

Riscos Psicossociais

- Fatores indutores e consequências
- Assédio
- Violência no trabalho
- Carga física e mental
- Stress no trabalho
- Síndrome de “Burnout”



© EU-OSHA / Salus & Co cartoon

Riscos Psicossociais

Estão relacionados com os aspectos relativos à concepção, à organização e à gestão do trabalho, que em interação com os contextos sociais, ambientais e com as competências e necessidades dos trabalhadores, podem causar danos de tipo físico, social ou psicológico.



O sofrimento psicológico tem menor visibilidade devido às suas características. É vivido pelos trabalhadores e abordado como resultante de características individuais, sem habitualmente ser correlacionado com o trabalho.

Riscos Psicossociais

No âmbito da SST os riscos psicossociais mais estudados são:

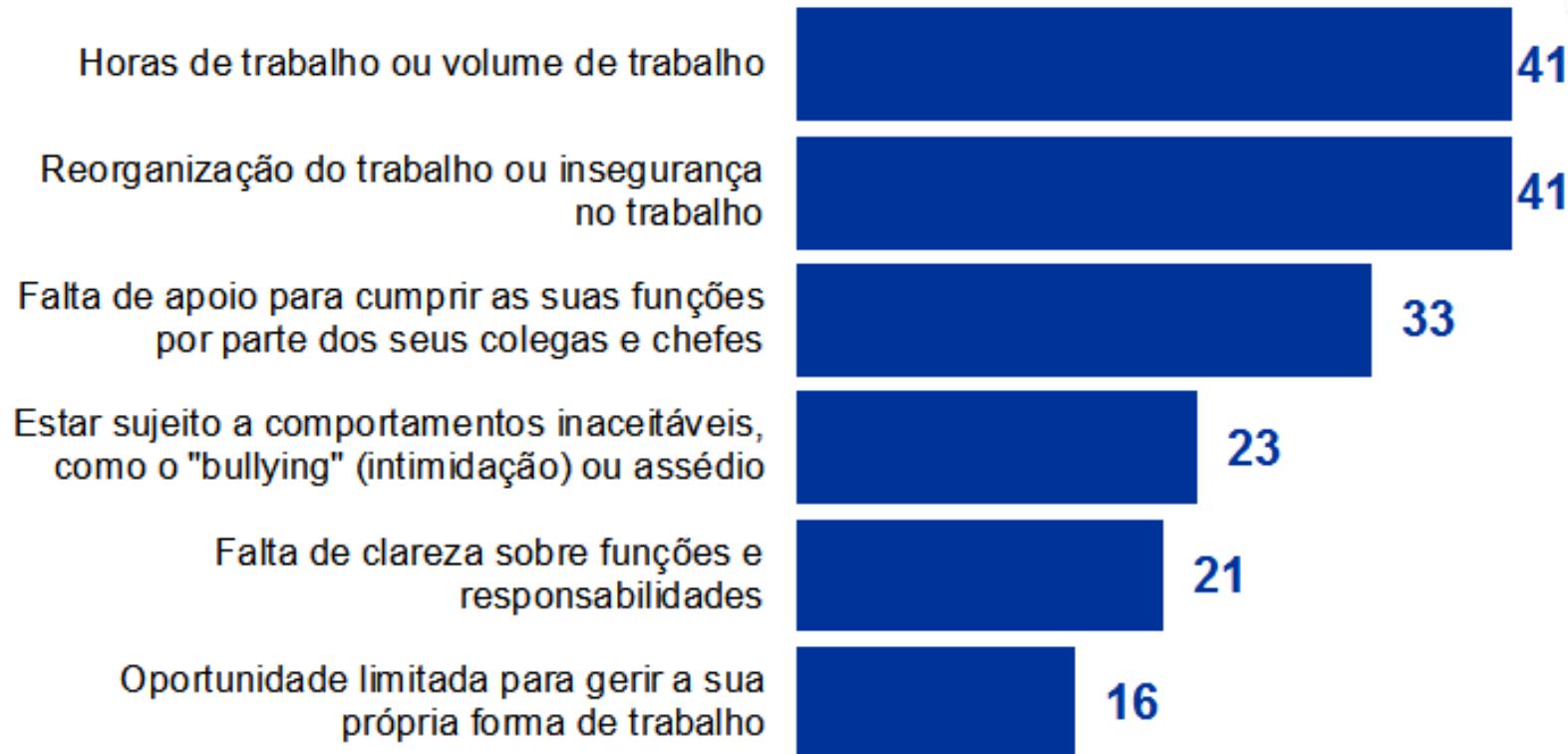
- *Stress laboral*
- *Violência no trabalho*
- *Assédio no local de trabalho*

Um inquérito a nível europeu indica como principais fatores de riscos psicossociais

- | | |
|--|-----|
| <input type="checkbox"/> Ter que lidar com clientes difíceis, pacientes, alunos etc. | 60% |
| <input type="checkbox"/> Pressão devido a restrições de tempo | 45% |
| <input type="checkbox"/> Horário de trabalho longo ou irregular | 22% |
| <input type="checkbox"/> Má comunicação ou cooperação dentro da organização | 18% |
| <input type="checkbox"/> Medo de perder o emprego | 13% |

Fonte: EU-OSHA, ESENER 2019

Na sua opinião, hoje em dia quais são as causas mais comuns de stress relacionado com o trabalho? (%)



Universo Trabalhadores com idade superior a 18 anos

Fatores Indutores de Riscos Psicossociais

Conteúdo do trabalho



- Ambiente físico
- Equipamentos de trabalho
- Organização de tarefas
- Carga e ritmo de trabalho
- Horários de trabalho

Contexto organizacional do trabalho



- Cultura organização e função
- Papel na organização e responsabilidades
- Desenvolvimento profissional
- Relações interpessoais
- Conciliação da vida profissional e familiar

Fatores Indutores de Riscos Psicossociais associados ao conteúdo do trabalho

Ambiente físico	Ambiente de trabalho com ruído, fumos, produtos químicos, temperaturas altas ou baixas, deficiente iluminação. Posto de trabalho sem conforto.
Equipamentos de trabalho	Introdução de novas tecnologias e novos processos sem formação e/ou apoio/acompanhamento. Problemas quanto à adequação dos equipamentos à função. Falta de manutenção dos equipamentos.
Organização de tarefas e conteúdo do trabalho	Trabalho repetitivo, monótono, cadenciado e com ritmos curtos e acelerados, que exige elevada precisão e provoca posturas desadequadas. Subutilização de competências, baixa valorização das tarefas. Recursos insuficientes.
Carga de trabalho/Ritmo de trabalho	Sobrecarga de trabalho ou esvaziamento de funções, falta de controlo sobre o ritmo de trabalho. Elevados níveis de pressão impostos pelos prazos definidos para as tarefas.
Horários de trabalho	Trabalho por turnos, horários inflexíveis, trabalho noturno, horários imprevisíveis, horários longos, trabalho isolado.

Fatores Indutores de Riscos Psicossociais associados ao contexto do trabalho

Cultura organizacional e função	Falta de definição de políticas, objetivos e recursos. Estrutura da organização com fraca liderança, deficiente comunicação.
Papel na organização e responsabilidades	Ambiguidade e conflito de papéis, imprecisão na definição de responsabilidades, sobrecarga/insuficiência de funções, orientações contraditórias.
Desenvolvimento profissional	Estagnação na carreira, sub-promoção, salários baixos, precariedade, baixo valor social do trabalho.
Autonomia/Controlo da decisão	Falta de autonomia. Baixa participação na tomada de decisões, ausência de controlo sobre o trabalho.
Relações interpessoais no trabalho	Isolamento social ou físico, más relações com colegas ou superiores, conflitos interpessoais, exposição à violência.
Conciliação da vida profissional e familiar	Incompatibilidade das exigências trabalho/vida privada. Trabalho feminino com reduzido apoio em casa. Desvalorização da componente familiar.

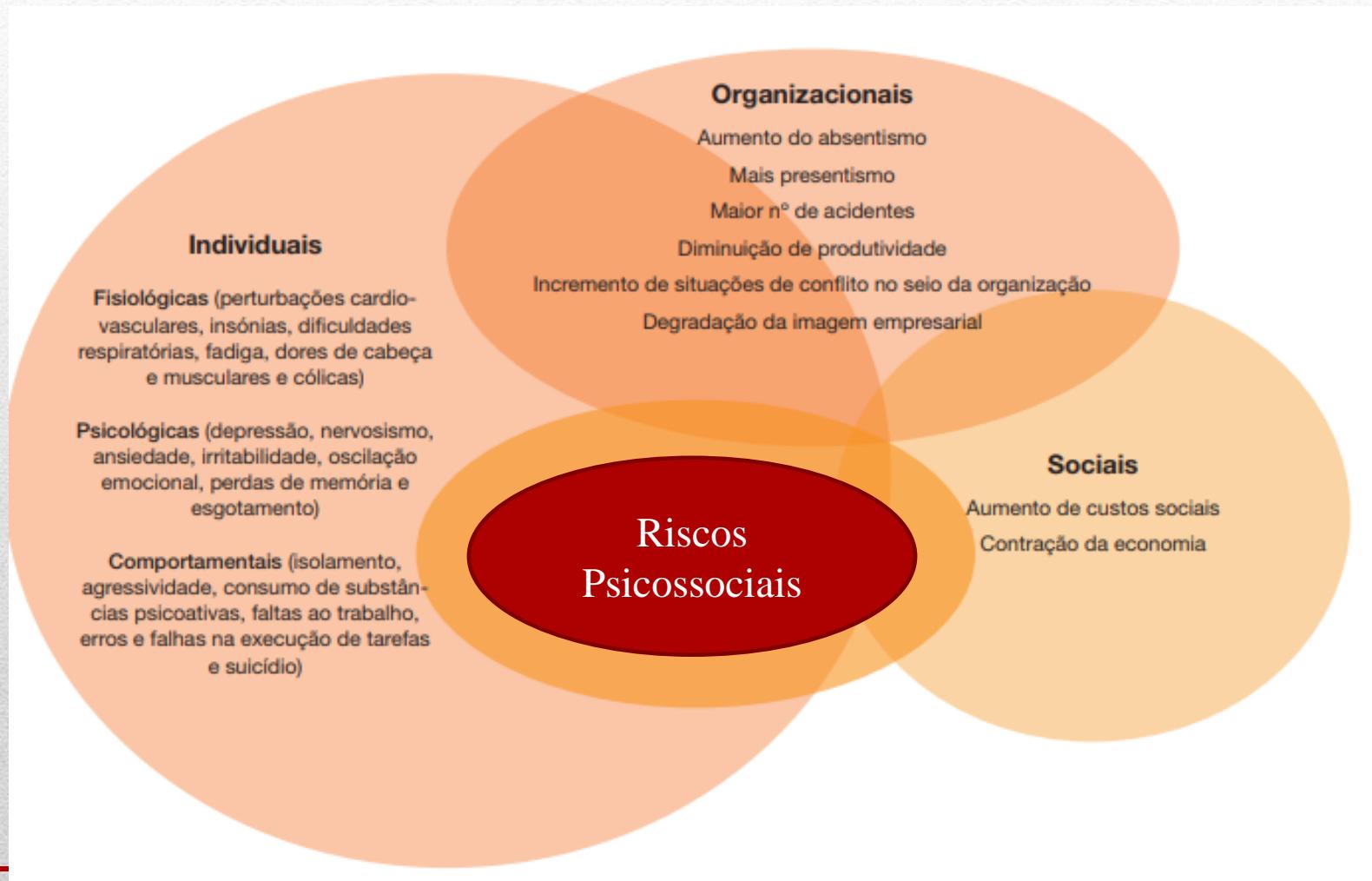
O trabalho pode ser positivo e benéfico para a saúde mental ao proporcionar um “sentimento de inclusão, estatuto e identidade”, ao estruturar a “ocupação do tempo” e ao constituir um relevante elemento de socialização. Quando o indivíduo gosta e sente bem-estar no seu trabalho este constitui uma fonte de motivação, de crescimento psicológico e de realização pessoal.



No entanto, o trabalho pode revestir-se de aspectos negativos e prejudiciais

Riscos Psicossociais

Consequências dos riscos psicossociais:



No âmbito dos riscos profissionais de natureza psicossocial existem diversos instrumentos e bases legais, como por exemplo a ***Constituição da República Portuguesa***, que determina que é um direito do trabalhador a organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, de forma a facultar a realização pessoal e a permitir a conciliação da atividade profissional com a vida familiar.

Realça-se o Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho (RJPSST), que aborda os riscos psicossociais no local de trabalho, com destaque nos “Princípios gerais da prevenção”.

“Assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador” (alínea f, ponto 2, artigo 15º do RJPSST).

“Adaptação ao estado de evolução da técnica, bem como a novas formas de organização do trabalho” (alínea h, ponto 2, artigo 15º do RJPSST).

“Planificar a prevenção como um sistema coerente que integre a evolução técnica, a organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais” (alínea b, ponto 2, artigo 15º do RJPSST).

“Adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à conceção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais” (alínea g, ponto 2, artigo 15º do RJPSST).

Tipo de Riscos Psicossociais

- Assédio moral
- Assédio Sexual
- Violência no trabalho
- Sobrecarga de trabalho
- Trabalho emocional
- Stresse ocupacional
- Síndrome de *Burnout*
- (...)



Assédio moral

É percebido como uma prática de perseguição, metódicamente organizada, temporalmente prolongada, dirigida contra um trabalhador ou grupo de trabalhadores, com o objectivo de atingir a sua personalidade, dignidade ou integridade física ou psíquica, criando um ambiente hostil, degradante, humilhante, destabilizador ou ofensivo.



Assédio sexual

Comportamento indesejado, de natureza sexual, sob a forma verbal ou física, desenvolvido com o objectivo de perturbar, intimidar ou humilhar um trabalhador.

Violência no trabalho

Todo o incidente em que o trabalhador sofre abusos, ameaças ou ataques, em circunstâncias relacionadas com o trabalho, que ponham em perigo explícita ou implicitamente a sua segurança, o seu bem-estar ou a sua saúde.

- Pode manifestar-se através de agressões psicológicas ou físicas
- Pode ter origem interna (na organização) ou externa (por clientes ou utentes)



(Sobre)carga Mental e (Sobre)carga Emocional

A **carga mental** representa o nível de atividade ou **quantidade de esforço mental** requerido para que um trabalhador obtenha um determinado resultado.

Fatores associados à carga mental:

- Individuais:** características do trabalhador que influenciam a sua resposta (formação, experiência, competências, fadiga, etc.)
- Temporais:** quantidade de tempo disponível para a atividade (ritmo de trabalho, pausas, alternância de tarefas, etc.)
- Quantidade e complexidade da informação.**

Para além das exigências físicas, sensoriais e intelectuais, o trabalho comporta exigências emocionais.

Carga emocional global: realização de trabalho em circunstâncias não ideais.

Carga emocional específica: natureza do trabalho integra directamente a componente emocional (ex: actividades sociais ou na área da saúde, nas quais o trabalhador se vê confrontado com as emoções dos outros).

Stress Ocupacional

“O **stress** é a resposta física e emocional causada pelo desequilíbrio entre as exigências percebidas e os recursos e competências dos indivíduos para lidar com as mesmas”. (ACT)

- Cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stress uma situação comum no local de trabalho
- O stress relacionado com o trabalho é o segundo problema de saúde mais frequente referido na Europa, após as perturbações musculosqueléticas
- O stress é frequentemente objecto de incompreensão e estigmatização
- O stress é responsável por cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos na UE

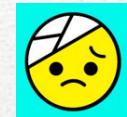
O stresse relacionado com o trabalho é designado por “**stresse profissional**” ou “**stress ocupacional**”, e remete para a interação das condições de trabalho com as características do trabalhador, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas.



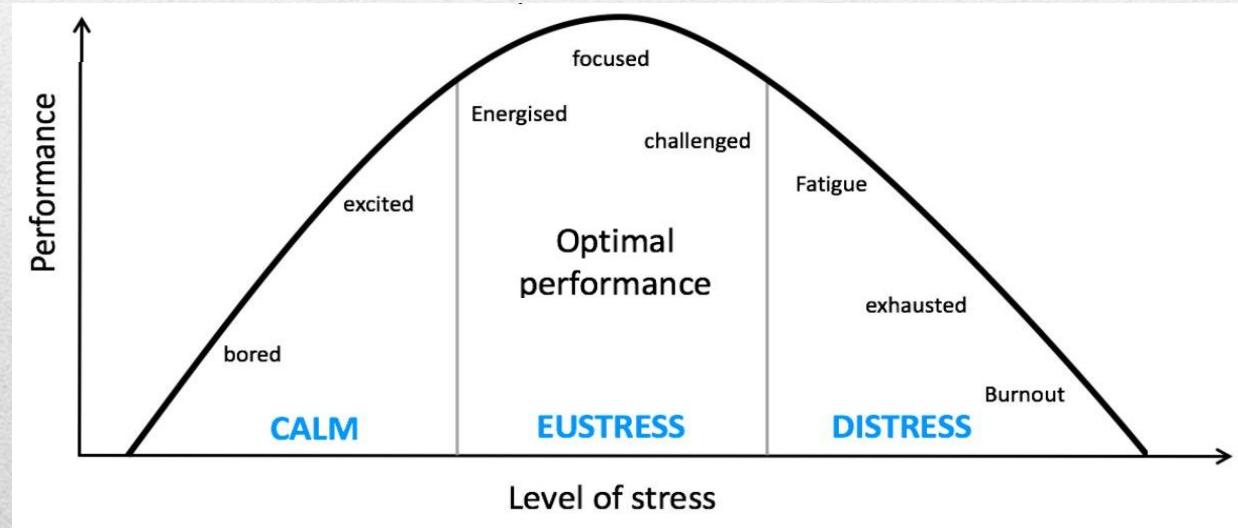
Stress positivo (eustress): situações e experiências com resultados e consequências positivas, porque induz a estimulação e a ativação adequada para que o individuo alcance resultados satisfatórios nas suas actividades.



Stress negativo (distress): situações e experiências pessoais desagradáveis e com consequências nefastas para a saúde e para o bem-estar psicológico



O stress não é necessariamente mau e as suas consequências não são necessariamente negativas...



Cada pessoa responde às situações de stresse de forma diferente: o que representa um grande problema para uns, pode ser gerido com tranquilidade por outros. Contudo, em qualquer situação de stresse, o organismo sofre um conjunto de alterações fisiológicas

SINTOMAS DE STRESS

Fisiológicos e Emocionais:



Depressão



Irritabilidade



Hipoglicemia



Pobre função mental e cognição



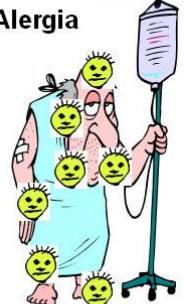
Alergia



•Dores articulares e musculares
•Fraqueza muscular



Problema digestivos



Baixa resistência a infecção



Vertigem



Fadiga



Cefaléia



Ansiedade

Comportamentais:

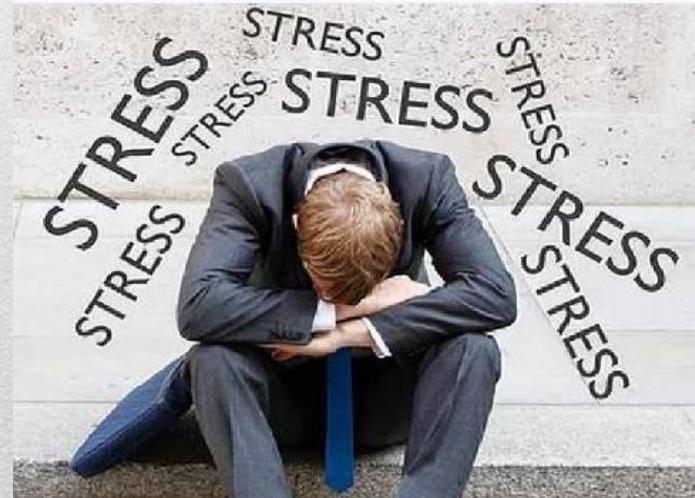
- Fraco desempenho
- Absentismo
- Maior sinistralidade
- Comportamentos aditivos

COMO
PREVENIR E
LIDAR COM O
STRESS?

RECURSO A TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E AUTOCONTROLO

Síndrome de Burnout (Síndrome do esgotamento profissional)

- Condição de esgotamento profundo caracterizada pelo stress extremo e pela exaustão física, mental e emocional
- Resulta da exposição prolongada a situações de stress, às quais o trabalhador não se consegue adaptar, sendo confrontado com sucessivos episódios de fracasso (desequilíbrio prolongado entre as exigências impostas e as capacidades individuais e recursos disponíveis para lhes fazer face)
- O facto do trabalhador tender a aumentar o seu investimento para ultrapassar as dificuldades de adaptação ao trabalho, até à sobrecarga física e psíquica, agrava a probabilidade de aparecimento de Burnout



Absentismo versus Presenteísmo

ABSENTISMO / ABSENTEÍSMO



- Hábito de não comparecer, de estar ausente (oposto a assiduidade).
- "absentismo", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/absentismo> [consultado em 05-09-2021]. Causa prejuízo económico (cerca de 150 mil milhões de \$/ano - *Global Corporate Challange, EUA*)
- Frequentemente relacionado com o stress interno ao trabalho

PRESENTISMO / PRESENTEÍSMO



- Prática que consiste em estar presente no local de trabalho, por vezes mais horas do que o necessário ou do que o que está contratualizado, mas sem produtividade correspondente.
- Causa prejuízo económico elevado, superior ao absentismo (cerca de 1 bilião e 500 mil milhões de \$/ano - *Global Corporate Challange, EUA*)
- Frequentemente relacionado com o stress externo ao trabalho

Nível Individual

- Desenvolver condutas que eliminem as fontes de stress e neutralizem as suas consequências
- Melhorar as competências profissionais (formação em resolução de problemas, gestão do tempo, assertividade, trabalho em equipa, liderança ...)
- Melhorar a capacidade de adaptação/flexibilidade no trabalho
- Distanciamento mental do trabalho fora do horário laboral
- Praticar técnicas de relaxamento
- Definir objectivos reais e atingíveis

Nível de Grupo

- Fomentar as relações interpessoais (de qualidade)
- Fortalecer os vínculos sociais no grupo de trabalho
- Promover a formação e a informação
- Actualização de Comportamentos de apoio

Nível Organizacional

- Desenvolver programas de prevenção de riscos psicossociais e melhorar a supervisão
- Potenciar a comunicação
- Reestruturar e redesenhar postos de trabalho
- Definir claramente as funções e responsabilidades de cada um
- Aumentar o compromisso e a participação
- Promover a progressão na carreira
- Instaurar um sistema de recompensas justo
- Desenvolver a multidisciplinaridade
- Delimitar os estilos de direcção e de liderança
- Melhorar as condições do trabalho

Nível das consequências

- Acompanhamento psicológico
- Aconselhamento
- Reintegração

**“The only person without
stress is a dead person.”**

Hans Selye

