

***Contributo para Manual de Boas Práticas
do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho
sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis***

Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho
sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis

Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Outubro de 2022, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400
250 Tlm: +351 962 703 815 www.ordemdospsicologos.pt

Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis

O presente documento surge na sequência de solicitação de contributo, por parte do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho Saudáveis, na pessoa da sua Coordenadora, Professora Doutora Tânia Gaspar, para o Manual de Boas Práticas ao nível da Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis.

Reconhecendo a Saúde no trabalho como aliado crucial no garantir do bem-estar, da Saúde Psicológica e do desenvolvimento económico sustentável, bem como o inestimável contributo da Psicologia e seus profissionais nesse contexto, **assumimos a promoção da Saúde Psicológica nos locais de trabalho enquanto um dos principais eixos estratégicos de actuação da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).**

Por tal, temos procurado promover a **valorização dos locais de trabalho enquanto cenários privilegiados para a protecção e promoção do bem-estar e da Saúde Psicológica**, recolhendo a melhor evidência científica disponível e desenvolvendo diversas iniciativas com vista à **melhoria da produtividade das organizações, do bem-estar de trabalhadoras e trabalhadores e da sustentabilidade dos serviços públicos.**

No quadro destas iniciativas, a OPP tem identificado e difundido **boas práticas para a construção e manutenção de Locais de Trabalho Saudáveis**, no âmbito das quais a **prevenção e intervenção nos Riscos Psicossociais** assume particular relevância – conforme documentado no documento *[Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações - Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal](#)* (2020), que detalha o impacto directo e indirecto dos Riscos Psicossociais para trabalhadores/as, organizações e sociedade, sublinhando a **incontornabilidade e urgência da intervenção dos Psicólogos e Psicólogas neste contexto.**

Em 2015, a OPP instituiu o **Prémio Healthy Workplaces – Boas Práticas no Local de Trabalho**, iniciativa desenvolvida em parceria com a ACT (Autoridade para as Condições do Trabalho) e com a EU-OSHA (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho), com o apoio da DGS (Direção-Geral de Saúde), da AEP (Associação Empresarial de Portugal) e da Revista Pessoal e com o alto patrocínio do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social. Pretendendo incentivar e divulgar as melhores práticas desenvolvidas em Portugal, o prémio tem vindo a **distinguir as organizações portuguesas com forte empenho na prevenção dos Riscos Psicossociais e na promoção de Locais de Trabalho Saudáveis e da Saúde Ocupacional**, com contributos significativos e inovadores para a segurança, o bem-estar e a Saúde (Física e Psicológica) no trabalho. No [site](#) deste prémio é possível consultar os vencedores das edições de 2015, 2016, 2017 e 2022.

Ainda em 2015, na perspectiva de capacitar e fornecer recursos aos/às Profissionais da Psicologia que actuam em contextos laborais e reafirmar o seu papel em tais contextos, a OPP passou a disponibilizar aos seus membros o instrumento **COPSOQ II** (*Copenhagen Psychosocial*

Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis

Questionnaire II), ferramenta para avaliação de Riscos Psicossociais nas organizações. A OPP disponibiliza ainda formação específica para utilização desta ferramenta, integrada na oferta formativa – [Valorizar.Me](#).

Ao longo dos anos, a OPP também tem vindo a estabelecer **parcerias com diversas entidades** públicas com o objectivo de avaliar os Riscos Psicossociais de forma técnica e cientificamente apoiada, bem como de desenvolver planos de intervenção e prevenção. Em Outubro de 2022, registam-se **45 protocolos assinados** com o objecto a incluir a avaliação de riscos psicossociais, com destaque para o apoio dado à DGAEP para avaliação de cerca de três dezenas de milhares de trabalhadoras/es de mais de 70 entidades da Administração Pública.

Em 2020, a OPP lançou o *site* [Mais Produtividade](#), portal que reúne **informação, materiais e ferramentas práticas de apoio à implementação de boas práticas para a construção e manutenção de Locais de Trabalho Saudáveis**, recursos dirigidos a empregadores/as, gestores/as, trabalhadores/as e Psicólogos/as do Trabalho.

Já no contexto da pandemia COVID-19, a OPP procurou alertar para os riscos acrescidos para a Saúde Psicológica dos trabalhadores e trabalhadoras decorrentes do contexto pandémico e para a especificidade de Riscos Psicossociais associados ao teletrabalho, através da publicação dos documentos [Teletrabalho no Contexto do Trabalho Remoto](#) (2021) e [A \(In\)Sustentabilidade do Teletrabalho](#) (2021). A este propósito, procurou ainda contribuir para o Processo Legislativo de Regulação do Regime de Teletrabalho, através da emissão de [Parecer](#) sobre esta matéria.

Em 2021, a OPP participou no Grupo de Trabalho que propôs (e apresentou um contributo científico) para o [Guia Técnico nº 3: Vigilância da Saúde dos trabalhadores expostos a factores de risco psicossocial no trabalho](#) (2021) e um outro para o [Livro Verde do Futuro do Trabalho](#) (2021).

Considerando a evidência científica e experiência neste contexto, a OPP gostaria ainda de salientar **seis recomendações de boas práticas** que julgamos fundamentais para que organizações dos diversos sectores (público, privado e social/cooperativo) possam criar e manter **Locais de Trabalho Saudáveis**:

- **Alargar o número de Psicólogas e Psicólogos do Trabalho a desenvolver a sua prática profissional nas organizações.** Em contexto organizacional, o/a Psicólogo/a deve ser o principal actor na avaliação de riscos psicossociais e na realização de acções de prevenção e intervenção nesses riscos. Este papel pode ser cumprido através da consultoria aos líderes e gestores das organizações, na elaboração de planos e estratégias de intervenção, e através da integração de Psicólogos/as nas equipas de Saúde Ocupacional, responsáveis pela vigilância da Saúde dos trabalhadores/as expostos a factores de risco psicossocial no local de trabalho – tal como advogado no Guia Técnico nº 3, do Programa Nacional de Saúde Ocupacional.
- **Recolher, regularmente e de forma sistematizada, utilizando ferramentas de avaliação dos Riscos Psicossociais, informação que permita caracterizar o ambiente psicossocial**

(ex. Violência no trabalho), a **Saúde (física e psicológica) e o bem-estar no local de trabalho**, e partilhar, subseqüentemente, os indicadores recolhidos.

- **Desenvolver e implementar Planos de Prevenção e Intervenção nos Riscos Psicossociais** (por exemplo, acções no âmbito do stresse ocupacional, violência, assédio ou conflitos; mitigação dos riscos associados às dinâmicas de teletrabalho; acções para a melhoria da integração psicossocial dos colaboradores, para o seu desenvolvimento profissional e pessoal ou estimulação do seu potencial criativo).
- **Desenvolver e implementar acções e estratégias de promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar no local de trabalho** (por exemplo, uma comunicação interna que facilite o processo de feedback e transparência ou o desenvolvimento das lideranças) e medidas de apoio à parentalidade e ao equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar (em alinhamento com o Programa para a Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar – 3 em Linha – proposto pelo Governo).
- **Investir na construção de culturas organizacionais saudáveis através do desenvolvimento das práticas de gestão das lideranças e das suas competências facilitadoras.** A implementação de programas de promoção de lideranças e práticas de gestão eficazes, baseadas em evidências da ciência psicológica, capacita os líderes para uma liderança mais activa, uma visão organizacional com propósito, a comunicação interpessoal e o trabalho em equipa, bem como capacidades de promoção da inovação, criatividade, autonomia e bem-estar dos trabalhadores. O comportamento dos líderes é fundamental para a construção de climas e culturas organizacionais saudáveis e favorecedores da produtividade.
- **Promover que os relatórios de sustentabilidade e as análises de risco das organizações possam considerar dimensões associadas aos riscos psicossociais e à saúde e bem-estar de trabalhadoras/es e lideranças,** numa perspectiva de uma mais ampla visão dos processos factores humanos associados à sustentabilidade, desenvolvimento e valor das organizações.

Em todas estas acções, o contributo dos Psicólogos e Psicólogas é de vital relevância. Por tal, a OPP tem advogado, de forma activa e consistente, a **alteração da legislação laboral de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho**, por forma a tornar a viabilizar a [criação da figura do/a Psicólogo/a do Trabalho](#) – profissional que assumiria, entre outras tarefas acima descritas, a responsabilidade da avaliação *obrigatória* dos Riscos Psicossociais, bem como da realização de planos para a sua prevenção.

O trabalho é um elemento estruturante da vivência das pessoas e comunidades, pelo que a **prevenção dos riscos psicossociais e a promoção de Locais de Trabalho Saudáveis é de primordial importância para a Saúde-Psicológica, o bem-estar e a qualidade de vida.** A OPP reforça, por isso, a sua disponibilidade para continuar a colaborar activamente, com o Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho, sempre que necessário e pertinente.

Contributo para Manual de Boas Práticas do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho sobre Promoção de Ambientes de Trabalho Saudáveis

Recursos Bibliográficos

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). *Enquadramento Legal da Saúde Ocupacional em Portugal - A Figura do Psicólogo do Trabalho*. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). *Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações. Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal*. Lisboa.

Direcção-Geral da Saúde (2021). *Guia Técnico n.º 3: Vigilância da Saúde dos Trabalhadores Expostos a Factores de Risco Psicossocial no Local de Trabalho*. Lisboa

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021a). *Contributo Científico OPP para o Livro Verde do Futuro do Trabalho*. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021b). *A (In)Sustentabilidade do Teletrabalho*. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021c). *Processo Legislativo de Regulação do Regime de Teletrabalho*. Lisboa.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me