Setronix desde 1966

JULHO
2027
CAMPANHA SST

RISCOS PSICOSSOCIAIS



Clarifique prioridades. Comunique dificuldades de trabalho.

1. Fatores e efeitos

Fatores de risco: sobrecarga, prioridades contraditórias e falta de apoio.

Consequências: stresse, desgaste e dificuldade em trabalhar em segurança.

2. Antes de começar

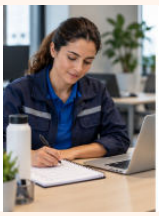
- Clarifique objetivos, prazos e prioridades.
- Confirme os meios e o apoio disponíveis.
- Combine como comunicar impedimentos.

3. Pare e comunique

- Exigências incompatíveis com os meios disponíveis.
- O cansaço compromete a segurança da tarefa.
- Conflito, violência ou assédio: procure apoio.

4. Reconheça a dificuldade e procure uma solução

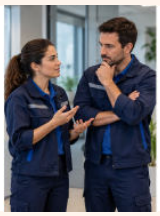
1



Identifique

Descreva a dificuldade de trabalho.

2



Clarifique

Confirme prioridades e prazos.

3



Acorde medidas

Reveja carga, meios e apoio.

4



Acompanhe

Confirme se as medidas resultam.

5. Atue sobre a organização do trabalho

Situação	Escolha / ajuste preventivo
Sobrecarga	Reveja volume de tarefas, meios e prazos.
Ordens contraditórias	Clarifique prioridades antes de prosseguir.
Falta de apoio	Defina como obter ajuda e acompanhamento.
Violência / assédio	Use os canais aplicáveis e preserve a confidencialidade.

Boas práticas: a prevenção exige melhorar as condições e a organização do trabalho. Ouça sem culpabilizar. As estratégias individuais não substituem essas medidas.

6. AÇÃO DO MÊS Numa conversa de equipa, identifique uma dificuldade de organização e uma melhoria possível. Preserve a privacidade e acompanhe a medida acordada.

CLARIFIQUE • COMUNIQUE • MELHORE A ORGANIZAÇÃO

EU-OSHA: riscos psicossociais EU-OSHA: prevenção do stresse