

# Riscos Psicossociais no Trabalho

## Stresse relacionado com o Trabalho

Os riscos psicossociais e o stresse relacionado com o trabalho são das questões que maiores desafios apresentam em matéria de **Segurança e Saúde no Trabalho**.

Cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stresse uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos.

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

O stresse no trabalho pode ser definido como um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas a aspetos adversos e prejudiciais do conteúdo, da organização e do ambiente do trabalho. É um estado caracterizado por elevados níveis de excitação e perturbação frequentemente acompanhado de sentimentos de incapacidade.

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).

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

O stressse 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.

### Causas do Stressse Relacionado com o Trabalho



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

- **Cultura no local de trabalho** e o modo como interpreta o stresse;
- **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;
- **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
- **Falta de participação** na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho;

## Medidas para prevenir o Stresse Relacionado com o Trabalho

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



# STRESSE NO TRABALHO

## Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Com o Apoio:

