



Ficha Informativa + Segurança & Saúde no Trabalho

Edição n.º 37 – Promover a saúde mental no trabalho

maio de 2018

A saúde mental, na atualidade, é uma das questões que maiores desafios apresenta em matéria de Saúde no Trabalho, pois tem um impacto significativo na saúde dos trabalhadores, nas organizações e nas economias nacionais.

Estima-se que, dentro em breve, a depressão será a principal causa de ausência por doença na Europa. Para além do absentismo, as consequências de uma má saúde mental encontram-se ligadas a inúmeros outros efeitos negativos para as empresas, como níveis de desempenho e produtividade reduzidos, pouca motivação e elevada rotatividade dos trabalhadores.

Por essa razão, o Pacto Europeu da Saúde Mental e do Bem-Estar (Conferência de Alto Nível da União Europeia realizada em 2008) refere a saúde mental no local de trabalho como uma das áreas prioritárias.

Recomenda a aplicação de programas de saúde mental e bem-estar conjuntamente com programas de avaliação de riscos e de prevenção em situações que possam prejudicar a saúde mental dos trabalhadores (stress, comportamentos agressivos, violência, assédio no trabalho e consumo de álcool ou drogas), e a adoção de mecanismos de intervenção precoce nos locais de trabalho.



Promover a saúde mental no trabalho

As previsões sugerem que 25% dos cidadãos europeus sentirão um problema de saúde mental na sua vida e que aproximadamente 10% dos problemas e incapacidades mentais a longo prazo podem ser ligados a perturbações mentais e emocionais (Rede Europeia para a Promoção da Saúde no Trabalho).

As conclusões do 5º Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho apuraram que um em cada cinco trabalhadores europeus reportaram um deficiente bem-estar mental. Utilizar o local de trabalho como palco para promover uma boa saúde mental não só ajuda a proteger a saúde e bem-estar mental e físico do trabalhador como também será benéfico para a produtividade das empresas.

O que é a saúde mental?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde mental é o «estado de bem-estar» no qual o indivíduo:

- ➔ Realiza as suas capacidades;
- ➔ Pode fazer face ao stresse normal da sua vida;
- ➔ Pode trabalhar de forma produtiva e frutífera;
- ➔ Pode contribuir para a comunidade em que se insere.

Esta definição de saúde comporta dois pressupostos básicos:

- 1) Não existe saúde sem saúde mental;
- 2) A saúde não pode – nem deve – ser meramente vista como a ausência de doença, mas sim como um estado positivo de bem-estar físico, mental e social.

Promover a saúde mental no trabalho

O que é a promoção da saúde mental no local de trabalho?

A promoção da saúde mental inclui todas as ações que contribuem para uma boa saúde mental. A promoção da saúde mental tem como principal objetivo aquilo que mantém e melhora o nosso bem-estar mental.

Dados sobre saúde mental em Portugal – alguns dados

- De acordo com os dados da prevalência anual resultantes do Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental (Caldas de Almeida J & Xavier M, 2013), **as perturbações psiquiátricas afetam mais de um quinto da população portuguesa** (22,9%).
- Deste valor global destacam-se os valores mais altos nas **perturbações da ansiedade** (16,5%) e nas **perturbações depressivas** (7,9%).
- Os valores da prevalência das perturbações mentais em Portugal apenas são comparáveis aos da Irlanda do Norte (23,1%), recentemente publicados no âmbito da World Mental Health Survey Initiative, dentro da Europa, e aos dos EUA (26,4%), fora da Europa.
- O número de portugueses a sofrer de doenças mentais aumentou mais de 10%. Se em 2008, **a prevalência de doenças como a ansiedade crónica e a depressão na população era de 19,8%, em 2015 esse valor subiu para os 31,2%”**.
- Considerando os indicadores referentes ao suicídio, enquanto consequência última de problemas de saúde mental, houve registo de **1.015 suicídios em 2012, superior ao número apresentado em 2011**.

Promover a saúde mental no trabalho

- Existem, porém, indícios de que estes valores se encontrem subestimados devido ao grande número de mortes de causa indeterminada no período apresentado (DGS, 2014).

Quais os fatores que garantem uma boa saúde mental no trabalho?

Os fatores que, no trabalho, garantem uma boa saúde mental são os seguintes:

- Apoio social;
- Sentimento de inclusão e de realização de um trabalho com significado;
- Encontrar sentido no trabalho realizado;
- Ter condições para tomar decisões no trabalho;
- Ter condições para organizar o trabalho de acordo com o seu próprio ritmo.

Porquê investir na promoção da saúde mental?

Em vários Estados-membros da União Europeia, o absentismo, o desemprego e a incapacidade prolongada devido ao stresse relacionado com o trabalho e a problemas de saúde mental têm vindo a agravar-se.

Para além do absentismo, as consequências de uma saúde mental deficiente estão ligadas a inúmeros outros efeitos negativos para as empresas, como níveis de desempenho e produtividade reduzidos, pouca motivação e elevada rotatividade dos trabalhadores.

Promover a saúde mental no trabalho

Os empregadores europeus são legalmente obrigados a gerir todos os tipos de riscos para a Segurança e Saúde dos Trabalhadores, incluindo os riscos para a sua saúde mental.

Importa, contudo, sublinhar que uma boa promoção da saúde mental deve comportar ambos os aspetos (gestão dos riscos e promoção da saúde).

O investimento na saúde mental e no bem-estar dos trabalhadores tem, pois, inúmeros benefícios para as empresas que passam por um melhor desempenho e uma maior produtividade dos trabalhadores.

O local de trabalho é um contexto social importante onde se deve prevenir a má saúde mental e, sobretudo, promover a melhor saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores.

O que pode ser feito?

Há uma série de fatores (profissionais, sociais, familiares, pessoais, etc.) que podem ser desfavoráveis para a saúde mental.

O ambiente de trabalho e a forma como o trabalho é organizado e gerido podem ter efeitos na saúde mental dos trabalhadores.

Promover a saúde mental no trabalho

O trabalho pode ser benéfico para a saúde mental, proporcionando um sentimento de inclusão social, estatuto e identidade, e estruturando a ocupação do tempo.

Porém, em contrapartida, verificou-se que muitos riscos psicossociais do trabalho aumentam o risco de ansiedade, depressão e esgotamento.

Existem diversas abordagens que são sistematicamente adotadas quando se tomam medidas para melhorar a promoção da saúde mental no trabalho:

- «Círculos de saúde» para detetar e debater problemas e para encontrar soluções com base na participação dos trabalhadores;
- Definição de políticas em matéria de saúde mental e questões relacionadas, como a violência e o assédio no trabalho, ou integração das questões da saúde mental na política geral de segurança e saúde no trabalho da empresa;
- Organização da formação destinada aos gestores sobre como reconhecer os sintomas de stresse nos trabalhadores e como encontrar boas soluções para reduzir esse stresse;
- Realização de um inquérito aos trabalhadores, com questionários anónimos, para descobrir o que os preocupa no trabalho;
- Avaliação das medidas e programas implementados com base nas reações dos trabalhadores;
- Portais web para informar todos os trabalhadores sobre todas as medidas e programas que estão a ser implementados no local de trabalho para melhorar o seu bem-estar mental;
- Cursos/formação destinados aos trabalhadores sobre os modos como podem enfrentar situações que lhes provocam stresse;

Promover a saúde mental no trabalho

Medidas ao nível Organizacional:

As ações destinadas a promover e proteger a saúde mental ao nível organizacional têm maior ênfase sobre:

- Agir antecipadamente para prevenir o desenvolvimento de stress e falta de saúde mental em grupos de risco;
- Fornecer um ambiente que dê apoio aos trabalhadores com falta de saúde mental;
- E finalmente, implementar medidas que ajudem as pessoas com problemas de saúde mental duradouros, que possam ter experienciado alguma forma de discriminação e exclusão no emprego e no mercado de trabalho.

Segue-se uma lista de exemplos de algumas medidas organizacionais que visam cultivar um ambiente de trabalho psicologicamente seguro, saudável e sustentável:

- Iniciativas de retenção de emprego para manter empregados aqueles que desenvolvem problemas de saúde mental no trabalho;
- Plena integração da saúde mental nas políticas e iniciativas de SST;
- Programas transversais de melhorias no local de trabalho que procuram abordar clareza de papéis e expectativas, relações laborais, organização do trabalho e cultura da empresa;

Promover a saúde mental no trabalho

- Ações de sensibilização e formação sobre saúde mental no trabalho para pessoal dos departamentos de SST, recursos humanos e gestão de topo;
- Desenvolvimento de uma cultura/ambiente de trabalho que fomente a saúde e o bem-estar dos trabalhadores;
- Identificação dos fatores de risco no local de trabalho e modificação do ambiente de trabalho físico e psicológico de modo a eliminar e/ou reduzir os riscos identificados;
- Horários de trabalho flexíveis e apoio a desafios do dia-a-dia (p.ex., acesso a cuidados infantis);
- Modificação do emprego e desenvolvimento de carreiras;
- Melhorar a comunicação entre empregador e trabalhador;
- Promover o controlo dos trabalhadores e o orgulho nos produtos finais;
- Garantir recompensas e reconhecimento pelo bom desempenho;
- Garantir oportunidades de progressão na carreira.

Medidas a nível individual

As medidas tomadas a nível individual para promover o bem-estar mental visam:

- ➔ Adotar medidas de prevenção no sentido de prevenir o stresse e a má saúde mental, bem como abordar os fatores de risco, promovendo os fatores de proteção;
- ➔ Dotar os trabalhadores de recursos e apoios que os ajudem a manter o seu bem-estar;

Promover a saúde mental no trabalho

- ➔ Cultivar um sentimento de coerência para que os trabalhadores afetados utilizem os apoios sempre que necessário.

Exemplos de medidas destinadas a ajudar os trabalhadores a lidar com questões de saúde mental no trabalho incluem:

- Fornecer aos trabalhadores descrições claras das funções;
- Modificar a carga de trabalho;
- Providenciar apoio e acompanhamento psicológico específico e gratuito;
- Oferecer formação em relaxamento e meditação;
- Programas de exercícios;
- Formação em gestão do stresse;
- Formação em gestão de conflitos;
- Gestão reforçada dos cuidados dos trabalhadores com problemas de saúde mental.

Fonte: Ficha técnica n.º 102 da EU-OSHA – Promoção da saúde mental no local de trabalho

Artigo OSHA – Saúde mental no trabalho

Promover a saúde mental no trabalho

Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Com o Apoio:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu