



Direção Regional do Trabalho

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional



s riscos psicossociais: O Stresse no Trabalho

O que faz mover o barco à vela: é a vela eufanada ou o vento que não se vê ?

Muitas vezes, na vida, o que não se vê é o essencial e o mais importante.

Assim acontece também ao nível dos novos riscos ligados ao trabalho, os designados riscos emergentes - os riscos psicossociais - e nestes, particularmente o stresse, esse flagelo silencioso, que não se vê, mas que existe, que afeta a vida de quem trabalha, que domina e condiciona as suas capacidades físicas e mentais, levando aos limites da sua resistência e a todas as consequências negativas, sobretudo em termos da Segurança no Trabalho.

O reconhecimento dos riscos psicossociais como um dos desafios para a Segurança e a Saúde dos trabalhadores implica que nos apercebamos da sua importância e das suas implicações no trabalho, bem como na vida e na saúde dos trabalhadores.

Os trabalhadores sentem stresse quando as exigências do seu trabalho são mais elevadas, do que as suas capacidades para lhes fazer face, capacidades estas que estão fragilizadas por muitos fatores, quer da sua vida pessoal, quer profissional, sobretudo em contextos de crise.

E por isso é evidente a importância da Campanha Europeia, a que o País e a nossa Região aderiram, sobre a Gestão do Stresse e dos Riscos Psicossociais no Trabalho, com a promoção de uma sessão alusiva a esta temática, abordando -a de uma forma ampla e transversal, com técnicos especializados.

De igual modo, a presente newsletter, dedicada ao tema, com a divulgação de toda a informação disponível, permite a todos - técnicos, empresários e trabalhadores - o amplo conhecimento desta matéria, de forma exaustiva e atualizada, de modo a que saibamos lidar e prevenir estes riscos, sobretudo para que, ao nível organizacional do trabalho, os riscos psicossociais sejam identificados em cada local de trabalho, e sejam adotadas as medidas adequadas, para a sua eliminação, em defesa da qualidade e da Segurança e Saúde no Trabalho.

O trabalho é importante, em termos de realização pessoal e do desenvolvimento das Sociedades, mas a vida e a integridade física das pessoas, e a qualidade das condições de prestação de trabalho, bem como o nível de empenhamento e de cumprimento das normas de Prevenção e de Segurança no Trabalho, devem constituir igualmente uma prioridade na gestão das empresas e na preservação do seu capital humano.

No início de mais um ano (2015) e no cumprimento dos objetivos da Estratégia Regional para a Segurança e Saúde no Trabalho, vamos todos contribuir para a promoção da melhoria das condições de Segurança no Trabalho, com locais de trabalho Seguros e Saudáveis.

Rui Gonçalves da Silva – Diretor Regional do Trabalho

Nesta edição:

Os riscos psicossociais: O Stresse no Trabalho	1
Seminário "Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho"	2
Tema: Campanha Europeia "Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho"	3-6
Sites a consultar	7

Seminário “Gestão do Stresse e dos Riscos Psicossociais no Trabalho”

No âmbito da campanha promovida pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) sobre o tema **“Locais de trabalho saudáveis contribuem para a gestão do stresse”**, a Direção Regional do Trabalho associou-se a este evento, promovendo um seminário no dia 1 de dezembro, onde foi abordado o tema **“Gestão do Stresse e dos Riscos Psicossociais no Trabalho”**.

Este seminário contou com a presença de vários oradores convidados, que devido à sua formação académica e experiência profissional, enriqueceram o tema e elucidaram os participantes sobre os vários aspetos do stresse e dos riscos psicossociais em diversos setores de atividade, nomeadamente na área da educação, da saúde e da hotelaria, tendo sido também apresentado o papel das seguradoras na gestão do stresse e riscos psicossociais.

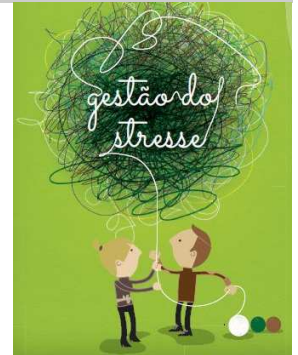
Estiveram ainda presentes o vice-presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Dr. Samuel Antunes, que falou sobre o papel dos psicólogos na prevenção dos riscos psicossociais, e a Dra. Emília Telo, Coordenadora do Ponto Focal Nacional da EU-OSHA, que apresentou a Campanha Europeia “Locais de trabalho saudáveis contribuem para a gestão do stresse” para o biénio 2014-2015.

Fotos do seminário



*Flash
Riscos*

GESTÃO DO STRESSE E DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO



O **stress no trabalho** surge quando as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador para lhes dar resposta. Quando os trabalhadores se encontram num período prolongado de stress no trabalho podem vir a sofrer graves problemas de saúde mental e física.

Os **riscos psicossociais** estão associados às consequências psicológicas, físicas e sociais adversas resultantes de uma organização e uma gestão desfavorável no local de trabalho, bem como de um contexto social negativo no trabalho, incluindo, entre outras, as seguintes:

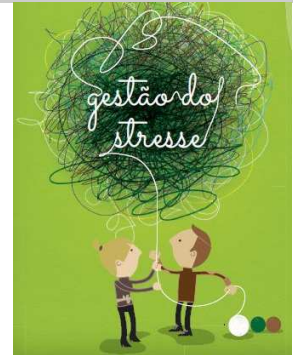
- trabalho excessivamente exigente e/ou tempo insuficiente para concluir as tarefas;
- exigências contraditórias e falta de clareza relativamente ao papel a desempenhar pelo trabalhador;
- desadequação entre as exigências do trabalho e as competências do trabalhador;
- falta de envolvimento na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de influência sobre a forma como o trabalho é realizado;
- trabalhar sozinho, especialmente quando em contato com elementos do público ou clientes, e/ou ser sujeito a violência por parte de um terceiro suscetível de assumir a forma de agressão verbal, atenção sexual indesejada ou violência física potencial ou real;
- falta de apoio por parte das chefias e dos colegas e fracas relações interpessoais;
- assédio psicológico ou sexual no local de trabalho - comportamento vitimizador, humilhante, prejudicial ou ameaçador da parte de superiores hierárquicos ou colegas em relação a um trabalhador ou um grupo de trabalhadores;
- distribuição injusta do trabalho, ou das recompensas, promoções ou oportunidades de carreira;
- comunicação ineficaz, mudanças organizativas mal geridas e insegurança no emprego;
- dificuldades em conjugar a vida profissional com a vida pessoal.

Por que razão é tão importante a gestão do stress e dos riscos psicossociais?

São muitos os fatores que contribuem para a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, tendo o ambiente no local de trabalho um contributo importante. Num bom ambiente psicossocial, o trabalho pode ser muito benéfico para a saúde mental dos trabalhadores, enquanto que ao invés pode ter consequências adversas significativas para a saúde dos mesmos.

**Flash
Riscos**

GESTÃO DO STRESSE E DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO



A nível individual, as consequências adversas de uma má gestão dos riscos psicossociais traduzem-se em stress relacionado com o trabalho, uma saúde mental frágil, esgotamento, dificuldades de concentração e propensão para cometer mais erros, problemas em casa, abuso de álcool e drogas e problemas de saúde física, nomeadamente, doenças cardiovasculares e problemas musculoesqueléticos.

A nível da empresa, as consequências negativas incluem um fraco desempenho geral da empresa, aumento do absentismo, aumento das taxas de acidentes e de danos pessoais, e ainda, aumento do presentismo, isto é, os trabalhadores comparecem ao trabalho mesmo estando doentes e incapazes de desempenhar com eficácia as suas funções.

Qual a dimensão do problema?

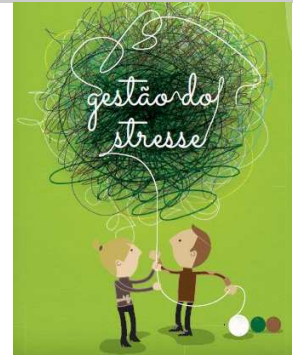
Estudo realizados sugerem que 50%-60% de todos os dias de trabalho perdidos podem ser atribuídos ao stress relacionado com o trabalho e a riscos psicossociais. Trata-se do segundo problema de saúde relacionado com o trabalho mais frequente na EU. Estudos realizados demonstram que os riscos psicossociais e o stress relacionado com o trabalho dão origem a importantes custos, para as empresas bem como para as economias nacionais. Os custos totais das perturbações de saúde mental na EU (relacionadas ou não com o trabalho) estão estimados em 240 mil milhões por ano.

O papel dos quadros dirigentes na melhoria do ambiente psicossocial

É da responsabilidade da entidade empregadora implementar um plano para prevenir/reduzir os riscos psicossociais, permitindo aos trabalhadores desempenharem o seu papel num ambiente de trabalho saudável. O empregador ao mostrar disponibilidade e sensibilidade no apoio aos trabalhadores, permitirá que os trabalhadores exponham os seus problemas, mas também incentiva-os a ajudar na busca da solução dos mesmos. Uma boa liderança pode ajudar a reduzir o stress relacionado com o trabalho e os riscos psicossociais.

A importância da participação dos trabalhadores

Embora os empregadores detenham a responsabilidade jurídica de assegurar que os riscos no local de trabalho estão devidamente avaliados e controlados, é essencial que os trabalhadores também estejam envolvidos. Os trabalhadores e os seus representantes são quem melhor compreende os problemas que podem ocorrer no seu local de trabalho. Ao partilharem esse conhecimento com os quadros dirigentes e os empregadores, podem contribuir para a planificação de ações e para a implementação de soluções.

**Flash
Riscos****GESTÃO DO STRESSE E DOS
RISCOS PSICOSSOCIAIS NO
TRABALHO**

Contudo, a participação dos trabalhadores requer mais do que a mera comunicação de informações da base para o topo. Exige um diálogo nos dois sentidos, entre empregadores e trabalhadores, em que ambas as partes:

- falam entre si;
- escutam as preocupações uma da outra;
- partilham opiniões e informação;
- e tomam decisões em conjunto.

Os princípios de prevenção

Os riscos psicossociais podem ser avaliados e orientados da mesma forma que outros riscos de Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente utilizando o modelo de avaliação de riscos, que passa por:

- identificar os riscos e aqueles que estão potencialmente em risco;
- avaliar os riscos e classificá-los em termos de prioridades;
- planear ações preventivas;
- executar o plano, determinando as medidas a tomar, os recursos necessários, as pessoas envolvidas e o enquadramento temporal;
- monitorizar e rever o plano.

É fundamental que a gestão dos riscos psicossociais seja integrada na gestão da segurança e saúde no trabalho em geral e não seja considerada uma atividade separada.

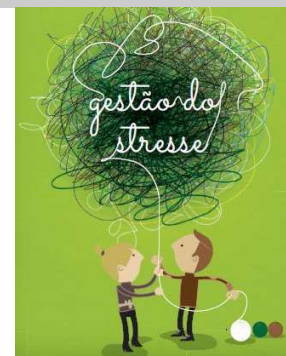
O que contribui para um bom ambiente de trabalho em termos psicossociais

Num bom ambiente de trabalho, os trabalhadores sentem-se estimulados e motivados para desenvolver todas as suas potencialidades. Para tal contribuem os seguintes fatores-chave:

- os trabalhadores possuem formação adequada e dispõem de tempo e autonomia para organizar e concluir as suas tarefas;

**Flash
Riscos**

**GESTÃO DO STRESSE E DOS
RISCOS PSICOSSOCIAIS NO
TRABALHO**



- as tarefas monótonas são minimizadas;
- os trabalhadores compreendem exatamente o que se espera deles;
- os trabalhadores são envolvidos no processo de tomada de decisão relativamente ao seu trabalho;
- a distribuição de trabalho, bem como as recompensas, promoções e oportunidade de carreira são justas;
- o ambiente de trabalho é amistoso e de entreaajuda;
- a comunicação é aberta;
- são criadas medidas para prevenir o stress e situações de assédio e violência por parte de terceiros;
- os trabalhadores têm a possibilidade de conjugar a sua vida profissional com a sua vida pessoal.

Quais os benefícios de prevenir os riscos psicossociais?

Não subsistem dúvidas para:

- os trabalhadores, quanto à melhoria do bem-estar e da satisfação com o trabalho;
- os quadros dirigentes, quanto a uma mão de obra saudável, motivada e produtiva;
- as empresas, quanto a uma melhoria global do desempenho, redução do absentismo e do presentismo, redução das taxas de acidentes e de danos pessoais e maior manutenção dos trabalhadores em atividade;
- a sociedade, quanto à redução dos custos e dos encargos sobre as pessoas individuais e a sociedade em geral.

➡ Para apoiar os empregadores e os trabalhadores que estão a começar a abordar o stress relacionado com o trabalho e os riscos psicossociais foi criada uma ferramenta prática. É um guia eletrónico que o ajuda a gerir eficazmente o stress relacionado com o trabalho e os riscos psicossociais no local de trabalho. Poderá consultar ou descarregar este guia a partir do seguinte link:

<https://www.healthy-workplaces.eu/pt/tools-and-resources/a-guide-to-psychosocial-risks>

Sítios a consultar

No próximo mês de fevereiro irá realizar-se o Simpósio Internacional em Segurança e Higiene Ocupacional, em Guimarães, promovido pela Sociedade Portuguesa de Segurança e Higiene Ocupacionais. Para mais informações consulte: www.sposho.pt/sho2015/2p_pro.htm



O Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional está a promover o "Congresso Internacional sobre Segurança dos Nanomateriais" -**SENN2015**. Este congresso realiza-se de 12 a 15 de abril, em Helsínquia. Para informações adicionais consulte: www.ttl.fi/partner/senn2015/pages/default.aspx



A Autoridade para as Condições do Trabalho, em colaboração com os parceiros sociais e institucionais, irá realizar no próximo dia 23 de janeiro a sessão de lançamento da Campanha de Prevenção de Riscos Profissionais em Máquinas e Equipamentos de Trabalho, que terá lugar no ISCTE - Grande Auditório em Lisboa.

[www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Itens/Eventos/Paginas/Sess%C3%A3odeLan%C3%A7amentodaCampanhadePreven%C3%A7%C3%A3odeRiscosProfissionaisemM%C3%A1quinaseEquipamentosdeTrabalho.aspx](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Eventos/Paginas/Sess%C3%A3odeLan%C3%A7amentodaCampanhadePreven%C3%A7%C3%A3odeRiscosProfissionaisemM%C3%A1quinaseEquipamentosdeTrabalho.aspx)

Ficha Técnica

Edição e Propriedade

Direção Regional do Trabalho

Rua João Gago, nº 4

9000-071 Funchal

Telef. 291 214 780

Email: higieneseguranca.dirtra.sre@gov-madeira.ptFacebook: <https://www.facebook.com/pages/Direção-Regional-do-Trabalho-Madeira/198656093603536?fref=ts>**Diretor**

Rui Gonçalves da Silva

Coordenação e Redação

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional

Lídia Andrade

Valério Abreu

Graça Coelho

Distribuição

Gratuita