



DIREÇÃO-GERAL DA QUALIFICAÇÃO
DOS TRABALHADORES EM FUNÇÕES PÚBLICAS



PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA



PROGRAMA DE
WEBINARS
PARA A ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

SAÚDE MENTAL E TRABALHO EM CASA

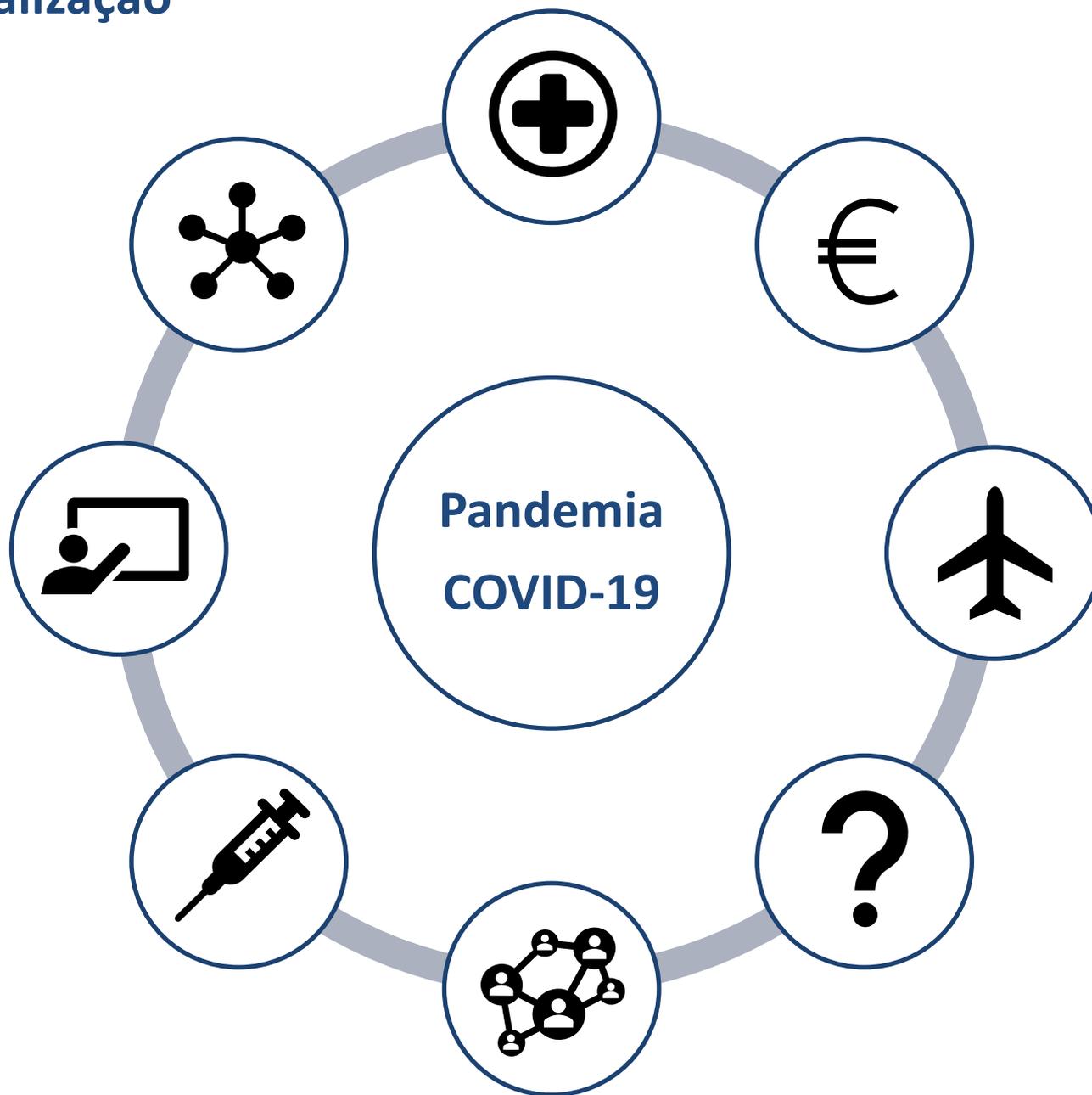
Teresa Espassandim | Ordem dos Psicólogos Portugueses

6 Maio 2020

Objetivos

- **Relação entre trabalho e saúde psicológica**
- **Características de um local de trabalho saudável**
- **Estratégias promotoras de saúde psicológica (indivíduos, equipas e organizações)**

Contextualização



1. Trabalho e saúde psicológica

A **saúde mental e psicológica** é parte integral da saúde do ser humano.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define-a como um **estado de bem-estar** que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia e **trabalhar produtivamente**.

É fundamental para a **qualidade de vida** e traduz-se em benefícios de saúde, sociais e económicos.

1. Trabalho e saúde psicológica

Cada vez mais, as **condições de vida e o bem-estar** no trabalho são influenciadas pela Saúde Mental e Psicológica, por **factores psicossociais**, como as relações interpessoais ou a organização do trabalho.

As **mudanças** ocorridas no mundo do trabalho estão associadas ao **aumento dos riscos psicossociais** com um forte impacto na Saúde (Física e Mental) dos colaboradores das organizações.

1. Trabalho e saúde psicológica

Os **riscos psicossociais** e os **problemas de Saúde Mental e Psicológica** traduzem-se actualmente num conjunto de **consequências nefastas** quer **para o trabalhador quer para o empregador e as organizações**, constituindo uma das maiores ameaças à Saúde (Física e Mental) dos colaboradores, ao bom funcionamento e produtividade das organizações.

1. Trabalho e saúde psicológica



1. Trabalho e saúde psicológica

A existência de Riscos Psicossociais pode contribuir para **o desenvolvimento de problemas de Saúde Mental e Psicológica no trabalho** (ex. Ansiedade, Depressão, *Burnout*).

↘ Na realidade, **1 em cada 5 portugueses** têm um problema de Saúde Mental e **22,5% sofre de distresse psicológico**. Por isso, é inevitável que a maior parte das organizações empregue colaboradores que experienciam este tipo de problemas.

Os **problemas de Saúde Mental e Psicológica** podem afectar a forma como os colaboradores sentem, pensam e agem, interferindo na sua capacidade de realizar algumas tarefas ou manter relações com os outros.

1. Trabalho e saúde psicológica

Efeitos adversos dos problemas de saúde psicológica nas organizações:

- ↓ Diminuição da motivação, desempenho e produtividade
- ↓ Diminuição do compromisso
- ↓ Diminuição da satisfação
- ↓ Diminuição da imagem e da reputação

- ↑ Absentismo
- ↑ Presentismo
- ↑ Custos de saúde
- ↑ Conflitos no trabalho
- ↑ Acidentes
- ↑ Rotatividade

1. Trabalho e saúde psicológica

- ↘ A perda de produtividade devida ao **presentismo e absentismo** causados por stresse e outros problemas de saúde psicológica pode custar às empresas Portuguesas até **3,2 mil milhões de euros por ano**.
- ↘ Estima-se que, em Portugal, os trabalhadores faltem, devido ao stresse e a problemas de saúde até **6,2 dias por ano** e o presentismo atribuível aos problemas de saúde psicológica pode ir até **12,4 dias**
- ↘ No total, a perda de produtividade pode custar às empresas portuguesas até **0,9% do seu volume de negócios**. No entanto, a prevenção e a promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar nas empresas portuguesas podem reduzir as perdas de produtividade pelo menos em **30%** e, portanto, resultar numa **poupança de cerca de €1 mil milhão anual**

1. Trabalho e saúde psicológica

As evidências científicas comprovam que realizar acções para **prevenir as causas do Stresse Ocupacional**, intervir nos problemas de Saúde Psicológica e promover a Saúde Psicológica no Local de Trabalho pode não só reduzir os custos, mas também traduzir-se num conjunto de **benefícios**:

- ↘ A Saúde organizacional está associada a um desempenho financeiro mais forte – cerca de **2,2 vezes superior à média** (Keller & Price, 2011);
- ↘ Cada euro investido na implementação eficaz de programas de intervenção que apoiam os colaboradores com problemas de Saúde Psicológica produz um retorno que corresponde a um aumento cinco vezes superior da produtividade (Hilton, 2004).

2. Características de um local de trabalho saudável

↙ De acordo com a OMS, um **Local de Trabalho Saudável** é aquele em que **todos os membros da organização** (empregadores, gestores e colaboradores) cooperam com vista ao melhoramento contínuo dos processos de protecção da saúde, da segurança e do bem-estar.



2. Características de um local de trabalho saudável

Trabalho

Organização/
Instituição

Relações
interpessoais

Desenvolvimento
pessoal e de
carreira



**HEALTHY
WORKPLACES**
LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



3. Estratégias promotoras de saúde psicológica [organizacionais]

a. Promover funções laborais e ambientes de trabalho positivos

b. Aumentar a consciência sobre os problemas de saúde psicológica

c. Apoiar os indivíduos com problemas de saúde psicológica

d. Reduzir o estigma e discriminação no local de trabalho

e. Diminuir o *mobbing*/ violência no local de trabalho

3. Estratégias promotoras de saúde psicológica [organizacionais]

i. Disponibilização dos equipamentos e condições necessárias

ii. Reconhecer as dificuldades de adaptação ao regime de teletrabalho

iii. Aceitar e compreender as mudanças na produtividade

iv. Promover a adaptação e a superação das dificuldades

v. Agilizar a promoção da autonomia e da responsabilidade dos trabalhadores

vi. Promover a realização de reuniões à distância

3. Estratégias promotoras de saúde psicológica [individuais]

- Objectivos SMART
- Adequar as tarefas ao contexto
- Ajustar produtividade
- Estabelecer limites

Planificação



- Ruído
- Interrupções
- Notificações

Gestão das distrações



- Reforçar contactos com colegas e chefia
- Pedir ajuda
- Valorizar trabalho em equipa

Procurar apoio chefias/ equipa



- Equilibre necessidades pessoais/ familiares
- Descanso/ Lazer
- Desconecte-se

Definição de pausas e autocuidado



- Informe-se e mantenha-se actualizado
- Partilhe boas notícias
- Seja empático e solidário

Combate ao estigma e discriminação



- Valorize o seu trabalho
- Atribua significado e recupere propósito



3. Estratégias promotoras de saúde psicológica [individuais]

1. Reconheça que não é um 'robot' ou uma máquina

2. Priorize o sono

3. Pratique técnicas de relaxamento

4. Evite a auto-medicação

5. Alimente-se de forma equilibrada

6. Faça exercício físico

7. Evite a comparação social

8. Liberte a sua criatividade

9. Partilhe o que pensa e sente com outros

10. Adote estratégias de auto-cuidado

11. Protega-se do "techno-stress"

12. Passe tempo na natureza/ espaços verdes

13. Brinque e divirta-se

14. Pratique a gratidão

15. Alinhe valores e comportamentos

16. Não se isole

17. Adote uma mentalidade de "sustentabilidade"

18. Procure ajuda profissional

3. Estratégias promotoras de saúde psicológica [individuais]



4. Ligações úteis

- <https://www.sns24.gov.pt/guia/aconselhamento-psicologico-no-sns-24/>
- <http://www.ina.pt/index.php/not-outras/2282-divulgacao-do-guia-casa>
- <https://encontreumasaida.pt/>
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/o_que_devo_ter_em_atena_a_o_se_procurar_ajuda_de_um_psicologo.pdf
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_recomendacoes_teletrabalho.pdf

Obrigada!

teresa.espassandim@ordemdospsicologos.pt

www.ina.pt