



STRESSE
NO TRABALHO

COLÓQUIO SAÚDE NO TRABALHO

GESTÃO DO STRESSE E MOTIVAÇÃO

STI – Sindicato dos Trabalhadores dos Impostos

STRESSE
NO TRABALHO

Carlos Jorge Pereira
Porto
30-09-2016

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**
TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

100 ANOS
DE MINISTÉRIO
1916 - 2016

 **ACT**
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

 **100 CENTENÁRIO**
PORTUGAL DE 1916 - 2016



Organização
Internacional
do Trabalho

 **SafeDay**

ACT
ACT



STRESSE
NO TRABALHO

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



STRESSE
NO TRABALHO



STRESSE NO TRABALHO

<https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**
TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

100 ANOS
DE MINISTÉRIO
1916 - 2016

ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

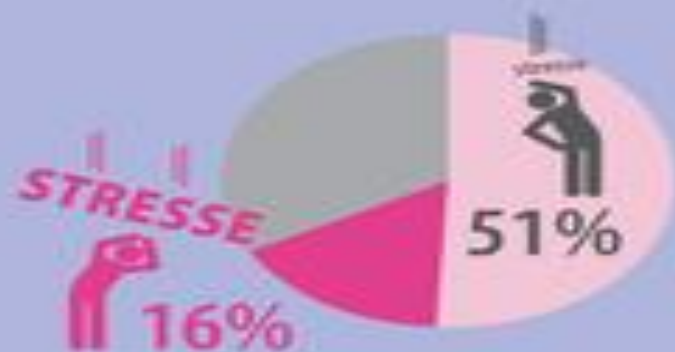
100
CENTENÁRIO
NÚCLEO DE TRABALHO "NO TRABALHO"



Organização
Internacional
do Trabalho

 **SafeDay**

Stresse relacionado com o trabalho na Europa



Mais de metade dos trabalhadores europeus (51%) considera que o stress é habitual no seu local de trabalho. 16% afirmam ser «muito habitual».



Quatro em cada dez trabalhadores pensam que o stress não é corretamente abordado no seu local de trabalho. 15% dizem que é «muito mal» abordado.



Os fatores de risco mais frequentemente identificados são:

Interação com clientes, alunos e pacientes difíceis (58% das empresas da UE-28);

Posições cansativas ou dolorosas (56%);

Movimentos repetitivos da mão ou do braço (52%).



Entre os fatores de risco, os **psicossociais** são vistos como **os mais exigentes**

Quase uma em cada cinco empresas que referem ter de enfrentar clientes difíceis ou a pressão relativamente a prazos a cumprir afirmam também **não dispor das informações ou ferramentas adequadas** para fazer face ao risco de forma eficaz

Administração pública

Posições cansativas ou dolorosas, incluindo o trabalho sentado por longos períodos (76%)

Ter de lidar com clientes, pacientes, alunos, etc., difíceis (68%)





Administração Pública – A Aposta na Prevenção





A Dimensão do desafio



Globalização
Comunicação global
Competição global
Crise global
Novas formas de trabalho
Trabalho intensivo
Interface trabalho/Vida pessoal



Trabalhadores precários

Desemprego

Aumento da idade da reforma



DESAFIO GLOBAL?



Doenças cardiovasculares
Consumo de álcool e outras substâncias
Perturbações músculo-esqueléticas
Depressão
Suicídio

ACT
ACT



STRESSE
NO TRABALHO

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



ACT

STRESSE
NO TRABALHO



Competências e atribuições

Promoção da melhoria das condições de trabalho

Fiscalização do cumprimento das normas em matéria laboral

Controlo do cumprimento das normas de segurança e saúde no trabalho

Promoção de políticas de prevenção de riscos profissionais



A APOSTA NA PREVENÇÃO

A aposta na Prevenção – MEIO ESCOLAR

STRESSE
NO TRABALHO



Sumário:

Boas práticas no presente.
Segurança no futuro!



ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

www.act.gov.pt

Siga-nos:



28 de abril Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

REPÚBLICA PORTUGUESA
TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL

100 ANOS
DE MINISTÉRIO
1916 - 2016

ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

100 CENTENÁRIO
NÚCLEO DE TRABALHO 1916 - 2016



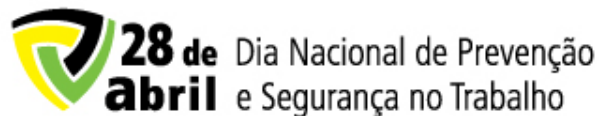
Organização
Internacional
do Trabalho

SafeDay



Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020

Por um Trabalho seguro, saudável e produtivo



1ª Medida

Promover a inclusão de matérias referentes à segurança e saúde no trabalho na aprendizagem em todos os graus de ensino, incluindo uma sensibilização permanente ao longo de todo o percurso escolar.



Meta

1 Referencial de segurança e saúde no trabalho



Projeto de Cooperação Estratégica e Inovação para a Educação em SST



**Promoção da SST e da Educação para a Cultura de
Prevenção no trabalho – ERASMUS + - Educação
Formação – MIND SAFETY – Safety Matters!**

Apoio institucional da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

- **Duração: 3 anos**

Valor da subvenção atribuída

390 944,00€



Candidatura da ACT como coordenadora a projeto de parceria estratégica transnacional de formação de professores e criação de comunidades de práticas sobre SST – MIND SAFETY – A segurança importa!

MIND SAFETY – Safety Matters!

STRESSE
NO TRABALHO



RESULTADOS ESPERADOS:

- 1 – Elaboração de um referencial para professores para educação de SST;
- 2 – Guia prático para professores em matéria de SST;
- 3 – Livro de atividades (digital e áudio) dirigido aos alunos em matéria de SST;
- 4 – Criação de plataforma colaborativa onde os profissionais da educação e da formação dos vários países possam partilhar práticas inovadoras, criar fóruns de discussão sobre esta temática e tenham acesso livre a materiais pedagógicos para o ensino/aprendizagem de SST, englobando técnicas de ensino para alunos/formandos invisuais ou c/ dificuldades de visão



Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020



Medida 3 - Desenvolver ações de prevenção dirigidas a públicos específicos, nomeadamente - Tipologia trabalhadores: Jovens; com mais de 55 anos; mulheres; setor público; a termo; temporários; tempo parcial; teletrabalho; independentes; migrantes; com deficiência; com doença crónica

Por um Trabalho seguro, saudável e produtivo

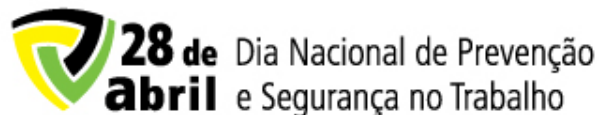
Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015-2020



**Medida 5 - Avaliar e dinamizar o sistema de segurança e saúde
no trabalho na Administração Pública**

«

Por um Trabalho seguro, saudável e produtivo





Fórum de Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho na Administração Pública que foi dinamizado pela ACT.

Este fórum setorial pretende a dinamização da promoção da segurança no trabalho em rede, objetivando a melhoria das condições de trabalho dos trabalhadores públicos

FÓRUM DE PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

2 REUNIÕES
6 DE MAIO

**REPRESENTANTES DE TODAS
AS SECRETARIAS GERAIS**

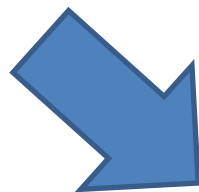
MEMÓRIA



**AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO**

MEMÓRIA

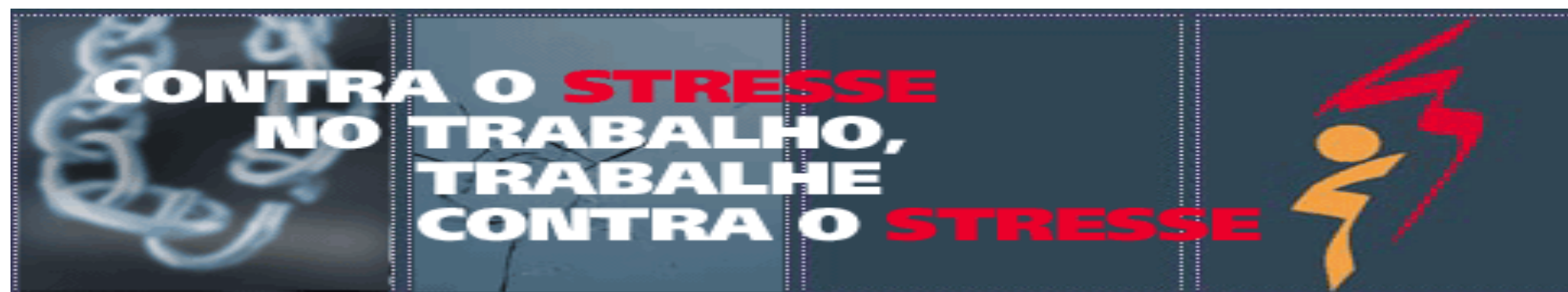
Administração Pública – A aposta na Prevenção



2002: Contra o stresse no trabalho, trabalhe contra o stresse

Semana Europeia 2002

Prevenção de riscos psicossociais no local de trabalho



Administração Pública – A aposta na Prevenção



Campanha europeia de avaliação de riscos psicossociais

2012

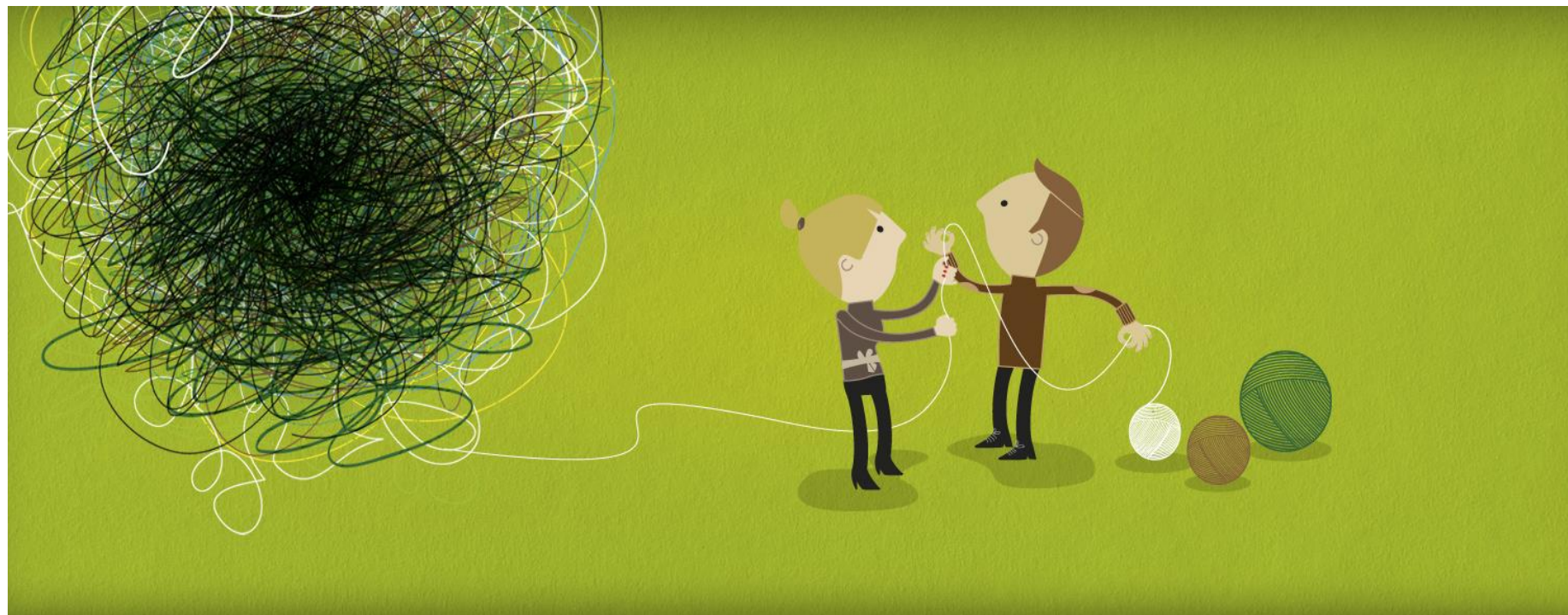


O Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho (CARIT), com representantes da União Europeia de todos os Estados (EU), decidiu realizar uma campanha de informação/inspeção sobre as questões psicossociais .



Administração Pública – A aposta na Prevenção

STRESSE
NO TRABALHO



Campanha Europeia 2014 / 2015

Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho

28 de abril Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

REPÚBLICA
PORTUGUESA
TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL

100
ANOS
DE MINISTÉRIO
1916 - 2016

ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DE TRABALHO

100
CENTENÁRIO
MUNDIAL DE TRABALHO 1916 - 2016

IOIT
Organização
Internacional
do Trabalho

SafeDay

LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA A GESTÃO DO STRESSE 2014-2015

causas

DO STRESSE RELACIONADO COM O TRABALHO

- **CARGA DE TRABALHO EXCESSIVA**
e/ou tempo insuficiente para terminar as tarefas
- **EXIGÊNCIAS CONTRADITÓRIAS**
e falta de clareza nas funções
- **DESENCONTRO ENTRE AS EXIGÊNCIAS**
do trabalho e as competências necessárias
- **FALTA DE ENVOLVIMENTO**
na tomada de decisões
- ...

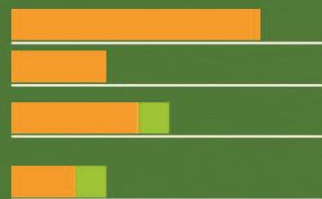
o stressse é

A REAÇÃO DA NOSSA MENTE E DO NOSSO CORPO A UMA SITUAÇÃO AVASSALADORA

Pode levar ao esgotamento, ansiedade, depressão e sintomas como tensão alta, insónias, problemas de estômago e dores nas costas.

COMO É gerido²

O STRESS PELAS EMPRESAS/GESTORES NA EUROPA?



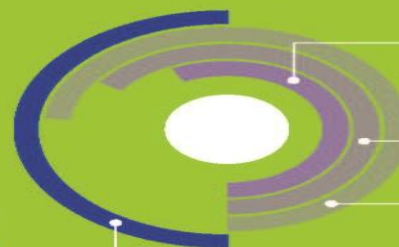
79%
preocupam-se
menos de **30%**
têm procedimentos

40%-50%
(locais de trabalho maiores)
têm procedimentos em vigor

20%-30%
(locais de trabalho mais pequenos)
têm procedimentos em vigor

OS TRABALHADORES

atribuem¹ O STRESSSE A



59%
comportamentos inaceitáveis como a intimidação ou o assédio

66%
carga de trabalho excessiva

72%
reorganização do trabalho ou precariedade profissional

50%
AFIRMAM QUE
não há gestão de stressse no seu local de trabalho

¹ Sondagem de opinião pan-europeia sobre segurança e saúde ocupacional, EU-OSHA 2013
² Inquérito Europeus Empresas sobre Riscos Novos e Emergentes (ESENER), EU-OSHA 2010

LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA A GESTÃO DO STRESSE 2014-2015

Uma **FORÇA DE TRABALHO SAUDÁVEL** é essencial para o **SUCESSO DAS EMPRESAS**

A AVALIAÇÃO DO RISCO PSICOSSOCIAL

pode ser feita como qualquer outra avaliação de risco



- 1 **Identifique** os problemas e as pessoas em risco
- 2 **Avalie** os riscos e defina prioridades
- 3 **Tome medidas** preventivas e corretivas
- 4 **Acompanhe** e analise

SOLUÇÕES PARA PREVENIR O STRESSE

e criar um **bom ambiente psicossocial para trabalhar**

Certifique-se de que os trabalhadores têm tempo e autonomia suficiente para gerir o seu trabalho

Esclareça os papéis e tarefas de cada um e transmita a sua opinião de forma construtiva e regular

Informe os trabalhadores sobre as mudanças e envolva-os na tomada de decisões

Implemente políticas para prevenir situações de assédio e violência

Assegure uma distribuição equitativa do trabalho e das compensações

Fomente uma comunicação aberta e nos dois sentidos

BENEFÍCIOS



para os TRABALHADORES

maior bem-estar e satisfação no trabalho



para os EMPRESÁRIOS

uma força de trabalho mais saudável, mais motivada e mais produtiva



para os LOCAIS DE TRABALHO

melhor desempenho, redução das taxas de acidentes e lesões, menor absentismo

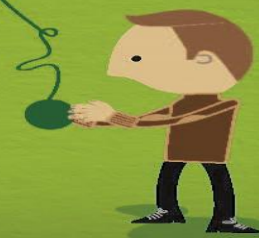


para a SOCIEDADE

custos mais baixos e redução nos encargos dos serviços



Fomente uma comunicação aberta e nos dois sentidos





COMEMORAÇÕES DIA 28 ABRIL 2016

30 DIAS



ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DE SST

DNPST 2016 – Atividades no âmbito das celebrações



Ações de sensibilização	Nº
Administração Central/Local	15
Associações Patronais	2
Empresas	44
Ensino	162
Outras	13
TOTAL	236

Seminário/Palestra /Conferência	Nº
Administração Central/Local	8
Empresas	6
Ensino – Ensino Profissional	12
Outras	9
TOTAL	36

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DE SST

DNPST 2016 – Atividades internas realizadas pelos Serviços Internos de SST da ACT



Atividades realizadas no âmbito das celebrações

Ações de sensibilização

Palestras hábitos de vida saudável

Workshops

Caminhadas e circuitos de manutenção

Palestras “Estratégias de coping e gestão do stresse”

Massagens de relaxamento quickshare

Aulas de pilates

Osteopatia

Técnicas de relaxamento

Pequeno almoço saudável



ACT
ACT



STRESSE
NO TRABALHO

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



Organização
Internacional
do Trabalho





Qual o objetivo do trabalho?



Qual o objetivo da vida?

ACT
ACT



STRESSE
NO TRABALHO

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho





<https://www.youtube.com/watch?v=MOWDb2TBYDg>





1 MINUTO PARA PROMOVER A NOSSA SAÚDE



Relaxa os braços e levante-se



Espreguiçar!

NOTA:

Evita “entrelaçar” os dedos,
puxe uma das mãos com a
outra.



STRESSE
NO TRABALHO



Relaxa os braços em baixo

STRESSE
NO TRABALHO



Descontrai respira fundo

 **28 de abril** Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**
TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

100 ANOS
DE MINISTÉRIO
1916 - 2016

ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

100 CENTENÁRIO
NÚCLEO DE TRABALHO "TRABALHO"



Organização
Internacional
do Trabalho

 **SafeDay**



TODOS OS TRABALHADORES /TRABALHADORAS PÚBLICO(A)S



Carlos Jorge Pereira