

O QUE É SEGURANÇA PSICOSSOCIAL?

A segurança psicosocial 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
- Sobrecarga 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.