



## Promoção da saúde mental no local de trabalho Resumo de um relatório de boas práticas

### 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. Impõe-se perguntar: 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 stress normal da sua vida;
- pode trabalhar de forma produtiva e frutífera; e
- pode contribuir para a comunidade em que se insere<sup>(1)</sup>.

A promoção da saúde mental tem como principal objetivo aquilo que mantém e melhora o nosso bem-estar mental. Importa sublinhar que, para ser tão eficaz quanto possível, a promoção da saúde mental deve incluir uma combinação da gestão dos riscos e promoção da saúde.

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 Estado-Membros da União Europeia, o absentismo, o desemprego e a incapacidade prolongada devidos ao stress relacionado com o trabalho e a problemas de saúde mental têm vindo a agravar-se. Aliás, 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 estão ligadas a inúmeros outros efeitos negativos para as empresas, como níveis de desempenho e produtividade reduzidos, pouca motivação e elevada rotatividade dos trabalhadores.

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 inúmeros benefícios para as empresas (como, por exemplo, um melhor desempenho e uma maior produtividade dos trabalhadores). Pode igualmente melhorar a imagem das empresas. Existem na Europa inúmeros prémios relacionados com o local de trabalho que são atribuídos a empresas com um desempenho excepcional em matéria de segurança e saúde no trabalho e que podem melhorar a reputação e o perfil das empresas, tanto a nível nacional como internacional.

(1) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

### O que pode ser feito? Abordagens práticas

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. 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.

Há 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;
- aconselhamento gratuito para todos os trabalhadores sobre diversos aspetos da sua vida privada ou profissional, de preferência disponibilizado durante o período de trabalho.

## Abordagens inovadoras da promoção da saúde mental

Em 2009, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) (AESST) reuniu uma coleção de estudos de casos sobre saúde mental. O relatório que a presente ficha de estudo sintetiza é baseado nessa recolha de exemplos de boas práticas. O relatório fornece informações sobre a forma de integrar a promoção da saúde mental numa abordagem global tendente a melhorar e a promover a segurança e saúde e o bem-estar dos trabalhadores no trabalho. Alguns dos estudos de casos são particularmente interessantes devido às abordagens inovadoras e criativas que adotam.

### Como quem conta uma história

**A Hedensted Kommune, na Dinamarca,** desenvolveu e implementou com êxito uma série de políticas de saúde com a participação ativa dos trabalhadores. A Hedensted Kommune optou pela narrativa de histórias para incentivar os trabalhadores a participar no programa. No âmbito desta abordagem, os trabalhadores eram convidados para um «dia de inspiração» e incentivados a partilhar episódios da sua vida profissional que considerassem importantes para a sua saúde, especialmente no trabalho. As políticas foram definidas a partir destes contributos. Assim, as políticas partem dos episódios narrados e de recomendações de caráter geral, não comportando regras estritas. Muito pelo contrário, os métodos para ajudar os trabalhadores são definidos tendo em conta a fase da vida e a situação em que se encontra cada trabalhador.

### Ajustar as funções à pessoa

**A Creativ Company, na Dinamarca,** foi fundada em 2000, com o objetivo de criar um local de trabalho completamente diferente. A

principal ideia da Creativ Company é a de que as funções podem ser definidas em função das competências das pessoas em vez de se procurar adaptar as pessoas a um perfil de funções predefinido.

### Programas especiais destinados a fomentar um comportamento saudável fora do local de trabalho

**A Mars, na Polónia,** oferece um programa com diversas componentes que inclui uma avaliação exaustiva do estado de saúde e do estilo de vida de cada trabalhador, propõe diversas etapas para aprender a viver de forma mais saudável e acompanhar os progressos, e, por último, incentiva os trabalhadores a divulgar os ensinamentos adquiridos e a informar as pessoas que fazem parte das suas comunidades.

### Aconselhamento profissional e apoio para lidar com fatores não relacionados com o trabalho

**A Unidade DRU-S da ATM, em Itália,** procura promover o bem-estar oferecendo uma rede destinada às famílias que faculta aconselhamento, sugestões e serviços relacionados com as necessidades parentais e familiares aos trabalhadores. Alguns outros exemplos de abordagens práticas, observados noutros estudos de casos recolhidos, são programas de preparação para a maternidade e para a paternidade e *workshops* sobre como lidar com um divórcio, com uma morte na família e com o casamento

### Eventos sociais para promover estilos de vida saudáveis

**A Magiar Telecom, na Hungria,** organiza noites de cinema em que são apresentados documentários como método para informar os trabalhadores acerca de tópicos relacionados com a saúde, como situações da vida que provocam stresse, deficiências, violência doméstica, etc. Depois dos filmes, tem lugar um diálogo interativo com peritos, em que são ativamente debatidos os problemas e os tópicos levantados no filme.

### Entrevistas individuais relacionadas com a saúde

**A «R», em Espanha,** realiza entrevistas individuais com os trabalhadores, num esforço para compreender e analisar a situação profissional de todos os seus empregados. O objetivo consiste em fazer do autoconhecimento o ponto de partida do desenvolvimento pessoal e em dar às pessoas uma ideia do significado do seu trabalho.

### Apoio financeiro aos trabalhadores que atravessam uma crise

**A IFA, na Suíça,** criou uma conta social que apoia os trabalhadores que enfrentam emergências financeiras (como despesas de saúde, despesas com dentista, despesas com o funeral de um membro da família, etc.). Os trabalhadores da IFA que enfrentam emergências financeiras podem igualmente beneficiar de um empréstimo especial. Podem referir-se como exemplo o financiamento de um parto numa clínica privada, a concessão de empréstimos aos trabalhadores e habitação da empresa para trabalhadores migrantes ou para trabalhadores que enfrentam problemas de habitação.

Consulte os nossos estudos de casos e o relatório de análise para se inspirar e saber como promover a saúde mental no trabalho!

Encontram-se disponíveis mais informações sobre a promoção da saúde no local de trabalho em <http://osha.europa.eu/en/topics/whp> e sobre o stresse em <http://osha.europa.eu/en/topics/stress>.

Promoção da saúde mental — Um relatório sobre boas práticas encontra-se disponível em: [http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace\\_TWE11004ENN/view](http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view)

A presente ficha técnica encontra-se disponível em 24 línguas, no seguinte endereço: <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>

## Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANHA

Tel. +34 944794360 • Fax +34 944794383

Correio eletrónico: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. Printed in Belgium, 2012

