

Fatores de Stresse nos Locais de Trabalho



Maria Antónia Frasquilho

Psiquiatra

Mestre em pedagogia

Pós graduada Medicina Trabalho



Começa disperso

Reconhece-se?



Insónia?



Ansiedade?



Dores de cabeça?



Irrascível?



Depressão?



Abusos?





Resultam de Stresse do Trabalho?

Os “cépticos”

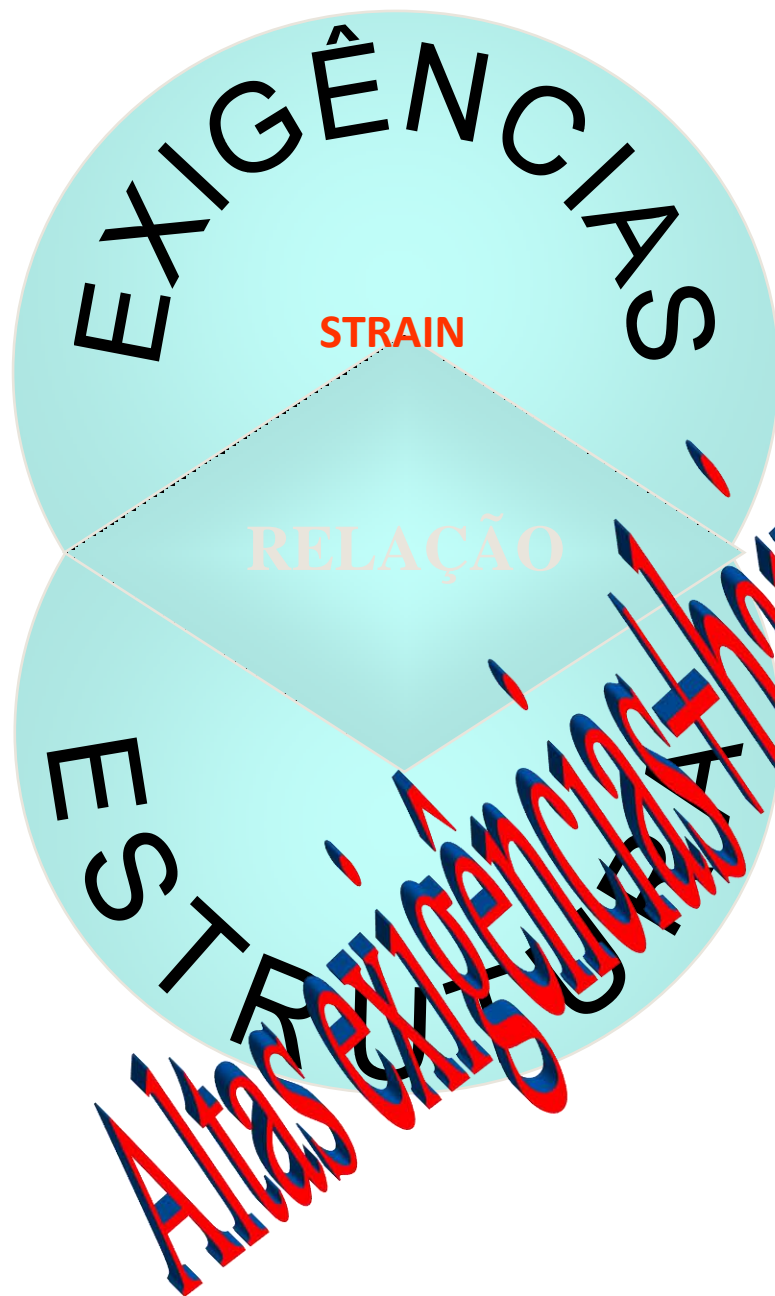
- Provem a causalidade!
- Quantifiquem!
- Só conta o que se vê
- Desmerece o subjetivo
- Graceja: *modernices...*

Os “cautelosos”

- Talvez...
- É melhor esperar para ver....
- O que dizem os *experts*?
- Utilize-se outro termo!

- Não há stresse Ocupacional

- Haverá “stresse relacionado com”
- ...uma influenciazinha diluída



$$\frac{\text{EXIGÊNCIAS}}{\text{ESTRUTURA}} \approx 1,0$$

*“Inter-acção das condições de trabalho com características do trabalhador, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas”
(ROSS e ALTMAIER, 1994)*

STRESSSE

- Interação Estímulos/Desafios/Exigências
 - **OS STRESSORES**- com a Pessoa (Capital Biopsicossocial)

DISTRESSSE



- A Pessoa perde. As pressões são mais fortes que a capacidade de adaptação.

Dados de pesquisa

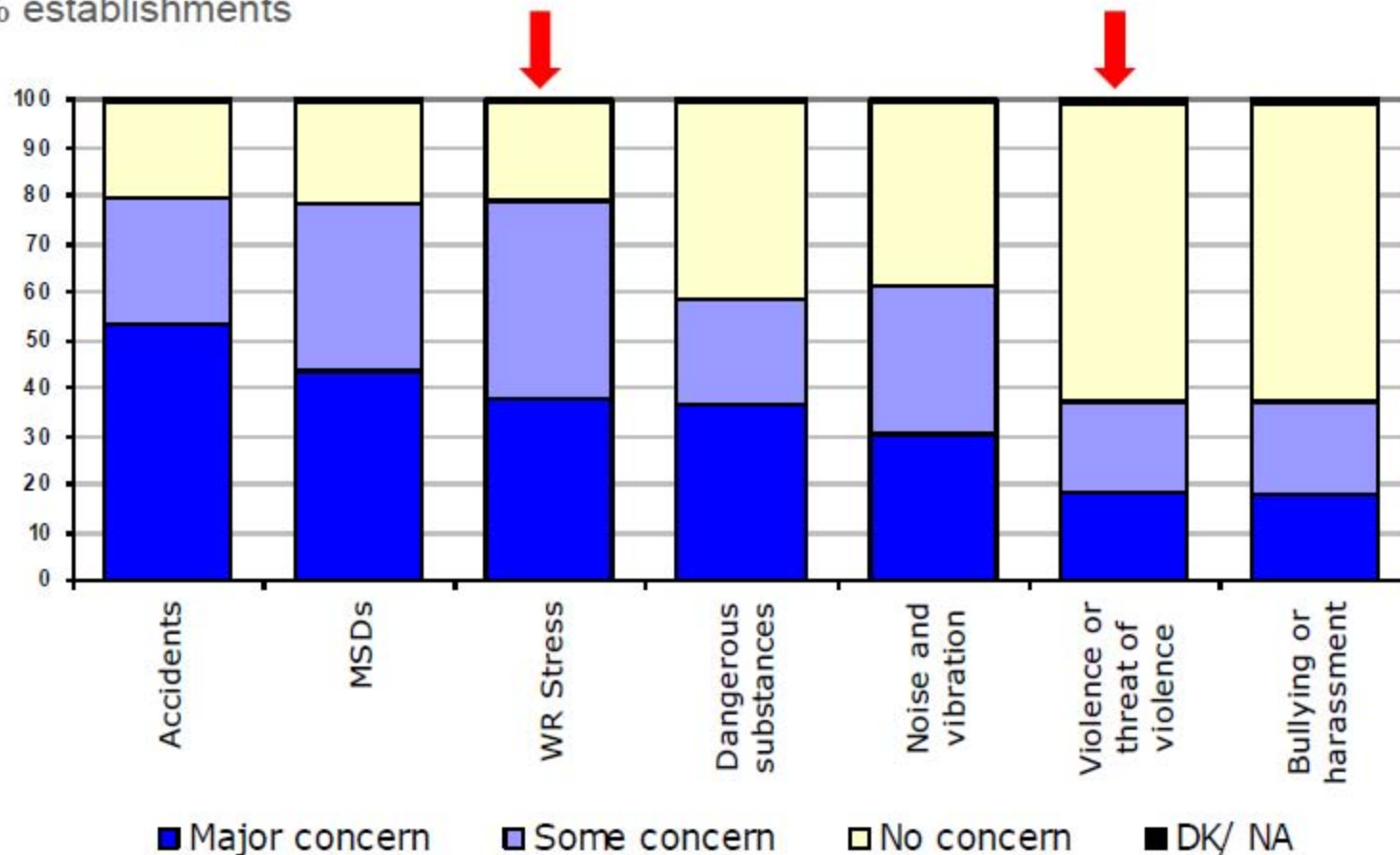
2º problema de saúde no trabalho- 22% dos trabalhadores

- o stresse do trabalho está entre as causas mais relatadas de doença por parte dos trabalhadores, afetando mais de 40 milhões de pessoas em toda a UE (EASHW, 2007).
- Em 2005 20% dos trabalhadores da UE-15 e 30% dos 10 novos Estados- Membros acreditava que sua saúde está em risco por causa do stresse do trabalho
- > 40% dos trabalhadores dos transportes e comunicações de Portugal acredita que o stresse afeta negativamente a sua saúde e segurança.
- 79% dos gestores europeus estão preocupados com o stresse do trabalho
- Representa 50% e 60% dos dias de trabalho perdidos
- Em 2002, o custo económico anual do stresse do trabalho na UE-15 foi estimado em EUR 20 biliões

Level of concern about various health and safety issues

<http://osha.europa.eu>

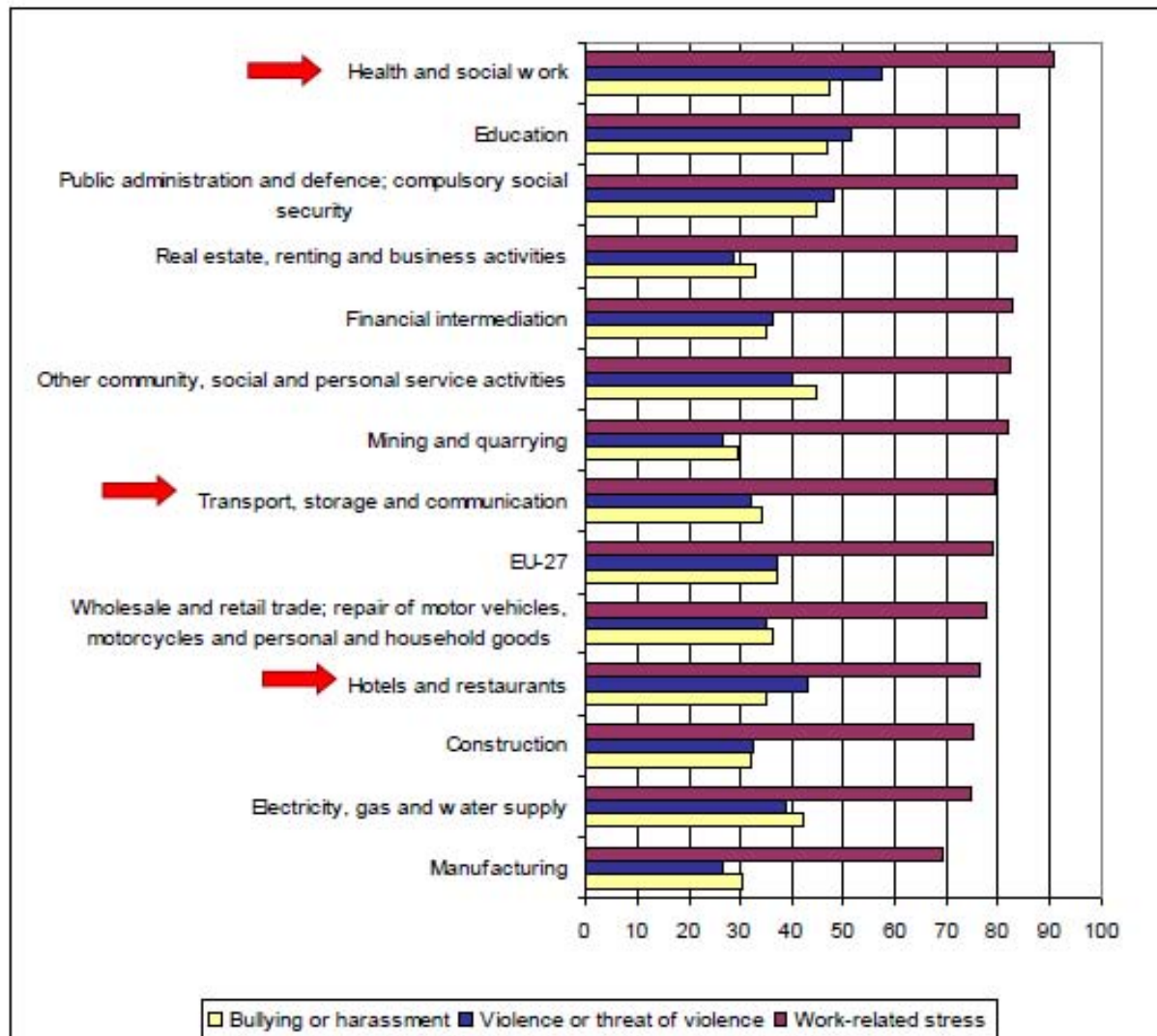
% establishments



Concern about work-related stress, harassment, or violence (ESENER, 2009)

<http://osha.europa.eu>

% establishments



Pedi a demissão. Sei que foi um disparate, mas não consegui lá estar nem mais um dia (depois de cerca de 1 ano “na prateleira”, sem trabalho atribuído, ostracizado numa sala “open space” a ter de cumprir rigoroso horário. Nem podia usar computador.). Passei-me e parti tudo (agrediu um superior). Perdi todas as regalias.

J.- 43anos Engº Empresa construção estradas



*Estou desmotivada.
Nada me interessa
T.27 anos enfermeira*



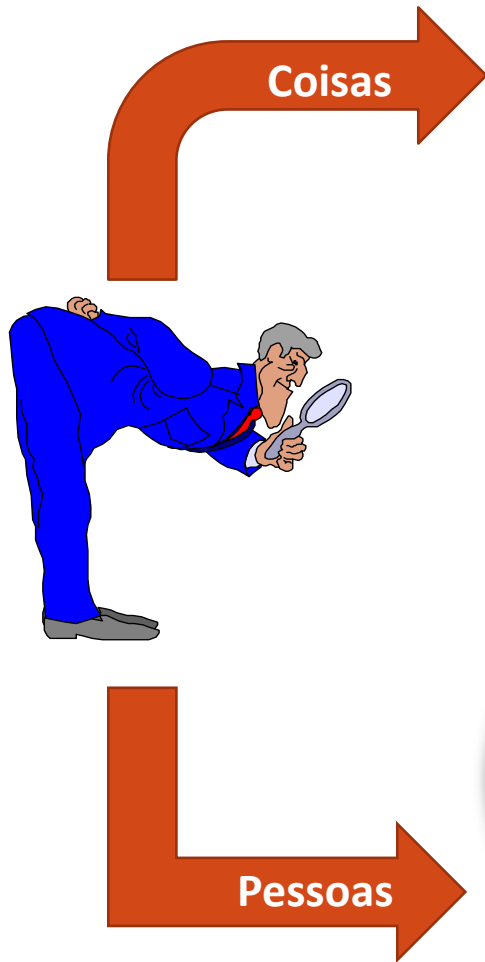
*Não me dão descanso.
Sinto-me doente.
L. 51 anos operário*



Frasquilho 2102

Eu rezo. Ponho-me a rezar para Deus me dar força para aguentar mais um dia naquele sítio... Choro, as lágrimas caem-me e ela (a chefia directa) ainda se põe a gozar--me. Diz: chora, chora, quanto mais choras menos fazes, depois queixa-te (da avaliação).

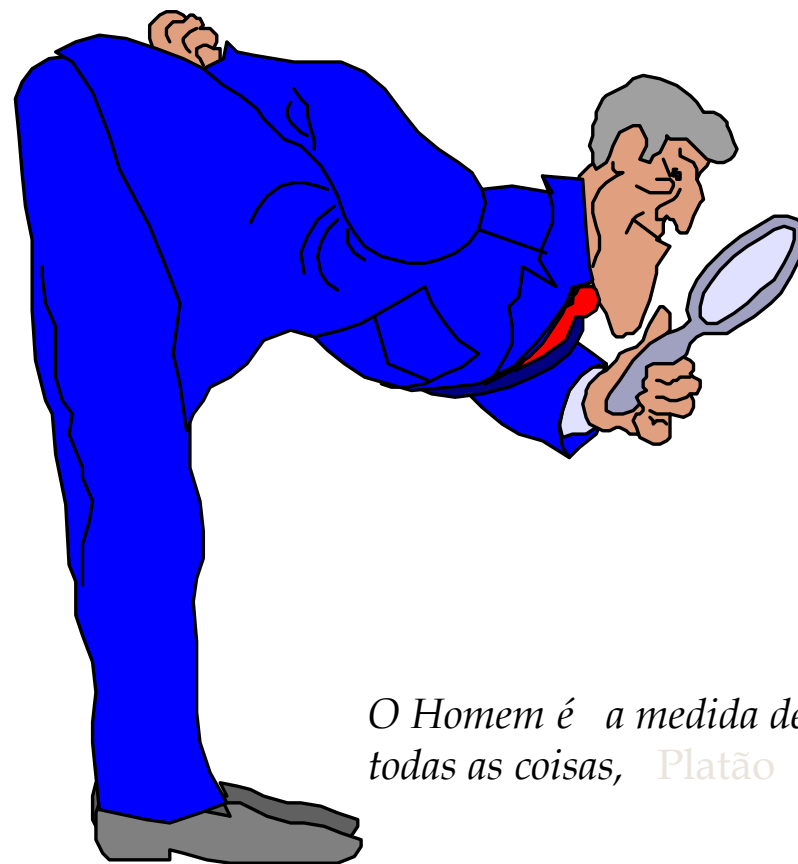
M. 38 anos Func.administrativa



Está-se sempre disposto a negar aquilo que não entende

O SER HUMANO

1. Genérico e Singular
2. Espaço-Temporal
3. Pulsões e Desejos
4. Palavra
5. Cognitivo e Comportamental
6. Emoções
7. Simbólico



*O Homem é a medida de
todas as coisas, Platão*



Está-se a compor

Genérico e Singular

Há muito em comum

- *Biologia e fisiologia humana*
- *Modelos comportamentais*
- *Modelos psicológicos*
- *Ergonomia*
- *Definir fatores de risco e proteção*
- *Estabelecer normas*
- *Fazer avaliações com ferramentas (inventários, questionários, registos, etc)*

Há especificidades

- *Capital de saúde*
- *Vulnerabilidades*
- *Resistências*
- *Recursos disponíveis*
- *Personalidade*
- *Cognições*
- *Estilos de vida*
- *Profissionais*
- *Fazer avaliações observar, auscultar compreender- qualitativas*

Riscos psicossociais



Riscos pessoais

Espácio-Temporal

- *O espaço, o ambiente contam - no aspeto físico e HUMANO*

Imagem dignificada

Meios

Cultura, sentido

Rivalidades

- *O tempo é um recurso estruturante e um destino*

O que é bom hoje pode não o ser amanhã

Mudanças no mundo laboral

Papéis profissional e familiar

Ritmos, horários de trabalho

Conciliação casa-trabalho-lazer

Previsibilidade, carreiras

Pulsões e Desejos

- *Impulso inerente à vida enquanto base somatopsíquica - entre Eros e Thanatos - dissociação entre passividade e atividade, ternura e agressão / dominação; estimulado pelos afetos brutos (paixão, raiva, vingança, ciúme); contato-apego; idealização*
- *Desejo de autonomia, ser apreciado, respeitado, de progredir, de pertencer e ser “amado”, de se realizar - frustração*

Gestão organizacional

Lideranças

Revelar o potencial

Avaliações individuais do desempenho

Salários

Palavra

- *A importância do que é dito ou silenciado. Do que é distorcido.*
- *Assertividade, passividade, agressividade*

Boato, sonegar, afastar e prejudicar, paradoxo

Comunicação
Clima organizacional
Clarificação de papéis
Relações com...
Suporte

Cognitivo e Comportamental

- *A importância do que é percebido e do que se faz com isso*
- *Valores e Crenças — opções.*
- *Controlo interno*
- *Planos, caminhos metas*

Concretização
Cooperação
Ambiguidade
Autonomia

Emoções

- *Alegria, otimismo, tensão, medo, depressão, desespero - associados ao nível de motivação, satisfação e distresse (ajustamento).*
- *Mediar a comunicação e a cooperação*
- *Prontidão para a ação*
- *Somatização*

Perigos

Comprometimento organizacional

Autoregulação

Empatia

Simbólico

- *Subjetivo*
- *Significante*
- *Relação entre afeto e representação do objeto (se dissociada dá lugar à angustia)*
- *Experiências anteriores*
- *Arte*

Todo o mundo de trabalho

Ofensas e Agrados

Justiça e Coerência

Confiança

Espontaneidade

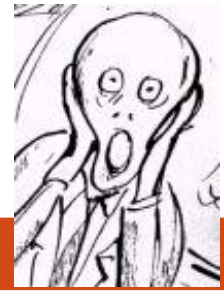
Criatividade

Abertura à experiência



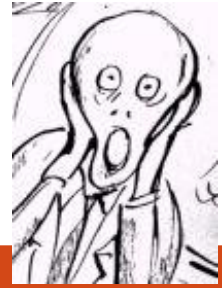
Tudo se conjuga

Fatores laborais no stresse



Contexto	
Estrutura organizacional , função, cultura	Definição políticas, objetivos e recursos. Imagem compatível. Comunicação clara, conhecer hierarquia . Apoio ao desenvolvimento. Qualidade das lideranças. Agendas ocultas.
Papel na organização e responsabilidades	Relevante, ambíguo, concordante , conflitual. Múltiplo. Reconhecido.
Progressão, carreira	Futuro. Estagnação, incerteza, incoerência, valorização, salários, formação. Sistema de recompensas.
Controle e latitude de decisão	Participação e autonomia. Disponibilidade da informação relevante. Possibilidade de criar projetos. Prescrição.
Clima societal	Coerência, cooperação, clareza, respeito e dignificação, isolamento, conflitos, exposição ao abuso. Interface diversos grupos profissionais. Apoios.
Interface casa- trabalho-vida pessoal	Harmonia, tempo, valorização. Presentismo.
Ambiente físico	Localização. Conforto, bom design do espaço e local individual de trabalho. Proteção de riscos.

Fatores laborais no stresse



Conteúdo	
Equipamentos e recursos	Disponibilidade em tempo, fiabilidade, manutenção. Exigências das novas tecnologias e adequação à função.
Tarefas	Natureza simples ou complexa, possibilidade de desenho externo (arte ou técnica?), previsibilidade dos resultados, o que é produzido e de quem depende. Lidar com público, sofrimento, etc
Conteúdo	Variedade, sentido, utilização das competências, desafiante, monótono ou fragmentado
Carga e ritmo	Exagerada (quantitativa e qualitativa), inconstante, falta de controlo sobre o ritmo, pressões (tempo e outras)
Horários de trabalho	Dilatado, inflexível, exposto, imprevisível, noturno, turnos.

INTERACÇÃO



Stressores

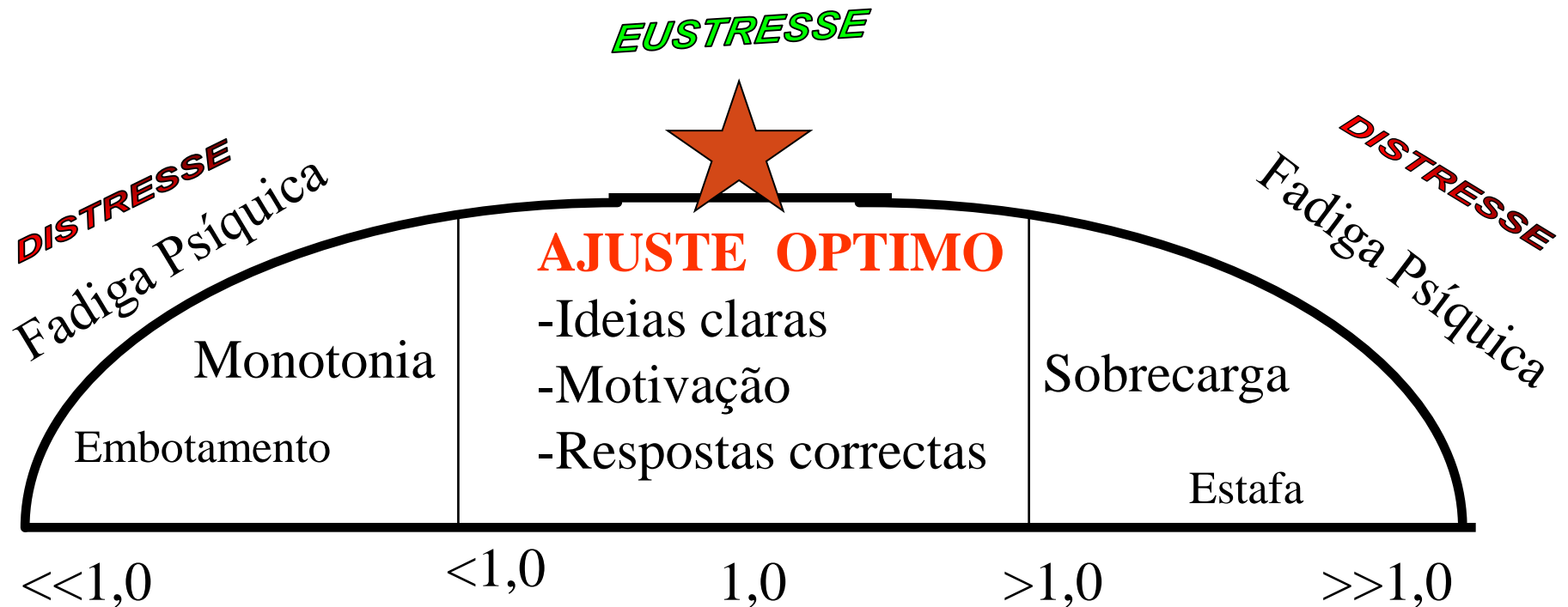
Pessoa



THE DOCTOR
IS IN



Curva de Desempenho



Relação entre EXIGÊNCIAS/ESTRUTURA

A energia de adaptação humana é limitada. Se consumida resulta em **MORTE**



BURNOUT

VENDAVAL NO TRABALHO



Qualidade Total
Benchmarking
Puxar o máximo
Imediatismo
Outsourcing
Precaridade
Clivagem
Big Brother





Qual é o seu problema?



Foge de quê?

A solução é um sofa confortável?



Frasquilho 2102

Ou...

**S
T
R
E
S
S
E**

GERIR



Frasquilho 2102

www.alterstatus.com

alterstatus@netcabo.pt