

Existem fatores de Risco Psicossocial no seu Local de Trabalho?



LISTA DE VERIFICAÇÃO – RISCOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM O TRABALHO

Assinale os fatores que se verificam, ou que se aplicam, ou que não se aplicam no seu local de trabalho.

No seu local de trabalho:	Sim	Não	Não se aplica
Trabalha habitualmente sob muita pressão (ritmos de trabalho elevados, prazos curtos)?			
A carga de trabalho é frequentemente muito elevada (tarefas em simultâneo, equipas pequenas)?			
Recebe mais trabalho do que é possível fazer no tempo que dispõe?			
São-lhe atribuídas tarefas com objetivos e/ou prazos de entrega irrealistas ou impossíveis de atingir?			
São-lhe pedidos trabalhos urgentes sem nenhuma necessidade?			
Os trabalhadores são excluídos dos processos de planeamento do seu trabalho do seu trabalho e de tomada de decisão?			
Está sujeito a horários de trabalho com períodos de longa duração (muitas horas seguidas, sem pausas, sobreposição de turnos)?			
Trabalha habitualmente para além dos períodos de longa duração (horas extra, trabalho em dias de folga, ao fim de semana)?			

Os horários de trabalho não são planeados com a antecedência desejada e são frequentemente alterados?			
Faltam regras e especificações claras para a execução do seu trabalho?			
Tem uma ideia clara sobre em que consiste o trabalho e as responsabilidades que lhe foram delegados?			
Tem de cumprir tarefas que, em sua opinião, não fazem parte do seu trabalho?			
Já alguma vez se deparou com situações de conflito de papéis?			
É-lhe dada a hipótese de exprimir a sua opinião relativamente à forma como o seu trabalho é executado?			
Tem possibilidades de influenciar o trabalho que faz?			
Está envolvido no processo de tomada de decisões?			
Existe falta de colaboração e dificuldades na comunicação entre os trabalhadores?			
Há falta de apoio dos colegas e das chefias (nas situações de mudança, de incerteza e de pressão)?			
As relações com os seus superiores são boas?			
Tem boas relações de trabalho com os seus colegas?			
Os problemas que surgem (entre trabalhadores, superiores, clientes e outros) e os erros no trabalho são discutidos/debatidos?			
Existe uma grande competição entre colegas de trabalho ou outros trabalhadores (chefias também)?			
Há falta de formação (inicial ou subsequente) sobre formas de evitar e de gerir conflitos?			
Os trabalhadores que executam bem o seu trabalho não são devidamente reconhecidos?			
Tem conhecimento de colegas de trabalho terem tido, nos últimos anos, problemas relacionados com o consumo de álcool, drogas e perturbações do foro psíquico?			

Sofreu, até à data, quaisquer insultos ou ameaças verbais relacionadas com o trabalho?			
Sofreu, até à data, ameaças/agressões físicas no local de trabalho, por motivos relacionados com o seu trabalho?			
As situações críticas de agressividade são devidamente registadas e documentadas, ou são devidamente tratadas e acompanhadas (aconselhamento profissional, reuniões de equipa)?			
Sente-se muitas vezes exausto no fim do trabalho e não consegue deixar de pensar no serviço depois de sair?			
É vítima de assédio moral no seu local de trabalho?			
São-lhe dirigidos insultos ou é alvo de comportamentos ofensivos ou abusivos por parte de superiores?			
São-lhe feitos comentários construtivos ou sente que só recebe críticas negativas?			
É alvo de humilhações e abusos por preconceitos de raça, sexo, origem étnica, deficiência, etc.?			
Já pensou, algumas vezes, em mudar de local de trabalho por causa dos seus colegas ou das chefias?			
Sente ou já sentiu distúrbios na sua saúde (dores de cabeça, problemas de estômago, insónias) relacionadas com o ambiente e com as condições de trabalho?			
É-lhe vedado o acesso a informação que afeta o seu desempenho profissional?			
Não lhe são atribuídos quaisquer tarefas ficando completamente sem trabalho?			
Sente que tem um ambiente de trabalho positivo?			

Observações:

Adaptada da Lista de Verificação das Condições de Trabalho/ Riscos Psicossociais da ACT

PREVINA-SE E BOM TRABALHO!



maio de 2016