

1

TRIAGEM PRESENCIAL NO LOCAL DE TRABALHO

Caracterização inicial e planeamento.

Visita técnica para conhecer a organização, os processos e as condições de trabalho, identificar os departamentos/GHE e definir o âmbito.

2

APRESENTAÇÃO E ABERTURA DA CAMPANHA

Sensibilização e envolvimento da organização.

Apresentação dos objetivos, metodologia, confidencialidade e forma de participação. Definição do calendário e dos responsáveis.

3

CONFIGURAÇÃO DA CAMPANHA

Departamentos / GHE / Trabalhadores

Criação da campanha no sistema, organização dos departamentos/GHE e definição da população a avaliar.

4

QUESTIONÁRIO E RECOLHA DE RESPOSTAS

Digital, papel ou importação (PDF/OMR).

Aplicação do questionário aos trabalhadores, com recolha por web, papel ou importação PDF/OMR e validação antes da gravação.

5

IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS

Itens por grupo de risco.

Classificação das respostas a cada item (perigo), considerando a ordem de resposta aplicável a cada grupo de risco.

6

CLASSIFICAÇÃO DAS RESPOSTAS

B / M / E / ME (por item)

Cada resposta é classificada como Baixa (B), Moderada (M), Elevada (E) ou Muito Elevada (ME), segundo os critérios de cada item.

7

CARACTERIZAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

Contagem agrupada por grupo de risco.

As classificações dos itens e trabalhadores do grupo são agregadas; a classe de exposição resulta das percentagens do quadro oficial.

8

VALORAÇÃO DO RISCO

Probabilidade × Gravidade — Nível de Risco

A classe de exposição é convertida em Probabilidade e Gravidade, obtendo-se o Nível de Risco e o Grau de Intervenção (matriz ATC PSYCH).

9

MEDIDAS DE CONTROLO

Planeamento e implementação.

Definição das medidas de controlo adequadas ao nível de risco e ao grau de intervenção. Registo da implementação e das evidências.

10

REAVALIAÇÃO TÉCNICA

Risco residual e acompanhamento.

Avaliação da eficácia das medidas com base em evidências formais, determinação do risco residual e atualização do plano de ações.

PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO AVALIADOS

Tempo de Trabalho (TT)	Organização, duração e distribuição do tempo de trabalho.
Autonomia (AU)	Margem de decisão e controlo sobre as tarefas.
Carga de Trabalho (CT)	Quantidade e ritmo de trabalho.
Demandas Psicológicas (DP)	Exigências cognitivas e emocionais.
Variedade e Conteúdo (VC)	Diversidade de tarefas e utilização de competências.
Participação / Supervisão (PS)	Participação, supervisão e apoio social.
Interesse / Compensações (IC)	Reconhecimento, compensação e justiça organizacional.
Desempenho de Papel (DR)	Clareza de funções e conflito de papéis.
Trabalho-Vida Pessoal (IVP)	Conciliação entre a vida profissional e pessoal.
Stresse e Interrupções (SI)	Pressão de tempo e interrupções.

CLASSIFICAÇÃO E EXPOSIÇÃO

CLASSE	SIGNIFICADO
B	Baixa exposição
M	Exposição moderada
E	Exposição elevada
ME	Exposição muito elevada

EXPOSIÇÃO DO GRUPO

Muito Elevada	≥ 70% na classe ME
Elevada	41% a 69% na classe E
Moderada	21% a 40% na classe M
Baixa	≥ 80% na classe B

MATRIZ DE RISCO (ATC PSYCH)

Probabilidade	Gravidade			
Muito Alta				
Alta				
Média				
Baixa				
	Leve	Moderada	Grave	Muito Grave

RESULTADO DA VALORAÇÃO

Nível de Risco	Classificação qualitativa e numérica.
Grau de Intervenção	Prioridade de intervenção e ação preventiva.

REAVALIAÇÃO / RISCO RESIDUAL

Avaliação da eficácia	Evidência formal, aplicação continuada, cobertura e redução sustentada.
Nova valoração	Nova probabilidade, gravidade e nível de risco.
Risco residual	Resultado após a implementação das medidas.
Acompanhamento	Monitorização contínua e atualização do plano de ações.

SEGUIMENTO INDIVIDUAL

Respostas individuais desfavoráveis podem justificar seguimento técnico complementar por profissional adequado (médico ou psicólogo do trabalho), mesmo que não sejam maioritárias no grupo. O inquérito é anónimo e não identifica diretamente os trabalhadores.