



Conselhos práticos para os trabalhadores lidarem com o stresse no trabalho e as suas causas

Introdução

Na União Europeia, mais de um em cada quatro trabalhadores dizem-se afectados pelo stresse no trabalho. Trata-se de um problema grave que afecta empregadores, trabalhadores e a sociedade em geral, pois pode causar problemas de saúde, aumentar os dias de absentismo e reduzir a produtividade e competitividade das empresas. É por esse motivo que, este ano, o tema da Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho é “Contra o stresse no trabalho, trabalhe contra o stresse”.

A quem se destina esta ficha técnica?

Qualquer pessoa pode ser afectada pelo stresse no trabalho. A presente ficha técnica dá informações e sugestões aos trabalhadores lidarem com o stresse no trabalho e as suas causas. Não importa se você é, por exemplo, gestor ou supervisor, trabalhador qualificado, técnico ou operário. Dado que o stresse no trabalho pode ter um impacto considerável na sua vida familiar, a presente ficha técnica pretende também ajudar os familiares e amigos a prestarem apoio. No final desta ficha poderá encontrar indicações sobre como obter mais informações sobre as formas de lidar com o stresse.

O que é o stresse no trabalho?

O stresse no trabalho surge quando o ambiente de trabalho coloca exigências que excedem as competências que o trabalhador pensa possuir para as enfrentar (ou controlar).

O stresse não é uma doença, mas se for intenso e prolongado pode causar doenças do foro físico e psíquico (tais como depressões, esgotamentos nervosos e doenças cardiovasculares e outras). Trabalhar sob uma certa pressão pode até melhorar o nosso rendimento e proporcionar satisfação, desde que possamos concretizar os objectivos a que nos propomos. Mas se as exigências e as pressões aumentarem excessivamente, podem resultar em stresse. O stresse pode ser provocado por problemas existentes no local de trabalho ou fora dele, ou ambas as hipóteses. A presente ficha técnica aborda a temática do stresse no trabalho, ou seja, aquele stresse que é causado ou agravado pelo trabalho.

Quais são as causas do stresse no trabalho?

O stresse pode ser causado pelo modo de organização das tarefas ao nível da empresa e pelo tipo de trabalho que se executa. Os factores indicados a seguir podem resultar em stresse no trabalho:

- **Atmosfera** (ou “cultura”) no local de trabalho e o modo como interpreta o stresse,
- **Exigências impostas**, tais como o facto de ter muito ou pouco para fazer e estar exposto a riscos físicos, como produtos químicos perigosos ou ruído,
- **Controlo** – até que ponto pode exercer influência sobre o seu trabalho,
- **Relacionamentos no local de trabalho**, incluindo a existência ou não de situações de assédio moral,
- **Inovações** – quantidade de informações que recebe sobre as inovações introduzidas e o modo como foram planeadas,
- **Papel desempenhado** – até que ponto tem uma ideia clara sobre em que consiste o trabalho que deve executar e se existem conflitos,
- **Apoio** dos colegas e superiores, e
- **Formação** que proporcione qualificações para executar o trabalho.

De que modo pode a entidade patronal contribuir para reduzir o meu stresse no trabalho?

A entidade patronal tem a obrigação legal de proteger a sua saúde e segurança no local de trabalho. Os inspectores do trabalho ajudam a

garantir o cumprimento dessas obrigações. A entidade patronal deverá identificar as causas do stresse no trabalho, avaliar os riscos e tomar medidas preventivas, evitando assim que os trabalhadores adoçam. Você, ou o seu representante, deve ser consultado sobre as inovações no local de trabalho que afectem a sua saúde e segurança, incluindo as que possam resultar em stresse.

Compete-lhe a si colaborar seguindo as políticas pertinentes e ajudando a identificar problemas e encontrar soluções.

Lembre-se de que o stresse no trabalho é sintoma de um problema de organização da empresa e não um sinal de fraqueza individual!

Existe um problema de stresse no meu local de trabalho?

As questões seguintes podem ajudá-lo a discernir se existe ou não um problema:

Atmosfera

Acha que tem de prestar trabalho extraordinário para manter o seu emprego ou ser promovido?

As pessoas afectadas pelo stresse são tidas como fracas ou levadas a sério? É dada importância ao seu trabalho e às sugestões que apresenta?

Tem a sensação de que existe uma pressão constante para trabalhar mais e a uma maior velocidade?

Exigências impostas

Recebe mais trabalho do que é possível fazer no tempo que dispõe?

Acha que o seu trabalho é demasiado difícil?

Gosta do trabalho que faz?

O seu trabalho aborrece-o?

O seu ambiente de trabalho é demasiado ruidoso, a temperatura é agradável, o local onde trabalha é arejado e tem boa luz?

Preocupa-se com os perigos a que está exposto no local de trabalho, como por exemplo produtos químicos?

Sente que corre risco de ser alvo de violência por parte de clientes ou do público que atende?

Controlo

Tem possibilidades de influenciar o trabalho que faz?

Está envolvido no processo de tomada de decisões?

Relacionamentos no local de trabalho

As relações com os seus superiores são boas?

Tem boas relações de trabalho com os seus colegas, ou, se tem um cargo de chefia, com os seus colaboradores?

É vítima de assédio moral no seu local de trabalho, por exemplo, são-lhe dirigidos insultos ou é alvo de comportamentos ofensivos ou abusivos por parte de superiores?

É alvo de humilhações e abusos por preconceitos de raça, sexo, origem étnica, deficiência, etc.?

Inovações

Recebe informações sobre as inovações introduzidas no seu local de trabalho?

Participa no planeamento das inovações que afectam o seu trabalho?

Recebe apoio durante o processo de inovações?

Tem a impressão de que há inovações a mais, ou talvez a menos?

Papel desempenhado

Tem uma ideia clara sobre em que consiste o trabalho e as responsabilidades que lhe foram delegados?

Tem de cumprir tarefas que, em sua opinião, não fazem parte do seu trabalho?

Já alguma vez se deparou com situações de conflito de papéis?



Apoio

É apoiado pelos seus superiores e colegas?

É louvado quando faz um bom trabalho?

São-lhe feitos comentários construtivos ou sente que só recebe críticas negativas?

Formação

Dispõe das qualificações adequadas para executar o seu trabalho?

É encorajado a aprofundar as suas qualificações?

Conheça os sinais ou sintomas que revelam casos de stresse no trabalho:

- Alterações no modo de comportamento, por exemplo, problemas com colegas, estados de irritabilidade e indecisão, problemas em executar tarefas;
- Sentimento de incapacidade em dar resposta às exigências ou de controlar o seu trabalho;
- Ingestão de maiores quantidades de bebidas alcoólicas ou maior consumo de tabaco, ou mesmo até de drogas ilícitas; e
- Queixas de problemas de saúde, tais como dores de cabeça, insónias, problemas de coração e de estômago.

De que modo posso contribuir para combater o stresse no trabalho?

A entidade patronal é responsável pela prevenção do stresse no trabalho. No entanto, para obter melhores resultados, deverá *cooperar* com o seu empregador, superior e sindicato, ou com qualquer outra entidade representante. Eis algumas ideias:

- Em caso de problemas, fale com o seu superior, sindicato ou qualquer outra entidade representante; se sentir dificuldades em falar directamente com o seu superior, peça ao seu representante para fazê-lo,
- Contribua para identificar problemas, encontrar soluções e meios de implementá-las, envolvendo-se no processo de avaliação dos riscos de stresse iniciado pela entidade patronal; as perguntas atrás referidas poderão ajudá-lo a identificar problemas e a encontrar soluções para os mesmos no seu local de trabalho,
- Dê o seu contributo, verificando se as soluções são eficazes,
- Exponha a sua situação ao Serviço de Saúde no Trabalho da sua organização ou ao serviço de assistência ao trabalhador, caso existam,
- Se nada disto resultar, poderá entrar em contacto com a Inspeção do Trabalho que o aconselhará, e
- Consulte o seu médico se sentir que a sua saúde é afectada.

Ideias para cooperar na procura de soluções para o stresse no trabalho:

Atmosfera

- ✓ Tente estimular ideias construtivas sobre modos possíveis de melhorar a situação.

Exigências impostas

- ✓ Estabeleça prioridades no seu trabalho e, se estiver sobrecarregado de trabalho, analise e defina as tarefas inadiáveis, bem como aquilo que pode ser adiado ou delegado noutra pessoa, sem porém exigir demasiado dos outros.
- ✓ Comunique aos seus superiores ou ao sindicato ou outros representantes se começar a sentir que não consegue dar vazão a todo o trabalho. Não se esqueça de apresentar propostas para melhorar a situação.
- ✓ Identifique novas tarefas que poderia realizar para criar diversidade no trabalho.
- ✓ Peça informações sobre os perigos e riscos existentes no local de trabalho, se tal constituir para si um motivo de preocupação.
- ✓ Siga sempre as políticas relevantes, caso existam.

Controlo

- ✓ Exija uma maior responsabilidade no planeamento do seu trabalho.
- ✓ Peça para o envolverem no processo de tomada de decisões que dizem respeito à sua área de trabalho.

Relacionamentos no local de trabalho

- ✓ Se achar que está a ser alvo de assédio moral, actue rapidamente e fale com o seu superior hierárquico, representante dos trabalhadores ou outros colegas de trabalho em quem confie. Se o seu superior fizer parte da agressão, fale eventualmente com o chefe hierarquicamente acima. Arranje provas do sucedido, por exemplo, faça uma lista das ocorrências com todos os detalhes.
- ✓ Assegure-se de que o seu comportamento para com os outros é exemplar.

Inovações

- ✓ Peça informações sobre as inovações previstas, o modo como poderão afectar o seu trabalho, o calendário previsto para a sua introdução e as eventuais vantagens e desvantagens que acarretam.

Papel desempenhado

- ✓ Dirija-se ao seu superior sempre que tenha dúvidas quanto às responsabilidades que lhe incumbem; solicite eventualmente uma nova descrição do cargo que ocupa.

Apoio

- ✓ Peça que se pronunciem sobre o trabalho que executa. Se receber críticas negativas, peça que lhe dêem sugestões para melhorar a situação.

Formação

- ✓ Se achar que precisa de aprofundar as suas qualificações, apresente sugestões sobre o modo de fazê-lo.

Alterar o estilo de vida pode também ajudar. Embora isso não resolva os problemas, pode contribuir para evitar o surgimento ou agravamento de problemas. Alimente-se bem, faça exercício físico, não abuse do álcool, reduza o tabaco ou deixe definitivamente de fumar, desenvolva e aprofunde as suas relações com a família e os amigos.

Que devo fazer após ter tido uma doença relacionada com o stresse?

Mais uma vez, deverá falar com o seu superior, sindicato ou representante sobre os motivos da sua doença e o modo de evitar problemas no futuro. Tente ter esta conversa antes de regressar ao trabalho depois de um período de baixa, ou logo que recomeça a trabalhar.

De que modo posso ajudar os meus colegas, familiares ou amigos que sofrem de stresse no trabalho?

É importante que preste apoio a essas pessoas. Como primeiro passo, encoraje os seus colegas, familiares ou amigos a discutirem o problema com os respectivos superiores, sindicato ou outros representante. Se o superior fizer parte do problema, poderá representar o seu colega ou sugerir-lhe que se dirija a um outro superior que o possa ajudar a resolver a situação. É sempre vantajoso apontar soluções possíveis para o problema, e você pode contribuir para tal.

Onde posso obter informações adicionais sobre o stresse no trabalho e as suas causas?

Mais informações encontram-se disponíveis no seguinte endereço: <http://osha.eu.int/ew2002/>. Aí poderá também encontrar outras fichas técnicas dedicadas aos temas do stresse, da intimidação e violência no local de trabalho.

O endereço do website da Agência na Internet é o seguinte: <http://agency.osha.eu.int>