
- **Protocolos de combate ao assédio e discriminação**;
- **Políticas de acolhimento psicológico e encaminhamento especializado**.

3.6 Monitoramento e Atualização

- Reavaliação a cada 12 meses ou diante de mudanças significativas no ambiente de trabalho.

- Os dados devem ser **registrados no Inventário de Riscos** e as ações **no Plano de Ação do PGR**.
- Garantir a **participação dos trabalhadores** nos processos de avaliação e solução.

PASSO A PASSO – COMO AVALIAR RISCOS PSICOSSOCIAIS NA PRÁTICA

1. PLANEJAMENTO DA AVALIAÇÃO

-  **Monte um plano de ação** com os responsáveis, datas e métodos de avaliação.
-  **Escolha os critérios:** você pode usar as dimensões recomendadas pela **ISO 45003** ou ferramentas como:
 - **COPSOQ II** (Questionário de Condições Psicossociais no Trabalho)
 - **ISTAS21** (versão brasileira do Copenhagen Psychosocial Questionnaire)
 - Ou criar uma versão simplificada com base nos seguintes eixos:
 - Organização do trabalho
 - Relações interpessoais
 - Gestão de conflitos
 - Reconhecimento e valorização
 - Segurança no emprego
 - Equilíbrio vida-trabalho

2. COLETA DE DADOS

◆ **Ferramenta recomendada: Formulário anônimo**

- Pode ser feito via **Google Forms** ou papel.
- Dê exemplos de situações reais (para ajudar na identificação).
- Use escala tipo **Likert (1 a 5)** com afirmações como:
 - "Sinto que minha carga de trabalho é excessiva."
 - "Tenho liberdade para tomar decisões no meu trabalho."
 - "Recebo apoio adequado do meu gestor quando estou sobrecarregado(a)."
 - "O ambiente de trabalho é colaborativo e respeitoso."

◆ Outras fontes:

- Reuniões com CIPA
- Relatórios de absenteísmo, rotatividade e afastamentos
- Registros de denúncias ou conflitos

3. ANÁLISE DOS RESULTADOS

- Use uma **planilha Excel** para tabular os dados.
- Calcule **médias por dimensão** e destaque pontos críticos (ex: abaixo de 2,5 ou acima de 4,5).
- Crie um **mapa de calor** ou uma **matriz de riscos psicossociais** (probabilidade vs gravidade).

4. CLASSIFICAÇÃO DO RISCO

- Classifique em: Muito Baixo, Baixo, Moderado, Alto ou Muito Alto.
- Exemplo:

Fator	Resultado médio	Classificação
Carga de trabalho	4,3	Alto
Relações interpessoais	2,0	Baixo
Reconhecimento	1,8	Muito Baixo

5. ELABORAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

Monte uma planilha com:

Risco Psicossocial	Medida de Controle	Responsável	Prazo
Carga de trabalho excessiva	Reorganização de tarefas, contratação de apoio temporário	Coord. RH	30 dias
Falta de reconhecimento	Criar programa de reconhecimento mensal	Gestor direto	15 dias

6. COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÃO

- Apresente os dados em reuniões com os colaboradores.
- Envolva a **CIPA** e **SESMT** na discussão das soluções.
- Faça treinamentos com os líderes.

7. MONITORAMENTO CONTÍNUO

- Revise os dados **a cada 6 ou 12 meses**.
- Inclua os riscos psicossociais no **Inventário de Riscos do PGR**.
- Insira as ações no **Plano de Ação anual** da empresa.



MODELO DE RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Empresa: _____

CNPJ: _____

Responsável Técnico: _____

Data da Avaliação: ____ / ____ / ____

1. Objetivo

Este relatório tem como finalidade registrar os resultados da avaliação dos riscos psicossociais identificados no ambiente de trabalho, com base em métodos qualitativos e quantitativos, conforme recomendações da NR-01 e ISO 45003.

2. Metodologia

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário anônimo aplicado aos colaboradores, considerando as seguintes dimensões psicossociais:

- Carga de trabalho
- Reconhecimento e valorização
- Relações interpessoais
- Autonomia e controle
- Apoio da liderança
- Equilíbrio vida-trabalho

Os dados foram tabulados e classificados conforme a média de respostas e categorizados por nível de risco.

3. Resultados

Abaixo seguem os resultados obtidos por dimensão:

Dimensão Avaliada	Resultado Médio (1 a 5)	Classificação do Risco
Carga de trabalho		
Reconhecimento		
Relações interpessoais		
Autonomia e controle		
Apoio da liderança		
Equilíbrio vida-trabalho		

4. Plano de Ação

As ações a seguir devem ser implementadas conforme cronograma e responsáveis definidos:

Risco Psicossocial	Medida de Controle	Responsável	Prazo

5. Considerações Finais

Os riscos psicossociais devem ser monitorados continuamente e integrados ao Inventário de Riscos e ao Plano de Ação do PGR da empresa. A participação dos trabalhadores, lideranças e CIPA é essencial para a efetividade das ações propostas.

MODELO DE INVENTÁRIO E AVALIAÇÕES DOS RISCOS OCUPACIONAIS

Setor: Administrativo

Área Aproximada: 0m²

Cobertura: Laje

Janela: Basculante

Ventilação: Natural / Artificial

Pé-direito: 3,1 m

Estrutura: Alvenaria / Drywall

Piso: Porcelanato / Laminado

Iluminação: Led

Função: Analista Administrativo

Qtde de Funcionários: 1

CBO: 2521-05

Jornada de Trabalho: 08:00 (hh:mm)

Descrição da Atividade:

Presta assistência nos processos da área administrativa, auxilia na organização de arquivos e controle de entrada e saída de documentos administrativos. Faz emissão e lançamento de nota fiscal e elaboração de planilhas e relatórios gerenciais; supervisiona a área de facilites e realiza atividades de apoio às áreas financeira e de recursos humanos.

Avaliação de Riscos Psicossociais

Item	Descrição
Perigos Psicossociais	Carga mental elevada; pressão por prazos; baixa percepção de reconhecimento
Lesões / Agravos à Saúde	Ansiedade, estresse crônico, fadiga emocional
Fontes ou Circunstâncias	Demandas múltiplas e simultâneas; falta de retorno sobre desempenho
Grupo de Risco	Psicossociais – Organização e ambiente de trabalho
Fator de Risco	Alta demanda por produtividade com pouca autonomia
Tipo de Avaliação	Qualitativo com base em instrumentos psicossociais (ex: ISTAS21 ou COPSOQ)

Item	Descrição
Periodicidade da Exposição	Contínua
Técnica de Medição	Questionário aplicado + análise de indicadores de RH (absenteísmo, turnover)
Forma de Propagação	Organizacional / Sistêmica
Forma de Contato	Indireta (por pressão do contexto organizacional)

 **Indicação do Nível de Risco Ocupacional**

Critério	Resultado
Severidade	Moderada
Probabilidade	Possível
Classificação	Moderado – Ações de prevenção e monitoramento recomendadas

Desenvolvido pela FARH – Faculda