STRESS NO TRABALHO

O que é o *stress*?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde o *stress* relacionado com o trabalho é uma resposta que uma pessoa pode ter quando as exigências e pressões do trabalho não se coadunam com os seus conhecimentos e capacidades ou confrontam a capacidade para gerir a situação (cope).

O *stress* relacionado com o trabalho acontece "quando o profissional se sente incapaz de controlar as condições de trabalho; quando não possui estratégias de confronto (coping) adequadas e adaptadas à situação e, por fim, quando não possui qualquer fonte de apoio social que o ajude a lidar com as dificuldades colocadas pela sua profissão" (Gomes, 2006)

O *stress* muitas vezes é confundido com a pressão existente no local de trabalho, mas os conceitos não são sinónimos. A pressão pode ter efeitos benéficos quer na motivação do indivíduo quer nos resultados alcançados. O *stress*, por sua vez, pode resultar de uma pressão excessiva ou mal orientada e produz os resultados opostos: insatisfação do indivíduo e perda de produtividade da empresa.

(Gomes, 2006): Gomes, A.R., Silva, M.J.S., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre o stress, burnout, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. Revista Portuguesa de Educação, 19(1): 67 – 93.

Causas.

O *stress* pode resultar um conjunto muito diferenciado de situações laborais, que podem atuar isoladamente ou em conjunto sobre o indivíduo. As causas mais comumente referenciadas são:

01 Trabalho monótono, com pouca variedade de tarefas e/ou com tarefas sem significado;

02 O ritmo de trabalho demasiado lento ou demasiado rápido;

03 O horário de trabalho demasiado longo, imprevisível ou com turnos mal definidos;

04 Falta de participação ou controlo no processo de trabalho

05 Inexistência de definição sobre progressão na carreira;

06 Insegurança no emprego;

07 Trabalho com baixa significância social;

08 Modelos de avaliação de performance mal concebidos;

09 Falta de definição da função;

10 Más relações interpessoais com a chefia ou colegas de trabalho;

11 Falta de comunicação na organização;

12 Dificuldades em conciliar trabalho e a vida pessoal;

13 Falta de políticas da empresa para melhorar os conflitos trabalho/vida pessoal, nomeadamente em trabalhadores em regime de teletrabalho;

14 Intimidação (*bullying*) e assédio no trabalho;

15 Situações de Situações de violência no trabalho (assaltos, etc.) violência.

Efeitos do *stress* no individuo.

O stress provoca um conjunto de efeitos no individuo com gravidade diferente dependendo da situação, da duração dos fatores de stress e da sua saúde individual, entre os efeitos mais comuns estão:

SINTOMAS COGNITIVOS

Problemas de concentração e de memória
Sentimento de preocupação contante e dificuldade em pensar com clareza
Sensação de se estar assoberbado

SINTOMAS FISICOS

Enxaquecas e cefaleias de tensão
Tensão muscular
Insónia
Diminuição da libido
Dores no peito, taquicardia

SINTOMAS EMOCIONAIS

Agitação
Irritabilidade
Sensação de isolamento
Humor depressivo e sensação de infelicidade

ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO

Isolamento social
Procrastinação
Uso de substâncias como álcool e cigarros

Efeitos do *stress* na empresa.

Os efeitos do stress não se limitam aos indivíduos e podem "intoxicar" o ambiente organizacional. Seja a nível individual ou de um grupo de trabalhadores as situações de stress têm sempre efeitos na organização, nomeadamente:

01 Índices de absentismo elevados;

02 Índices de presentismo elevados;

03 Redução da capacidade de retenção de talentos.

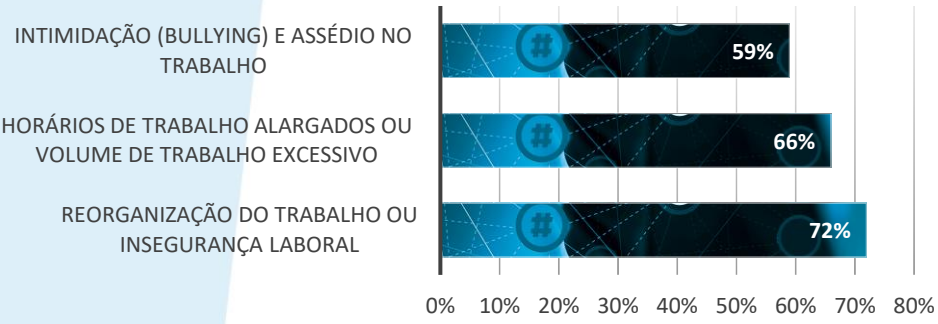
O *stress* em números.

De acordo com os dados publicados pela OSHA o *stress* relacionado com o trabalho é o 2.º problema de saúde mais referido na Europa, ficando atrás apenas das perturbações músculo-esqueléticas.

O *stress* está na origem de 50–60% dos dias de trabalho perdidos na Europa.

Estima-se que a nível global existe uma perda de 0,5% do Produto Interno Bruto como consequências dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho.

Causas mais comuns de *stress* relacionado com o trabalho são:



Enquadramento Legislativo.

Em termos legais os riscos psicossociais no local de trabalho estão regulamentados pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro (alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro).

No Artigo 15.º (Obrigações gerais do empregador) são estabelecidas as seguintes orientações:

> "f) 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;
>
> g) 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."

A prevenção e reparação de situações de assédio laboral também está prevista na legislação, nomeadamente com as alterações ao Código do Trabalho introduzidas pela Lei n.º 73/2017, de 16 de agosto. Entre as alterações encontram-se:

- Direito de indeminização da vítima;

- O assédio é considerado uma contra-ordenação muito grave (sem prejuízo de responsabilidades penais);

- Exigência da adoção de um código de conduto para empresas com 7 ou mais trabalhadores;

- Responsabilidade do empregador pela reparação de danos emergentes de doenças profissionais motivados por situações de assédio.

O que fazer?

01 Estratégias individuais:

Desenvolver condutas que eliminem as fontes de *stress* ou neutralizem as consequências do mesmo;

Formação em gestão de *stress*;

Desenvolvimento de estratégias pessoais que promovam a assertividade;

Implementação de estratégias de gestão do tempo;

"Desligar" do trabalho fora do horário laboral;

Praticar técnicas de relaxamento;

Definir objetivos reais e atingíveis.

02 Estratégias de grupo:

Fortalecer os vínculos sociais entre o grupo de trabalho, em atividades laborais e extralaborais;

Promover a formação e a informação entre os colaboradores.

03 Organização:

Efetuar a avaliação de riscos psicossociais;

Reestruturar e redesenhar os postos de trabalho de forma a potenciar a comunicação;

Definir de forma precisa as funções de cada um;

Instaurar um sistema de recompensas transparente e justo;

Definir os estilos de direção e de liderança espectáveis e formar as chefias.

04 Proteção/Reabilitação:

Acompanhamento psicológico - terapia individual ou de grupo;

Reintegração de trabalhadores.

Serviços disponíveis no Grupo 4#ALL

No âmbito da prevenção laboral, o Grupo 4ALL dispõe dos seguintes serviços que podem ser do seu interesse:

FORMAÇÃO

Formação de Gestão de *Stress*

FORMAÇÃO

Formação em Estratégias para conciliar teletrabalho e vida familiar

AVALIAÇÃO DE RISCOS

Avaliação de Riscos Psicossociais através de questionário (método COPSOQ)

AVALIAÇÃO DE RISCOS

Avaliação de Riscos Psicossociais através de entrevistas pessoais com psicólogo do trabalho

SAÚDE DO TRABALHO

Implementação de programas estruturados de prevenção e controlo de uso de álcool e drogas

SAÚDE DO TRABALHO

Implementação de programas estruturados de prevenção de assédio no trabalho

FORMAÇÃO

Formação de chefias em estratégias de redução de *stress* laboral

SAÚDE DO TRABALHO

Serviços de psicólogo do trabalho