

Guia de Segurança e Gestão de Riscos Psicossociais

Este guia descreve os princípios fundamentais para a promoção da saúde mental e gestão de riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

1. Identificação e Avaliação de Riscos

- **Pesquisas de Clima:** Questionários anónimos para medir o nível de stress.
- **Indicadores de Desempenho:** Monitorização do absentismo e rotatividade.
- **Cargas de Trabalho:** Verificação da viabilidade de prazos e metas.

2. Pilares de Gestão

Pilar	Ação Prática
Carga de Trabalho	Ajustar prazos e prioridades.
Autonomia	Dar controlo sobre a execução das tarefas.
Apoio Social	Fomentar relações de confiança.
Clareza de Papéis	Definição precisa de funções.

3. Liderança e Cultura

A liderança é um fator de proteção. É necessário treinar gestores em **escuta ativa**, promover uma **cultura de feedback** construtivo e garantir a **desconexão digital**.

4. Prevenção e Apoio

- Tolerância zero para assédio.
- Canais de denúncia seguros.
- Programas de apoio psicológico.

5. Monitorização Contínua

A gestão de riscos psicossociais é um ciclo de planeamento, implementação, avaliação e ajuste constante.