

## O QUE É SEGURANÇA PSICOSSOCIAL?

**A segurança psicossocial no ambiente de trabalho envolve práticas e condições que protegem a saúde emocional, prevenindo riscos como:**

- Assédio moral, sexual ou discriminação
- Isolamento, humilhações ou constrangimentos
- Excesso de cobrança ou metas abusivas
- Sobrevida e exaustão emocional

## PRIMEIROS SINAIS DE ALERTA

### Em você mesmo:

- Irritabilidade constante; - Falta de energia ou insônia; - Dificuldade de concentração; - Sensação de medo, insegurança ou desamparo; - Desmotivação extrema; - Crises de ansiedade.

### Nos colegas:

- Isolamento repentino; - Agressividade ou passividade incomuns; - Ausências frequentes; - Comentários sobre desistência ou exaustão.

**Não ignore esses sinais. Eles podem ser sintomas de sofrimento psíquico com impacto direto na saúde e produtividade.**

## O QUE VOCÊ PODE SER FEITO?

### Para você:

- Respeite seus limites - Procure apoio psicológico ou médico - Fale com alguém de confiança

### Para com o outro:

- Escute sem julgar - Ofereça apoio e encaminhamento aos canais adequados

## COMO PEDIR AJUDA DENTRO DA EMPRESA?

**A empresa possui canais confidenciais de acolhimento e denúncia para que você possa se proteger ou proteger um colega:**

- Procurar o RH ou psicólogo organizacional;
- Acionar a CIPA ou SESMT;
- Utilizar o Canal de Denúncia Anônima;
- Solicitar atendimento individual de escuta ativa.

**O COMPROMISSO DA EMPRESA É CRIAR UM AMBIENTE SEGURO, ÉTICO E SAUDÁVEL.  
ESTAMOS COMPROMETIDOS COM A PREVENÇÃO E O ENFRENTAMENTO DOS RISCOS  
PSICOSSOCIAIS.**