
12 Meses 12 Temas

Riscos Psicossociais
no Trabalho – Stress
Ocupacional

SST – Outubro de 2018



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

O que são os riscos psicossociais do trabalho?



“Os riscos psicossociais podem ser definidos como aqueles aspetos do projeto de trabalho e a organização e gestão do trabalho, e os seus contextos sociais e ambientais, que têm potencial para causar dano psicológico, social ou físico.”

Psychosocial risk assessments

“Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na conceção, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social tais como stresse relacionado com o trabalho, esgotamento ou depressão.”

<https://osha.europa.eu/pt>



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

Stress Ocupacional



De acordo com a Agência Europeia para Segurança e Saúde no Trabalho (EU – OSHA), o stress ocupacional é já considerado um problema de saúde pública, sendo o segundo problema de saúde mais reportado na Europa, a seguir às doenças músculo-esqueléticas. Esta agência informa, ainda, que “cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stress uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos”.

Por seu turno a OMS (Organização Mundial de Saúde) considera o stress como uma epidemia. Uma doença que atinge 90% da população.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

Stress Positivo vs Stress Negativo



O stress é uma condição humana natural que, quando ocorre de forma equilibrada, é indispensável à vida. É a energia que nos move e que nos dinamiza. É o chamado **stress positivo**.

Por outro lado, o conjunto de situações desfavoráveis, de elevado estado de tensão, na vida familiar, social e/ou profissional pode levar ao desequilíbrio de todo o organismo, favorecendo o aparecimento de doenças. O **stress negativo** é o grau de stress que interfere negativamente com o equilíbrio do corpo.

O stress depende, também, da percepção que temos dele, da forma como nos posicionamos na vida e na abordagem que temos das diversas situações. Nem sempre é gerado por situações externas. Um padrão de comportamento ansioso, pessimista e negativo, a preocupação excessiva por algo que poderá não vir a acontecer, expectativas irreais, pensamento rígido e a falta de flexibilidade emocional são também potenciadores dos níveis de stress.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

Fatores indutores do Stress Ocupacional

1. Excesso de trabalho;
2. Trabalhadores em constante sobrecarga com de processos de matéria urgente e, muitas vezes, de teor violento (físico ou emocional);
3. Atendimento ao público, contacto com testemunhas e arguidos em situação desfavorável e de manifesta tensão emocional;
4. Mau relacionamento interpessoal das equipas de trabalho;
5. Dificuldade de relacionamento com as estruturas hierárquicas (chefias, magistrados);
6. Exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções;
7. Falta de colaboração por parte de chefias e colegas;
8. Falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador;
9. Falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho;
10. Mudanças organizacionais;
11. Insegurança laboral;
12. Comunicação ineficaz;
13. Assédio psicológico ou sexual, violência de terceiros;
14. Insatisfação com o trabalho;
15. Salários inadequados para as funções desempenhadas;
16. Falta de oportunidades de crescimento profissional.





Síntomas e Consequências

Síntomas emocionais do STRESS

1. Ansiedade;
2. Angústia;
3. Nervosismo, irritação excessiva;
4. Preocupação em excesso;
5. Tonturas/náuseas;
6. Depressão;
7. Cansaço mental;
8. Apatia e desânimo;
9. Agitação psicomotora (incapacidade de relaxar);
10. Perdas de memória e dificuldade de concentração;
11. Erros/falhas na execução das tarefas;
12. Desorganização;
13. Incapacidade para tomar decisões;
14. Desmotivação e absentismo;
15. Sensação de perda de controle, de sobrecarga excessiva;
16. Isolamento e agressividade;
17. Consumo de substâncias psicoativas;

Síntomas físicos do STRESS

1. Cansaço extremo;
2. Perturbações do sono;
3. Alteração do apetite;
4. Alergias e constipações frequentes;
5. Asma;
6. Problemas cardíacos (taquicardia, hipertensão);
7. Dificuldades respiratórias;
8. Problemas gastrointestinais;
9. Alteração dos níveis de triglicéridos e colesterol;
10. Dores de cabeça ou enxaqueca;
11. Queda anormal de cabelo;
12. Problemas de pele;
13. Tensão muscular;
14. Tremores e tiques nervosos;
15. Alterações do período menstrual;
16. Alterações da libido;
17. Transpiração exagerada;
18. Rubor facial;
19. Herpes;

Consequências para a entidade patronal

1. Aumento do número de acidentes de trabalho;
2. Redução do rendimento e da produtividade;
3. Incumprimento de horários;
4. Aumento da taxa de rotação de pessoal;
5. Aumento da taxa de absentismo.

Quando não gerido atempadamente, o stress pode dar origem ao **Síndrome de Burnout**, caracterizado pelo esgotamento físico e psíquico devido ao trabalho.



Então, como gerir o stress?



1. Identifique as fontes de stress

Identificar os fatores no ambiente de trabalho/equipa que são mais stressantes para si e sobre como pode ser evitado ou minimizado.

Perceba como reage emocionalmente aos mesmos.

Converse com os colegas e chefias.

2. Estabeleça prioridades

Se possível, planifique o dia ou a semana de trabalho.

Priorize tarefas e organize o seu tempo.

Os trabalhos mais exigentes e stressantes devem ser tratados no início do dia. Termine com os mais leves e menos exigentes em termos de concentração e análise.

Se numa determinada altura se sentir mais sobrecarregado, peça ajuda. Fale com os seus colegas e chefias de forma a distribuir o trabalho de forma mais equilibrada e eficaz.

Sempre que possível, trabalhe em equipa.

3. Durma mais e melhor

Uma boa noite de sono é fundamental.

Durante o sono, o corpo diminui a produção de cortisol e adrenalina, que ajuda a reduzir o stress.



4. Alimente-se bem

Evite refeições pesadas ao almoço e opte por fazer pequenos lanches durante o dia para manter os níveis de açúcar e o bom humor.

Não pule refeições nem ingira os alimentos demasiado rápido.

5. Faça pausas

Faça pausas entre tarefas, especialmente, se estas se revelarem muito stressantes.

Durante o horário de almoço aproveite para “desligar”, saindo do ambiente de trabalho e dedicando-se a qualquer atividade que lhe traga bem estar e tranquilidade.

6. Pratique exercício físico

Pratique o exercício que mais gostar e aquele que o fizer sentir melhor.

A prática de exercício físico promove o bem estar físico e emocional.

Invista, pelo menos, 30 minutos diários para si.

7. Contribua para criar e manter um ambiente de trabalho saudável

O ambiente de trabalho somos todos nós.

Construa bons relacionamentos.

Envolva-se. Participe. Peça ajuda. Colabore.

Tenha uma atitude positiva e proativa.

8. “Desligue” quando sair do trabalho.

Identifique o que lhe traz alegria e bem estar e dedique-se a si.

Viva o momento presente.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

Como podem ajudar as chefias?



1. Definindo objetivos reais e atingíveis;
2. Contribuindo para criar e manter um ambiente de trabalho saudável, fomentando as relações interpessoais e os vínculos entre o grupo de trabalho;
3. Incentivando o espírito de equipa;
4. Assegurando a definição e rotatividade de tarefas e, bem assim, a distribuição das mesmas de forma idêntica, equilibrada e eficaz;
5. Garantindo a disponibilidade para ensinar e explicar sempre que necessário;
6. “Corrigindo em privado e elogiando em público”;
7. Liderando pelo exemplo. Seja o modelo daquilo que quer ver nos outros.



Nota: As imagens usadas foram retiradas da internet apenas a título exemplificativo