

WORKING@TÉCNICO

PARA UM TÉCNICO MAIS SAUDÁVEL

Avaliação e Prevenção dos Riscos Psicossociais



TÉCNICO
LISBOA

24-10-2019



COMISSÃO PARA A AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS (CARP)

Outubro 2017

- Isabel Gonçalves
- Lídia Silva
- Joana Pinto dos Santos
- José Manuel Riscado
- Marta Pile
- Miguel Coimbra
- Pedro Lima Duarte
- Pedro Meireles
- Rui Relvas
- Ana Bordalo
- Diana Ferreira

SAÚDE PSICOLÓGICA (OMS)

- É parte integral da saúde do ser humano. É um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stress 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.



LOCAL DE TRABALHO SAUDÁVEL

- É aquele em que todos os membros da organização cooperam com vista ao melhoramento contínuo dos processos de proteção e promoção da saúde, da segurança e do bem-estar.



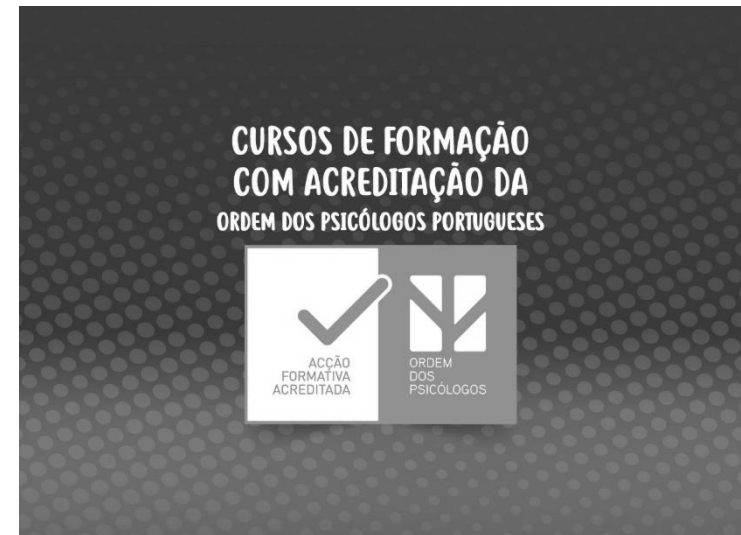
MEDIDAS GERAIS PARA PROMOVER LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

- Recolher informação regular e sistematizada, que permita caracterizar a segurança e a saúde (física e psicológica) e o bem-estar no local de trabalho
- Elaborar um diagnóstico psicossocial do local de trabalho e delinear estratégias adequadas para a prevenção desses riscos
- Partilhar com os trabalhadores os indicadores recolhidos; usar esses indicadores para, de forma participativa, gerar medidas de promoção da segurança, saúde e bem-estar no local de trabalho

COMISSÃO TÉCNICA PARA AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS (CARP-T)

Equipa Técnica

- Isabel Gonçalves (NDA)
- Rita Wahl (NDA)
- Gonçalo Moura (NDA)
- António Sol (DRH)
- Carolina Ferreira (NAPE)
- Ana Isabel Marques (NAPE)



Riscos Psicossociais I e II

ASSINATURA DO PROTOCOLO OPP-IST 22/01/2019



AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS – O QUE CONSTA DO PROTOCOLO COM A OPP?

- Questionário de Avaliação dos Riscos Psicossociais – COPSQQ II (*autorelato*)
- Formação dos psicólogos do IST
- Aplicação online a partir de um link fornecido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses
- Confidencialidade dos dados é assegurada, dados são fornecidos agregados
- 7 dimensões, 28 variáveis, 76 questões (*rating scale* de 1 a 5)
- OPP produz um relatório final, encaminhado para o psicólogo coordenador do projeto (IST) e depois entregue ao CG para partilha dos indicadores recolhidos com os trabalhadores

PROGRAMA DE PREVENÇÃO PRIMÁRIA

COM O APOIO DA OPP



Prevenção Primária

Prevenção Secundária

Prevenção Terciária

Prevenção Quaternária

ETAPAS DA PREVENÇÃO PRIMÁRIA – RISCOS PSICOSSOCIAIS (RPS)

1.
 - Pré-diagnóstico da Situação
 - Constituição de um grupo de projeto (CARP e CARP-T)
2.
 - Diagnóstico aprofundado (COPSOQ-II) e devolução de resultados
 - Elaboração de um plano de prevenção primária
3.
 - Implementar ações na área da prevenção primária
 - Avaliação dos resultados e diagnóstico de necessidades prevenção secundária, terciária,...

Propostas de medidas associadas às variáveis COPSOQ II

PREVENÇÃO SECUNDÁRIA E TERCIÁRIA

- Reduzir/corriger os efeitos ou propagação dos RPS
- Dotar os colaboradores de meios para fazer face aos RPS identificados (inclui formação, treino e desenvolvimento de competências)
- Identificar colaboradores em situação de stress, de modo a prevenir situações mais graves
- Apoio e acompanhamento psicológico e/ou médico a indivíduos em situação de risco identificado

VARIÁVEIS DO COPSOQ II – 28 VARIÁVEIS, 76 QUESTÕES

1. Exigências quantitativas

2. Ritmo de Trabalho

3. Exigências cognitivas

4. Exigências emocionais

5. Influência no Trabalho

6. Possibilidade de Desenvolvimento

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ – II (EXEMPLOS)

- Distribuição equitativa do trabalho entre as equipas e entre os serviços, boa planificação das tarefas e *timings*
- Desenvolvimento código conduta e boas práticas para os trabalhadores – *culture book*
- Garantir a existência de sistemas de *feedback* atempado e eficaz em todos os níveis – i.e. os trabalhadores devem compreender exatamente o que se espera deles e receber informações de retorno com regularidade

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ – II (EXEMPLOS)

- Formação para os funcionários (autocuidados) –gestão de tempo, gestão de stress, compatibilização vida pessoal/familiar, *mindfulness* e redução da ansiedade
- Construção de um Manual de Procedimentos de emergência psicológica a divulgar no Técnico
- Construção de sistemas de apoio a trabalhadores - sistemas de *coaching* e *mentoring* intra e inter serviços e entre lideranças, em função dos objetivos estratégicos do Técnico

VARIÁVEIS DO COPSOQ II

7. Previsibilidade

8. Recompensas

9. Conflitos Laborais

10. Transparência do
Papel Laboral
Desempenhado

11. Apoio Social de
Colegas e Superiores

12. Comunidade
social no trabalho

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ – II (EXEMPLOS)

- Melhorar os sistemas de comunicação interna formais (criação de boletim informativo interno simplificado e atraente, sistema de chat interno) e informais (atividades de *team building* intra e inter serviços, criação de grupos de trabalho inter serviços)
- Desenvolvimento de um sistema de reconhecimento do mérito dos trabalhadores
- Programas de integração e acompanhamento dos funcionários recém contratados

VARIÁVEIS DO COPSOQ II

13. Qualidade da Liderança

14. Confiança Horizontal

15. Confiança Vertical

16. Justiça e Respeito

17. Autoeficácia

18. Significado do Trabalho

19.
Comportamentos Ofensivos

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ II (EXEMPLOS)

- Comunicação aberta e nos dois sentidos, os trabalhadores são informados sobre os desenvolvimentos no IST, particularmente em momentos de mudança
- É defendida uma política de tolerância zero relativamente a comportamentos discriminatórios e desadequados, como o racismo, o sexismo e o *bullying/mobbing*
- É encorajada a partilha de bons exemplos de trabalho em equipa
- As lideranças devem demonstrar um compromisso visível e ativo na promoção da saúde psicológica e do bem-estar no local de trabalho, incorporando-as nos valores organizacionais

VARIÁVEIS DO COPSOQ II

20. Compromisso
face ao local de
trabalho

21. Satisfação no
trabalho

22. Insegurança
Laboral

23. Saúde Geral

24. Conflito
trabalho/família

25. Problemas
em dormir

26. Burnout

27. Stress

28. Sintomas
Depressivos

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ II (EXEMPLOS)

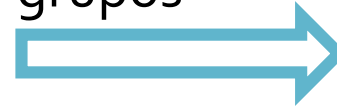
- Proporcionar aos quadros dirigentes e aos trabalhadores formação e sensibilização para as questões relacionadas com a saúde mental
- Flexibilizar os regimes de trabalho, nomeadamente apoiando a parentalidade
- Prestar apoio em relação aos desafios da vida quotidiana, como assegurar o acesso a estruturas de cuidados infantis ou de cuidados a idosos
- Disponibilizar aconselhamento e apoio psicológico e/ou divulgar os serviços de apoio interno – p.e. Serviços de Saúde do Técnico

MEDIDAS POSSÍVEIS E SUA RELAÇÃO COM AS VARIÁVEIS DO COPSOQ – II (EXEMPLOS)

- Reorganizar os espaços de trabalho de forma a aumentar o conforto físico e psicológico dos trabalhadores, nomeadamente questões de controlo do ruído, equipamentos ergonómicos, temperatura e iluminação
- Eventualmente incluir nos quadros da organização pelo menos um psicólogo do trabalho e das organizações (para intervir nas áreas da promoção secundária e terciária)
- Informar a comunidade IST sobre a prevenção do stress e do *burnout*

APLICAÇÃO

- O COPSQQ II estará disponível para preenchimento para todos os funcionários do IST, IST ID e ADIST
- Distribuição dos trabalhadores por grupos



Departamento/Serviço	Nº trab.
Assessoria à gestão (AEPQ+AQAI+NSCG+CC+CP+DAJ+ADM+ACG+IST-ID+SAUD)	41
CTN-Área de Serviços Administrativos do CTN	38
DECN + Labs	53
Departamento de Eng. Civil, Arquitetura e Georrecurso	28
Departamento de Eng. Mecânica Alameda	31
DFís. Alameda+DMat. Alameda+DEEC	36
Direção Académica	40
Direção Contabilística	34
Direção de Projetos	42
Direção de Recursos Humanos	30
Direção Orçamental e Patrimonial	31
Direção Técnica - Área de Apoio Geral + Gestores de Edifícios	43
Direção Técnica - Área de Bibliotecas, Arquivo e Centro Congressos	28
Direção Técnica + Direção Técnica - Área de Instalações e Equipamentos	48
Outros Departamentos (DBE+DEG+DEI+DEQ+Lab.Quím.Fís.+Lab.Quím.Org.)	28
Relações com o exterior (AAI+ACI+ATT+ISTPress)	33
Serviços de Informática	44
Taguspark	30
Unidades de Investigação (CEGIST+Centro Inovação Eng ^a Elect. E energia+ CERENA+Ceris+Coo.Lic Eng ^a Ambiente+CQE+IBB+IN++IPFN+ISR+MARETEC)	42
Unidades Especializadas - Técnicas (LAIST+MicroLab+NOF)	45
Total Geral	745

INFORMAÇÕES GERAIS



Aplicação do Questionário:

- 4 a 22 de novembro/2019
- **Dia Geral de Aplicação 15/11/2019, 11:00 – 12:00**
(encerramento dos serviços)



<http://nshs.tecnico.ulisboa.pt/workingtecnico/>



<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Obrigada !

WORKING@TÉCNICO.ULISBOA.PT

CARP -T | ISABEL GONÇALVES - ISABEL.GONCALVES@TECNICO.ULISBOA.PT

CARP | LÍDIA SILVA - LIDIA.SILVA@TECNICO.ULISBOA.PT