

SEGURANÇA
E SAÚDE NO TRABALHO

PROGRAMA DE FORMAÇÃO 2019
DESENVOLVER PESSOAS

SEMINÁRIO:
**STRESSE NO TRABALHO:
CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

2 JULHO 2019

Sónia P. Gonçalves



Programa

- Definição de stress e burnout
 - Modelos conceptuais de stress em contexto laboral (exemplos)
- Causas e fontes de stress
- Consequências do stress
- Estratégias de prevenção e intervenção

Saúde

Stress

Conceitos chave

Bem-estar

Coping

Burnout

Recovery

...

Saúde

“ (...) a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1946, s/p)

perspectiva holística e positiva

estado de **bem-estar físico, mental e social completo, não se definindo apenas como a ausência de doença**

englobando aspectos como o optimismo, a esperança, a resiliência e a auto-eficácia, a vitalidade e a energia, entre outros

**funcionamento
ótimo**

O QUE PODE AFETAR A SAÚDE DE UM TRABALHADOR?

Fatores contextuais que afetam a saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores

- **Contexto externo**
 - Desenvolvimento económico
 - Políticas de regulação do emprego e da sindicalização
 - Inovação tecnológica
 - Mudanças sociais (diversidade)
 - Mudanças demográficas (envelhecimento)
 - ...

Fatores contextuais que afetam a saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores

- **Contexto organizacional**
 - Processos de reestruturação organizacional
 - Contratos de trabalho alternativos
 - Estratégias organizacionais de conciliação trabalho-família
 -

(Salanova, 2009)

Fatores contextuais que afetam a saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores

- **Contexto do posto de trabalho**
 - Características das tarefas (e.g., complexidade)
 - Conteúdo do posto de trabalho (e.g., novas exigências)
 - Ambiente social de trabalho
 - Desenvolvimento de carreira
 - Papéis laborais

(Salanova, 2009)

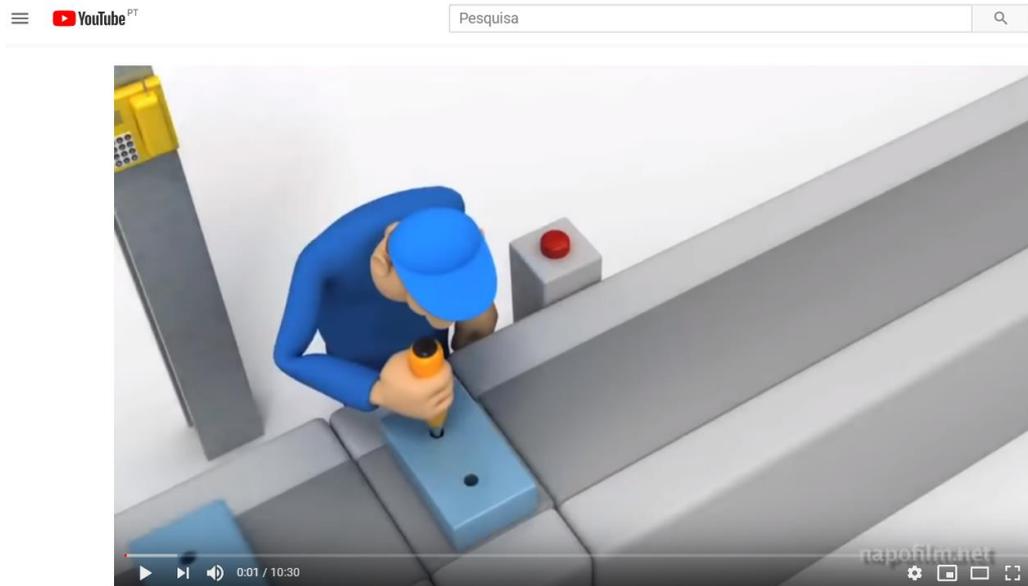
Novas constatações...

Novos desafios

- Persistência da mudança
- Raciocínio computacional e pensamento abstrato
- Conhecimentos técnicos múltiplos
- Pensamento e competências globais
- Deficit de atenção concentrada e continuada (hiperconectividade)
- Nova divisão da vida: mundo virtual e mundo real
- Aceleração – tirania do curto prazo
- Competitividade
-

(Caetano, 2015; Gomes, 2015)

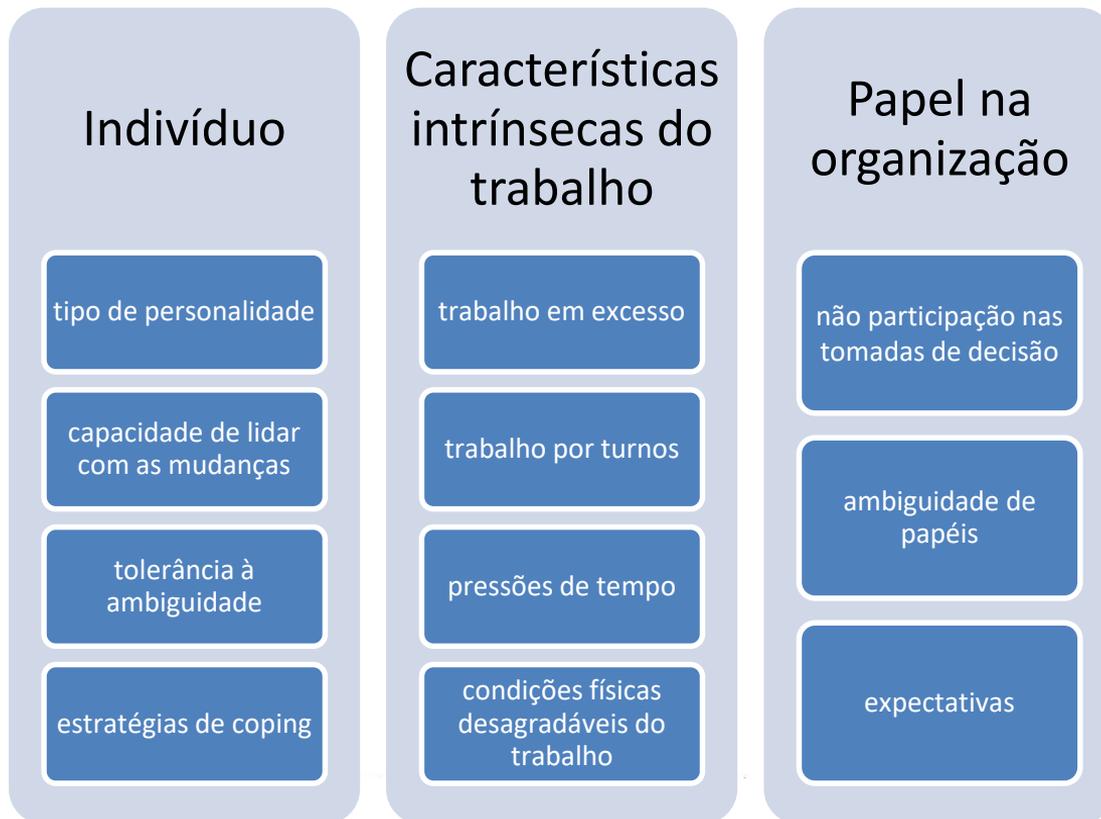
<https://www.youtube.com/watch?v=BuzrH0tVTDM>



Napo in... When stress strikes

O QUE VOS CAUSA STRESS?

Causas de Stress (exemplos)



Causas do Stress (exemplos)



Causas do Stress (exemplos)

Estrutura e clima da organização

falta de supervisão eficaz

política da empresa

restrições ao comportamento

- “organizações anoréticas”
- outsourcing (sub-contratação)
- downsizing (redução)

...

Perspectiva mais recente do Stress

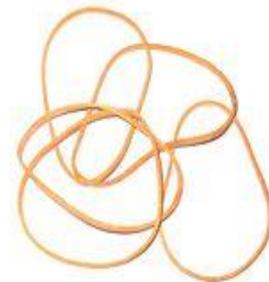
-

- **Perspectiva psicológica/ interaccionista**

(stress = avaliação)

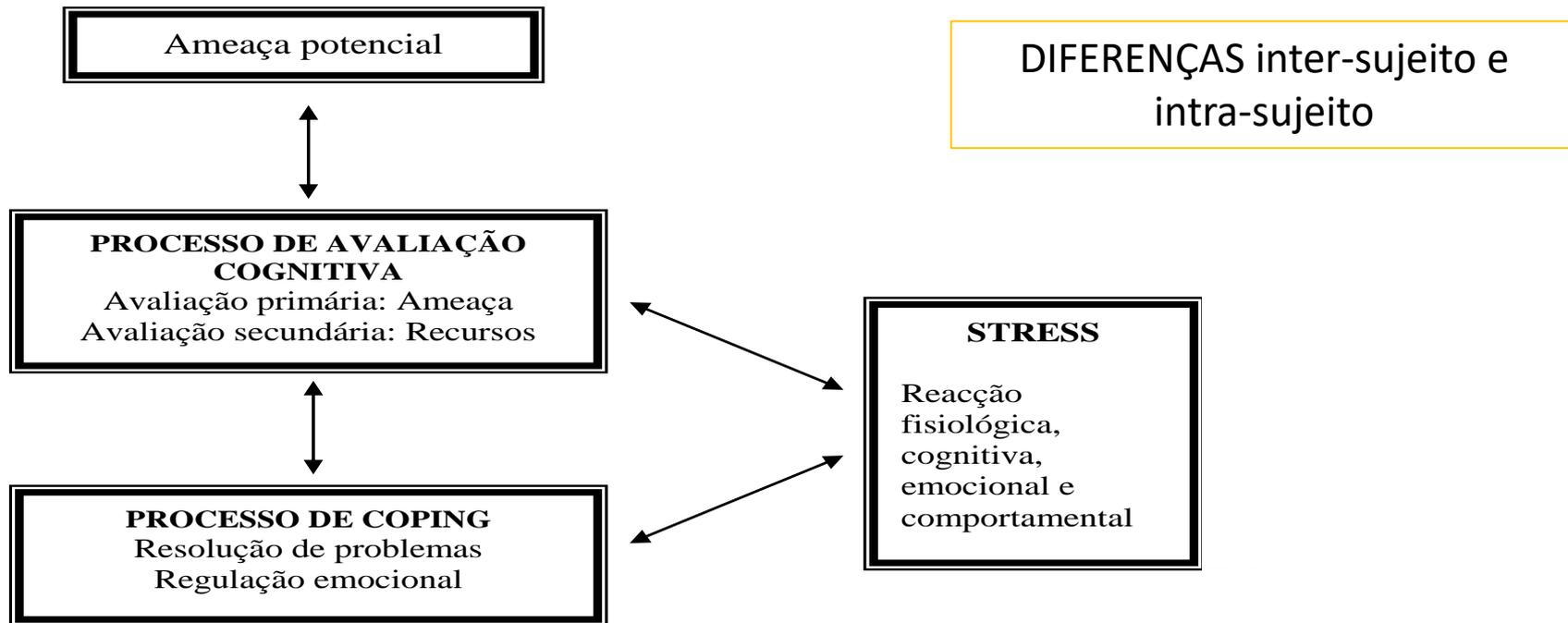
- Lazarus & Folkman (1984)

- **Perspectiva interaccionista** – o *stress* é quando esticamos o elástico mais do que a sua capacidade de elasticidade



Perspectiva psicológica/ interaccionista do stress

(Lazarus & Folkman, 1984)



Definição de coping



- Corresponde às respostas, emitidas pelo indivíduo e têm por finalidade diminuir a “carga” física, emocional e psicológica ligada aos acontecimentos indutores de *stress*

O QUE ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZAM DIARIAMENTE?

Estratégias de coping

- ***Coping centrado na resolução de problemas***

Ex.: Planificação, procura de apoio instrumental

- ***Coping centrado na regulação emocional***

Ex.: Apoio na religião, procura de apoio social e emocional

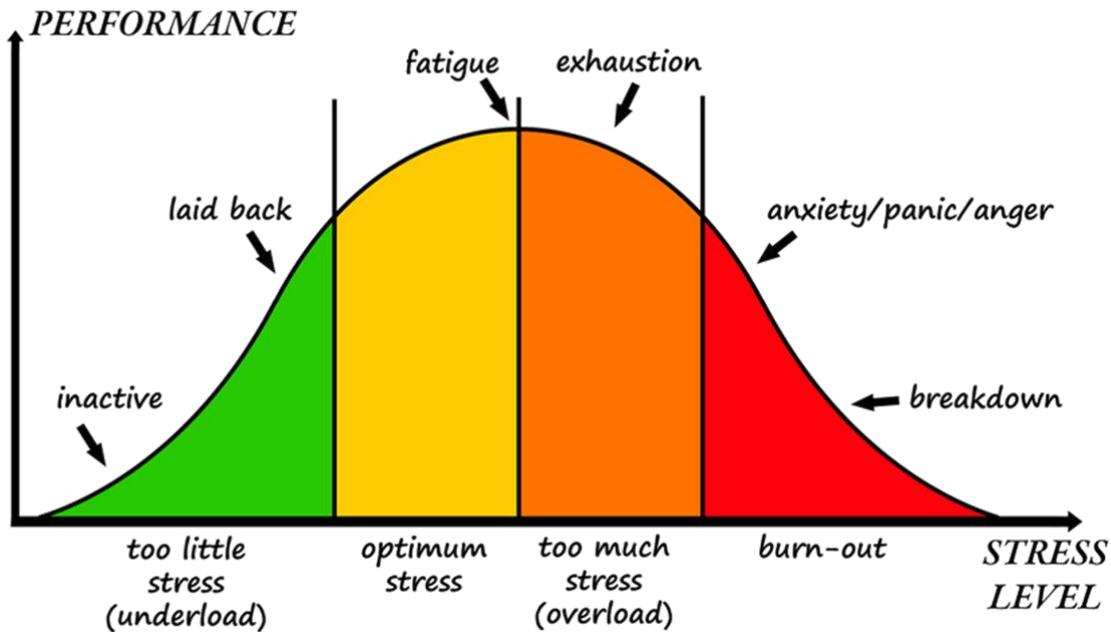
- ***Coping por negação e evitamento***

Ex.: Desinvestimento comportamental e mental, uso de drogas/álcool



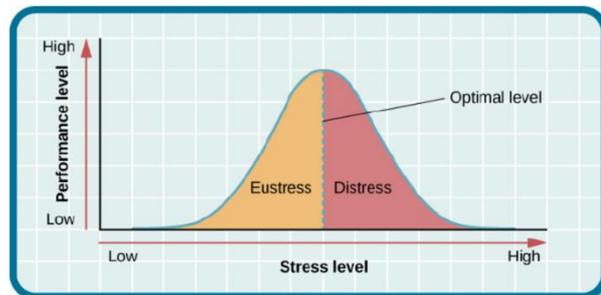
O stress é sempre negativo?

STRESS CURVE



BOM STRESS

Eustress



MAU STRESS

Distress

Motiva
Promove a clareza do pensamento
Mantém a focagem nos resultados
O trabalho é visto como um desafio
Facilita a concentração na tarefa
Liberta a expressão das emoções
Dá um sentido de realização
Fica-se otimista em relação ao futuro

Debilita
Gera confusão
Pensa-se somente nos esforços
Sente-se a sobrecarga do trabalho
Contribui para a distração na tarefa
Expressão das emoções sem sentimento de libertação
Há um sentimento de falha
Fica-se pessimista em relação ao futuro

Stress crónico Vs. Stress agudo

Stress Crónico

Condições de vida
Ameaçadoras/ danosas
Estáveis
Associadas aos papéis que as
pessoas desenvolvem
continuamente no trabalho e
na família
Ex.: conflitos de conciliação
trabalho e família

Stress Agudo

Eventos menores ou maiores
Limitados no tempo
Ameaçadores num momento
particular da vida e por um
período breve
Ex.: saltar de pára-quadras

Stress profissional

É a **inter-acção** das condições de trabalho com as características do trabalhador de tal modo que as exigências que lhe são criadas **ultrapassam** a sua capacidade em lidar com elas

(Cardoso et al., 2002; Serra, 2000; European Comission, 1999)

Sinais Psicológicos

- Ansiedade ou medo
- Apatia
- Esquecimento
- Dificuldades de concentração
- Baixa auto-estima
- Ideias fixas
- Perda de consciência/ controlo
- ...

Sinais Comportamentais

- Agressão
- Comportamento impulsivo
- Inquietação
- Tensão
- Risco ...

Sinais de stress em si próprio e nos outros

Sinais Fisiológicos

- Boca seca
- Fadiga
- Dores de cabeça
- Sensações alternadas de calor e frio
- Entorpecimentos/ tremores
- Batimentos do coração
- Suores
- Desmaio ...



Burnout

Corresponde a um estado de exaustão física, emocional e mental causado pelo envolvimento, por **longo tempo**, em situações emocionalmente desgastantes



Burnout

Exaustão emocional – sentimentos de desgaste e esgotamento dos recursos emocionais

Despersonalização – adopção de atitudes negativas, frias e distanciadas face ao trabalho

Redução de realização pessoal – diminuição de sentimentos de competência e eficácia profissional



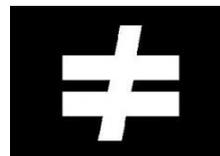
Stress

Fadiga

- recuperação rápida

Depressão

- todos os campos da vida do indivíduo
- sentimentos de culpa
- perda ou ganho de peso
- pensamentos suicidas

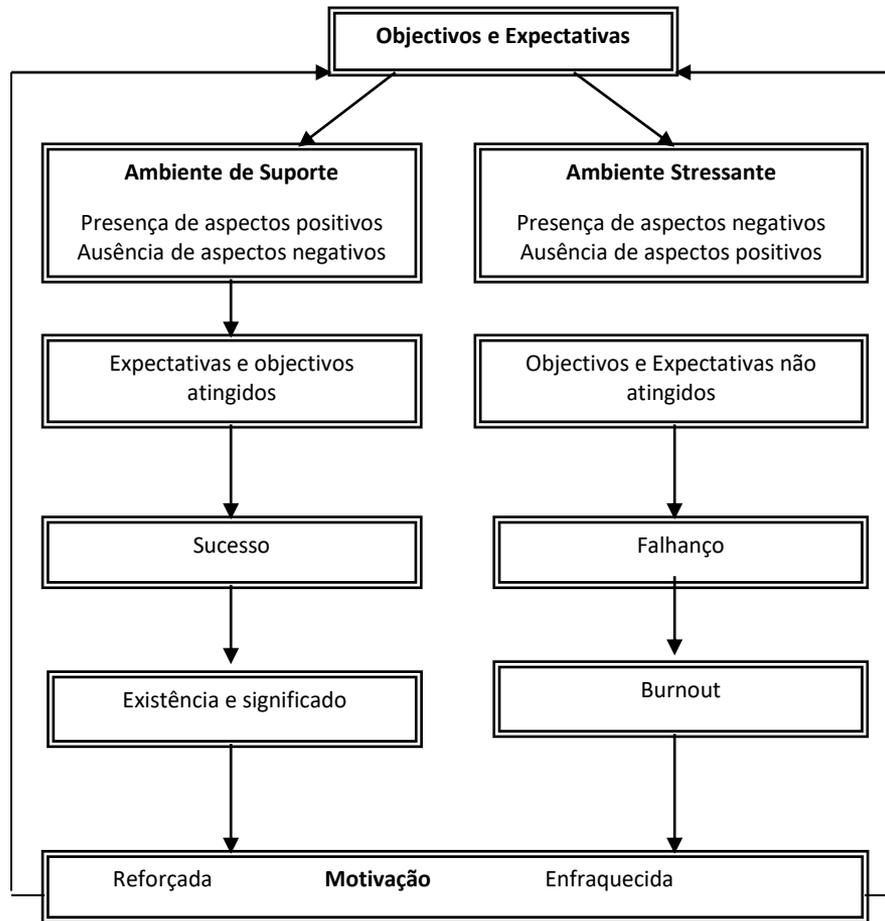


Burnout

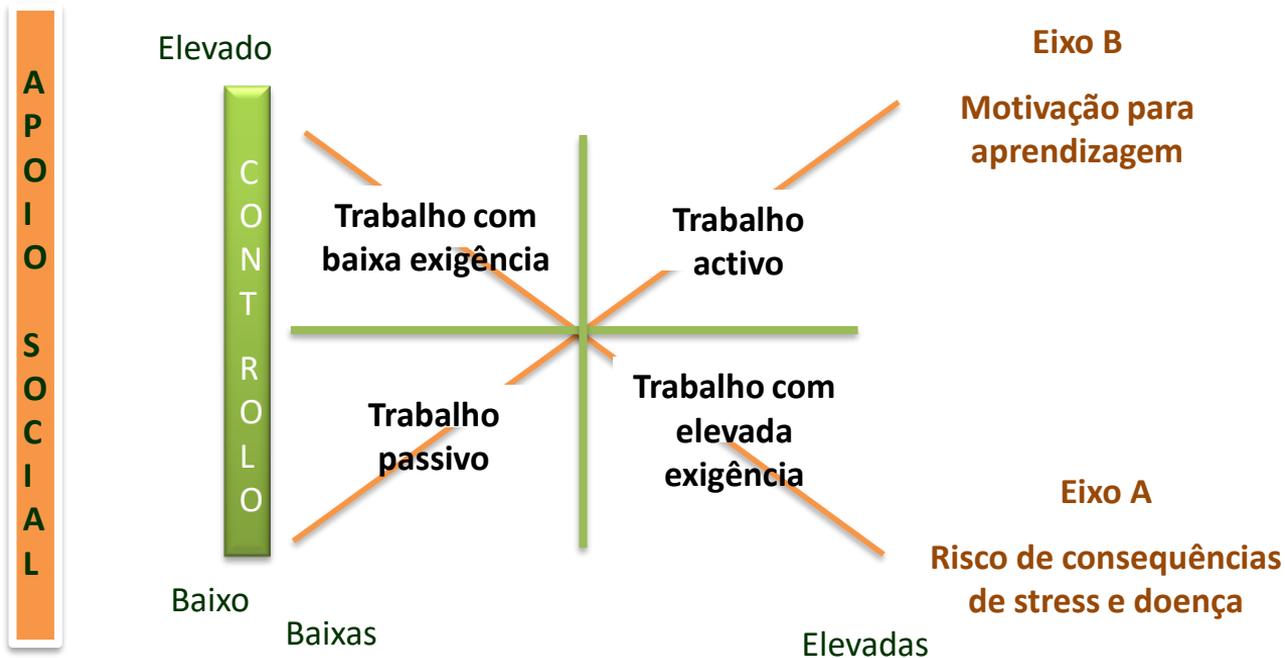
- stress crónico
- temporário e orientado para o trabalho
- exaustão emocional

Modelos teóricos de stress no trabalho

**Modelo existencial
(Pines, 1993)**



Modelo Exigência-Controlo-Apoio Social Johnson e Hall (1988)



Consequências do Stress no Trabalho

Consequências comportamentais

- primeiros e mais visíveis sintomas
- aumento do consumo de álcool, de drogas e de tabaco, na maior propensão a sofrer acidentes, etc.

Consequências médicas

- diminuição da resistência a doenças, ao surgimento de complicações cardíacas e de problemas gástricos, etc.

Consequências do Stress no trabalho

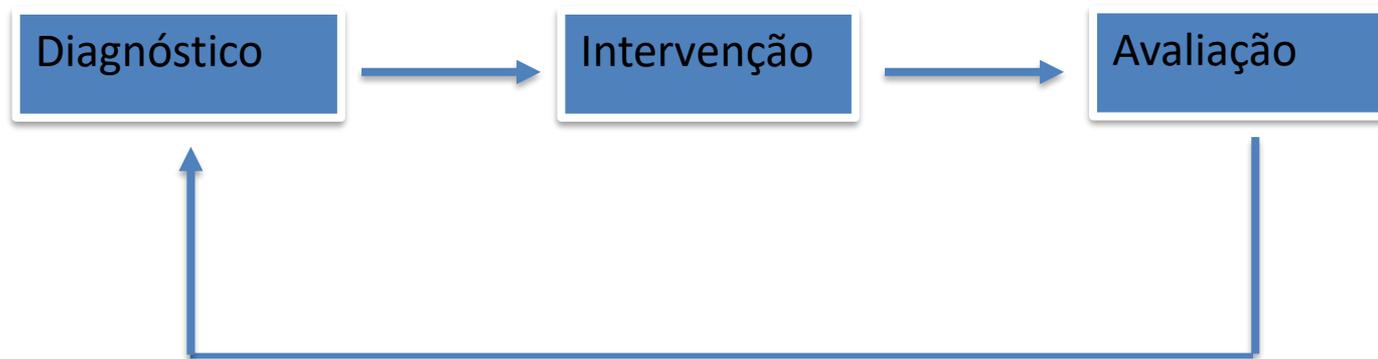
Consequências psicológicas

- problemas familiares, perturbações de sono, ansiedade, depressão, queixas psicossomáticas, etc.

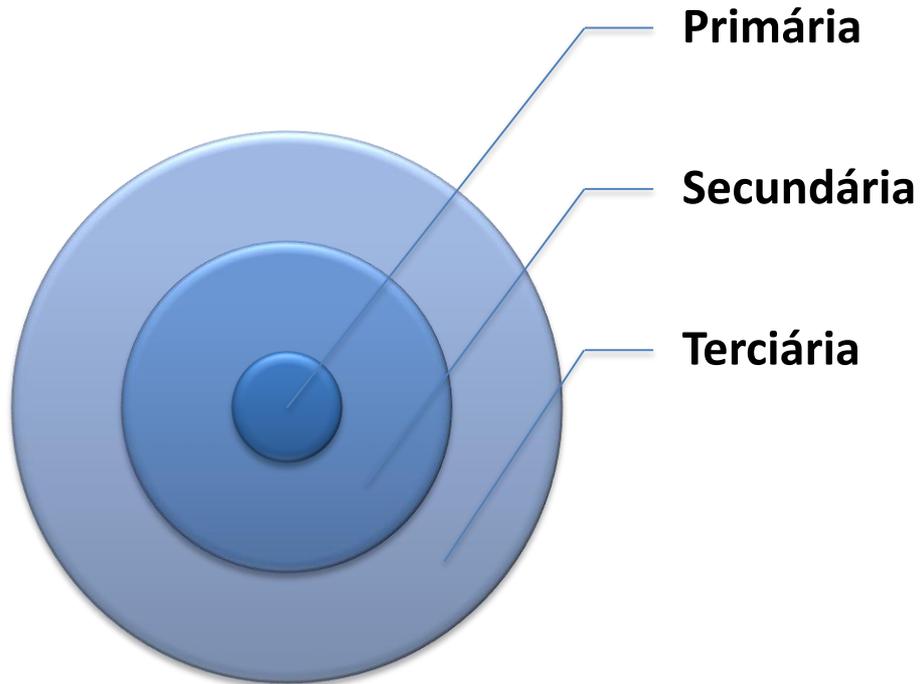
Consequências organizacionais

- absentismo, rotatividade, intenção de deixar a organização, diminuição de satisfação no trabalho, diminuição da implicação organizacional e da produtividade, etc.

Representação esquemática do processo de prevenção



Prevenção



Intervenções

Prevenção primária

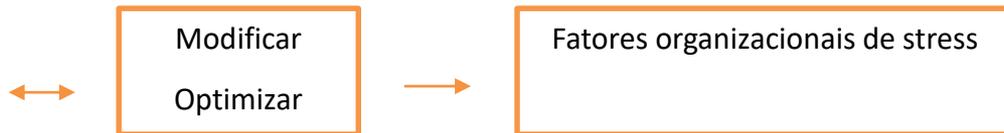
Definição: Procuram modificar as características da situação tornando-as menos stressantes e mais promotoras de bem-estar

Alvo: fatores de risco

Exemplos:

Intervenções de redução dos stressores

Programas de promoção de comportamentos saúde e de segurança



Intervenções

Prevenção secundária

Definição: Centra-se nos processos de apreciação e avaliação da situação
Alvo: primeiros indícios de perturbações

Exemplos:

Intervenções de gestão do stress

Programas para competências de gestão do stress



Assistir
Corrigir



Respostas de stress

Intervenções

Prevenção terciária

Definição: Procura desenvolver estratégias para enfrentar as situações adversas

Alvo: sintomas das perturbações

Exemplos:

Intervenções de programas de assistência aos empregados

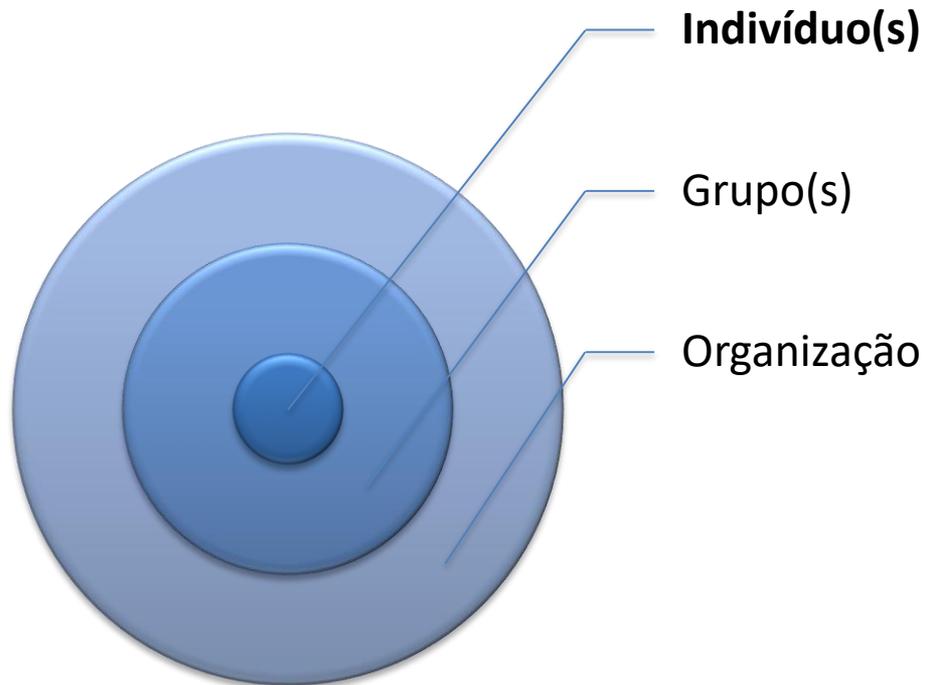
Programas de apoio e tratamento dos trabalhadores



Assistir
Recuperar



Consequências negativas do stress



Organizações Saudáveis



*Práticas de GRH
Liderança
Cultura Organizacional*





Recursos laborais

= ingredientes básicos para a saúde ocupacional

■ recursos da tarefa

- feedback
- clarificação das tarefas
- autonomia
- variedade de tarefas
- ...

■ recursos sociais

- redes sociais (contactos e laços)
- confiança
- feedback continuado
- liderança
- ...

Recursos laborais

= ingredientes básicos para a saúde ocupacional

- **recursos organizacionais**
 - práticas de GRH
 - selecção
 - socialização
 - formação e desenvolvimento
 - políticas de emprego estáveis
 - estratégias de conciliação trabalho-vida privada
 - estabilidade laboral
 - ...

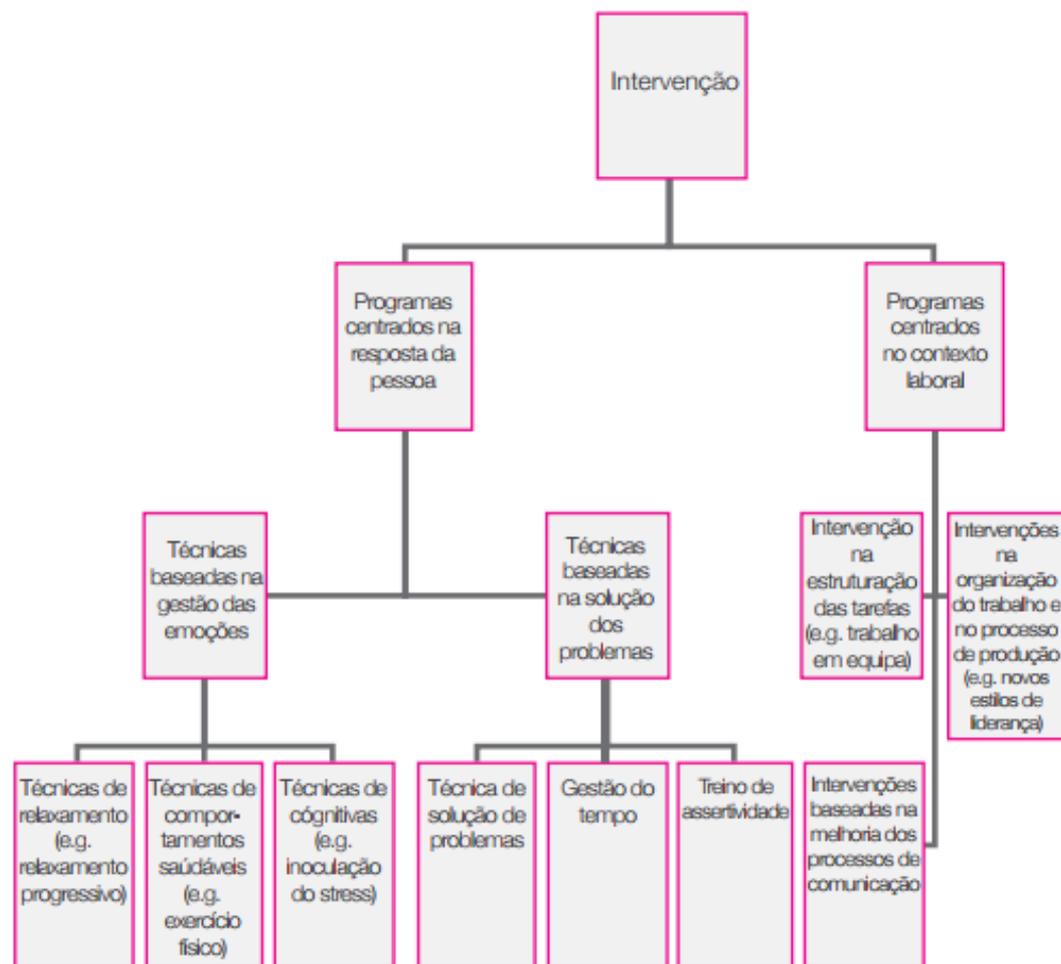
Recursos laborais

= ingredientes básicos para a saúde ocupacional

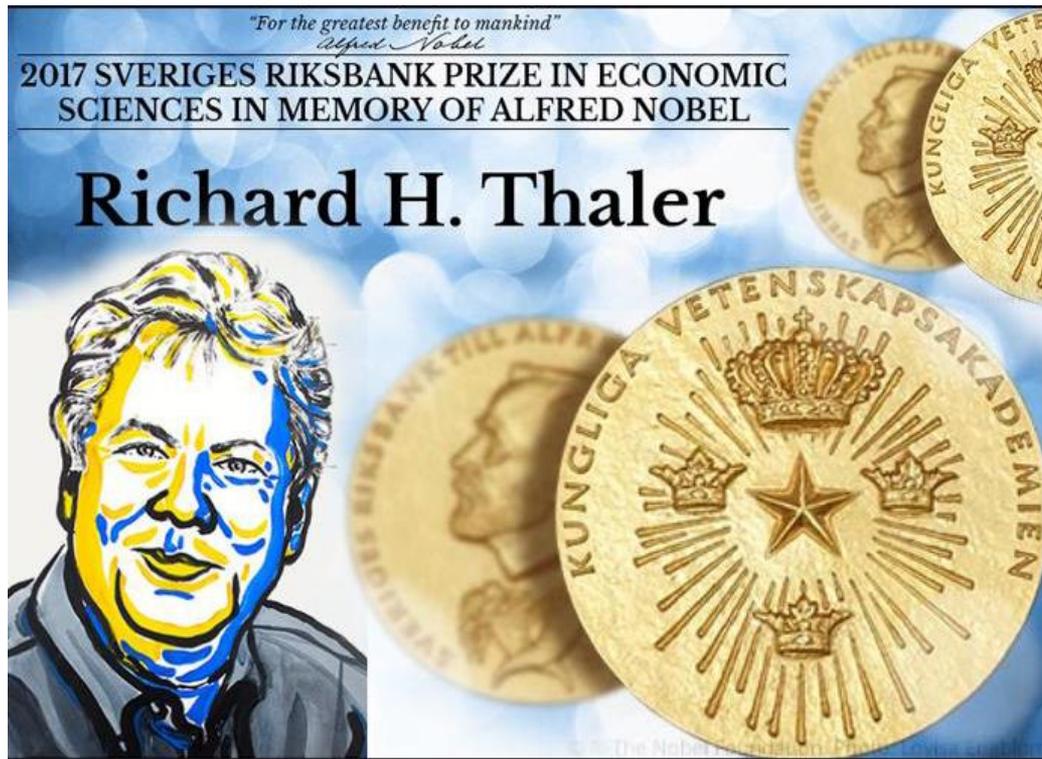
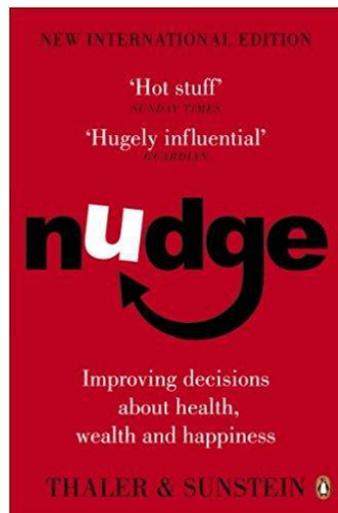
- **recursos extra-organizacionais**
 - efeitos positivos desta interacção
 - rede social e familiar
 - estratégias de coping
 - ...

Figura 20 - Sistematização da intervenção focada no trabalhador e no contexto laboral

(Adaptado de Garosa-Hernández et al., 2002; Sardá Jr, Legal & Jablonski Jr., 2008)



Mudança [contributos do contexto]

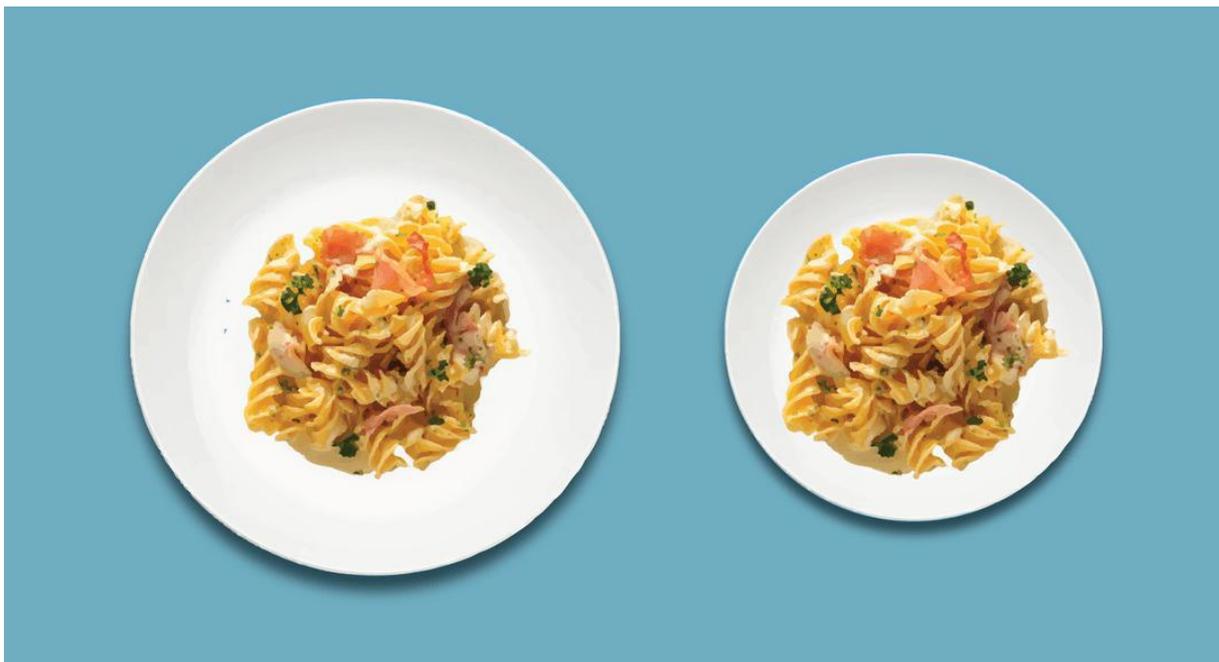






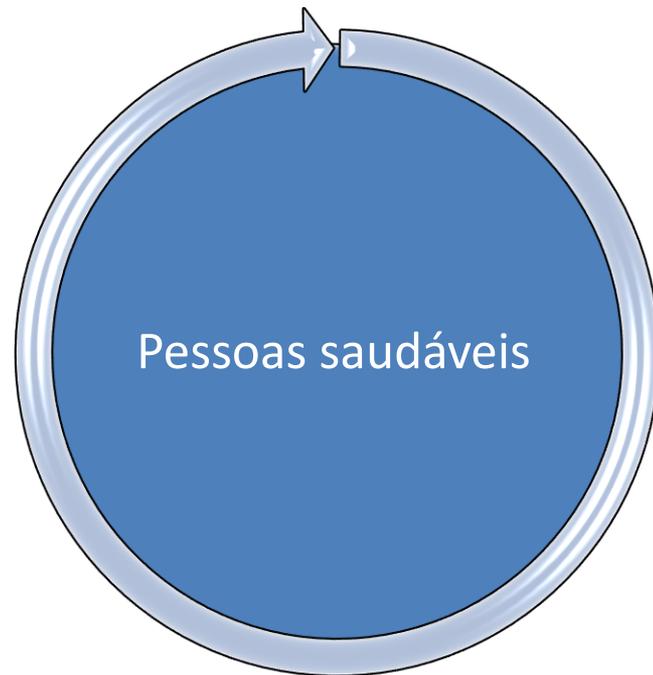








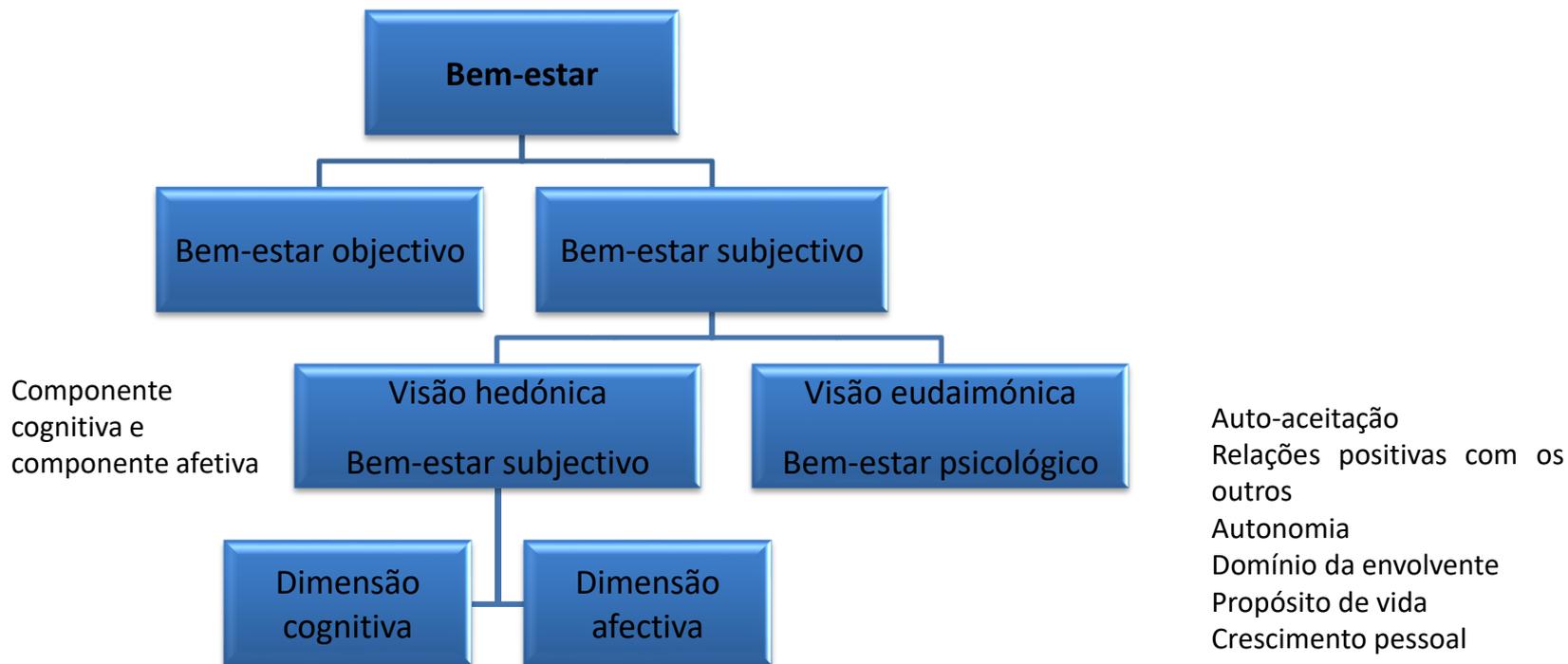




Recursos pessoais

- inteligência emocional
 - estratégias de coping
 - crenças de eficácia
 - auto-estima
 - ...
- Recovery: desinvestimento psicológico, relaxamento, domínio e controle.
 - alimentação
 - exercício

Múltiplos Bem-estar



Engagement

- **Vigor** - elevados níveis de energia no trabalho, resiliência mental e persistência mesmo em caso de dificuldade.
- **Dedicação** - estar fortemente implicado no seu trabalho, experienciando uma sensação de significado, entusiasmo, inspiração, orgulho e desafio.
- **Absorção** - concentrado e envolvido no trabalho, sendo que o tempo passa rapidamente e o indivíduo possui dificuldade em desvincular-se do seu trabalho

(Schaufeli, Salanova, González-Romá & Bakker, 2001)

Capital psicológico

- estado psicológico de desenvolvimento de um indivíduo, que é caracterizado por quatro características positivas:
 - (1) Ter confiança em si mesmo de modo a aplicar o esforço necessário para a conclusão de tarefas desafiantes (**auto-eficácia**);
 - (2) Ser persistente no cumprimento de metas e, se necessário, reorganizar e redirecionar as mesmas (**esperança**);
 - (3) Fazer atribuições positivas acerca do seu sucesso no presente e no futuro (**otimismo**);
 - (4) Ser capaz de ultrapassar os contratemplos e as adversidades, sem nunca desistir, para alcançar o sucesso (**resiliência**).

Na Prática como é que se gera o Stress?

1 – O primeiro passo consiste em identificar o mais claramente possível **Qual é o problema ?** **Porque estou ansioso ?**

2 – O segundo passo traduz-se por **identificar** quais os **sinais** de ansiedade. O indivíduo deverá reconhecer os sinais físicos e psicológicos da ansiedade.

3 – O terceiro passo consiste em aplicar as **estratégias** de controlo do stress.

Na Prática como é que se gera o Stress?



Estratégia a nível psicológico

Reestruturação dos pensamentos negativos ou ansiogénicos, através da paragem dos pensamentos ansiosos e substituição por pensamentos positivos:

PENSAMENTO	EMOÇÃO	SUBSTITUIÇÃO DO	CONSEQUÊNCIAS
AUTOMÁTICO	INADEQUADA	PENSAMENTO	
Pressinto que as coisas me vão correr mal	Mal estar e inquietação	Vai tudo correr bem; Vou informar-me do que devo fazer; Vou preparar-me	O stress baixa e aumenta a eficiência

Estratégias a nível comportamental

- ✧ Sentarmo-nos numa posição mais agradável, em que seja possível apoiar as diferentes partes do corpo;
- ✧ Passear, descontrair;
- ✧ Inspirar e expirar pausadamente;
- ✧ Praticar exercício físico;
- ✧ ...

Estratégias a nível fisiológico

❑ Técnicas de Respiração

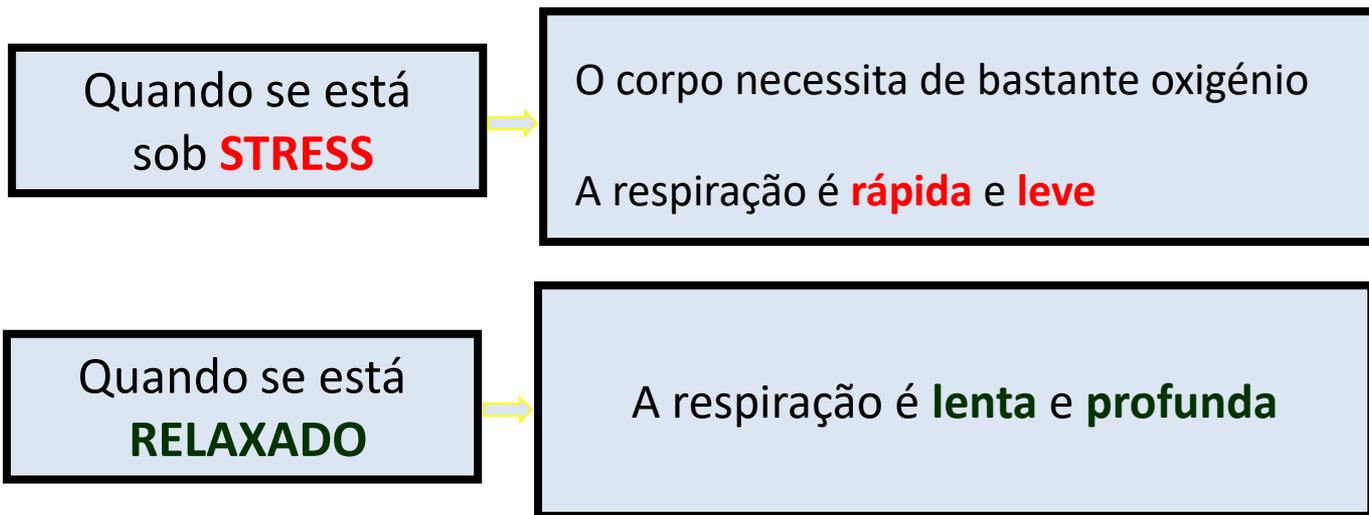


❑ Técnicas de Relaxamento Imediato

❑ Treino de Relaxamento Muscular Progressivo

Técnicas de Respiração

- Estas técnicas de respiração não são difíceis
- Qualquer pessoa as pode dominar, mas devem ser praticadas até se tornarem automatizadas



Técnicas de Respiração

Respiração Abdominal

É uma respiração profunda e descontraída
O sistema respiratório consegue realizar o seu trabalho,
produzindo energia a partir do oxigénio, removendo os desperdícios

Técnicas de Relaxamento Imediato

São **técnicas de respiração**, que lhe permitem baixar o nível de stress de uma forma **rápida**, em situações que necessitam de uma intervenção rápida, permitindo-lhe recuperar o “sangue frio” necessário para resolver a situação na qual se encontra

Técnicas de Relaxamento Imediato

Técnica 1:

Nesta técnica inspira-se e expira-se pelo nariz, com a boca fechada. A inspiração é feita através de quatro inspirações curtas. A sua barriga deverá saltar. A expiração é feita demoradamente e de uma só vez. Esta é uma boa técnica para quando estiver a sentir-se cansado. Três minutos são normalmente suficientes.

Técnicas de Relaxamento Imediato

Técnica 2:

Coloque a língua no céu da boca, logo atrás dos dentes da frente, e mantenha-a sempre aí durante o exercício. Expire completamente fazendo um som audível – recomenda-se um *ffuuuu*. Feche a boca e inspire pelo nariz, contando até quatro. Não respire enquanto conta até sete, depois expire de forma audível pela boca (mantenha a língua atrás dos dentes) enquanto conta até oito.

Repita quatro vezes.

Técnicas de Relaxamento Muscular Progressivo

Equivale a *aprender* a contrair e descontrair vários grupos de músculos de todo o corpo e a prestar *atenção* às *sensações* que acompanham a tensão e o relaxamento

A *vantagem* de produzir primeiro tensão e depois libertá-la, é perceber os efeitos da tensão nos vários grupos de músculos

SEGURANÇA
E SAÚDE NO TRABALHO

PROGRAMA DE FORMAÇÃO 2019
DESENVOLVER PESSOAS

SEMINÁRIO:
**STRESSE NO TRABALHO:
CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

2 JULHO 2019

Sónia P. Gonçalves
sponcalves@iscsp.ulisboa.pt

