



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



ESCOLA SUPERIOR DE  
TECNOLOGIA DA SAÚDE  
DE LISBOA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

# **ENCONTRO NACIONAL DE SAÚDE OCUPACIONAL**

*17 de novembro de 2016*

## **Riscos psicossociais ligados ao trabalho: modelos e estratégias de intervenção**

**Maria Antónia Frasquilho**  
**Alterstatus**

M.D. Psych, M.S.Ed., PGCertOccMed  
Forensic Assessment of Post-traumatic Injury

[alterstatus@gmail.com](mailto:alterstatus@gmail.com)

# Bem-vindo

- Conceito de riscos psicossociais
- Visão da saúde mental ocupacional: Causas  
Processos  
Consequências  
Soluções
- Modelos e Estratégias de Intervenção
- Desafios DGS

Somos feitos de CARNE,  
mas temos de viver  
como se fôssemos  
de FERRO...

Freud



**Incongruência**  
**Dissonância**

Indiv.  
Clínico

P  
R  
Ó  
P  
R  
I  
O

Contx  
Integrado

T  
R  
A  
B  
A  
L  
H  
O



F.  
R.

Suscetíveis de  
Influenciar a  
saúde, o  
rendimento e a  
satisfação no  
trabalho

# Stress



**IMPACTO/ DANO**

***Distress*** - CORPO EMOCÕES COGNIÇÕES CONDUTA

O que se observa

## Doença Mental no Trabalho

ALERTAS LABORAIS  
"O TOPO DO ICEBERG"

Desempenho

Comportamentos

Episódios  
emocionais

Conflitos

FLUTUAÇÃO

FLUTUAÇÃO

### LABORAIS

- Ambientais
- Interpessoais
- Organização
- Tarefa

### VIDA/FAMÍLIA/SOCIEDADE

- Stresse psicossocial
- Relações/Socialização
- Legal/ Financeiras

### O PRÓPRIO

- Saúde
- Estilo de vida
- Personalidade
- Estilo de coping

DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO,  
A BASE PARA A PREVENÇÃO

# No Trabalho



Stressores  
Fatores de risco

FATORES QUE CAUSAM  
EXIGÊNCIAS



Moderadores  
Fatores de proteção

FATORES QUE  
ALIVIAM  
COMPENSAM



Pessoa

## Equilíbrio Instável

## FATORES PSICOSSOCIAIS DE RISCO NO TRABALHO

### Organização do trabalho

- Horários
- Autonomia
- Controlo
- Estatuto-Papel
- Lideranças
- Responsabilidades
- Ambiguidade
- Incentivos
- Carreira
- Remuneração

### Segurança Ambiental

- Ruído
- Poluição
- Perigos físicos
- Riscos químicos
- Radiações
- Violência
- Equipamentos de Trabalho Ergonomia

### Conteúdo das tarefas

- Carga
- Ritmos
- Complexidade
- Rigidez
- Previsibilidade
- Dependências
- Isolamento
- Utilização das capacidades

### Cultura da Organização e Clima Social

- Valores
- Imagem
- Definição políticas
- Agendas ocultas
- Sentido de comunidade
- Estilo de comunicação
- Relações interpessoais
- Feedback
- Apoio
- Família-Trabalho

# principais desafios para a saúde mental

# PRÓPRIO



## **Z73** Problems related to life-management difficulty

*Excl.:* problems related to socioeconomic and psychosocial circumstances ([Z55-Z65](#))

### **Z73.0** Burn-out

State of vital exhaustion

### **Z73.1** Accentuation of personality traits

Type A behaviour pattern (characterized by unbridled ambition, a need for high achievement, impatience, competitiveness, and a sense of urgency)

### **Z73.2** Lack of relaxation and leisure

### **Z73.3** Stress, not elsewhere classified

Physical and mental strain NOS

*Excl.:* related to employment or unemployment ([Z56.-](#))

### **Z73.4** Inadequate social skills, not elsewhere classified

### **Z73.5** Social role conflict, not elsewhere classified

### **Z73.6** Limitation of activities due to disability

*Excl.:* care-provider dependency ([Z74.-](#))

### **Z73.8** Other problems related to life-management difficulty

### **Z73.9** Problem related to life-management difficulty, unspecified



**PODER  
ECONÓMICO**

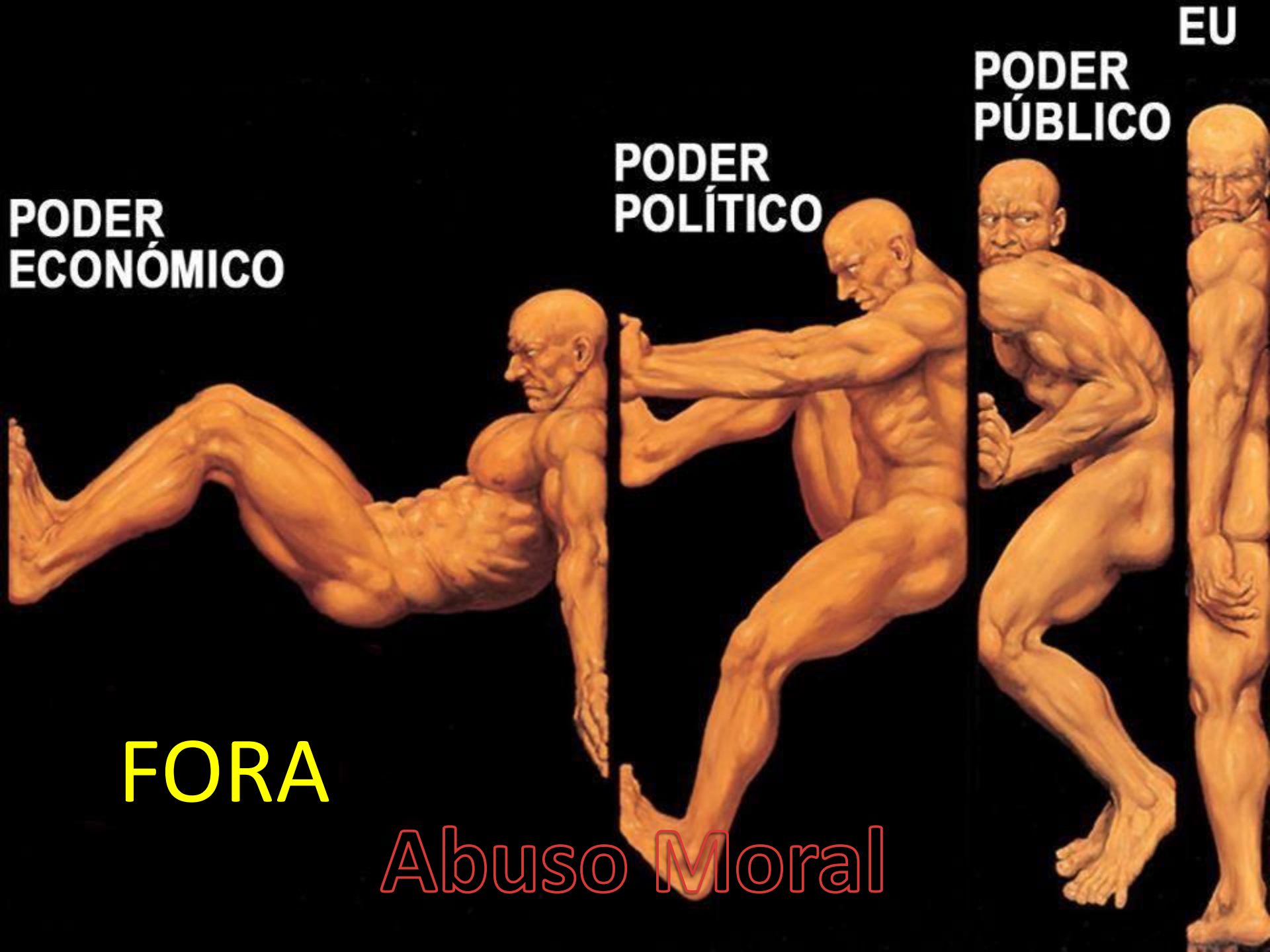
**PODER  
POLÍTICO**

**PODER  
PÚBLICO**

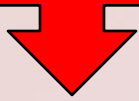
**EU**

**FORA**

**Abuso Moral**

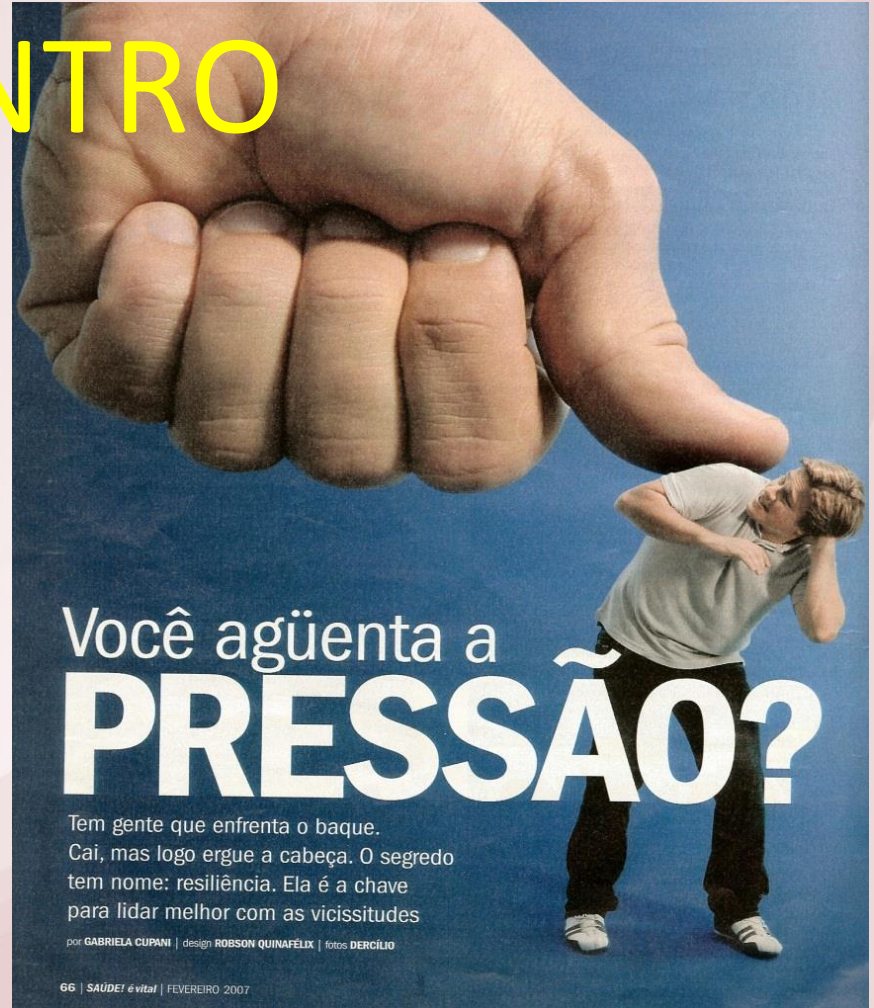
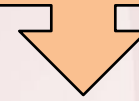


**Põe-te riço!!!!**



**DENTRO**

**Ganha Resiliência**



Você agüenta a  
**PRESSÃO?**

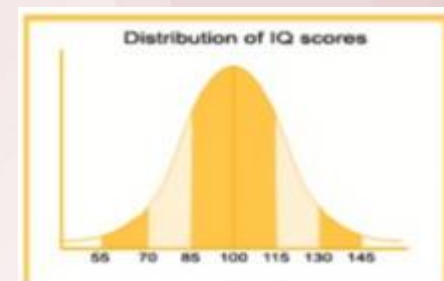
Tem gente que enfrenta o baque.  
Cai, mas logo ergue a cabeça. O segredo  
tem nome: resiliência. Ela é a chave  
para lidar melhor com as vicissitudes

por GABRIELA CUPANI | design ROBSON QUINAFÉLIX | fotos DERCILIO

66 | SAÚDE é vital | FEVEREIRO 2007

# Modelos da perturbação mental

Causas, processos, consequências e soluções



## Médico biológico

- Genético
- Neuro endócrino
- Tóxico

**Norma Estatística**

## Moral



## Psicológico

- Psicodinâmico
- Comportamental
- Cognitivo
- Humanístico

## Social

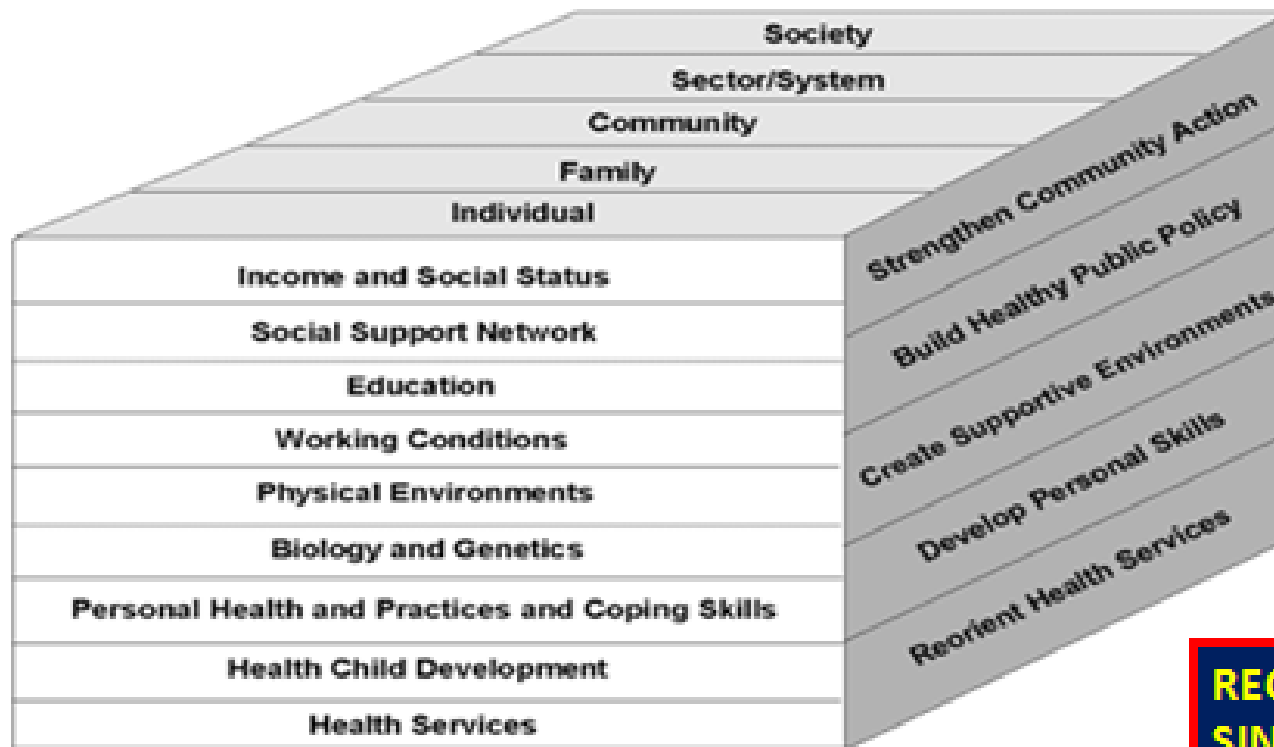


## Sistémico

- Familiar/  
Comunicacional

**Ou...**

# ... Modelo INTEGRADO



Ação comunitária

Políticas

Ambientes propícios

Competências pessoais

Serviços de saúde

Evidence-based Decision Making

• Research

• Experiential Learning

• Evaluation

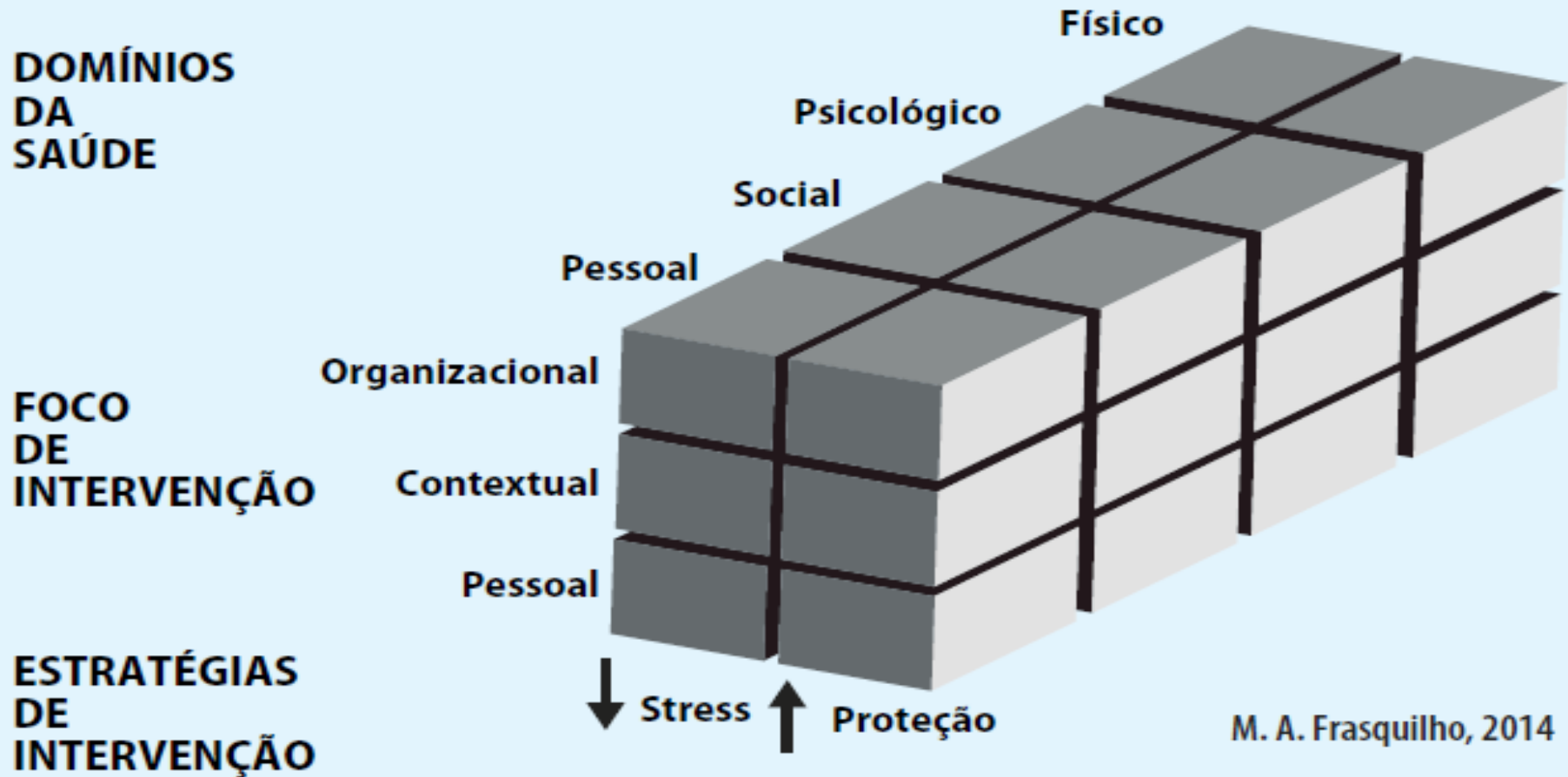
Values and Assumptions

**RECURSOS HUMANOS**  
**SINDICATOS**  
**REPRESENTANTES**  
**MEDICINA TRABALHO**  
**HIGIENE E SEGURANÇA**  
**PARCERIAS**

# LABORAL

## RISCOS PSICOSSOCIAIS

## Modelo de Intervenção Integrada



# Responsabilidade dos empregadores





Pensar Global  
Compreender o Todo  
Todos com responsabilidades  
É um processo

**AVALIAÇÃO CRITERIOSA**

**PAUSA – FOCO – EXPANDE - ATUA**

**PLANEAMENTO**

Agir local pontos e problemas precisos

Resolver a Parte há que começar descomplicado e imediato

A cada um a sua **responsabilidade** cada um envolvido de forma diferente

Avaliar. Reatualizar periodicamente



Segurança  
Controlo  
riscos

Minimização dos riscos  
Prevenção dos fatores de risco  
Promoção da saúde

Riscos  
de  
HST

## FOCAR

Conhece os locais de trabalho? Que riscos? Quem está exposto? Magnitude?

Onde são requeridas intervenções? **AVALIAÇÃO**

Selecionar o modificável e mais importante e urgente

Ex ruído, abusos relacionais, sobrecarga, falta de controle, falta de apoios, défice comunicação, carreira, desequilíbrio trabalho-família

## EXPANDIR

**Gerar clima** emocional para a mudança explicar, envolver

**Cultura** organizacional saudável

**Preparar** materiais informação

Realizar workshops ativos de sensibilização / aprendizagem

**Compromisso**

Comunicar **valores** de decência e boa fé no trabalho

Preparar as ações de controlo e prevenção

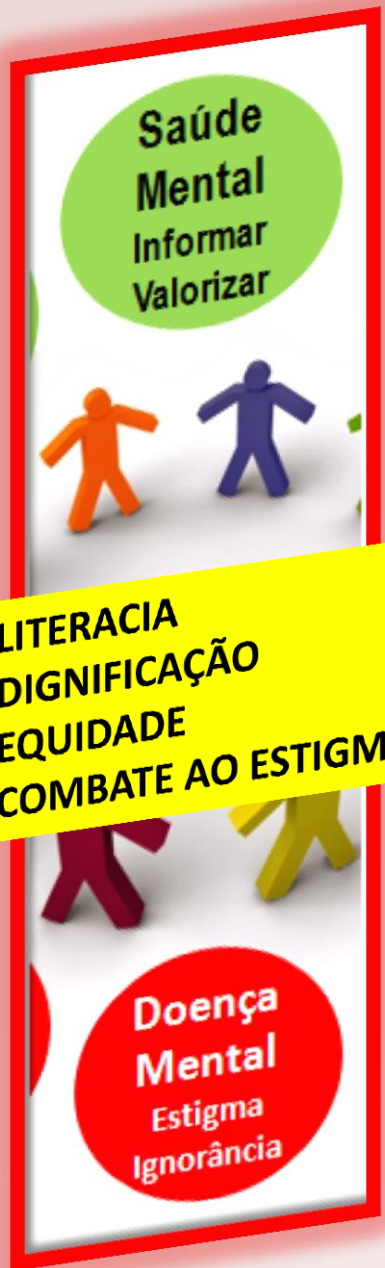
## AGIR

Fazer o que está previsto

**Resolver prontamente problemas laborais**

Divulgar, servir de modelo

Reavaliar



Informar e Formar  
Primeiros Socorros

**Não esconda a doença**  
Mas  
**Garantir a proteção da  
privacidade**



**Deteção Precoce,  
Encaminhamento,  
Apoio e  
Re acolhimento**

**A questão das incapacidades  
Baixas  
O regresso ao trabalho  
Os danos**

Remediar  
Repensar  
valores  
Processos



## Boas Lideranças

- Gestão de recursos humanos
- Formação e gestão de equipas
- Supervisores
- Gestão de talentos
- Criação de mentores
- Motivação
- Facilitação
- Fornecer *feedback*

## Integração e identificação com a organização

A importância de criação de uma marca “camisola”

## Boas competências interpessoais

- Resolução de conflitos
- Suporte social

## Proteção quanto a comportamentos ofensivos

Tolerância zero à DISCRIMINAÇÃO e ao ABUSO

## Harmonização trabalho-família

# Capacitar ao seu melhor!

**SOFT SKILLS  
ESTILO DE VIDA**

Resiliên  
cia

Vulnera  
bilidade

- Comunicação
- Atitude positiva
- Auto confiança
- Resolução problemas
- Pensamento crítico
- Gestão do conhecimento
- Competência intercultural
- Empatia e sensibilidade pelos diferentes
- Flexibilidade
- Entusiasmo/*engagement*
- Inteligência emocional e social
- Abordagem positiva à mudança
- Autonomia colaborativa
- Autocuidados saudáveis
- Lidar com frustração
- Gestão da incerteza
- Inovação
- Criatividade
- Humor
- Gestão do tempo
- Etiqueta e ética
- Discernimento
- “Equilíbrio” pessoal



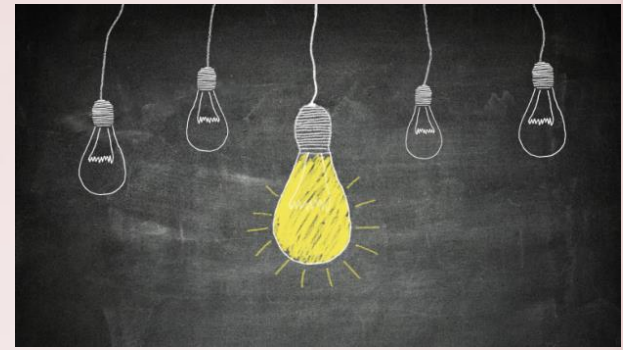
# Riscos psicossociais

**Desafio**



- Reconhecer problema
- Valorizar o problema
- Decidir lidar com o problema
- Compromisso público de agenda

# Riscos psicossociais



Luzes possíveis:

- ALIAR e ARTICULAR diferentes agências, atores internos e externos
- COOPERAÇÃO INTERPROFISSIONAL E INTERGERACIONAL
- GERIR INFORMAÇÃO e CONHECIMENTO já existente
- GERAR NOVA INFORMAÇÃO e CONHECIMENTO explorar bases de dados ou criar
- CENTRAL DE RECURSOS e DIVULGAÇÃO
- EMANAÇÃO ORIENTAÇÕES e NORMATIVAS
- INFLUENCIAR POLÍTICAS na base da evidência

# Riscos psicossociais



*Luzes possíveis:*

- VIGILÂNCIA
- PARTICIPAR NA REFLEXÃO SOBRE PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (dos riscos, dos expostos, dos danos)
- PARTICIPAR REVISÃO VALORIZAÇÃO DANOS decorrentes fatores de risco psicossocial
- PARTICIPAR NA REPONDERAÇÃO doenças mentais ↔ acidentes de trabalho, doenças profissionais e doenças agravadas pelo trabalho
- APOIAR A INOVAÇÃO concursos projetos
- PROMOÇÃO DA SAÚDE e COMBATE AO ESTIGMA

***Sem trabalho, toda vida apodrece.  
Mas como um trabalho sem alma, a vida  
sufoca e morre.***     Albert Camus



**Xie xie ni**