



# CASCAIS

IV Jornadas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho 1 de junho de 2016

**TEMA: TRABALHO e SAÚDE MENTAL**

**Maria Antónia Frasquilho**

[www.alterstatus.com](http://www.alterstatus.com)



# Cuido do equipamento de trabalho



# Espaço limpo

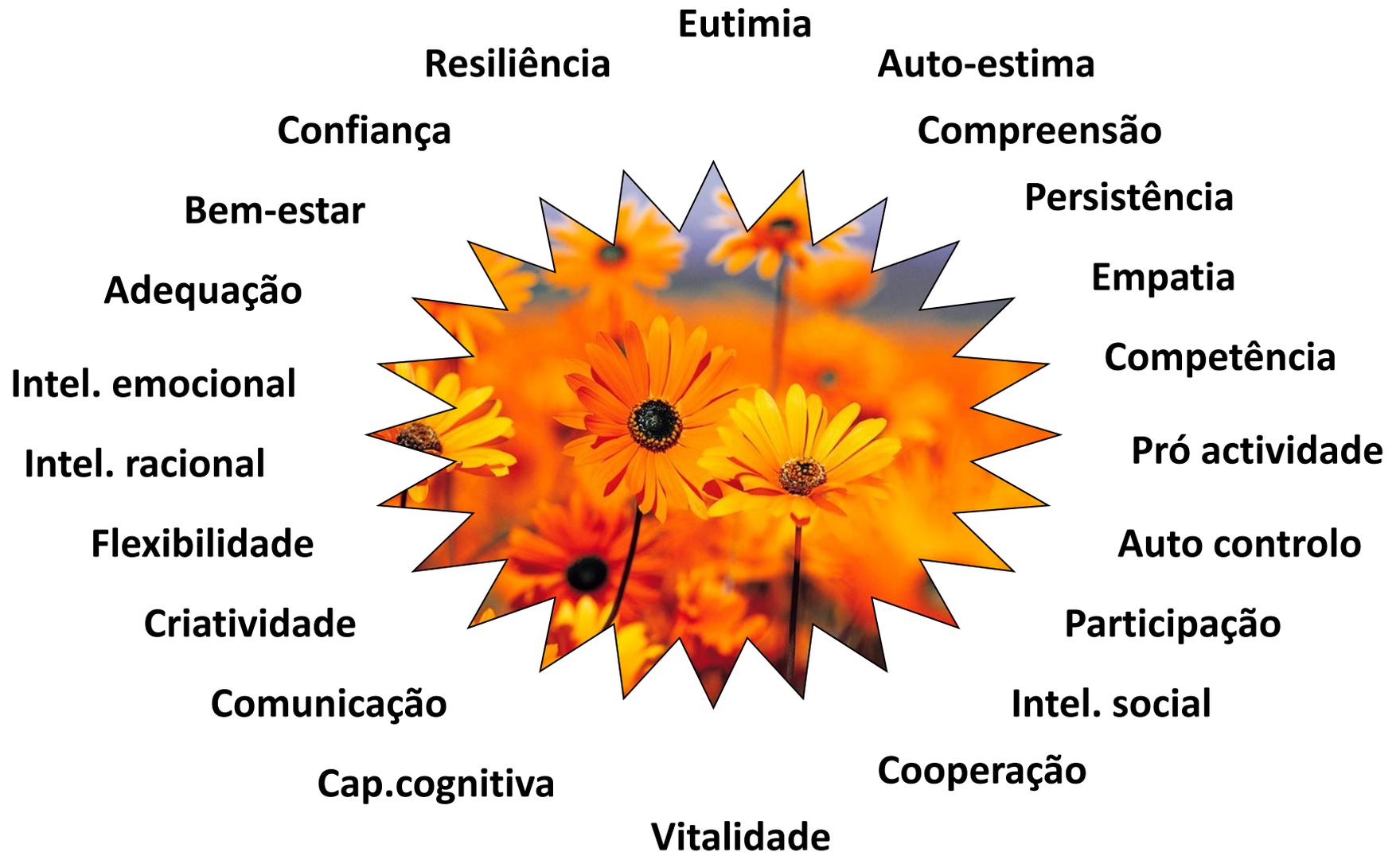
# Máquinas afinadas



# Questões significativas

- Existe uma vantagem?
- Temos um problema?
- Quais as suas dimensões e custos?
- Quais são as causas desse problema?
- Como resolver esse problema?
- Que resultados se obtiveram?
  
- como MEDIR?

# A Saúde Mental é

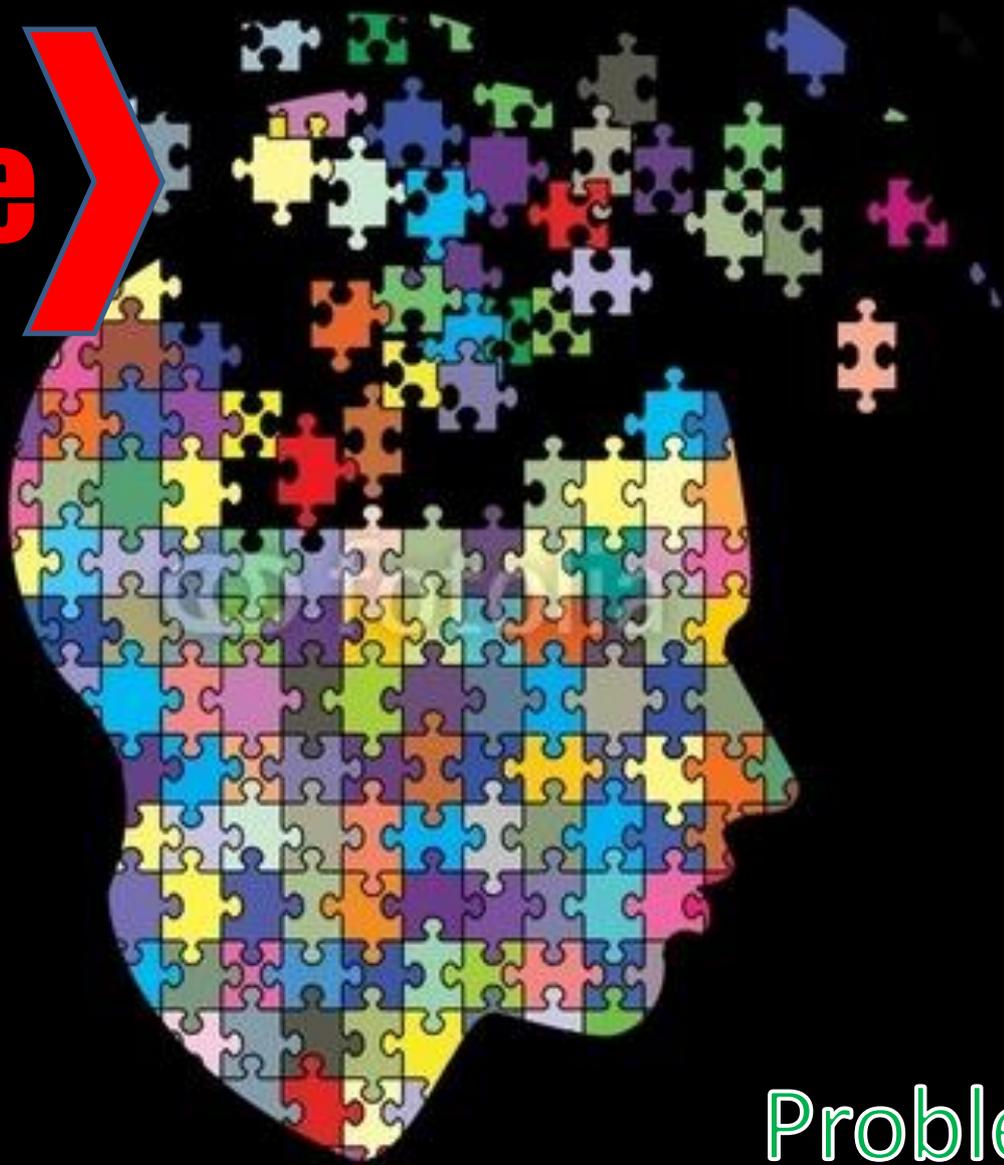






**Bem vindos à saúde mental ?**

**Stresse**

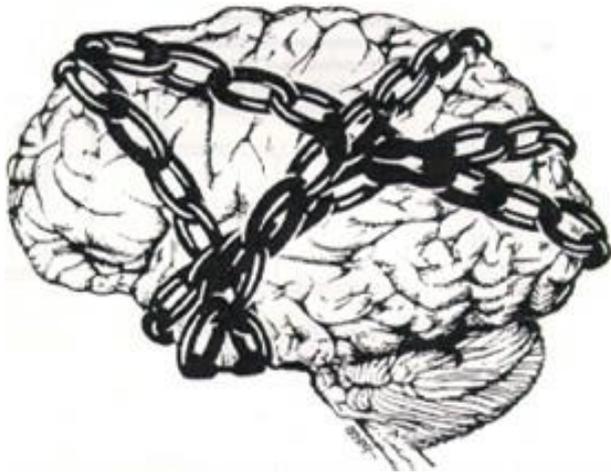


**Burnout**

Problemas mentais

**DOENÇA PSIQUIÁTRICA** CID DSM

# O que tem a ver com...?



**Distração, Indecisão  
Desmotivação  
Descontrolo  
Desproteção  
Presentismo  
Incidentes, acidentes  
Incumprimento, atrasos e  
absentismo**

**Pior qualidade  
Pior desempenho  
Pior eficiência  
Pior ambiente e moral  
Pior imagem da empresa**

# ● **Porquê avaliar os Riscos Psicossociais?**

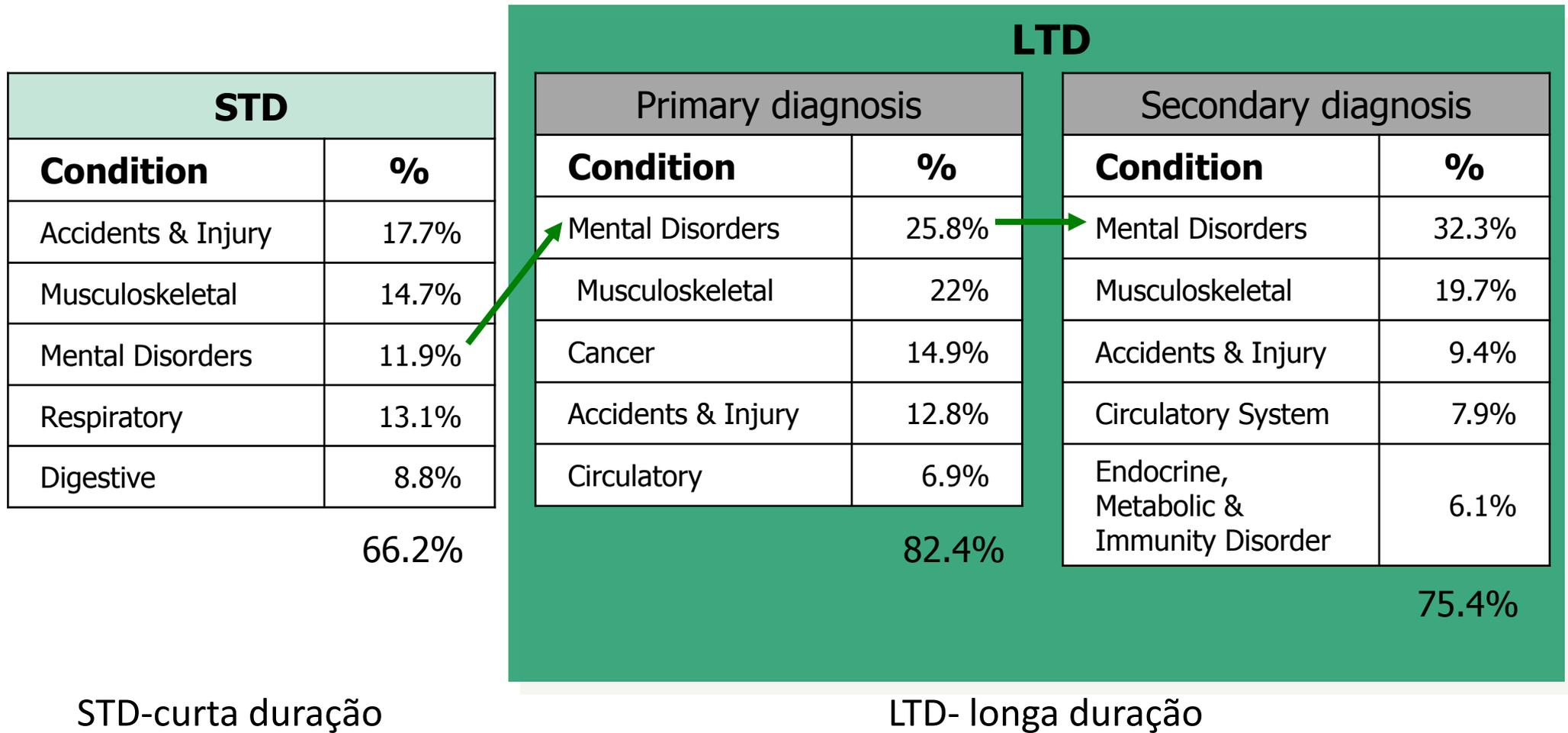
- 
- 1. O stress relacionado com o trabalho está entre as principais causas de doença, afetando cerca de 40 milhões trabalhadores na EU. Representa 50 a 60% dos dias de trabalho perdidos**
  - 2. Em 2002 o custo económico anual do stresse do trabalho na EU foi estimado em 20 biliões de euros.**
  - 3. Estudos da EU revelam que 4% da população ativa tem sido vitima de violência física no local de trabalho.**
  - 4. A melhoria da dignidade no trabalho implica a prevenção de fenómenos relacionados com o assédio.**
  - 5. É urgente conhecer os fatores de risco**
  - 6. Há que medir resultados**



O stress laboral é dispendioso. Gerir os riscos psicossociais pode ser tido como caro, mas o certo é que ignorá-lo sai muito mais caro. **1>13**

# Mental health and its costs - what we are seeing

## Top five conditions for new claims in 2014



# Os bons velhos tempos...

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

## Mútua Lealdade

- Trabalhadores com forte sentido de obrigação moral e lealdade para com a organização
- Empregadores com sentido de lealdade e responsabilidade pelos trabalhadores

## Forte Identidade

- Trabalhadores identificam-se com a organização
- Fidelidade para com a organização e para com todos os membros

## Confiança Estabilidade

- Confiança básica na Instituição e Líderes
- O empregador propicia carreiras estáveis e coerentes
- Mudanças pontuais e discretas ou preparadas



# Os novos tempos...

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



## Transição nas Relações Utilitarismo

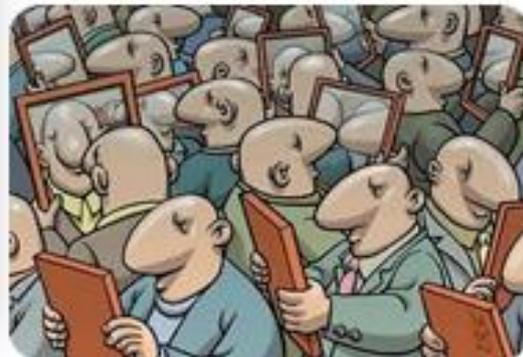
- Trabalhadores passam nas organizações até melhor situação
- Empregadores usam empregados enquanto interessar financeiramente

## Imprevisibilidade

- Novos trabalhos emergem em qualquer local
- Organizações mudam ou fecham
- Competências recentes tornam-se obsoletas
- Temporário e desempregado

## Competição Incoerência

- Desconfiança nas organizações e líderes
- Produção "a metro". Individualismo. Competição pv desleal.
- Quem é promovido? Carreiras?





**Ansiedade**



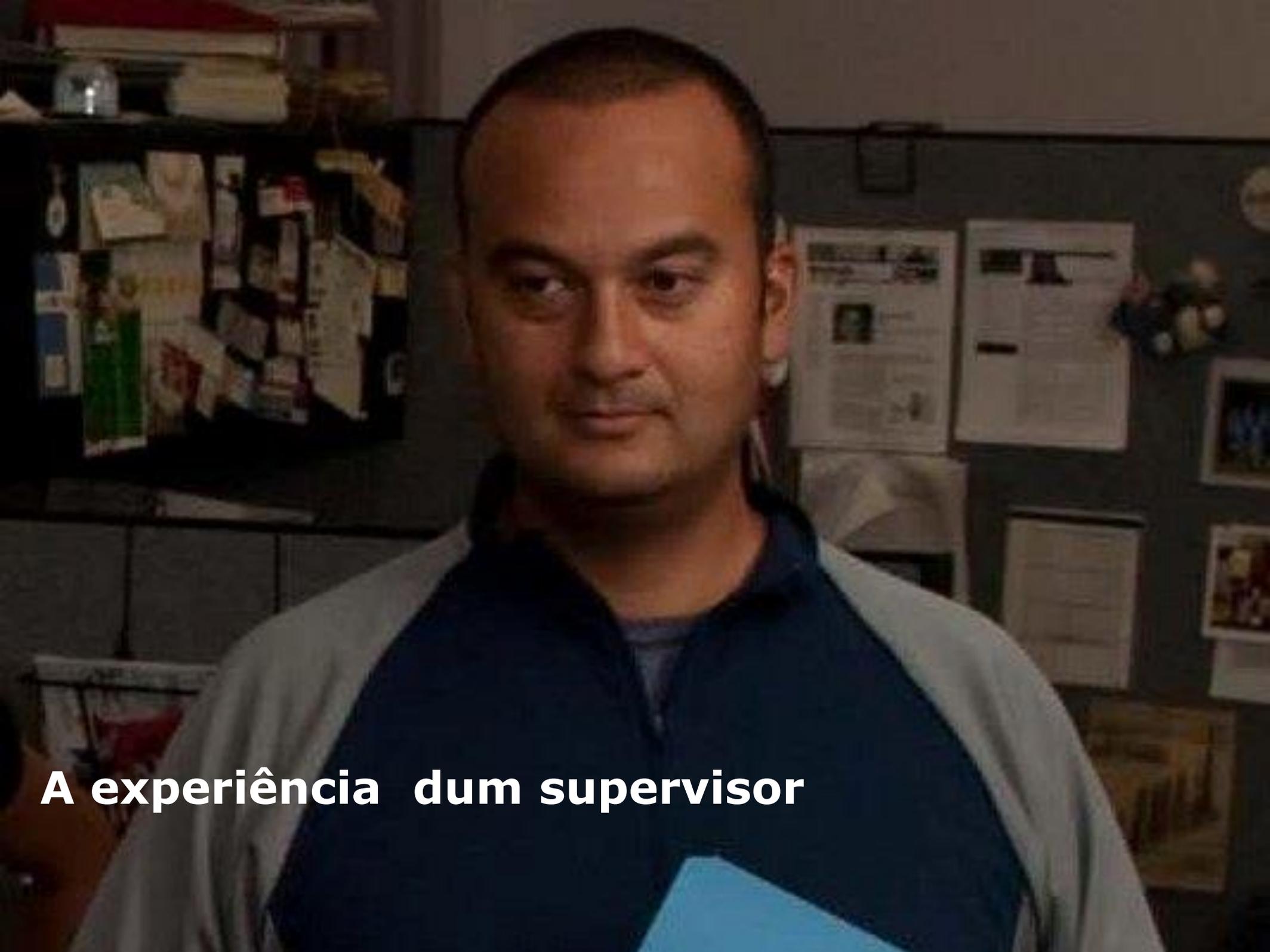
**Medo**



**Roubo do tempo**

**crescente insegurança no trabalho  
e a pressão das empresas sobre os trabalhadores  
pode fazer aumentar os problemas de saúde mental  
nos próximos anos OCDE, 2011**



A man with short dark hair, wearing a blue and grey polo shirt, stands in an office. He is holding a blue folder. The background features a bulletin board with various papers and a shelf with stacks of papers and a water bottle. The lighting is somewhat dim, typical of an office interior.

**A experiência dum supervisor**

*PRECISO SABER MAIS. AFETA MUITO O TRABALHO.  
IDENTIFICO CADA VEZ MAIS PROBLEMAS, É DA  
CRISE OU SERÁ DAS PESSOAS MENOS TOLERANTES?  
AS MULHERES DE 40 ANOS SÃO PIOR, FALTAM  
MUITO. ACHO QUE NÃO TEM SOLUÇÃO.*

- **Sim,**

- tem crescido a prevalência
- afeta o trabalho, mas também o trabalho afeta a SM do trabalhador
- momentos de mudança e crise agravam a prevalencia e severidade

- **Não,**

- a maioria das pessoas com doença trabalha e pode traalhar
- a DM afeta homens e mulheres de todas as idades e estratos sócio económicos
- há um papel da resiliência mas sobretudo há que prevenir
- há tratamento eficaz e há soluções. O estigma (prório e do contexto) é a causa de 70% de não resolução adequada.

- Horários
- Autonomia
- Controlo
- Estatuto-Papel
- Lideranças
- Responsabilidades
- Ambiguidade
- Incentivos
- Carreira
- Remuneração

- Ruído
- Poluição
- Perigos físicos
- Riscos químicos
- Riscos biológicos

Organização do trabalho

Segurança

FATORES PSICOLÓGICOS NO TRABALHO

Organização das tarefas

Cultura da Organização e Clima Social

- Capacidade
- Dependências
- Isolamento
- Utilização das capacidades

- Valores
- Imagem
- Definição políticas
- Agendas ocultas
- Sentido de comunidade
- Estilo de comunicação
- Relações interpessoais
- Feedback
- Apoio
- Família-Trabalho

Perturbações da adaptação?



**DESUMANIZAÇÃO**  
**DESPERSONALIZAÇÃO**

# Insatisfação



# Exaustão

- Atingi a cátedra, era um sonho! Trabalhei muito, fiz enormes sacrifícios mas agora aquilo já não me diz nada. Não gosto do que faço. Perco o tempo em trabalho administrativo. Passo a vida a prestar contas, a lutar por meios, a esgrimar com tipos que me espetam a faca atrás das costas.
- Meti uma sabática e vagueei por aí. Não me sai nada, leio um livro e já lhe perdi o conteúdo. Não me organizo. Já nem tenho ideias. Tenho terror só de pensar em voltar à faculdade. Não durmo. Tenho ansiedade. Crises de desespero. Sou um falhado. Já pensei suicidar-me.
- Acho que muitos estão iguais, é tudo uma farsa. Não confio em ninguém.
- As práticas são injustas. Os mais submissos são compensados.
- Não consigo viver estes tempos psicóticos. Medito. Dedico-me à espiritualidade. Perdi-me. Vou largar tudo !...

# Narrativa do Carlos

**53 anos, professor catedrático, casado com desempregada, 3 filhos dependentes**

# BURNOUT – SÍNDROME DE EXAUSTÃO PROFISSIONAL EVOLUÇÃO DO CONCEITO

1935

- Primeiro antecedente histórico remete-nos para quando Schwartz e Hill descreveram a **perda de motivação das enfermeiras** que trabalhavam numa clínica psiquiátrica em relação ao seu trabalho.

1975

- Os primeiros artigos científicos foram escritos por **Herbert Freudenberger**, um psicólogo e psicanalista americano nascido na Alemanha.

1976

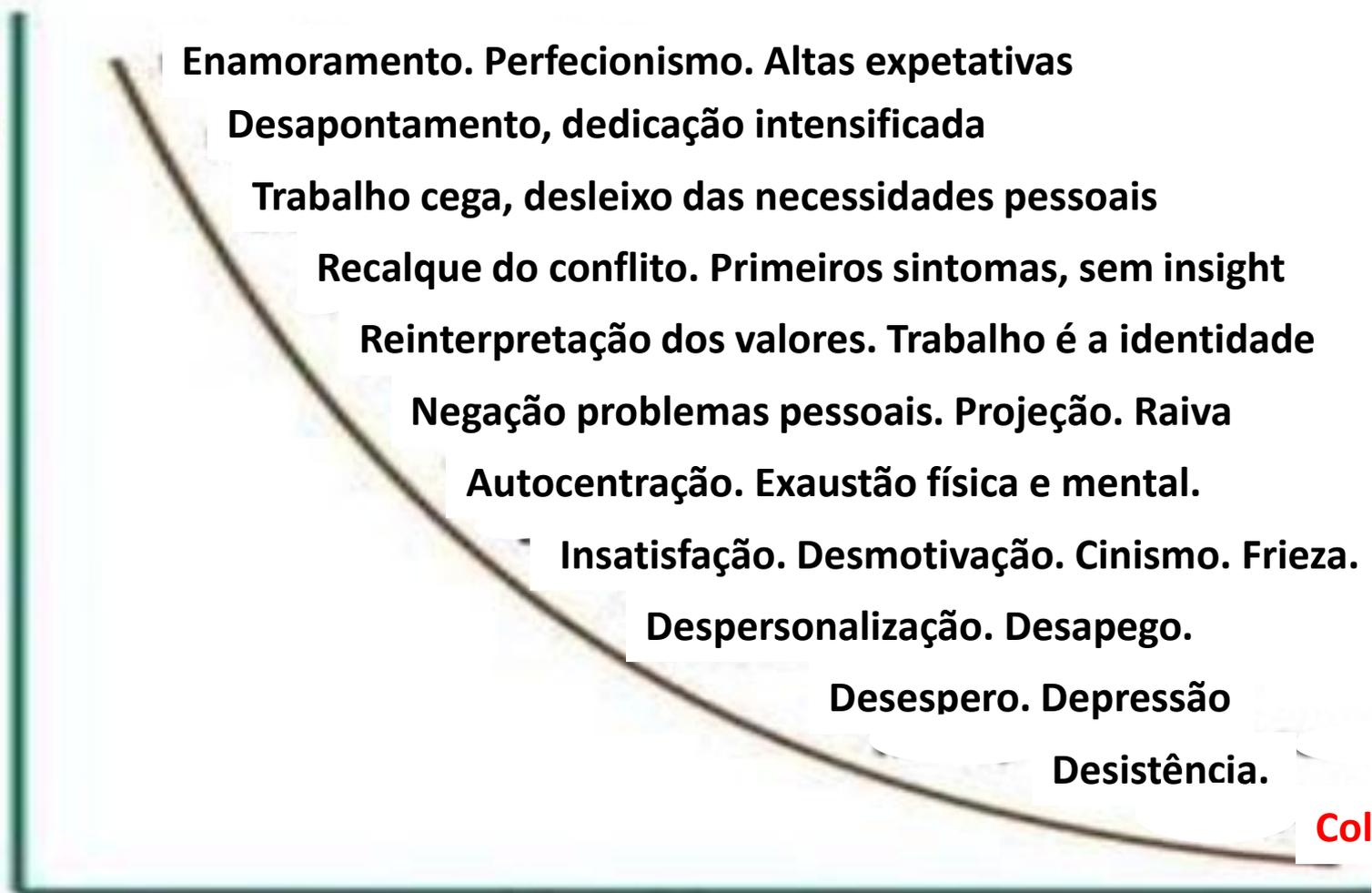
- Cristina **Maslach**, uma psicóloga social, desenvolveu trabalho sobre o conceito, cuja área de interesse assentava nas emoções em contexto de trabalho.

1981

- Iniciou-se uma fase mais empírica de trabalho com o conceito, surgindo **instrumentos para a avaliação do burnout**, como o **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, desenvolvido por Maslach e Jackson que se apresenta como o instrumento mais utilizado pela literatura.

# A curva do **Burnout**

**Desempenho**  
**Satisfação**



**Vazio, desinvestimento**  
**desesperança**

Frasquilho, 12

# ● **Burnout e Cognição**

●  
Diminuições significativas nas performances da Memória não-verbal associadas com diminuição da atenção.

Trabalhadores com doença?



# DEPRESSÃO

É muito frequente. Prevalência durante a vida:

1 em cada 4 pessoas  
1 em cada 10 pessoas

Portugal- depressão afeta 7,9% (cerca de 1 milhão de pessoas)

Segundo a OMS  
“...em 2020 a depressão será a segunda causa de prejuízo por doença, ficando apenas atrás das doenças cardíacas...”

Nos países desenvolvidos será mesmo a primeira

Tem tratamento

# • Sintomas psíquicos

- **Humor depressivo**

Tristeza, autodesvalorização, culpa, desesperança.

- **Anedonia**

Incapacidade de experimentar prazer nas actividades, antes consideradas como agradáveis

- **Fadiga ou sensação de perda de energia-Exaustão matinal**

Tempo de execução de tarefas muito prolongado

- **Afetação cognitiva**

Diminuição da capacidade de se focar, manter atenção, pensar, de se concentrar , de tomar decisões . Problemas memória.

# Sintomas fisiológicos

- **Alterações do sono**  
Frequentemente insónia intermédia ou terminal
- **Alterações do apetite**  
Habitualmente anorexia,  
Em algumas formas existe um aumento do apetite
- **Redução da libido**  
Redução do interesse sexual
- **Sintomas físicos**  
Dores articulares, membros ou coluna  
Problemas gastrointestinais  
Cefaleias  
Tonturas  
Dor torácica

**Os doentes não os associam às queixas depressivas  
A sua existência piora o prognóstico da depressão**

# Evidências comportamentais

- **Isolamento social**

  - Muito frequente

  - Causado pelo desinteresse generalizado e por uma baixa auto-estima

- **Crises de choro**

  - Uma forma de  *coping*  com a angústia

- **Comportamentos suicidas**

  - Depressão é a principal causa

- **Alterações psicomotoras**

  - Habitualmente inibição psicomotora e lentificação

**P**  
Público**Gastronomia**

Sim, existe amêndoa com chocolate para lá da Páscoa

**Saúde**

Empresa portuguesa lança seguro "low cost"

JORNAL DO DIA | VÍDEOS | MULTIMÉDIA | INFOGRAFIAS | BLOGUES |

MUNDO POLÍTICA ECONOMIA DESPORTO **SOCIEDADE** EDUCAÇÃO CIÊNCIAS EC

Entrevista a Christophe de Dejours

# "Um suicídio no trabalho é uma mensagem brutal"

01.02.2010 - 10:14 Por Ana Gerschenfeld



# Stress Pós traumático

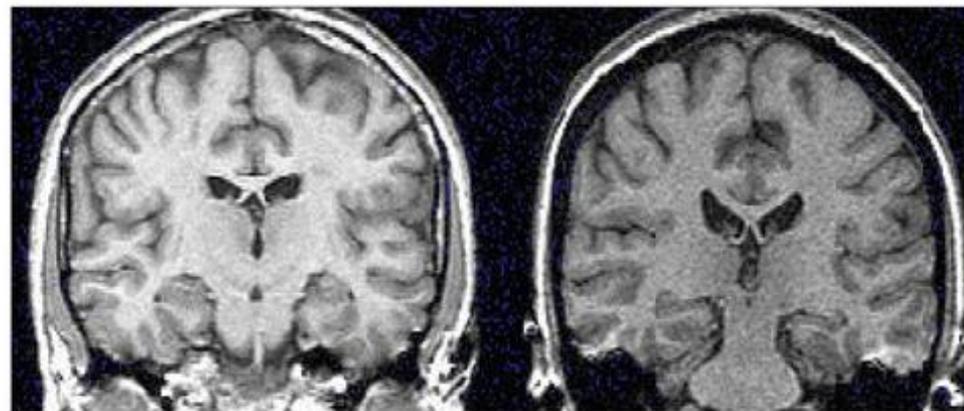
CASCALS



- acontecimentos fora do comum - ataque à integridade física ou psíquica. Vivido ou observado.
- **Flashbacks**
- **Evitamento**
- **Descontrolo**
- **Hipervigilância**
- **Entorpecimento**
- **Abuso tóxicos**
- **Irritabilidade**

## HOW PTSD ALTERS YOUR BRAIN

PTSD IS A REAL PHYSICAL INJURY



REGULAR

PTSD

NOT A SOCIAL OR POLITICAL OPINION.

LEI DO  
CAMPO MENTAL

RECHAÇAR

ABSORVER



**Ansiedade** - de origem – *anshein*- grega, significa estrangular, sufocar, oprimir.

- de precedência egípcia – *ankh* - símbolo do sopro da vida, que tinha origem na primeira inspiração dum bebé ao nascer.

**Apreensão, emoções desagradáveis**

**Ansiedade - Futuro**

**Medo - Presente**

**Depressão e Reacções ao Stresse - Passado**

**Evitamento**  
**Rituais**  
**Tóxicos**  
**Conflitos...**

● ● ● **Escolhas nocivas**

**INTERPRETAÇÃO**  
↓  
**Identifica o perigo**

**ESTIMULO**

● ● ● **COMPORTAMENTAL**  
● ● **EMOCIONAL**  
● **COGNITIVO**

● ● **Expressões somáticas e viscerais**

**Palpitações**  
**Suores**  
**Vertigem**  
**Hiperventilação**



● **Catástrofe (antecipação)**

**Não vou conseguir**  
**Vou desmaiar**  
**Vou fazer má figura**  
**Vou ter um enfarte**

● **Pensamentos (reactivos)**

**Foco selectivo no negativo**  
**É horrível**  
**Não posso controlar**  
**Ninguém ajuda**

**Agravam ansiedade**

Não são drogas

Permitem o funcionar

Vigilância médica

Eventual cuidado no início da terapêutica





# Serei vulnerável?



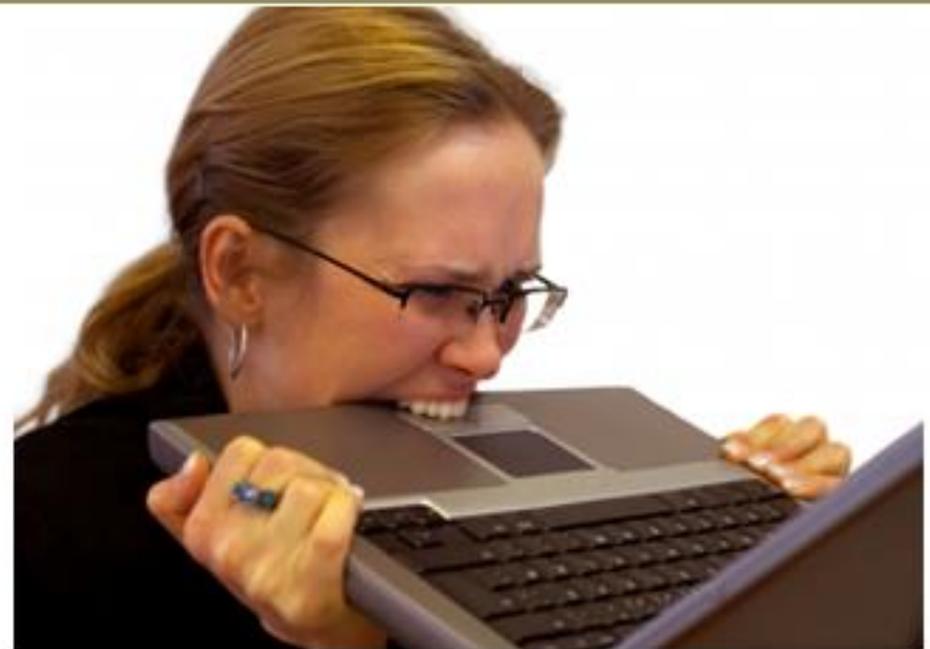
QVS 23 Questionário de Vulnerabilidade ao Stress  
Adriano Vaz Serra 2000



# Como é que lida com o stresse?

## COPING

Esforço intrapsíquico e comportamental que visa manejar ( controlar, minimizar, tolerar) as exigências ambientais e internas, bem como os conflitos entre elas.

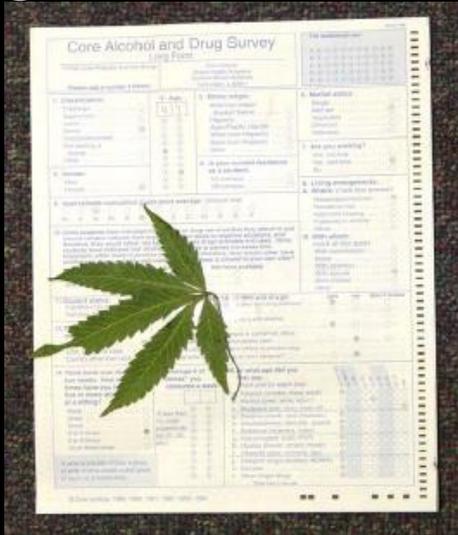


### Antecipatório

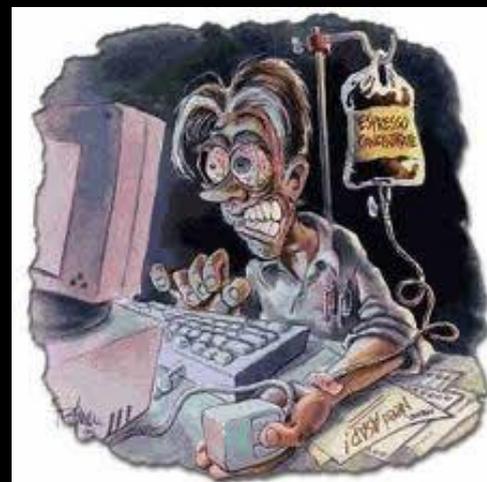
Como planeia, como seleciona os pormenores, como decide, como tolera, como gere as emoções.

### De Confrontação

Problemas e emoções



# Abusos e dependências no contexto laboral



A photograph of an office environment with several people. In the foreground, a woman in a white button-down shirt is smiling and looking towards a woman in a black top who is also smiling. A man in a green polo shirt is seen from the back, looking towards the woman in black. In the background, a man in a dark shirt is leaning over a cubicle wall, and a woman with long dark hair is looking towards the camera. Another man is visible in the far background. The office has cubicles with various papers and notices pinned to them.

**Que apoio social?**

**Apoiar  
Proteger  
Incluir**

# DOENÇAS MENTAIS e Trabalho



- **Dano** – lesão da integridade psico física
- **Incapacidade** - parcial ou absoluta  
temporária ou permanente
- **Nexo causal** - direto e *certo*  
**Pert. Psiquiátrica orgânica (neurointoxicação)**  
hipotético ???  
**Stress pós traumático, depressão por assédio moral, depressão reativa, suicídio**  
parcial  
**Agravamento de ansiedade, pânico, psicose delirante, abusos e dependências**

Causadas, despoletadas,  
agravadas



## Comparar o antes e o depois



# A solução é um sofa confortável?

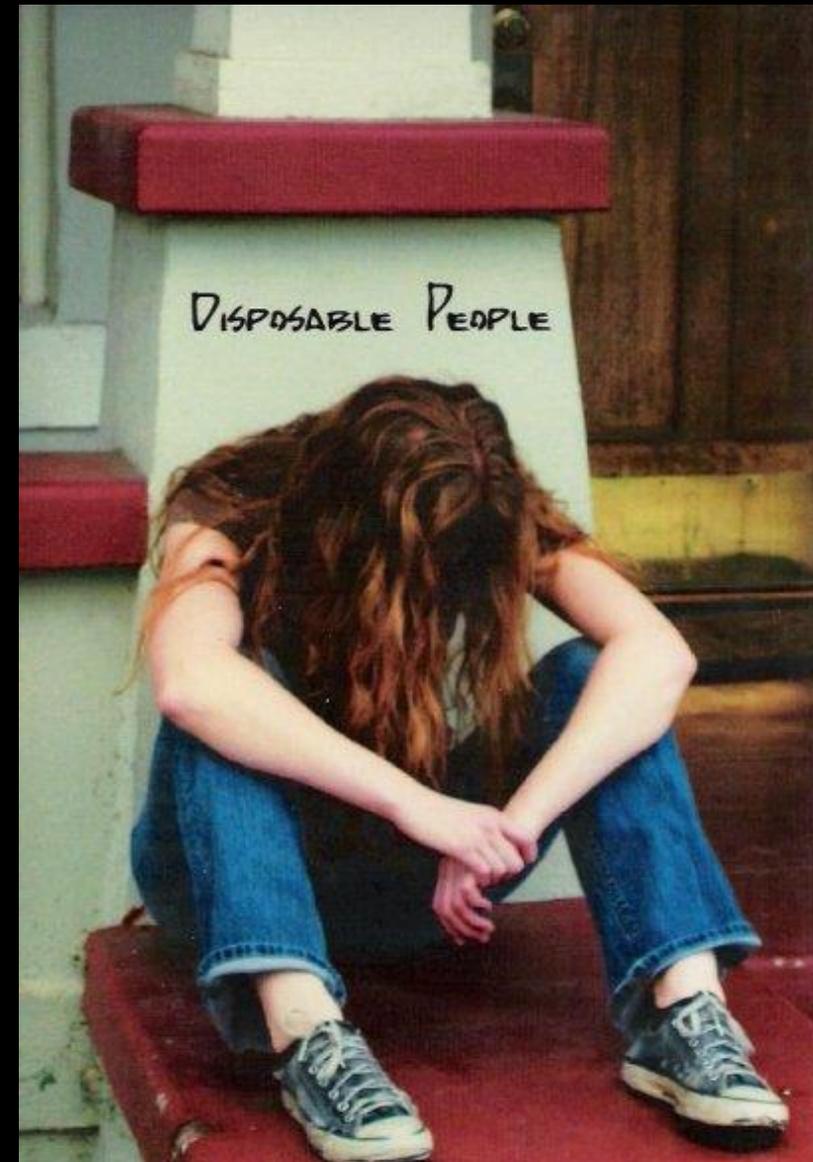


Frasquilho 2102

Ou...

Ignorá-los  
Humilhá-los  
Intimidá-los  
Livrar-se deles

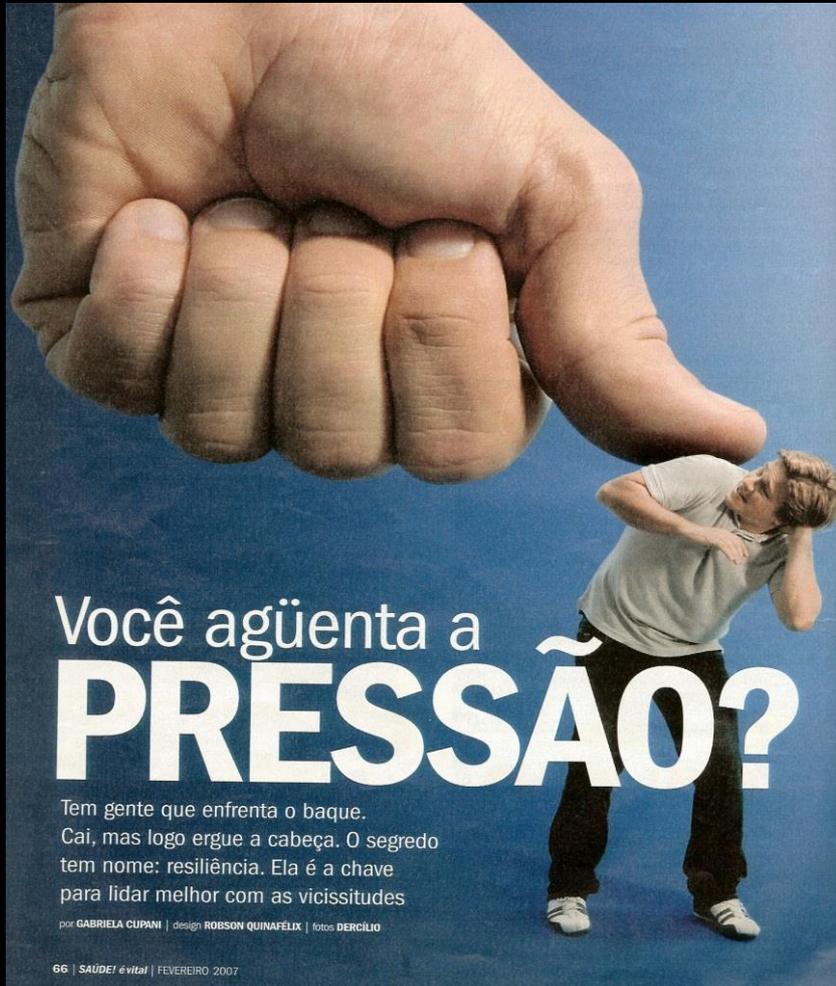
Ou...



# Resiliência:

CASCALS

Como blindar-se de pressões e adversidades no ambiente de trabalho e na vida



Você agüenta a **PRESSÃO?**

Tem gente que enfrenta o baque. Cai, mas logo ergue a cabeça. O segredo tem nome: resiliência. Ela é a chave para lidar melhor com as vicissitudes

por GABRIELA CUPANI | design ROBSON QUINAFÉLIX | fotos DERCÍLIO

66 | SAÚDE e vital | FEVEREIRO 2007



**vencer!**

chega de **PRESSÃO!**  
prazos apertados,  
equipes enxutas,  
chefes autoritários,  
competição  
acirrada  
**UFA...**

...veja como é possível blindar-se do estresse no dia-a-dia profissional

O PAÍS DO TURISMO  
Conheça todas as perspectivas deste amplo mercado de trabalho

MESTRE POLITO  
Estratégias para se tornar um ótimo orador

MULHER x TRABALHO x FAMÍLIA  
Como relacionar essa equação? Especialista mostra várias maneiras

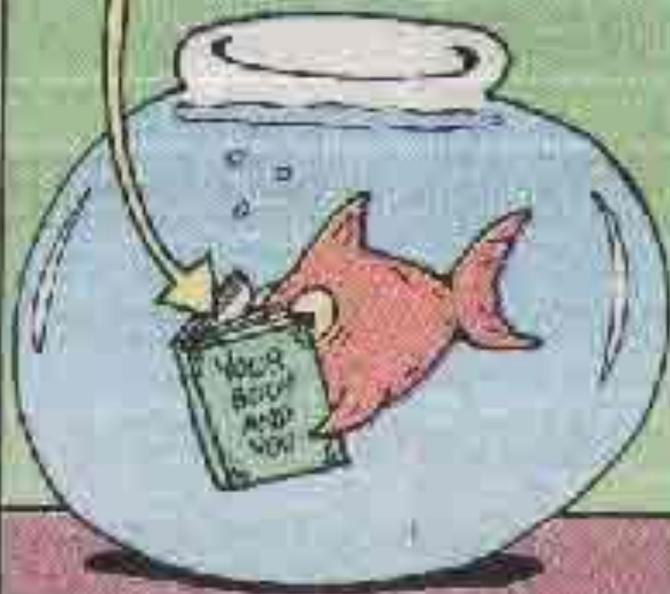
Para cada problema  
complexo  
Há uma resposta fácil,  
E é a resposta errada.

*H. L. Mencken*

RUBES®

By Leigh Rubin

TO MAINTAIN A HEALTHY BODY YOU MUST DRINK AT LEAST 8-10 GLASSES OF WATER PER DAY.



GLUG GLUG  
GLUG GLUG  
GLUG GLUG GLUG  
GLUG GLUG  
GLUG GLUG GLUG  
GLUG GLUG GLUG  
GLUG GLUG  
GLUG GLUG  
GLUG GLUG  
GLUG GLUG GLUG  
GLUG GLUG GLUG

rubes@colorado.com 17400 E. Sandcreek, CO  
www.grocery.com/rubes © 1999 Leigh Rubin



# #MUDAR EM TEMPO



[alterstatus@gmail.com](mailto:alterstatus@gmail.com)  
[www.alterstatus.com](http://www.alterstatus.com)

