

**FATIGA MENTAL**

**FACTORS DE RISC**

- Nivell d'atenció requerit i mantingut al llarg de la jornada laboral.
- Quantitat i qualitat de la informació rebuda.
- Ritme de treball normal per a una persona ensinistrada i formada.
- Distribució de pauses.
- Condicions de l'entorn de treball del lloc.



**MESURES PREVENTIVES**

- Relatives al lloc de treball
  - ✓ Facilitar el procés de percepció i interpretació de la informació, dissenyant les tasques de tal forma que la informació es perceba clarament i fàcil.
  - ✓ Adequar la quantitat i qualitat de la informació tractada i rebuda, reduint-ne o optimitzant-ne la intensitat.
  - ✓ Formació i entrenament de les habilitats necessàries per a la realització de la tasca.
  - ✓ Evitar el treball a ritme imposat, procurant autonomia en la realització de les tasques de manera que permeten el desenvolupament personal.
  - ✓ Procurar donar sentit a les tasques perquè se'n comprenga la utilitat del conjunt.
  - ✓ Evitar formes de pressió psicològica en el treball.
  - ✓ Facilitar la comunicació amb els companys.
- Mitjans de treball
  - ✓ Mecanització o automatització de les funcions simples i repetitives, distribuint-les adequadament entre el personal operador i la màquina.
  - ✓ Dissenyar el lloc de treball, seguint uns certs requisits ergonòmics adequats al treball que ha de desenvolupar-se.
- Entorn de treball
  - ✓ Mantindre unes adequades condicions ambientals de treball (ambient de treball sense sorolls, fums, amb bona temperatura i una òptima il·luminació) i dins dels valors de confort.
- Organització
  - ✓ Alternar tasques amb unes altres que impliquen menor càrrega mental, això és, organitzar el treball de manera que permeta el canvi del ritme de treball, procurant que les tasques més difícils es corresponguen amb les hores de major rendiment (possiblement primeres hores del matí), i les tasques més repetitives o senzilles haurien de deixar-se per a les hores de menor rendiment (últimes hores del matí, havent dinat...).
  - ✓ Distribuir el temps de treball de manera que permeta la realització de pauses que faciliten la recuperació de la persona. Si les pauses de descans no es poden realitzar de manera espontània, és necessari establir-ne la regulació. És recomanable realitzar pauses curtes i freqüents (entre deu i quinze minuts per a cada hora i mitja o dues hores de treball) o adequar els períodes de descansos a les tasques que cal desenvolupar.
  - ✓ Organitzar el treball mitjançant la rotació de tasques.
- Estratègies individuals recomanades:
  - ✓ Aprofitar a fons el temps lliure, tractant de mantindre la ment allunyada de les preocupacions laborals, de manera que supose un vertader descans mental.
  - ✓ Adquirir i mantindre els hàbits saludables següents:
    - Una alimentació sana, en relació amb el consum metabòlic produït en el treball.
    - La pràctica regular d'exercici físic.
    - Un bon patró de descans (preferentment en el període nocturn de cada dia).

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).