Campanha Europeia 2014/2015
Gestão do Stresse e dos Riscos Psicossociais no Trabalho
13 de maio de 2015–Auditório B203–Lisboa ISCTE - IUL
Seminário: *"Riscos Psicossociais nas Forças e Serviços de Segurança"*

Fatores de Stress nos locais de Trabalho

Maria Antónia Frasquilho
Psiquiatra
Medicina do Trabalho
Perita Avaliação do Dano
CEO- AlterStatus

Locais de trabalho saudáveis contribuem para a gestão do stresse

Stress, eustress e distress – conceitos

Dimensão e Impatos

Fatores de stress nas Forças e Serviços de Segurança

Distress SURVIVAL

Frasquilho15

Stresse é o 2º problema laboral em dimensão e afeta 22% dos trabalhadores da EU 27 e está em acentuado crescimento

50% a 60% do total de dias de trabalho perdidos d… a stresse relacionado com o trabalho

A Comissão Europeia reporta que o cus… do stresse laboral na EU15 é de EUR 20,000 miliões

E não está a ser adequadamente gerido Eurostat

Portugal

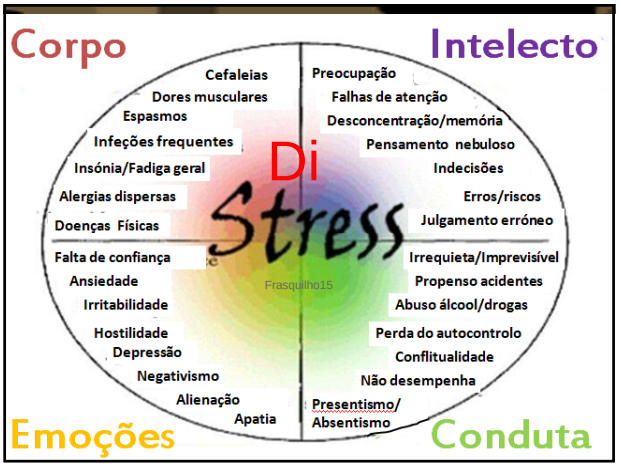
A survey carried out by th… Direction of Health (DGS) in 2004 shows that 81% of hospitals and 77% … alth centres have registered complains about violence against health p… , 54% of which involved physical assault [56].

A study o… ed stress in production companies (2005) [57] revealed that 14.7% of wo… this sector presented a high risk of developing health problems b… work-related stress, and 37.6% reported feeling the need to reduce stress.

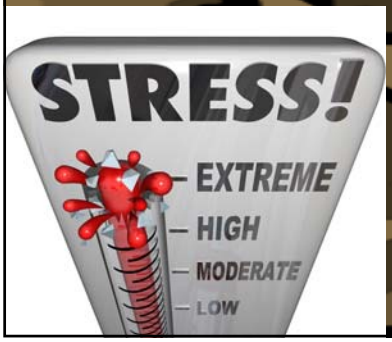
Frasquilho15

Reconhece-se?

Frasquilho15



"Inter-acção das condições de trabalho com características do trabalhador, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a capacidade em lidar com elas



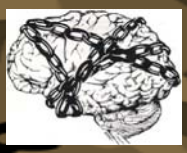
altas exigências + baixo controle + pouco apoio

Frasquilho15

Não deve ser visto como uma falha individual
mas sim como uma questão organizacional, de condições de trabalho.

Frasquilho15

O que tem a ver com Segurança ?

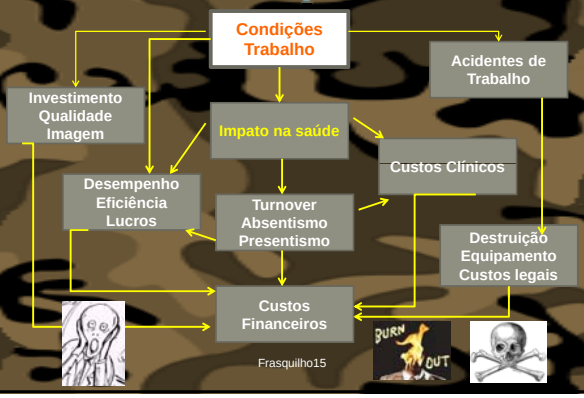


- Distração
- Indecisão
- Desmotivação
- Falta de energia vital /prontidão
- Descontrolo
- Desproteção
- Imprevisibilidade
- Não cooperação
- Conflitualidade
- Incumprimento
- Intoxicações
- Atrasos e absentismo
- Incidentes, acidentes

Pior eficiência
Pior ambiente e moral
Pior imagem da empresa

Frasquilho15

Custos riscos psicossociais



Frasquilho15

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.

Frasquilho15

A curva do STRESSE

Eustress

Distress

Frasquilho15

ENFRENTAR O HOJE COM AS ARMAS DE ONTEM

RESPOSTA FISIOLÓGICA

ALARME
ADAPTAÇÃO
EXAUSTÃO

FRASQUILHO 02

SINDROME GERAL DE ADAPTAÇÃO- Selye:

Estadios da reacção ao stress

Alarme 1 | **Resistência** 2 | **Exaustão** 3

Performance Normal

Choque Inicial
Abrandamento
Confusão
Desorientação
Desrealização
Choque e Contra-Choque
Luta-Fuga

Mobilização
Aceleração
Fortalecimento
Hipervigilância

Fadiga
Esgotamento
Colapso

Doença Física
Mental

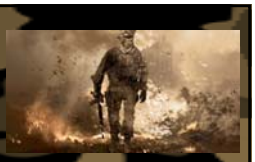
>ativação do eixo hipotálamo-hipófise-supra renal

Vasopressina
Prolactina, GH, TSH.
ACTH
Glucocorticoides

➢atividade do córtex da supra renal
Catecolaminas
Glucocorticoides

Frasquilho15

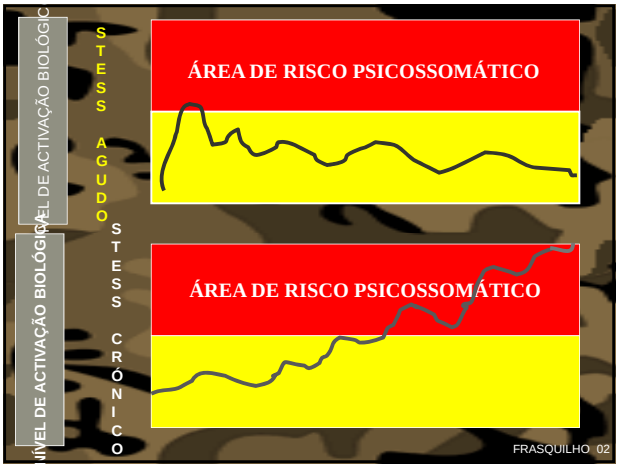
Stress e o SNA: Ficar sempre em modo "on"



Simpático:

- hipervigilância
- dilatação pupilar
- hiperalerta sensorial
- salivação inibida
- aceleração ritmo cardiaco
- hiperventilação
- extremidades frias
- tensão muscular
- hiper adrenalina
- libertação glicose
- perda de apetite
- digestão lenta
- contração esfincteres
- obstipação

Frasquilho15



FRASQUILHO 02

O Trabalho na Policia está entre as 10 profissões mais stressantes

Economista
Sociólogo
Auxiliar
Cientista
Jardineiro
Cabeleireiro
Investigador
Artista

Gestor
Bancário
Psicólogo
Motorista
Hotelaria
Jornalista
Guarda
Administração
Pública

Polícia
Bombeiro
INEM
Militar
Professor
Médico
Enfermeiro
Piloto Avião
Controlador
trafego
Investidor
Bolsa

Frasquilho15

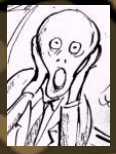
Stressores Ocupacionais

SÓCIOCULTURAIS

AMBIENTE FÍSICO

ORGANIZACIONAIS

SETTING DE TRABALHO
Tarefa



SETTING DE TRABALHO
Interpessoais

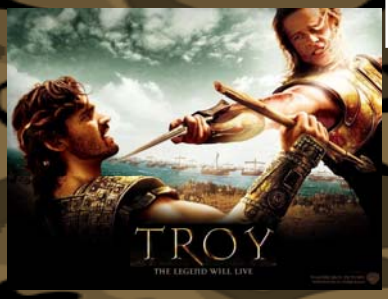
BIOLÓGICOS

FAMILIARES/SOCIAIS

PSICOLÓGICOS

Frasquilho15

SÓCIOCULTURAIS



Força
Valor
Coragem
Prontidão
Sacrificio
Resistência

Neste ideal experimentar sintomas de Distress é sentido e visto como um falhanço intolerável

Frasquilho15

Ideologia profisional
poucos auto e hetero cuidados

Somos a elite, a ordem, a forma certa de agir, só nós nos entendemos e apoiamos

- Repressão das emoções
- Humor ácido
- Socialização interna e ambiguidade de lealdades
- Sempre a postos
- Irrealismo (salvar-se sempre, salvar os outros, o bem ou o mal geral, honra)
- Desconfiança
- Vergonha
- Esconder o mal estar e cinismo
- Isolamento
- Alcool e drogas para relaxar
- Forcar-se a encarar desprotegido o evento traumático
- Ressentimento e raiva- sentir-se incompreendido, excluído, sem futuro
- Impulsividade, conflitos
- Afastamento da familia
- Menos apoio

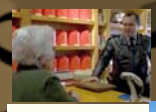
ANSIEDADE, DEPRESSÃO, TÓXICOS, STRESS PÓS TRAUMÀTICO, SUICIDIO

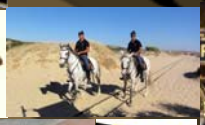
Frasquilho15

- Sobrecarga tarefas
- Penosidade
- Conflitualidade
- Repulsivas- o lado mau
- Mudanças bruscas
- Periodos infracarga
- Desconsideradas
- Criticados
- Risco de vida

SETTING DE TRABALHO
Tarefa

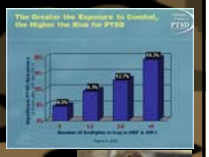
- < Utilização das capacidades
- Ambientes extremos





Frasquilho15

Stress
Operacional/Combate



TRAUMA | **FADIGA** | **LUTO**

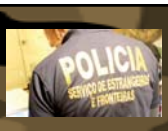
Impacto	Acumulação	Perda
Terror	Stressores	Pessoal
Horror	Tempo dilatado	Terceiros significativos
Desespero	Deslocações	Concreta/Simbólica
Fere física/psíquica		

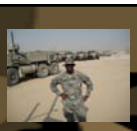
Frasquilho15

SETTING DE TRABALHO
Interpessoais

- Forte interdependência – costas bem cobertas
- Regulamentos oficiais e OFICIOSOS
- Comunicação não assertiva - Pactos de silêncio
- Abuso chefias
- Assédio “normal” –pressões conformidade
- Isolamento pessoal-máscara
- Ausências múltiplas do quadro normal de vida
- Simbiose no grupo
- Privacidade/Conflitualidade
- Corte com família e redes de apoio-alienação

Frasquilho15





ORGANIZACIONAIS

- Conflito organização profissional/militar- decisão e controlo/autoridade e obediência
- Problemas de lideranças
- Conflitos de papel (expetativas inconsistente próprio/organização/sociedade)
- Necessidades da missão superam necessidades pessoais
- Responsabilidades e Imprevisibilidade
- Turnos e Prolongamento de horários
- Carga burocrática
- Equipamento desajustado, em falta, sem manutenção
- Questões de carreira e incentivos
- Acumulação de horários ou trabalhos para completar fracos salários

Frasquilho15

Individuais

- Problemas familiares-críticas
- Dificuldades Financeiras
- Doenças e feridas
- Desconforto crónico
- Intolerância a menos valias/dependências
- Hipersensibilidade á critica
- Revolta

Personalidade autoritarismo?

Rigida, punitiva, insensível, áspera, hipervigilante, não pede ajuda

Frasquilho15

Avaliação de riscos – a chave para locais de trabalho seguros e saudáveis

- É um risco?
- É importante?
- É evitável?
- É controlável?
- É monitorizável?

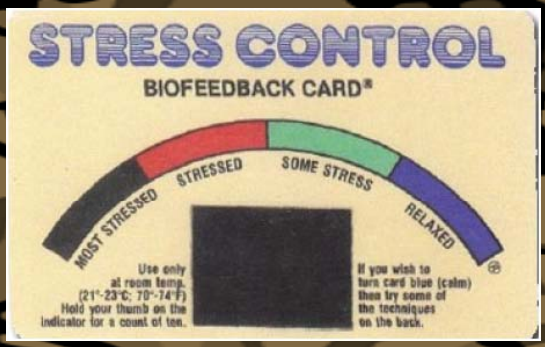
É!

Não há

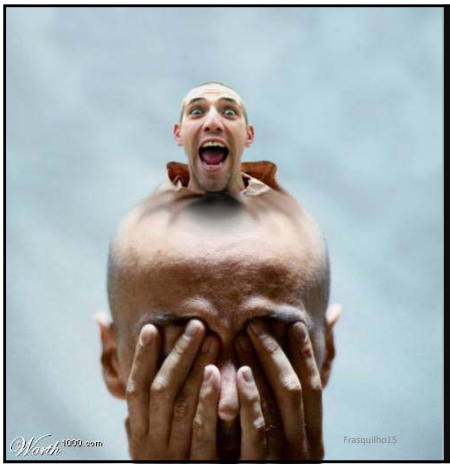
SAÚDE nem SEGURANÇA nem VALOR

onde há Distress

Frasquilho15



Frasquilho15



RESILIÊNCIA

Frasquilho15

S – Situe-se na realidade, admita-a
U – Use o máximo de conhecimento
R – Realize que o DISTRESSE toca a todos- nada de estigma psiquiátrico
V – Vença o medo e peça ajuda emocional e profissional - PAT
I – Interiorize novas possibilidades de vivenciar os problemas
V – Valorize a vida, valorize-se
A – Aja só depois de ponderar
L – Lide adequadamente com os problemas- aprenda novas competências

Frasquilho15

alterstatus@gmail.com
www.alterstatus.com

Frasquilho15