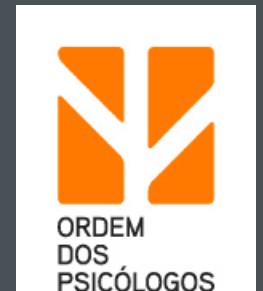


26-06-2019

# AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAIS NO IST

WORKING@TECNICO



# 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.



- 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.

Locais de trabalho  
saudáveis  
contribuem para a

Gestão do



stress



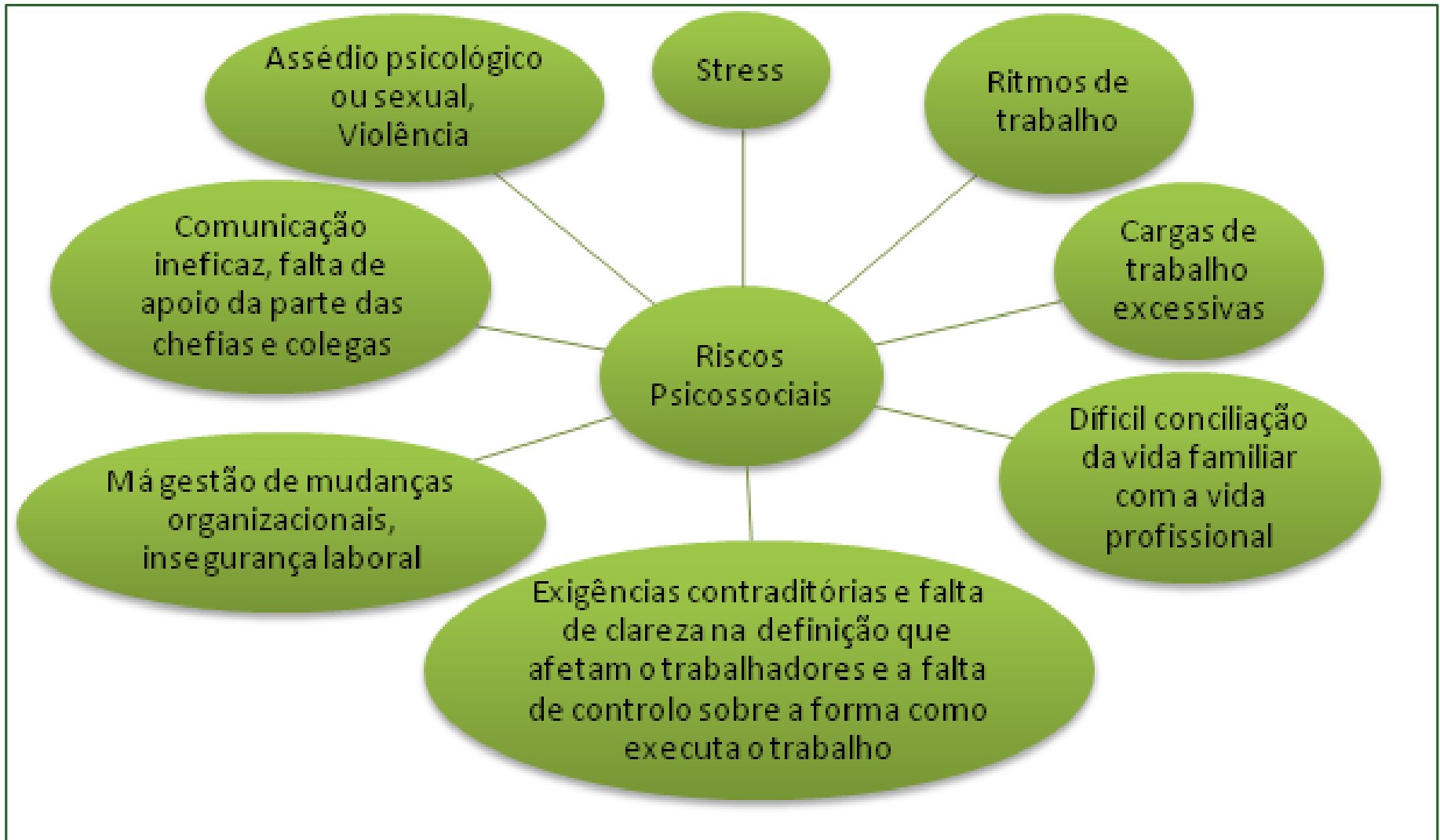
# MEDIDAS GERAIS PARA PROMOVER LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



TÉCNICO  
LISBOA

- 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

# RISCOS PSICOSSOCIAIS



# ASSINATURA DO PROTOCOLO OPP-IST 22/01/2019



<https://tecnico.ulisboa.pt/pt/noticias/campus-e-comunidade/tecnico-e-ordem-dos-psicologos-portugueses-celebram-protocolo-de-colaboracao/>

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/2462>

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



- Questionário de Avaliação dos Riscos Psicossociais – COPSOQ II (*self report*)
- 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

# OPP APOIA AINDA A EQUIPA DE PSICÓLOGOS DO IST NA CONSTRUÇÃO DE UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO PRIMÁRIA



***Prevenção Primária***

***Prevenção Secundária***

***Prevenção Terciária***

***Prevenção Quaternária***



# ETAPAS DA PREVENÇÃO PRIMÁRIA

1.

- Pré-diagnóstico da Situação
- Constituição de um grupo de projeto

2

- Diagnóstico aprofundado e devolução de resultados
- Elaboração de um plano de ação

3

- Implementar a intervenção
- Avaliação dos resultados

**Propostas de medidas associadas às variáveis COPSOQ II**

# PREVENÇÃO SECUNDÁRIA E TERCIÁRIA

- Reduzir/corrigir 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, 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 (auto-cuidados) – 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*

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



- 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
- Promover o autocuidado dos trabalhadores
- Disponibilizar aconselhamento e apoio psicológico e/ou divulgar os serviços de apoio interno - Serviços de Saúde do Técnico, Núcleo de Saúde e Bem-Estar do Estádio Universitário de Lisboa, Promoção de Rastreios nos Serviços de Saúde, Promoção do Exercício Físico e de uma Alimentação Saudável

# 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*

- Datas de aplicação do Questionário:  
4 a 22 de novembro/2019  
Dia Geral de Aplicação 15/11/2019
- Ordem dos Psicólogos Portugueses:  
<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Obrigada

ISABEL GONÇALVES -

[ISABEL.GONCALVES@TECNICO.ULISBOA.PT](mailto:ISABEL.GONCALVES@TECNICO.ULISBOA.PT)

LÍDIA SILVA - [LIDIA.SILVA@TECNICO.ULISBOA.PT](mailto:LIDIA.SILVA@TECNICO.ULISBOA.PT)



TÉCNICO  
LISBOA