

CelaSaúde Informativo

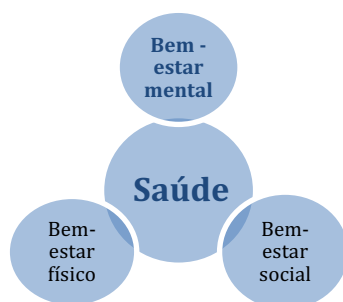


Boa primavera, caro utente!!

Este mês, falaremos sobre **Saúde Mental no Trabalho**.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a **saúde mental** é “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e pode contribuir para a comunidade em que se insere”

Esta é uma das dimensões da **saúde** “estado de completo bem-estar físico, mental e social”.



CelaSaúdeInformativo

n.º 3 | Março 2023

Redação:
Margarida Carmo

Colaboração:

Ana Patrício
Emília Nina

Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

Segundo a OMS, cerca de 50% da população mundial sofrerá de uma doença mental, crónica ou transitória, durante a sua vida. Assim, importa e urge falar da mesma, nomeadamente no âmbito do trabalho.

A saúde mental de cada indivíduo/trabalhador é determinada por vários fatores, de forma muito resumida:

- **Biológicos:** género, genética...
- **Individuais:** experiências profissionais (tipo de trabalho, volume do mesmo, tipo de gestão, horário, ritmo, relações interpessoais, relações hierárquicas...) e experiências pessoais/ recursos pessoais
- **Sociofamiliares, económicos e ambientais:** estatuto social, tipo de família, rendimentos, vínculo laboral, geografia, habitação...

Desta forma, podemos constatar que os fatores que influenciam a saúde mental de um indivíduo se encontram tanto dentro como fora do local de trabalho e se influenciam mutuamente.

Além disso, e como já vem sendo abordado, a saúde física e a saúde mental estão interligadas, surgindo cada vez mais estudos e análises que sugerem que fatores causadores de stress e patologia mental também estão envolvidos no desenvolvimento, por exemplo de doenças cardíacas, diabetes e vice-versa. Ou seja, as doenças físicas também têm impacto a nível da saúde mental e podem favorecer o aparecimento de doença mental.

Importa, assim, cada vez mais abordar a saúde como um todo e não compartimentalizá-la. E isso cabe a cada um de nós.

PORQUE É IMPORTANTE A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?



Fig.1 Benefícios dos bons níveis de saúde mental e bem-estar no trabalho. Retirado de Moreira, S., et al, (2021). *Guia Técnico nº3: Vigilância da Saúde dos Trabalhadores Expostos a Fatores de Risco Psicossocial no Local de Trabalho.* (1ª edição). Lisboa: Direção Geral de Saúde



Fig.2 Os impactos da saúde mental no trabalho. Retirado de Wynne R., et al, (2014). *Promoção da Saúde Mental no Local de Trabalho: Orientações para aplicação de uma abordagem abrangente.* (1ª edição). Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia

Esta figuras resumem de forma bastante clara os principais efeitos positivos e negativos, tanto para o trabalhador como para o empregador/empresa, de bons e maus níveis de saúde mental e bem-estar no trabalho.

Importa, ainda, salientar que, de um modo em geral, o trabalho é benéfico para a saúde mental quer para a saúde física. Ou seja, **o trabalho com qualidade pode estimular e proteger a saúde de cada um.**

E tal se deve, não só pelo facto de proporcionar sustentabilidade financeira (pessoal ou familiar), bem como através de outras características laborais, conhecidas por promover a saúde e bem-estar mental:

- ser-se valorizado no trabalho;
- desempenhar funções com sentido;
- poder tomar decisões sobre questões que implicam o próprio;
- dispor de formação adequada para as tarefas executadas;
- dispor dos recursos necessários para realizar o trabalho;
- ter um trabalho não sobrecarregado;
- executar tarefas bem organizadas em termos de horário laboral e períodos de descanso;
- cultura organizacional com gestão e comunicação adequadas.

Assim, importa quer ao trabalhador, quer ao empregador, promover a saúde mental a nível laboral.

O QUE POSSO FAZER, ENQUANTO EMPREGADOR?

Enquanto empregador, a legislação em matéria de saúde e segurança estabelece a **obrigação de prevenir os danos para a saúde mental devido a causas inerentes ao local de trabalho**. Tal está inerente em vários contextos legais e normativos, desde a *Declaração de Seul (31) da Organização Internacional do Trabalho (OIT)*, *Diretiva 89/391/CEE à Constituição da República Portuguesa*, *Código do Trabalho*, *Lei das Bases da Saúde*, *Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho* e ao *Código Penal*.

Além de ser um dever, está comprovado o benefício destas medidas no **crescimento económico e sustentabilidade a longo prazo das empresas**: medidas de promoção da saúde mental estão associadas a um aumento do empenho laboral e, conseqüentemente, da produtividade e lucro. Além disso, também se verificam **ganhos para a sociedade em geral**.

Dez razões para gerir a saúde e o bem-estar mental — O argumento económico

São várias as razões válidas para que os empregadores tenham de adotar uma abordagem mais proativa da gestão da saúde mental no trabalho:

- Os problemas e as doenças de saúde mental estão a aumentar em toda a Europa. Assumem-se como uma causa cada vez maior de ausência ao serviço entre os trabalhadores na Europa.
- Os custos das ausências por motivos de saúde mental são mais elevados do que em relação a qualquer outro tipo de doença.
- As ausências devido a afeições mentais são mais prolongadas do que em relação a outras patologias.
- As alterações na natureza do trabalho estão a gerar um aumento do stress e dos problemas relacionados com a saúde mental.
- O local de trabalho constitui um cenário particularmente conveniente para intervir no sentido de promover uma boa saúde mental.
- Um trabalho de boa qualidade permite promover boas condições de saúde e bem-estar mental.
- A gestão dos riscos psicossociais no trabalho é obrigatória por lei.
- A gestão do regresso ao trabalho tende a ser cada vez mais uma responsabilidade e uma vantagem para os empregadores num grande número de países.
- As intervenções destinadas a melhorar a saúde e o bem-estar mental no trabalho ajudam os empregadores a respeitar os princípios do contrato social.
- As intervenções orientadas para o indivíduo e destinadas a melhorar a saúde e o bem-estar mental têm uma boa relação custo-eficácia.

Fig.3 Dez razões para gerir a saúde e o bem-estar mental – O argumento económico. Retirado de Wynne R., et al, (2014) *Promoção da Saúde Mental no Local de Trabalho: Orientações para aplicação de uma abordagem abrangente*. (1ª edição). Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia

Assim urge a pesquisa, discussão, implementação e avaliação de medidas promotoras da saúde mental nas mais variadas áreas a nível laboral.

O QUE POSSO FAZER, ENQUANTO TRABALHADOR?

O trabalhador deve ter um papel ativo na saúde mental no trabalho.

Direitos

- direito à informação sobre os perigos no local de trabalho
- direito a ser consultado em relação aos perigos no local de trabalho
- direito a ser consultado em relação todos os aspetos da saúde e segurança no local de trabalho

Deveres

- dever de cuidar da sua própria saúde
- dever de informar as entidades patronais sobre os perigos no local de trabalho
- dever de colaborar em iniciativas de saúde e segurança

Contrariamente ao empregador, a legislação atual não engloba deveres ou direitos dos trabalhadores específicos na promoção da saúde mental no local de trabalho.

Contudo, as boas práticas na área indicam ser indispensável o **envolvimento** nas iniciativas existentes, quer na participação como na fase de elaboração de planos e intervenções bem como na avaliação e execução das mesmas.

Qualquer dúvida ou questão relacionadas com este tema, podem ser esclarecidas pelo seu

Médico de Família ou **Médico do Trabalho** .

Saúde Mental



A problemática da saúde mental assume contornos de grande preocupação no mundo inteiro. A incidência, a gravidade e o tipo de problemas tem vindo a crescer. Além disso, a situação pandémica (COVID 19) veio agravar a incidência desses sintomas nos trabalhadores.

Os problemas mais comuns são:

- o sofrimento psíquico;
- ansiedade;
- depressão.



Reconhece-se que os transtornos de saúde mental assumem uma grande preocupação por parte dos profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros. Estes têm um vasto campo de ação, com o intuito de investir nos fatores de proteção do local de trabalho e criar ambientes saudáveis.

Fatores que influenciam positivamente a saúde mental:

- organização do trabalho;
- relações interpessoais, mostrando empatia na relação de confiança enfermeiro-utente;
- gestão emocional.



Considera-se que bons níveis de saúde mental e bem-estar dos enfermeiros traduzem-se em melhor desempenho, menores taxas de rotatividade e relações interpessoais mais adequadas e respeitadas, quer entre a equipa de profissionais e os próprios utentes.

Em caso de **situação aguda** deve contactar a **Linha SNS 24 – 808 24 24 24**. E de acordo com a orientação dada, recorrer à USF: consulta de agudos do seu médico de família (que em caso de ausência ou de indisponibilidade será substituído por outro médico)

CONSULTA DE AGUDOS NA USF

DISTRIBUÍDA AO LONGO DO DIA
EM VÁRIOS BLOCOS HORÁRIOS:

- MÉDICO DE FAMÍLIA
- EM INTERSUBSTITUIÇÃO



Informamos de que na consulta de intersubstituição das 17-20horas:

- Os utentes são atendidos por ordem de chegada.
- atingida a capacidade de atendimento, será informado das alternativas assistenciais

Utilize racionalmente os serviços de saúde de forma a garantir a acessibilidade.

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!

Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

Alternativas:

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, Nº 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>