



Avaliação e Prevenção dos Riscos Psicossociais

# **Working@Técnico**

## **Para um Técnico mais saudável**

Pare, escute e olhe!  
Como se sentem os seus colegas?

# **Acreditamos que a saúde e o bem-estar psicológicos são essenciais para um bom desempenho**

Todos sabemos que é difícil ter um bom desempenho no trabalho e lidar com todas as tarefas quotidianas quando passamos por momentos difíceis na nossa vida. Pode parecer surpreendente, mas sabemos que 1 em cada 5 trabalhadores portugueses experienciam problemas de Saúde Psicológica ou Stresse Ocupacional. Só em perda de produtividade os problemas de Saúde Psicológica custam às empresas portuguesas cerca de €300 milhões, todos os anos.

Ainda assim, o estigma associado a estes problemas pode tornar muito difícil pedir ajuda. Todos temos a responsabilidade de zelar uns pelos outros quando estamos a trabalhar, e a Saúde Psicológica é tão importante como a Saúde Física.

O IST encontra-se a desenvolver ações para que a nossa Escola possa ser um local de trabalho mais saudável e que proporcione maior bem-estar para todos os seus trabalhadores. O Conselho de Gestão criou em outubro de 2017 uma Comissão para a Avaliação e Prevenção dos Riscos Psicossociais (CARP), comprometida na transformação do IST num local para onde queremos vir todos os dias e onde nos sentimos apoiados.

A nossa Saúde e bem-estar são importantes, assim como a responsabilidade de garantir que todos trabalhamos em segurança e isso aplica-se quer à segurança física quer psicológica.

Criar um Local de Trabalho Saudável é uma responsabilidade de todos nós e todos temos um papel a desempenhar nesse processo.

# Vamos trabalhar juntos para transformar o Técnico num local de trabalho mais Saudável

O primeiro passo é conhecer a realidade atual, compreender a perceção dos trabalhadores relativamente ao bem-estar e saúde psicológica no Técnico. Assim, é fundamental que todos os trabalhadores participem no processo de avaliação dos Riscos Psicossociais.

## Como vamos avaliar os Riscos Psicossociais?

O COPSQ II é um questionário reconhecido para avaliação de riscos psicossociais nos contextos laborais [sendo considerado um exemplo de boas práticas pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho e ainda utilizado para efeitos de investigação pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho].

## O que avalia o COPSQ II?

Este instrumento aborda várias dimensões do local de trabalho, nomeadamente as exigências do trabalho, organização e conteúdo do trabalho, relações interpessoais e liderança, trabalho e vida privada, valores no local de trabalho, comportamento ofensivo e saúde e bem-estar.

## Como garantimos o anonimato das respostas?

O COPSQ-II será enviado para o e-mail de todos os trabalhadores do IST, sob a forma de um link alojado no servidor da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

## Qual o período de resposta ao COPSQ II?

Este questionário poderá ser preenchido durante o período de trabalho, havendo, para esse efeito, uma pausa no funcionamento de todos os serviços no dia 15 de novembro às 11h00. Caso não esteja neste dia no seu serviço, poderá responder a qualquer momento no período de 4 a 22 de novembro, usando o link que será disponibilizado.

## E se tiver dúvidas sobre o preenchimento?

A CARP que coordena a aplicação do COPSQ II deslocar-se-á aos serviços para clarificar as eventuais dúvidas. Poderá sempre esclarecer qualquer questão adicional através do email [working@tecnico.ulisboa.pt](mailto:working@tecnico.ulisboa.pt) ou do site [nshs.tecnico.ulisboa.pt/workingtecnico](https://nshs.tecnico.ulisboa.pt/workingtecnico)



### **Campus Alameda**

Av. Rovisco Pais, 1  
1049-001 Lisboa  
Tel: +351 218 417 000

### **Campus Taguspark**

Av. Prof. Doutor Cavaco Silva  
2744-016 Porto Salvo  
Tel: +351 214 233 200

### **Campus Tecnológico e Nuclear**

Estrada Nacional 10 (ao Km 139,7)  
2695-066 Bobadela LRS  
Tel: +351 219 946 000

[tecnico.ulisboa.pt](http://tecnico.ulisboa.pt)  
[mail@tecnico.ulisboa.pt](mailto:mail@tecnico.ulisboa.pt)

Informações importantes que nos  
podem ajudar:

[nshs.tecnico.ulisboa.pt/](http://nshs.tecnico.ulisboa.pt/)  
[workingtecnico](http://workingtecnico)

Mais informações:  
[working@tecnico.ulisboa.pt](mailto:working@tecnico.ulisboa.pt)