

# STRESSE NO TRABALHO:

## Um desafio coletivo



DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO  
28 DE ABRIL 2016



# O QUE É A OIT

- Agência das Nações Unidas
- A OIT apresenta-se como uma organização tripartida, que junta representantes dos governos, empregadores e trabalhadores
- Nos primeiros anos a sua principal preocupação foi o desenvolvimento de NORMAS internacionais focadas nas condições de trabalho
- A primeira Convenção produzida em 1919 refere-se ao número de horas de trabalho (8 horas dia, 48 horas semanais)
- Muitos aspectos da nossa vida quotidiana e de trabalho estão regulados pelas Normas Internacionais de Trabalho



# ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

- Conferência Internacional do Trabalho (CIT), ou assembleia-geral dos representantes tripartidos dos Estados Membros – 183 neste momento
- Conselho de Administração, ou órgão de gestão da Organização, formado por 28 representantes dos governos, 14 dos empregadores e 14 dos trabalhadores
- *Bureau* Internacional do Trabalho (BIT), ou órgão de execução da Organização, com sede em Genebra



# TRIPARTISMO

- A participação de representantes dos Governos, das Organizações sindicais e das Organizações patronais constitui um traço distintivo da OIT em relação às demais Organizações das Nações Unidas – daí o referir-se o carácter tripartido da OIT
- Cada Estado Membro tem o direito de se fazer representar na CIT através de dois membros do governo, um representante dos trabalhadores e outro dos empregadores (designados pelas respectivas organizações. Cada parte é livre de falar e votar como entender



# NORMAS INTERNACIONAIS DO TRABALHO

- A actividade normativa da OIT traduz-se na adopção de Convenções e Recomendações internacionais do trabalho (elaboradas numa base tripartida)
- Este é um instrumento essencial ao serviço dos objectivos da Organização
- Participadas por todos os parceiros, as normas são aplicadas a nível interno, constituindo padrões de orientação para os legisladores nacionais no aperfeiçoamento e promoção do direito do trabalho e das relações profissionais
- A OIT adoptou mais de 40 Convenções e Recomendações que tratam especificamente das questões de SST, assim como mais de 40 Directrizes Práticas.



# A OIT E A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

- O objectivo principal da OIT consiste em promover oportunidades para que homens e mulheres possam ter acesso a um trabalho digno e produtivo, em condições de igualdade e dignidade. Este pressupõe um trabalho seguro e saudável, só possível se os dispositivos legais e as actividades neste âmbito forem enquadrados numa forte cultura de segurança, na qual a prevenção terá de desempenhar um papel fundamental
- Naturalmente que a defesa de um ambiente de trabalho seguro e saudável foi um elemento fundador da Organização.
- Para a OIT, os acidentes de trabalho não são, como se dizia na altura, “ossos do ofício”. Eles podem e devem ser evitados e prevenidos. É por isso que, desde 1919, o tema da segurança e saúde no trabalho faz parte da agenda das suas Conferências anuais.
- DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO celebra-se todos os anos a 28 de abril



# O QUE É O STRESSE RELACIONADO COM O TRABALHO?

Para a OIT, o **stress** é a resposta física e emocional nociva causada por um desequilíbrio entre as exigências percebidas e os recursos e capacidades percebidos de um indivíduo para fazer frente a essas exigências.

O **stress relacionado com o trabalho** é determinado pela organização do trabalho, a concepção do trabalho e as relações de trabalho, e tem lugar quando as exigências do trabalho não correspondem ou excedem as capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador ou quando o conhecimento e as capacidades de um trabalhador ou de um grupo para enfrentar essas exigências não coincidem com as expectativas da cultura organizacional de uma empresa.



# AS CAUSAS

Os factores relacionados com o local de trabalho que podem causar stresse denominam-se **perigos psicossociais/factores de risco psicossociais**.

A OIT definiu os **factores de risco psicossocial** (perigos psicossociais) em 1984, em termos de “as interações entre o meio ambiente de trabalho, o conteúdo do trabalho, as condições da organização e as capacidades, as necessidades e a cultura do trabalhador, as considerações pessoais externas ao trabalho que podem – em função das perceções e da experiência – ter influência na saúde, no rendimento e na satisfação no trabalho.





# EXEMPLOS DE FATORES DE RISCO PSICOSOCIAL

## CONTEÚDO DO TRABALHO

---

- Meio ambiente de trabalho e equipa de trabalho;
- Desenho das tarefas;
- Carga, ritmo de trabalho;
- Horário de trabalho.

## CONTEXTO DO TRABALHO

---

- Função e cultura organizacional;
- Papel na organização;
- Desenvolvimento profissional;
- Autonomia na tomada de decisões, controlo;
- Relações interpessoais no trabalho;
- Inter-relação casa – trabalho.



# A DIMENSÃO DO PROBLEMA

- A **globalização** e as **transformações radicais** no mundo do trabalho:
  - ➔ Progresso tecnológico, inovações e digitalização;
  - ➔ Novas formas de organização do trabalho e reestruturação;
  - ➔ Novos modelos de emprego e de relações de trabalho;
  - ➔ Maiores exigências e cargas de trabalho;
  - ➔ Mudanças demográficas e envelhecimento da força de trabalho;
  - ➔ Falta de equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.
- A **crise económica mundial** e a **recessão**:
  - ➔ Desemprego, insegurança no emprego e trabalho precário.



# O IMPACTO DO STRESSE NA SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES

O impacto do stresse na saúde varia de individuo para individuo.

Niveis elevados de stresse podem contribuir para a deterioração da saúde, assim como para condutas de adaptação nocivos para a saúde.

## PROBLEMAS DE SAÚDE

---

- Doença cardiovascular;
- Lesões musculoesqueléticas;
- *Burnout* (esgotamento);
- Depressão e ansiedade;
- Suicídio.

## COMPORTAMENTOS DE ADAPTAÇÃO

---

- Alcoolismo e abuso de drogas;
- Maior consumo de tabaco;
- Alimentação pouco saudável;
- Atividade física insuficiente;
- Distúrbios do sono.



# O IMPACTO DO STRESSE NA PRODUTIVIDADE E OS CUSTOS ECONÓMICOS

Os **fatores de risco psicossocial** e o **stress** relacionado com o trabalho podem resultar em:

- ➔ Maior absentismo e presentismo;
- ➔ Menor motivação, satisfação e compromisso;
- ➔ Rotação do pessoal e intenção de renunciar;
- ➔ Rendimento reduzido (menor eficiência e precisão).

Todos estes problemas afetam a **produtividade**, a **competitividade** e a **imagem pública** da empresa.



# O QUADRO JURÍDICO E A PRÁTICA

A **prevenção** dos riscos psicosociais e a **proteção** da **saúde mental** dos trabalhadores podem ser abordadas em:

- **Instrumentos jurídicos vinculativos**, tais como:
  - Normas internacionais do trabalho → Instrumentos legais da OIT que estabelecem os princípios e direitos fundamentais no trabalho;
  - Normas regionais → Declarações, diretivas e outros instrumentos adotados para as instituições regionais;
  - Legislação nacional → Códigos de trabalho, leis sobre SST, regulamentos específicos sobre SST;
  - Convenções colectivas → Acordos dos parceiros sociais que complementam a legislação nacional ou vão mais além em benefício dos trabalhadores representados na negociação;
- **Normas e ferramentas não vinculativas**, que promovem uma ação harmonizada para a prevenção e controlo dos riscos psicosociais e o stress relacionado com o trabalho a nível nacional ou da empresa (normas técnicas, diretrizes, protocolos, instrumentos de intervenção, manuais de capacitação).



# NORMAS INTERNACIONAIS DO TRABALHO

Convenção (N.º164) sobre Segurança e Saúde dos trabalhadores, 1981 e Recomendação (N.º164)

➔ Adoção e aplicação de uma política sobre SST a fim de proteger a **saúde física e mental** dos trabalhadores, mediante a adaptação de la maquinaria, equipa, o **tempo de trabalho**, a **organização do trabalho** e os **métodos de trabalho** às **capacidades físicas e mentais** dos trabajadores.

Convenção (N.º161) sobre os Serviços de Saúde no Trabalho, 1985 e Recomendação (N.º171)

➔ Papel e funções dos serviços de saúde no trabalho para assessorar os empregadores, trabalhadores e seus representantes com o objetivo de estabelecer e manter um ambiente de trabalho seguro e são, incluindo a **adaptação do trabalho às capacidades dos trabalhadores**, para favorecer uma **saúde física e mental** óptima no trabalho.

Convenção (N.º187) sobre o Quadro Promocional para a Segurança e Saúde dos Trabalhadores, 1981 e Recomendação (N.º197)

➔ Requisitos e funções da estrutura nacional, as instituições relevantes e as partes interessadas responsáveis pela aplicação de uma política de SST a nível nacional e da empresa, assim como construir uma **cultura de prevenção de SST**.



# NORMAS REGIONAIS

Directiva quadro sobre a segurança e saúde no trabalho, 1989 (UE)

➔ Os empregadores devem garantir a saúde e segurança em **todos os aspectos** relacionados com o trabalho.

Directiva da UE referente às disposições mínimas de segurança e de saúde relativas ao trabalho com equipamentos que incluem ecrãs de visualização, 1990 (UE)

➔ Os empregadores devem avaliar as condições de segurança e de saúde relativas aos seus trabalhadores, tendo em conta em particular os possíveis riscos para a vista e os problemas físicos e de **stress mental**.

Declaração Sociolaboral do MERCOSUL de 1998

➔ Os trabalhadores têm o direito à proteção da sua **saúde física e mental**.

Instrumento Andino sobre Segurança e Saúde no Trabalho, 2004 (Comunidade Andina)

➔ A **gestão e organização do trabalho** e os **factores psicossociais** são incluídos na definição de «condições de trabalho».

Directiva de la UE para a prevenção das lesões causadas por instrumentos cortantes no sector hospitalar e sanitário, 2010 (UE)

➔ Os empregadores devem garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores em todos los aspetos relacionados com o trabalho, incluindo os **factores psicossociais** e a **organização do trabalho**.



# LEGISLAÇÃO NACIONAL

A legislação nacional pode contemplar a **prevenção** dos riscos psicosociais e do stress relacionado com o trabalho e a **proteção** da saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores no:

- Âmbito da legislação e dos regulamentos sobre SST;
- Objetivos das instituições de SST;
- Definição de “saúde”, “doença” ou “lesão”;
- Objetivos da saúde no trabalho ou da medicina do trabalho;
- Regulamentos específicos sobre os riscos psicosociais;
- As obrigações dos empregadores e os direitos dos trabalhadores;
- A avaliação e gestão dos riscos;
- A informação e a formação;
- As funções dos serviços de SST (incluída a vigilância da saúde dos trabalhadores);
- Regulamentos específicos sobre a violência no trabalho e assédio psicológico (*mobbing* e *bullying*).





# INCLUSÃO DOS DISTÚRBIOS MENTAIS NA LISTA DE DOENÇAS PROFISSIONAIS DA OIT

Recomendação (N.º194) da OIT sobre a lista de doenças profissionais, 2002

A **lista da OIT** (actualizada em 2010) inclui pela primeira vez os distúrbios mentais e de comportamento.

## 2.4. Distúrbios mentais e do comportamento

2.4.1. Distúrbio de stresse pós-traumático

2.4.2. Outros distúrbios mentais ou do comportamento não mencionados no ponto anterior quando se tenha estabelecido, cientificamente ou por métodos adequados às condições e prática nacionais, um vínculo direto entre a exposição a fatores de risco que resulte das atividades laborais e o (os) distúrbio(s) mentais ou do comportamento contraído(s) pelo trabalhador



# INCLUSÃO DOS **DISTÚRBIOS** RELACIONADOS COM O STRESSE NAS LISTAS NACIONAIS DE DOENÇAS PROFISSIONAIS

Exemplos de **distúrbios relacionados com o stresse** que podem ser incluídos nas listas nacionais de doenças profissionais:

- Distúrbios de stresse pós-traumático (TEPT);
- Perturbações mentais, depressão;
- *Burnout* (esgotamento);
- Fadiga, doenças causadas por uma sobrecarga de trabalho;
- Neurose, psiconeurose;
- Problemas de sono, insónia;
- Dependência de álcool;
- Doenças causadas por fatores psicossociais ou por stresse relacionado com o trabalho.

Em alguns países, as perturbações mentais relacionadas com o trabalho são indemnizadas através de um **sistema complementar**, embora não estejam incluídas nas listas nacionais de doenças profissionais.



# ESTRATÉGIAS PARA A PREVENÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Várias **organizações internacionais**, **instituições regionais** e **autoridades nacionais** participam ativamente na prevenção e gestão dos riscos psicossociais na promoção da saúde mental no trabalho através da investigação e promoção, assim como a realização de iniciativas específicas.

Em vários países as **inspeções do trabalho** têm desenvolvido diretrizes para ajudar os inspetores a avaliar as medidas de gestão dos riscos psicossociais adotadas pelo empregador.



# ESTRATÉGIAS E INICIATIVAS NACIONAIS

Exemplos de iniciativas realizadas a nível nacional pelos ministérios do trabalho e outras autoridades em SST, as instituições da segurança social, os institutos de investigação, os parceiros sociais e as associações profissionais:

- Inclusão dos riscos psicossociais nas **estratégias** e **políticas nacionais** sobre SST ou elaboração de estratégias nacionais específicas sobre a saúde mental;
- Organização de **campanhas de sensibilização** sobre o stresse relacionado com o trabalho e a saúde mental no trabalho;
- Desenvolvimento de **investigações** sobre os riscos psicossociais e o stresse relacionado com o trabalho;
- Elaboração e publicação de **diretrizes** e **protocolos** para a prevenção e a gestão dos riscos psicossociais e o stresse relacionado com o trabalho;
- Criação de instrumentos específicos de **avaliação e gestão de riscos** e de **intervenção**.



# TENDÊNCIAS GLOBAIS

- As **situações de trabalho** são similares entre os países desenvolvidos e os países em desenvolvimento, mas as **abordagens** são diferentes.
- As **políticas** e a **legislação** continuam a estar fragmentadas e concentram-se nos comportamentos de adaptação e nas consequências sobre a saúde. Contudo, o desenvolvimento de legislação específica tem aumentado nos últimos anos em vários países.
- Os **dados** nacionais sobre a magnitude do problema que poderiam influenciar as políticas públicas continuam a ser insuficientes nos países em desenvolvimento. Não estão disponíveis dados globais . Existem alguns dados regionais mas não são comparáveis.
- Aumenta o interesse pelo stress relacionado com o trabalho nos países em desenvolvimento, em particular na **investigação** e na **intervenção** no local de trabalho.
- Em alguns países desenvolvidos e em desenvolvimento, existe **confusão entre as definições de stress e de risco psicossocial**. O stress relacionado com o trabalho considera-se muitas vezes como um distúrbio ou uma doença e não como o primeiro sinal de um problema.
- Uma **abordagem global** para a prevenção dos riscos psicossociais e a sensibilização sobre o seu impacto na saúde dos trabalhadores está pouco divulgada, nem tem sido abordada de forma oportuna nos locais de trabalho.



# UMA ABORDAGEM COLECTIVA PARA PREVENIR E CONTROLAR AS CAUSAS DO STRESSE RELACIONADO COM O TRABALHO

- Aplicar **medidas coletivas de avaliação e gestão** de riscos psicossociais, como se faz com outros riscos no local de trabalho.
- Adotar **medidas coletivas e individuais de prevenção e controlo** e **envolver os trabalhadores** e o seus representantes para a sua execução.
- Melhorar a **capacidade de adaptação** dos trabalhadores aumentando a sua capacidade de **controlo** sobre as tarefas.
- Melhorar a **comunicação organizacional**.
- Permitir a **participação** dos trabalhadores na tomada de decisão.
- Criar sistemas de **apoio social** para os trabalhadores no local de trabalho.
- Tomar em conta a **inter-relação** entre as condições de **trabalho** e de **vida**.
- Valorizar as **necessidades** da organização tomando em consideração as **interações** organizacionais, individuais e as entre os indivíduos e a organização quando se avaliam as exigências em matéria de saúde dos trabalhadores.



# PRIORIDADES PARA A AÇÃO FUTURA DA OIT

- Promover o reconhecimento dos fatores de risco psicossocial como a causa do stresse relacionado com o trabalho e outros distúrbios de saúde mental nas **políticas** e na **legislação**.
- Fomentar a inclusão do stresse relacionado com o trabalho e os distúrbios mentais associados nas **listas nacionais de doenças profissionais** e apoiar o desenvolvimento dos critérios para o diagnóstico.
- Promover a incorporação dos fatores de risco psicossocial nas **medidas de avaliação e gestão de riscos** e a aplicação de **medidas coletivas de prevenção** (tal como com outros riscos) adaptando a organização e as condições de trabalho.
- Apoiar o desenvolvimento de competências para a **investigação** e a **intervenção** nos países em desenvolvimento.





DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO  
28 DE ABRIL 2016

[www.ilo.org/safeday](http://www.ilo.org/safeday)

Escritório da OIT em Lisboa

Ana Santos

santosa@ilo.org