

# Riscos Psicossociais

## ➤ Fatores indutores e consequências

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





# Riscos Psicossociais

Estão relacionados com os aspetos 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**

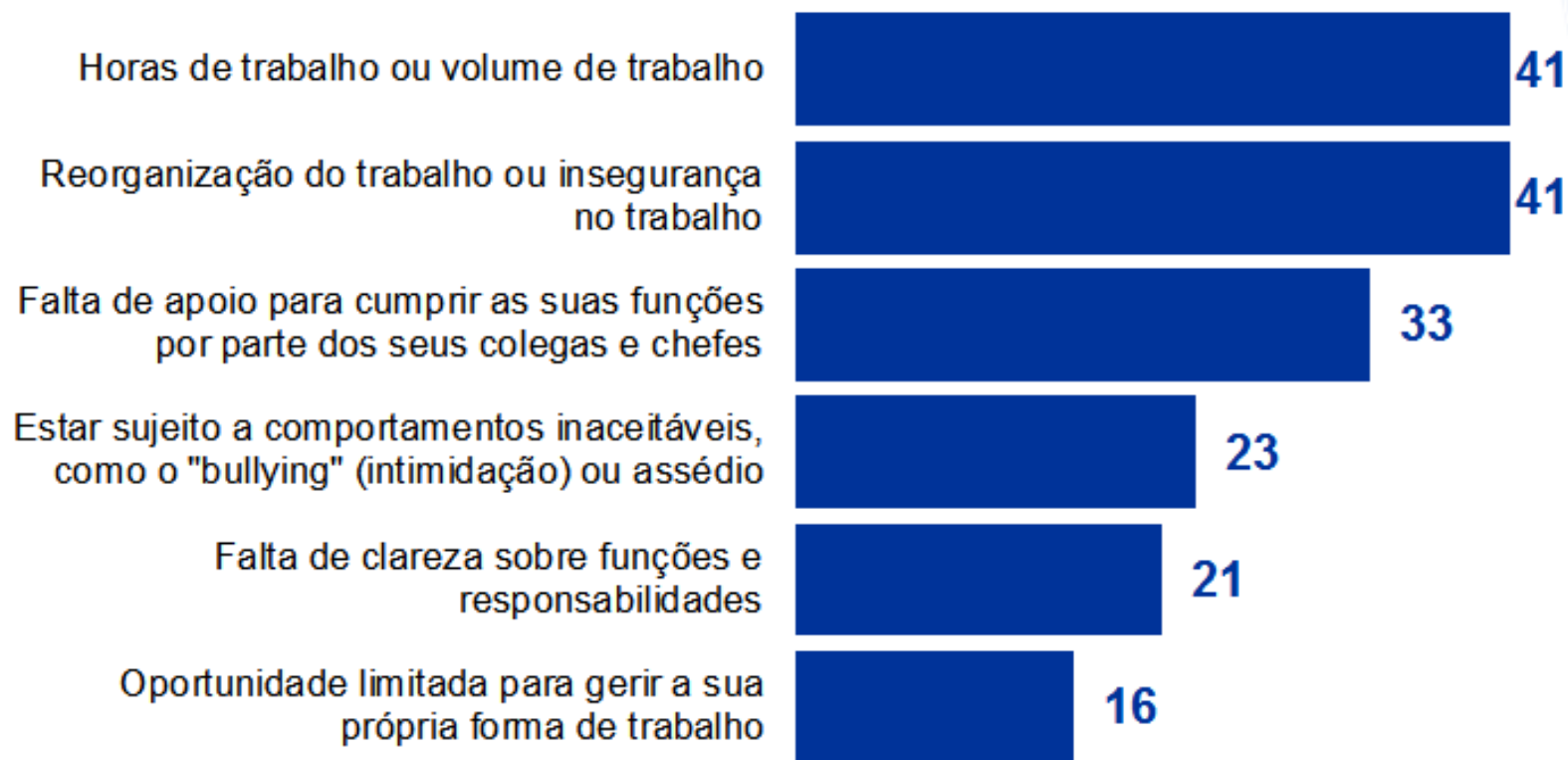
|  |     |
|--|-----|
| <input type="checkbox"/> Ter que lidar com clientes difíceis, pacientes, alunos etc. | 60% |
| <input type="checkbox"/> Pressão devido a restrições de tempo                        | 45% |
| <input type="checkbox"/> Horário de trabalho longo ou irregular                      | 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



# Avaliação das causas de stress ocupacional em Portugal

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

|  |   |
|--|---|
| <b>Ambiente físico</b>                               | Ambiente de trabalho com ruído, fumos, produtos químicos, temperaturas altas ou baixas, deficiente iluminação. Posto de trabalho sem conforto.  |
| <b>Equipamentos de trabalho</b>                      | 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.                                       |
| <b>Organização de tarefas e conteúdo do trabalho</b> | 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. |
| <b>Carga de trabalho/Ritmo de trabalho</b>           | 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.   |
| <b>Horários de trabalho</b>                          | Trabalho por turnos, horários inflexíveis, trabalho noturno, horários imprevisíveis, horários longos, trabalho isolado.   |



# Fatores Indutores de Riscos Psicossociais associados ao contexto do trabalho

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

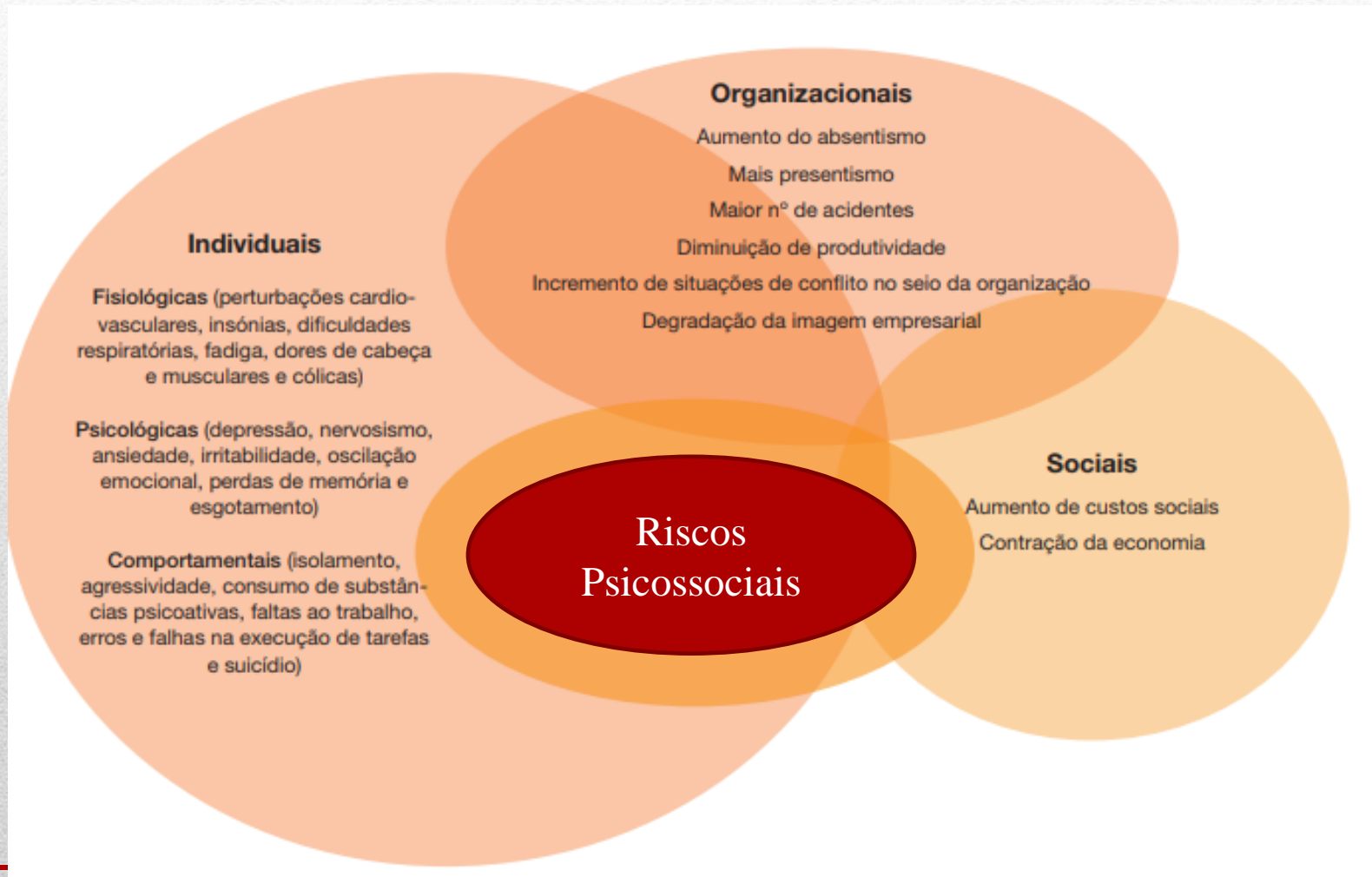


No entanto, o trabalho pode revestir-se de aspetos negativos e prejudiciais



# 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 (RJPST), 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 RJPST).*

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

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

*“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 RJPST).*



## 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, metodicamente 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 musculoesqueléticas
- 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.



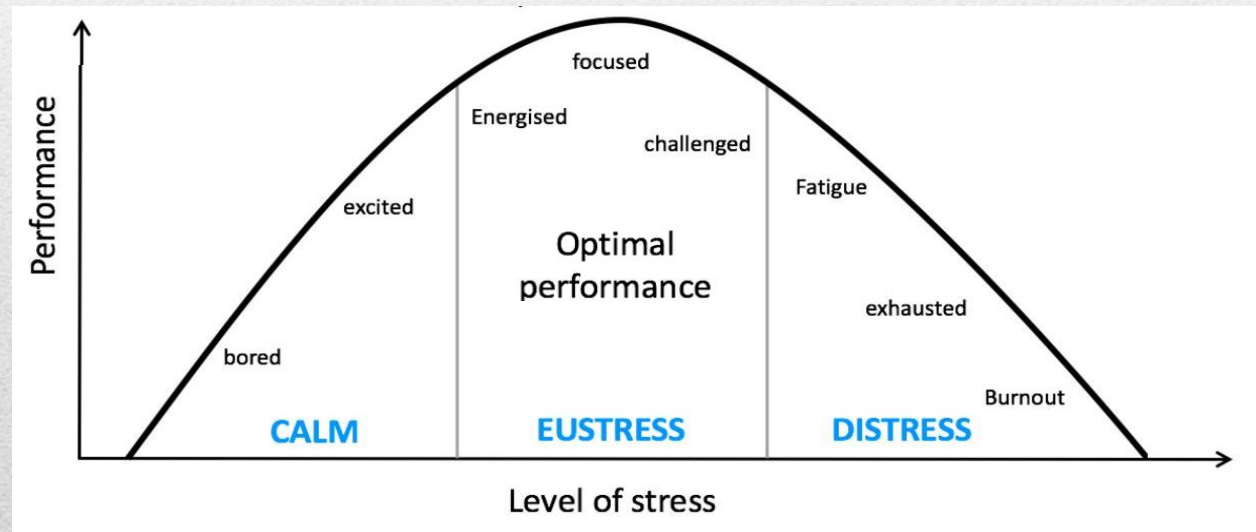
**Stress positivo (eustress):** situações e experiências com resultados e consequências positivas, porque induz a estimulação e a ativação adequada para que o individuo alcance resultados satisfatórios nas suas actividades.



**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...*

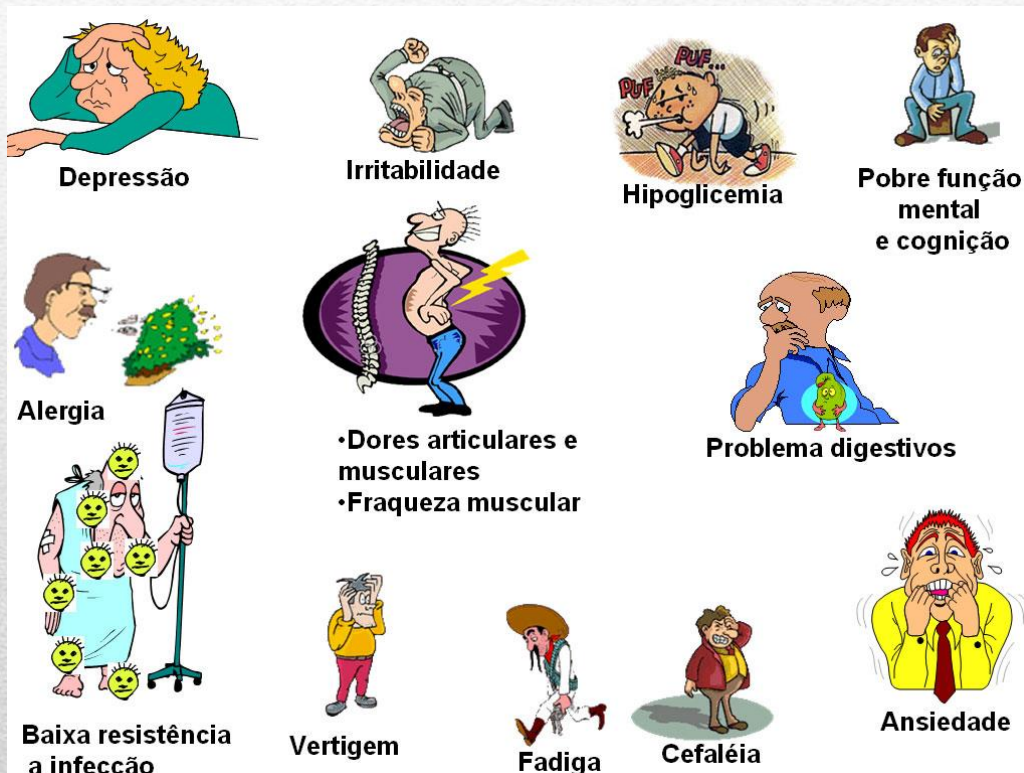


Cada pessoa responde às situações de stresse de forma diferente: o que representa um grande problema para uns, pode ser gerido com tranquilidade por outros. Contudo, em qualquer situação de stresse, o organismo sofre um conjunto de alterações fisiológicas



# SINTOMAS DE STRESS

## Fisiológicos e Emocionais:



## 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 ano - *Global Corporate Challenge, 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 Challenge, 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



# Níveis de intervenção da prevenção e controlo dos riscos psicossociais

## 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*

