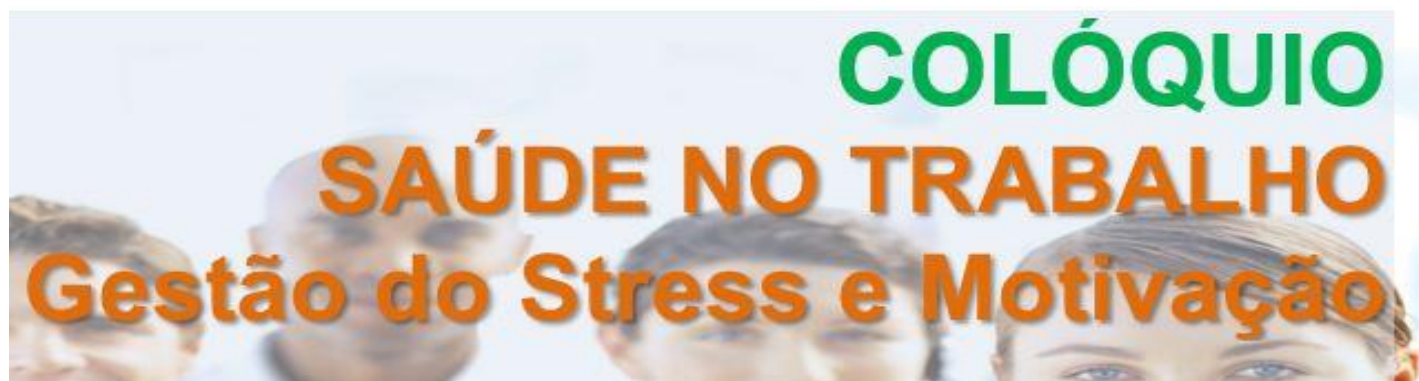




STRESS NO TRABALHO

Anabela M. Sousa Pereira

anabelapereira@ua.pt



dep

universidade de aveiro
departamento de educação e psicologia



Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (PFN/EU-OSHA)

Healthy Workplaces Managing Stress 2015/2016

Trabalho Saudável em qualquer Idade -Importância da Saúde Mental, 2016/2017

Locais de trabalho saudáveis para todas as idades



Consequências do stress

- Distúrbios de sono
- Distúrbios alimentares
- Cefaleias
- Falta de vitalidade
- Cansaço permanente
- Hipertensão/Hipotensão
- Diminuição do desejo sexual

Fisiológicas



- Desânimo
- Isolamento
- Irritabilidade
- Choro fácil
- Maior consumo de álcool, drogas e tabaco

Comportamentais



- Pensamentos negativos
- Depressão
- Ansiedade
- Dificuldades de concentração
- Dificuldades de memória
- Baixa auto-estima
- Desmotivação

Cognitivas



Fatores psicossociais de risco

Absentismo

Presentismo

Bullying / Mobbing

Bullying no local de trabalho

-A exposição dos/as trabalhadores/as a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas no exercício de suas funções

-envolve o abuso ou mau uso do poder.

-Inclui comportamentos que intimidam, denigrem, ofendem ou humilham um trabalhador, normalmente na frente de outras pessoas.

MOBBING

(Assédio Psicológico no Trabalho)

Uma Síndrome Psicossocial Multidimensional

É uma causa de mal-estar e adoecimento no trabalho

Afeta a saúde mental e física da população ativa e também, a saúde organizacional.

- França – Harcélement moral (assédio moral)
- Itália – molestie psicologiche,
- Inglaterra, Austrália e Irlanda - Bullying, Bossing, Harassment (tiranizar)
- Estados Unidos, Países nórdicos, bálticos e da Europa Central – Mobbing (molestar),
- Japão – Murahachibu (ostracismo social)
- Países hispânicos – Acoso moral, acoso psicológico ou psicoterrorismo
- Brasil – Assédio moral, assédio psicológico, mobbing.
- Portugal – Coacção moral,

Que fatores psicossociais de risco ?



Idade:
19 – 69

M= 39, 28;
DP= 9,42

1516
Mulheres



1484
Homens



3000
trabalhadores
portugueses

AMOSTRA

A avaliação de factores psicossociais em contexto laboral: o COPSOQ

29 Subescalas

76 itens

- Exigências quantitativas
- Ritmo de trabalho
- Exigências cognitivas
- Exigências emocionais
- Influência no trabalho
- Possibilidades de desenvolvimento
- Previsibilidade
- Transparência do papel
- Recompensas
- Conflitos laborais
- Apoio social de colegas
- Apoio social de superiores
- Comunidade social no trabalho
- Qualidade da chefia

Alpha de Cronbach entre .61 e .90

(α original entre .63 e .89)

- Confiança horizontal
- Confiança vertical
- Justiça e respeito
- Auto-eficácia
- Significado de trabalho
- Compromisso face ao local de trabalho
- Satisfação laboral
- Insegurança Laboral
- Saúde geral
- Conflito Trabalho/Família
- Problemas em dormir
- Burnout
- Stress
- Sintomas Depressivos
- Comportamentos ofensivos

Índice de Capacidade de Trabalho

1

- Capacidade de trabalho atual comparada com o seu melhor

2

- Capacidade de trabalho em relação às exigências da atividade.

3

- Número de doenças atuais diagnosticadas por um médico.

4

- Diminuição estimada de trabalho devido a doenças.

5

- Ausência por doença no ano anterior (12 meses)

6

- Prognóstico do próprio acerca da sua capacidade para o trabalho daqui a dois anos.

7

- Aptidões mentais

Factores Psicossociais no Trabalho: sexo

Homens

Influência no trabalho

Recompensas

Apoio superiores

Comunidade no trabalho

Qualidade da chefia

Justiça e respeito

Auto-eficácia

Satisfação no trabalho

Mulheres

Ritmo de trabalho

Exigências emocionais

Insegurança laboral

Problemas em dormir

Burnout

Stress

Sintomas depressivos

Factores Psicossociais no Trabalho: idade

< 38 anos

Exigências quantitativas

Ritmo de trabalho

Exigências cognitivas

Conflitos laborais

Apoio de colegas

Confiança horizontal

Insegurança laboral

Stress

≥ 38 anos

Influência no trabalho

Transparência do papel

Recompensas

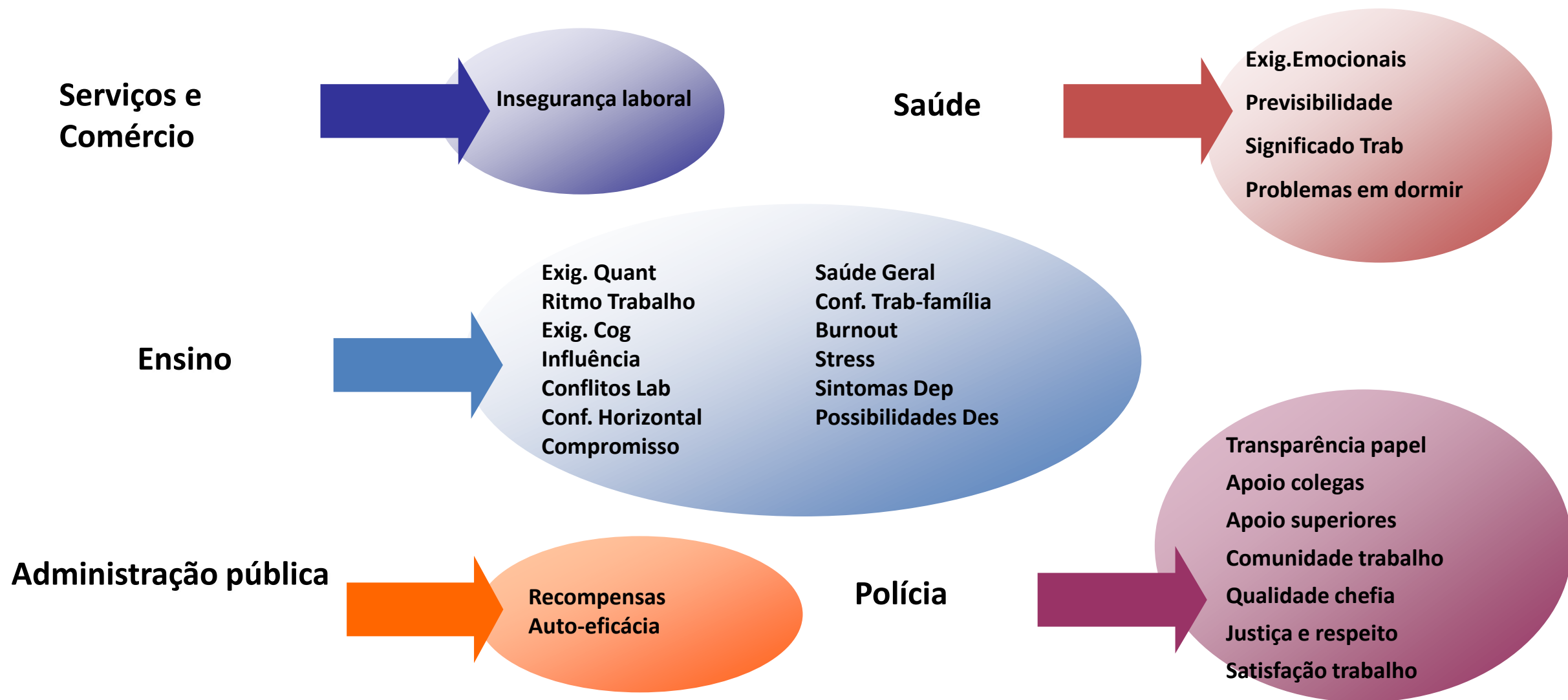
Comunidade no trabalho

Justiça e respeito

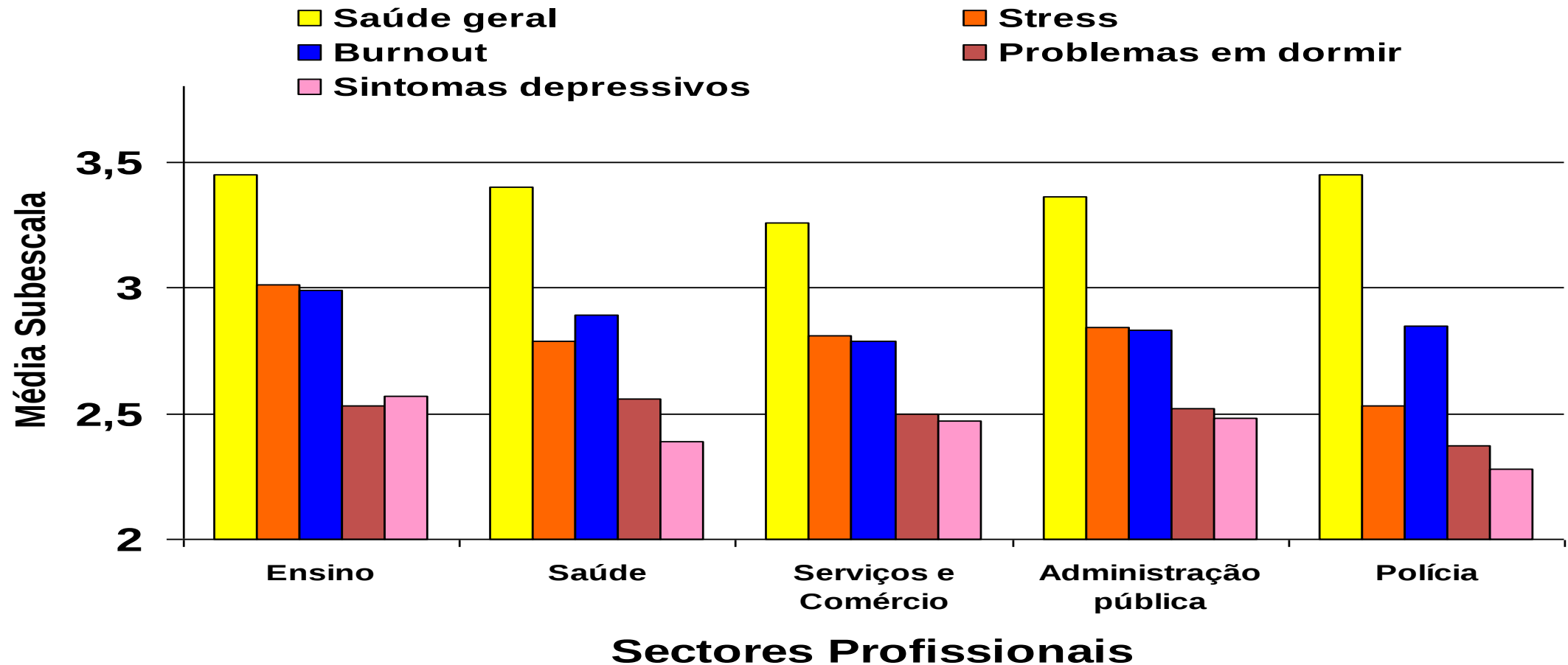
Significado do trabalho

Problemas em dormir

Factores Psicossociais no Trabalho: sector profissional



Saúde e Bem-estar x sector profissional



Estratégias de promoção de capacidade para o trabalho...

1

- Ajustes no ambiente físico de trabalho

2

- Ajustamentos Psicossociais do ambiente de trabalho

3

- Saúde e promoção de estilos de vida saudáveis

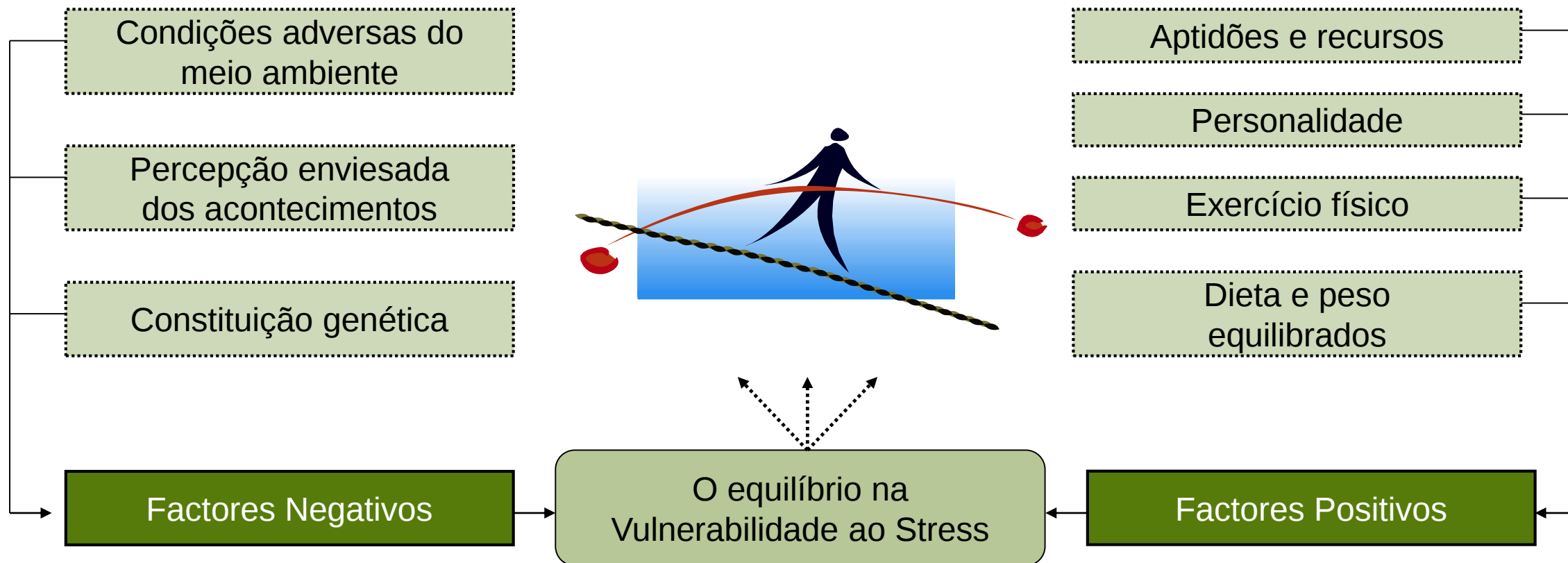
4

- Atualização de Competências

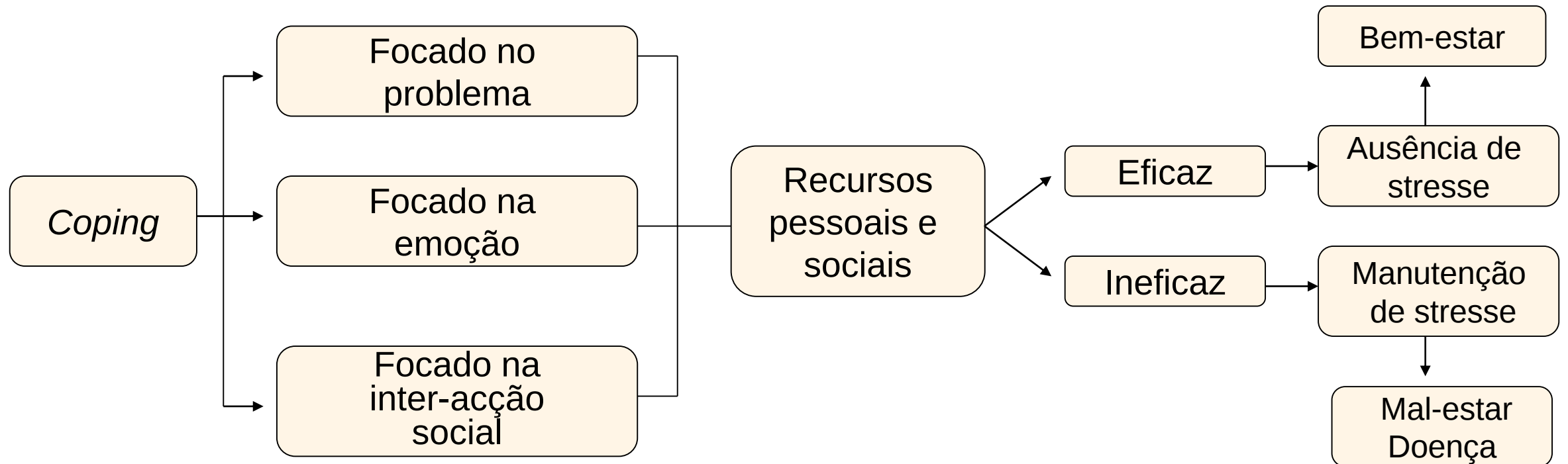
Laboratório de Investigação e Intervenção em Stress



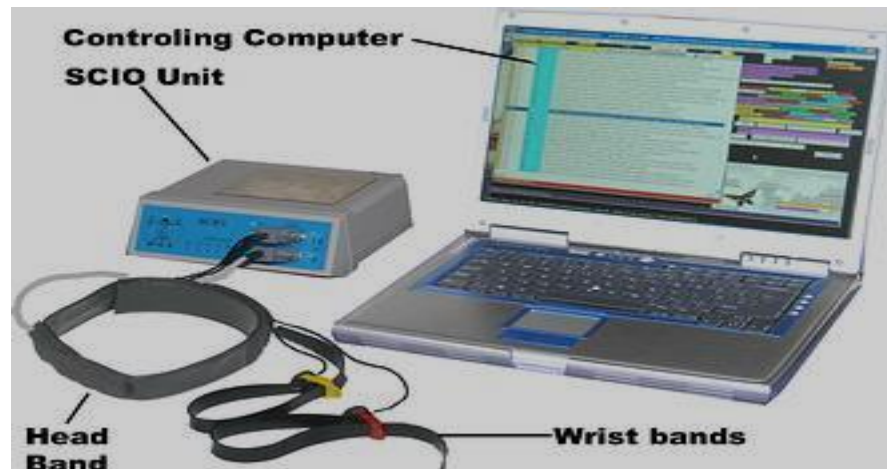
Factores de que depende a vulnerabilidade ao stress



Modalidades das estratégias de lidar com situações indutoras de stresse



MATERIAIS, PRODUTOS E PUBLICAÇÕES



Biofeedback



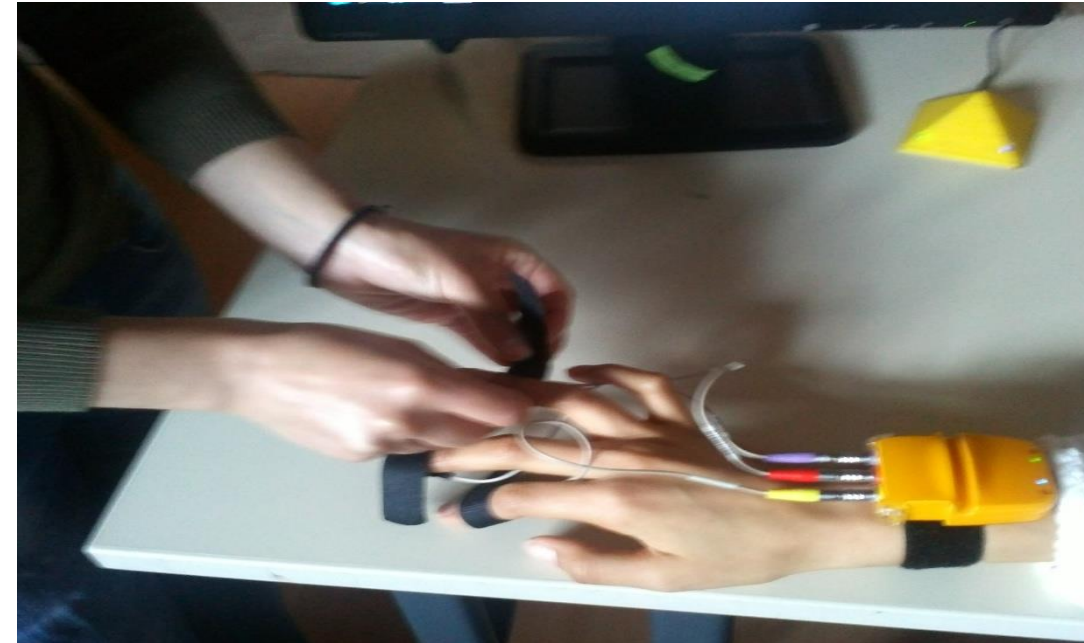
Cortisol



Publicações científicas disponíveis em
<http://www.stresslab.pt.vu/>

Instrumentos

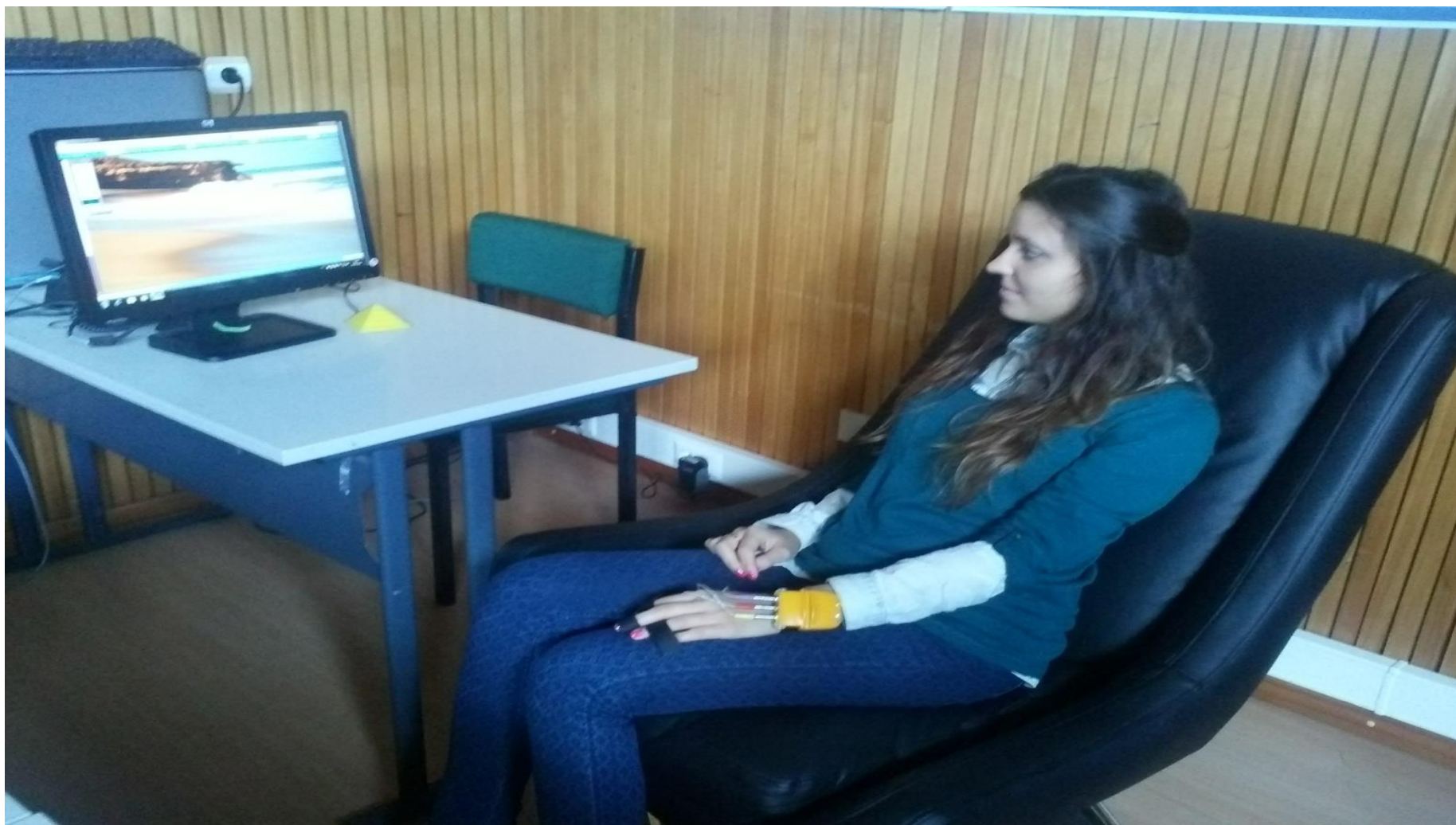
- Biofeedback 2000x-pert
 - Recolha de sinais na superfície cutânea.
 - Apresentação, no monitor, dos parâmetros fisiológicos de forma gráfica.
 - Módulo MULTI, parâmetros:
 - Pulsação;
 - Condutância da pele;
 - Temperatura da pele.



Biofeedback 2000x-pert

O Biofeedback 2000x-pert é um equipamento modular, desenvolvido e comercializado pela Schuhfried. No presente estudo foi utilizado o módulo MULTI, tendo sido medido o nível de condutância da pele (SCL).





TEMPOS DE MUDANÇA COMPETENCIAS DE VIDA

**Gestão da CRISE
Gestão do Tempo?**



ESCUTAR EM TEMPO DE MUDANÇA

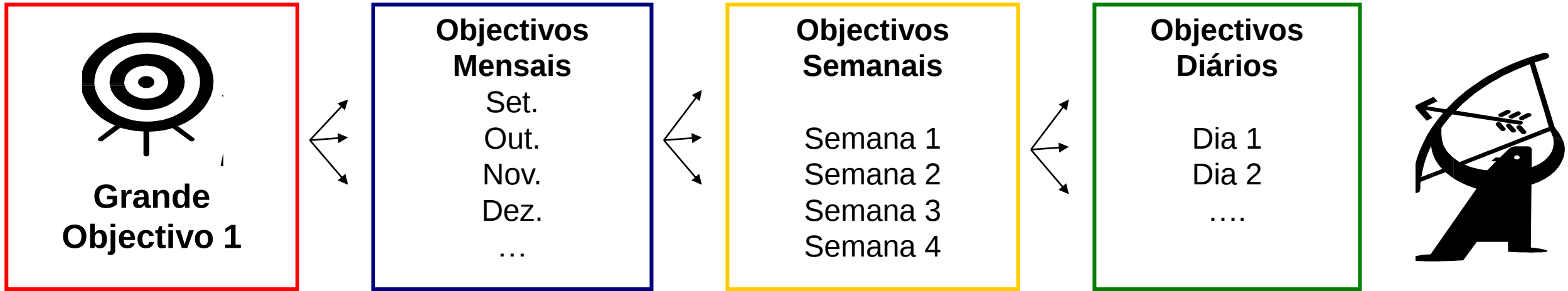




Anabela Pereira - UA



Estabelecer Objectivos

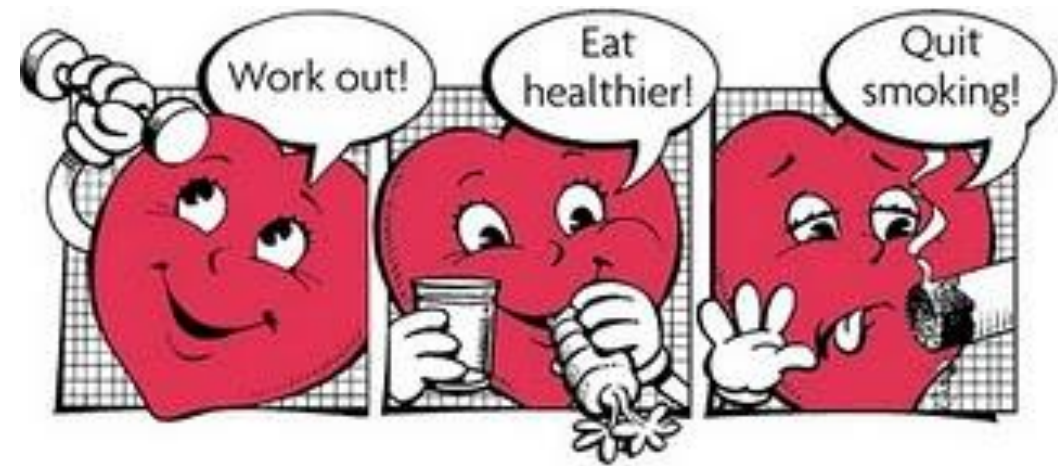


Características)

Atingíveis
Específicos

Mensuráveis
Relevantes

Positivos
Alteráveis



INTERVENÇÃO PARA A MUDANÇA DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL



Competências de Vida e Desenvolvimento Pessoal e Social

Mindfulness



STRESS NO TRABALHO

Situação de crise ou desconforto...

危機

Wei

Perigo

Ji

Oportunidade



Mens sana in corpore sano

More Platão, Less Prozac
(Lou Marinoff, 2003)

