

Riscos psicossociais e saúde no trabalho

Há hoje uma grande unanimidade sobre a importância e o impacto dos riscos psicossociais no mundo do trabalho e na economia dos países. Desde logo pela ameaça que representam para a saúde física e mental dos trabalhadores, mas também pelos elevados custos daí resultantes.

Texto: Samuel Antunes

A prevenção dos riscos psicossociais deve ser encarada como uma necessidade que, para além de melhorar a qualidade de vida e o de bem-estar dos colaboradores, melhora significativamente o desempenho e a performance das empresas, com impacto directo na economia do país.

Redução do bem-estar, da motivação e da produtividade e aumento dos acidentes de trabalho, do absentismo e da doença física e psicológica são alguns desses custos, que afectam o crescimento económico e a competitividade das empresas. Não menos importante é o facto de uma parte considerável ser suportada pelos sistemas de segurança social e pelas finanças públicas. Exactamente por isso, o tema da saúde e da segurança no trabalho (SST) é hoje um dos aspectos mais relevantes da política da União Europeia (UE), que tem produzido um vasto conjunto de directivas e medidas legislativas que visam a melhoria das condições de trabalho e a redução das doenças e dos acidentes associados ao trabalho. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), «os riscos psicossociais são o conjunto de factores que podem afectar a integridade física e mental das pessoas». Integram o 'stress', o 'burnout', a violência, o assédio

moral e a intimidação, e o principal impacto destes riscos reflecte-se na saúde psicológica e directa ou indirectamente na saúde física.

De acordo com estudos realizados pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho (em 2007), o 'stress' afecta mais de 40 milhões de pessoas em toda a União Europeia, o custo anual do 'stress' associado ao trabalho na UE a 15 foi estimado em 20.000 milhões de euros e 50 a 60% do absentismo está directa ou indirectamente ligado ao 'stress'.

A «Quarta Pesquisa Europeia de Condições de trabalho» («EASHW», de 2007) revela que em 2005 20% dos trabalhadores da UE a 15 e 30% dos dos 10 novos Estados-membros consideravam que sua saúde estava em risco por causa do 'stress' do trabalho.

De acordo com um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 2004, mais de 50% dos trabalhadores dos países industrializados queixa-se de 'stress' relacionado com o trabalho.

Estudos consistentes permitem afirmar que uma exposição prolongada ao 'stress' profissional está associada, em particular, a queixas osteoarticulares e musculares, doenças cardiovasculares e perturbações psicológicas (ansiedade, depressão e até suicídio).

O «Inquérito Europeu a Empresas sobre os Riscos Novos e Emergentes» («ESENER») revela que 79% dos gestores europeus estão preocupados com o 'stress' no trabalho. No mesmo inquérito, e no que se refere a Portugal, cerca de 85% dos gestores considera o 'stress' um tema importante, mas só 15% das empresas portuguesas que participaram no estudo referiu possuir instrumentos para gerir o 'stress' relacionado com o trabalho.

► Causas do stress profissional

O número de trabalhadores afectados pelo 'stress' profissional tem vindo a aumentar nos últimos anos, e isso deve-se a:

- alterações na concepção, na organização e na gestão do trabalho;
- contratos de trabalho precários;



© Lasse Kristensen - Fotolia.com

- insegurança no emprego;
- aumento da carga e do ritmo de trabalho;
- nível elevado de exigências emocionais impostas aos trabalhadores;
- violência e assédio psicológico;
- e falta de equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal.

Esta questão é particularmente sensível, dada a relação existente entre os riscos psicossociais e o aumento de quadros de ansiedade, de depressão e até de acidentes de trabalho, cujas causas, muitas vezes, não parecem estar ligadas a este tipo de factores, mas todos sabemos que colaboradores em exaustão emocional têm menos capacidade de resposta a situações de ameaça e tendem a negligenciar medidas de segurança fundamentais nessas situações.

Actualmente, os problemas associados a uma má saúde mental constituem a quarta causa mais frequente de incapacidade para o trabalho. E a OMS calcula que até 2020 a depressão venha a tornar-se a principal causa de incapacidade.

Em Portugal, os dados apontam para um consumo de ansiolíticos muito superior à média dos países da OCDE (dados da OCDE, de 2010). Já os dados do Eurobarómetro, relativos a 2010, indicam que a percentagem de portugueses que tomaram anti-depressivos nos 12 meses anteriores foi mais elevada do que a média da UE (15% contra uma média da UE de 7%). Os portugueses inquiridos tomam mais psicofármacos para a depressão (55%) do que para a ansiedade (41%), enquanto a nível europeu as percentagens de consumo são idênticas para os mesmos quadros clínicos.

O crescimento deste tipo de riscos nos últimos anos torna urgente a implementação de medidas que previnam os riscos psicossociais e promovam a saúde nos locais de trabalho. Mesmo em tempos de crise como os que estamos a viver, é possível desenvolver acções que envolvam empregadores e colaboradores, na promoção da saúde e no aumento do bem-estar e da satisfação no

trabalho. Nomeadamente:

- avaliação dos riscos psicossociais, através de instrumentos hoje disponíveis para esse efeito (por exemplo, as escalas do Prof. Michael Leiter);
- programas de prevenção para situações de potencial risco para a saúde mental dos trabalhadores ('stress', violência, assédio sexual ou moral, consumo de álcool e drogas);
- auscultação e envolvimento dos colaboradores na identificação das acções conducentes à melhoria da organização do trabalho e do clima laboral;
- promoção do equilíbrio entre vida profissional e vida familiar/ pessoal;
- promoção do desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores e aquisição de comportamentos e hábitos saudáveis;
- promoção da saúde mental, através da oferta de programas de gestão e redução do 'stress' e oferta de consultas de psicologia clínica para todos os trabalhadores;
- promoção da saúde física, através de programas que fomentem a actividade física e a alimentação saudável no local de trabalho, além da vigilância regular dos indicadores de saúde através da medicina no trabalho (níveis de colesterol, pressão arterial, etc).

A prevenção dos riscos psicossociais não pode ser vista como um luxo, devendo ser encarada como uma necessidade que, para além de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos colaboradores, melhora significativamente o desempenho e a performance das empresas, com impacto directo na economia do país.

O local de trabalho pode ser um determinante da saúde dos colaboradores, com impacto nas suas famílias e na comunidade; e, por isso mesmo, um espaço privilegiado para prevenir problemas psicológicos e promover uma melhor saúde física e mental. Em períodos como os que vivemos, não podemos esquecer que a promoção da saúde no trabalho contribui, significativamente, para o crescimento e a competitividade das empresas, beneficiando assim os empregadores, os colaboradores e a economia do país. ☺



Samuel Antunes, 'managing partner' da Dave Morgan, é doutorado em «Psicologia» pela Universidade de Toulouse LeMirail (com uma tese intitulada «Identidade Profissional e Saúde no Trabalho»). É coordenador e docente da pós-graduação em «Coaching Psicológico» na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. 'Coach' profissional certificado pela Institut de Coaching de Genève, é vice-presidente do 'chapter' português da International Coach Federation (ICF). É também vice-presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

➤ O autor não segue o novo acordo ortográfico para a língua portuguesa.