

# Ficha Informativa + Segurança & Saúde no Trabalho

**Edição N.º 11 – Stresses relacionado com o Trabalho**

**abril 2016**

O **stresses relacionado com o trabalho** é o tema das próximas comemorações do **Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho** a realizar a 28 de abril de 2016.

É indiscutível que os locais de trabalho se encontram a atravessar fortes mudanças devido à utilização de novas tecnologias, materiais e processos de trabalho, com alterações significativas ao nível da conceção, organização e gestão do trabalho que podem criar novas áreas de risco suscetíveis de gerar uma grave deterioração da saúde mental e física.

Os principais riscos psicossociais encontram-se intimamente relacionados com novas formas de contratos de trabalho, insegurança no trabalho, intensificação do ritmo laboral, exigências emocionais elevadas, violência no trabalho e a difícil conciliação entre a vida profissional e a vida familiar.

A UGT, no âmbito das suas atividades de informação, sensibilização e divulgação de informação sobre riscos profissionais nos locais de trabalho, disponibiliza esta **Ficha Informativa**

**+ Segurança & Saúde no Trabalho.**

O n.º 11 é dedicado à problemática do **Stresses relacionado com o trabalho**.

**Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho**

**28**  
de  
**Abril**  
Dia Mundial da  
Segurança e Saúde  
no Trabalho

## Stresse relacionado com o Trabalho

*«A gestão do stresse relacionado com o trabalho constitui uma das pedras angulares para a garantia da saúde, da segurança e do bem-estar dos trabalhadores europeus. Os locais de trabalho não podem permitir-se ignorar o stresse relacionado com o trabalho, fator que aumenta o absentismo e reduz a produtividade.»*

László Andor, Comissário Europeu para o Emprego,  
Assuntos Sociais e Inclusão

### *Stresse relacionado com o trabalho. Do que falamos?*

O número de trabalhadores que sofrem de doenças relacionadas com o stresse causado ou agravado pelo trabalho tende a aumentar. O mundo do trabalho encontra-se em permanente transformação, exigindo cada vez mais dos trabalhadores, devido a diversos fatores, como sendo a maior necessidade de flexibilidade em termos de funções e competências, ao crescente recurso a contratos a termo certo, à crescente precariedade de emprego e à intensificação do trabalho com maior carga de trabalho e maior pressão e a um deficiente equilíbrio entre vida profissional e pessoal.



### *O que é o stresse relacionado com o trabalho?*

De uma maneira geral o conceito de stresse é utilizado quando as exigências colocadas pelo ambiente de trabalho excedem a capacidade dos trabalhadores as suportarem ou controlarem.

**28**  
**de**  
**Abril**  
Dia Mundial da  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



Significa, pois, que o trabalhador não se encontra em condições de responder eficazmente aos estímulos provenientes do seu ambiente de trabalho, originando uma situação de desgaste físico e psicológico. O stresse laboral representa, pois, uma reação emocional fortemente negativa relativamente às condições de trabalho.

Cada vez mais existe um consenso para definir stresse relacionado com o trabalho em termos das “interações” entre o trabalhador e o ambiente de trabalho (exposição a fatores de risco). Segundo este modelo, pode-se dizer que o stresse é ressentido quando as exigências do ambiente de trabalho ultrapassam a capacidade do trabalhador de fazer face a essas exigências (ou de as controlar). Ao definir o stresse desta forma, coloca-se a tónica nas causas relacionadas com o trabalho e nas medidas de controlo necessárias.\*

*\* Definição de stresse adotada pela Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho.*

### *O stress relacionado com o trabalho é uma doença?*

O stress não é uma doença, mas se for intenso e prolongado pode causar doenças do foro físico e psíquico (tais como depressões, esgotamentos nervosos e doenças cardiovasculares e outras). Trabalhar sob uma certa pressão pode até melhorar o nosso rendimento e proporcionar satisfação, desde que possamos concretizar os objetivos a que nos propomos.



### *Quais são as causas do stress relacionado com o trabalho?*

O stress pode ser causado pelo modo de organização das tarefas ao nível da empresa e pelo tipo de trabalho que se executa. Os fatores indicados a seguir podem resultar em stress no trabalho:

- **Cultura no local de trabalho** e o modo como interpreta o stress;
- **Exigências impostas**, tais como o facto de ter muito ou pouco para fazer e estar exposto a riscos físicos, como produtos químicos perigosos ou ruído;
- **Controlo** – até que ponto pode exercer influência sobre o seu trabalho;
- **Relacionamentos no local de trabalho**, incluindo a existência ou não de situações de assédio moral;
- **Inovações** – quantidade de informações que recebe sobre as inovações introduzidas e o modo como foram planeadas;

**28**  
de  
**Abril**  
Dia Mundial da  
Segurança e Saúde  
no Trabalho

- **Papel desempenhado** – até que ponto tem uma ideia clara sobre em que consiste o trabalho que deve executar e se existem conflitos;
- **Apoio** dos colegas e superiores;
- **Formação** que proporcione qualificações para executar o trabalho.

*De que modo pode a entidade patronal contribuir para reduzir o meu stress no trabalho?*



A entidade patronal tem a obrigação legal de proteger a sua **Segurança e Saúde** no local de trabalho. A entidade patronal deverá identificar as causas do stress no trabalho, avaliar os riscos e tomar medidas preventivas, evitando assim que os trabalhadores adoçam.

Os trabalhadores ou os seus representantes, devem ser consultado sobre as inovações no local de trabalho que afetem a sua **Segurança e Saúde**, incluindo as que possam resultar em stress.



*Quais as alterações organizacionais que podem ser adotadas para  
prevenir o stresse relacionado com o trabalho?*

A prevenção do stresse no trabalho pode conseguir-se através de alterações organizacionais, tais como:

- ✓ Conceder ao trabalhador o tempo necessário para realizar uma tarefa de forma satisfatória;
- ✓ Fornecer ao trabalhador uma descrição clara das suas obrigações;
- ✓ Recompensar o trabalhador pelo bom desempenho das suas tarefas;
- ✓ Estabelecer formas dos trabalhadores darem voz às suas queixas;
- ✓ Clarificar os objetivos da organização e, sempre que possível, adaptá-los aos objetivos e valores do trabalhador;
- ✓ Promover o controlo relativamente ao seu trabalho;
- ✓ Fomentar a tolerância, a segurança e a justiça no trabalho;
- ✓ Definição de horários de trabalho por forma a evitar conflitos entre as exigências e as responsabilidades não relacionadas com o trabalho;
- ✓ Permitir aos trabalhadores tomarem parte nas decisões ou ações que afetem o seu trabalho;
- ✓ Definição clara e objetiva das funções e responsabilidades;
- ✓ Criação de oportunidades para a interação social;
- ✓ Evitar ambiguidades em questões de segurança do emprego e progressão na carreira;
- ✓ Promover a aprendizagem ao longo da vida e a empregabilidade;

**28**  
**de**  
**Abril**  
Dia Mundial da  
Segurança e Saúde  
no Trabalho

- ✓ Permitir que os trabalhadores participem nos processos de mudança.



*De que modo posso contribuir para combater o stresse no trabalho?*

A entidade patronal é responsável pela prevenção do stresse no trabalho.

Seguem algumas orientações:

- Em caso de problemas, fale com o seu superior, sindicato ou representante dos trabalhadores para a SST. Se sentir dificuldades em falar diretamente com o seu superior, peça ao seu representante para fazê-lo;
- Contribua para identificar problemas, encontrar soluções e meios de implementá-las, envolvendo-se no processo de avaliação de riscos de stresse iniciado pela entidade patronal;
- Dê o seu contributo, verificando se as soluções são eficazes;
- Exponha a sua situação ao Serviço de Saúde Ocupacional da sua organização.

**28<sup>de</sup>**  
**Abril**  
Dia Mundial da  
Segurança e Saúde  
no Trabalho

**Fonte:**

Ficha Técnica n.º 22 – Stresse relacionado com o trabalho, da OSHA

Ficha Técnica n.º 31 – Conselhos práticos para os trabalhadores lidarem com o stresse no trabalho e suas causas, da OSHA

Ficha Técnica n.º 8 – Stresse no trabalho, da OSHA

**QUE LEGISLAÇÃO POSSO CONSULTAR:**

LEI N.º 102/2009, DE 10 DE SETEMBRO, COM AS ALTERAÇÕES CONFERIDAS  
PELA LEI N.º 3/2014, DE 28 DE JANEIRO

