

PARECER OPP

Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030 (PNSOC)

Parecer OPP – Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030 (PNSOC), publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em junho de 2026 foi obtida a partir de fontes que os/as 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 (2026). Parecer OPP – Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030 (PNSOC). Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt | info@ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030 (PNSOC)

Recomendações para a Ação

- O reconhecimento explícito da **Saúde Psicológica como dimensão essencial da Saúde Ocupacional**, conferindo-lhe uma prioridade programática autónoma.
- A criação de um **Eixo Estratégico dedicado à Saúde Psicológica e riscos psicossociais**, com indicadores, metas e mecanismos de monitorização, superando a sua atual dispersão pelos Eixos 3 e 4.
- A inclusão explícita da **figura do Psicólogo/a do Trabalho** na composição das Equipas Regionais e Locais de SO/SST, em linha com o reconhecimento da multidisciplinaridade da Saúde Ocupacional.
- O reconhecimento da **Saúde Psicológica e do bem-estar como áreas prioritárias das ações de promoção da Saúde no local de trabalho**, nomeadamente, nas Ações 3.10 e 3.11.
- A reorientação das ações de promoção da Saúde e de prevenção dos riscos psicossociais para abordagens organizacionais e multicomponente.
- A integração de **indicadores específicos de Saúde Psicológica e de risco psicossocial** no Sistema de Indicadores de Saúde Ocupacional (SIOC).
- A **incorporação explícita do contributo do/a Psicólogo/a do Trabalho** no desenvolvimento da Ação 3.9.

O presente documento é uma iniciativa da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) no âmbito da colocação em consulta pública, pela Direcção-Geral da Saúde (DGS), do Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030 (PNSOC 2030).

Sob o lema *Saúde Ocupacional: valor que transforma a sociedade*, o PNSOC 2030 tem como objectivo geral **proteger e promover a Saúde, o bem-estar e a capacidade de trabalho da população ao longo da vida profissional**, propondo-se, para o efeito, reforçar a prevenção de doenças profissionais e acidentes de trabalho, alargar a cobertura dos Serviços de Saúde do Trabalho, robustecer os procedimentos de vigilância da Saúde, implementar sistemas nacionais de informação de Saúde Ocupacional, promover a literacia em Saúde Ocupacional e a cultura de segurança, fortalecer a resposta dos Serviços de Saúde do Trabalho a desafios emergentes e **fomentar ambientes de trabalho seguros, saudáveis, dignos e sustentáveis**.

Partilhando estes valores, a OPP tem vindo a advogar, em diversos contextos e oportunidades, pela **promoção de Locais de Trabalho Saudáveis**, reconhecendo o seu impacto na produtividade das organizações, no bem-estar dos trabalhadores/as e na sustentabilidade dos serviços públicos – disso são exemplo as plataformas [Mais Produtividade](#) e [Eu.Sinto-Me](#) e ainda o [Guia Técnico nº 3: Vigilância da Saúde dos trabalhadores expostos a factores de risco psicossocial no trabalho](#) (2021) ou os contributos para o [Livro Verde do Futuro do Trabalho](#) (2021) ou para a [Agenda do Trabalho Digno](#) (2022).

Nesse quadro, a OPP reconhece o **valor do PNSOC 2030 enquanto instrumento de orientação estratégica para a Saúde dos trabalhadores/as em Portugal**, em linha com o Plano Nacional de Saúde 2030 e com as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Valorizamos ainda o seu horizonte temporal e a abertura a parceiros institucionais, nos quais a OPP se inclui.

Registamos ainda como positivo o **reconhecimento explícito da natureza multidisciplinar da Saúde Ocupacional** (nomeadamente, a inclusão da Psicologia do Trabalho nas áreas que devem integrar os Serviços de Saúde Ocupacional) e da **relevância da avaliação de riscos psicossociais**. Merece particular destaque o reconhecimento, na análise SWOT do PNSOC 2030, da **desatualização do regime jurídico da Segurança e Saúde no trabalho** (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro), um elemento que revela abertura para a necessidade de reforma legislativa que a OPP tem vindo a assinalar. Destacamos ainda a **proposta de criação de um Sistema de Indicadores de Saúde Ocupacional (SIOC)** e de uma **Rede de Saúde Ocupacional multisectorial**.

Gostaríamos, porém, de assinalar alguns aspetos que identificamos como **limitações ao potencial alcance do PNSOC 2030** face ao posicionamento da OPP sobre Saúde Psicológica e bem-estar no trabalho, à evidência científica disponível e às recomendações internacionais nesta matéria:

1. Apesar de mencionados no documento, **os riscos psicossociais e a Saúde Psicológica não surgem como prioridade estratégica autónoma, objetivo específico ou domínio de monitorização do PNSOC 2030**, surgindo dispersos pelos Eixos 3 (*Prevenção, Gestão e Promoção*) e 4 (*Riscos (re)emergentes e mudanças laborais*). Assim, pese embora reconheça que os riscos psicossociais foram identificados por 59.901 organizações em 2024 (cf. Infografia 3), **o PNSOC 2030 não apresenta qualquer meta quantificável ou ação especificamente dirigida à prevenção/intervenção nestes riscos** – ao contrário do verificado, por exemplo, no Eixo 1, que inclui ações específicas e calendarizadas dirigidas ao cancro e outras doenças crónicas ou à vacinação.

A evidência científica é inequívoca quanto ao impacto dos riscos psicossociais na Saúde, bem-estar e produtividade dos trabalhadores/as: **existe uma associação robusta entre a exposição a riscos psicossociais e múltiplos resultados negativos de Saúde Mental e Física**, incluindo problemas cardiovasculares, depressão, *burnout* (Niedhammer et al., 2021) e outras dificuldades relacionadas com o stress laboral (van der Molen et al., 2020). A OMS salienta que **ambientes de trabalho negativos (incluindo cargas de trabalho excessivas, baixo controlo,**

insegurança laboral, discriminação, violência, assédio, falta de apoio e conflito trabalho-família) constituem riscos para a Saúde Psicológica, estimando que a depressão e a ansiedade se traduzem na perda de 12 mil milhões de dias de trabalho por ano, com um custo global de cerca de 1 000 mil milhões de dólares anuais (OMS, 2024).

Face a este cenário, a OPP defende que **a Saúde Ocupacional deve explicitamente integrar a promoção da Saúde Psicológica, bem como a avaliação, prevenção e intervenção em riscos psicossociais** – domínios com retorno demonstrado, cujo investimento tem potencial para evitar perdas de produtividade significativas para as organizações, para o Estado e para a sociedade (OPP, 2021).

Recomendamos, por isso, a **criação de um Eixo Estratégico especificamente dedicado à Saúde Psicológica no Trabalho e gestão de riscos psicossociais (avaliação, prevenção e intervenção)**, com vista à implementação e alargamento destes processos a todas as organizações, públicas e privadas e sociais – ou, no mínimo, a **criação de um objetivo específico transversal a todos os eixos**, com ações calendarizadas, metas quantificáveis, indicadores de monitorização e responsabilidades claramente definidas.

2. Embora o PNSOC 2030 reconheça que a Psicologia do Trabalho deve integrar os Serviços de Saúde Ocupacional, essa intenção não é plasmada na arquitectura operacional do programa – i.e., **a figura do Psicólogo/a do Trabalho não é mencionada no Anexo 4**, onde é definida a constituição das Equipas Regionais (ERSO) e das Equipas Locais (ELSO) de Saúde Ocupacional.

Ora, esta omissão é contrária às recomendações da OMS, que explicitamente assinala que **“a ciência e a prática da Saúde Ocupacional envolvem diversas disciplinas, como medicina do trabalho, enfermagem, ergonomia, psicologia, higiene, segurança e outras”** (OMS, 2025).

Nesse quadro, a OPP tem advogado pela **criação da figura do Psicólogo/a do Trabalho enquanto profissional com estatuto próprio nos serviços de Saúde Ocupacional** – sustentando que a promoção da Saúde Psicológica no trabalho e a gestão dos riscos psicossociais são áreas que requerem formação e competência técnico-científica próprias da Psicologia do Trabalho¹. Esta posição tem sido consistentemente defendida pela OPP junto dos decisores políticos através de propostas concretas de alteração legislativa, nomeadamente, a [proposta da OPP para a alteração da legislação sobre Saúde Ocupacional](#) (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro).

Recomendamos, por isso, **que os Psicólogos/as do Trabalho sejam explicitamente incluídos na constituição das Equipas Regionais e Locais de Saúde Ocupacional e de Saúde e Segurança no Trabalho**, consagrando a sua função científica e técnica neste domínio. São eles/as os profissionais com o conhecimento e as competências necessários à promoção das mudanças organizacionais que sustentam a construção de Locais de Trabalho Saudáveis, desempenhando um papel central na avaliação dos riscos psicossociais e na concepção e implementação de medidas preventivas e de intervenção.

¹ Sugere-se, a propósito, a consulta do [Perfil dos Psicólogos/as do Trabalho](#) (OPP, 2015).

3. A Saúde Psicológica e o bem-estar dos trabalhadores/as não constituem áreas prioritárias para ações de promoção da Saúde do PNSOC 2030, pese embora o programa identifique os fatores psicossociais como uma componente relevante da carga de doença atribuível ao trabalho (cf. Infografia 5).

A OMS recomenda que as ações de promoção da Saúde no local de trabalho sejam precedidas de um **diagnóstico organizacional que identifique as necessidades reais dos trabalhadores/as**, incluindo as de natureza psicossocial (OMS, 2022).

Da mesma forma, a OPP tem reiteradamente sublinhado que **a promoção da Saúde Psicológica no local de trabalho não pode ser tratada como uma dimensão acessória ou residual da Saúde Ocupacional**. Trata-se de uma prioridade com impacto directo na qualidade de vida dos trabalhadores/as, na produtividade das organizações e na sustentabilidade dos serviços públicos que deve, por isso, ser reflectida nas opções programáticas e nos recursos alocados a qualquer estratégia nacional de Saúde Ocupacional (OPP, 2021, 2023).

Recomendamos, por isso, que o PNSOC 2030 inclua **a Saúde Psicológica e o bem-estar emocional como áreas prioritárias das ações de promoção da Saúde**, nomeadamente, incorporando esta dimensão nas ações 3.10 (*Elaboração de referencial sobre Promoção da Saúde no local de trabalho*) e 3.11 (Identificação, compilação e caracterização de “Boas Práticas” nacionais de promoção da Saúde no local de trabalho), com orientações técnicas específicas e baseadas na evidência.

4. O PNSOC 2030 mantém uma forte componente de vigilância da Saúde, centrada em exames, registos, monitorização e procedimentos formais. **A Saúde Ocupacional exige, porém, uma abordagem que atue a montante dos problemas** – nomeadamente, sobre a organização do trabalho, liderança, autonomia, carga de trabalho, justiça organizacional, clareza de papel, participação, horários, segurança psicológica e cultura organizacional ou ainda aspetos ligados à digitalização e inteligência artificial (e.g., intensificação do trabalho, vigilância digital, opacidade dos critérios de avaliação, erosão da autonomia, hiperconectividade).

Além disso, a OMS recomenda que a prevenção dos problemas de Saúde Psicológica relacionados com o trabalho seja feita através de **intervenções organizacionais dirigidas à prevenção, diagnóstico e intervenção nos riscos psicossociais** (OMS, 2024). A evidência mais recente tem alertado para o risco de as organizações promoverem “bem-estar” sem alterar fatores estruturais do trabalho, como a carga/intensidade, horários, nível de autonomia ou sistemas de recompensas (e.g., Fleming, 2024): Intervenções puramente individuais (e.g., sessões de bem-estar, *mindfulness* ou formações isoladas) têm efeitos limitados caso não sejam acompanhadas de mudanças organizacionais. Assim, antes de medidas de proteção individual, **a prioridade deve ser a eliminação ou redução das fontes de risco**.

Recomendamos, por isso, **que o PNSOC 2030 reoriente as ações de promoção da Saúde e para abordagens organizacionais e multicomponente**, atuando preventivamente sobre os fatores acima referidos.

Recomendamos também **que o referencial sobre Promoção da Saúde no Local de Trabalho (Ação 3.10) incorpore explicitamente estas orientações**, distinguindo intervenções de nível primário, secundário e terciário e identificando o papel dos profissionais de Saúde Ocupacional (incluindo o Psicólogo/a do Trabalho) em cada nível.

5. Os indicadores de contexto propostos no Anexo 3 (que incluem a incidência de acidentes de trabalho, dias perdidos por doença, etc.) **não incluem indicadores específicos de exposição a riscos psicossociais ou de Saúde Mental** – logo, **são insuficientes monitorizar a Saúde Psicológica dos trabalhadores/as, os riscos psicossociais ou a qualidade das intervenções.**

Esta omissão parece-nos particularmente relevante, já que o *Diagnostico de Situação* do PNSOC 2030 já apresenta dados sobre avaliação de riscos psicossociais (cf. Infografia 3) e sobre o bem-estar dos trabalhadores/as (cf. Infografia 6) – logo, **tais dados existem e podem ser incorporados no Sistema de Indicadores de Saúde Ocupacional (SIOC).**

A OPP tem defendido a **recolha regular e sistemática de indicadores de Saúde Psicológica, bem-estar e riscos psicossociais, bem como a partilha dos resultados com os trabalhadores/as e a integração destes indicadores nos objetivos organizacionais** (OPP, 2023). Sem estes indicadores, a avaliação do impacto do PNSOC 2030 no domínio da Saúde Mental e bem-estar ficará comprometida.

Sugerimos, por isso, **que o PNSOC 2030 integre métricas de natureza psicossocial** – por exemplo, exigências cognitivas e emocionais, autonomia, apoio social, justiça organizacional, clareza de papéis, reconhecimento, equilíbrio/conflito trabalho-família, insegurança laboral, assédio, violência e discriminação; indicadores de *burnout*, sintomas ansiosos/depressivos, presentismo, absentismo por motivos psicológicos e rotatividade; ou retorno ao trabalho após ausência especificamente motivada por problemas de Saúde Psicológica.

6. Sublinhando a relevância da inclusão da área de reabilitação e retorno ao trabalho (ação 3.9) no *roadmap* do programa, constatamos que o mesmo não explicita o **retorno após ausência por problemas de Saúde Psicológica** (incluindo, por exemplo, planos graduais de reintegração, redução temporária da carga de trabalho, flexibilidade horária ou adaptação de tarefas).

A OMS recomenda programas de retorno ao trabalho para trabalhadores/as com problemas de Saúde Psicológica – pelo que, com vista à elaboração de tais programas específicos de retorno, recomendamos que o **PNSOC 2030 explicitamente incorpore o contributo dos Psicólogos/as do Trabalho no desenvolvimento da Ação 3.9.**

Por fim, a OPP reafirma a sua disponibilidade para colaborar com a DGS e demais parceiros institucionais envolvidos no desenvolvimento e na implementação do PNSOC 2030, nomeadamente, através da partilha de conhecimentos e de experiência acumulada neste domínio, contribuindo para uma resposta robusta aos desafios da Saúde Ocupacional em Portugal.

Referências Bibliográficas

Fleming, W. J. (2024). Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: Cross-sectional evidence from the United Kingdom. *Industrial Relations Journal*, 55, 162–182. <https://shre.ink/3xvE>.

Niedhammer, I., Bertrais, S., & Witt, K. (2021). Psychosocial work exposures and health outcomes: a meta-review of 72 literature reviews with meta-analyses. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(7), 489-508. <https://shre.ink/3xvF>.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). *Contributo Científico OPP - Vigilância da Saúde dos Trabalhadores Expostos a Factores de Risco Psicossocial no Local de Trabalho*. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). *Contributo Científico OPP - Para a Elaboração do Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho*. Lisboa.

van der Molen, H. F., Nieuwenhuijsen, K., Frings-Dresen, M. H. W., & de Groene, G. (2020). Work-related psychosocial risk factors for stress-related mental disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(7), e034849. <https://shre.ink/3xvC>.

World Health Organization (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. <https://shre.ink/3xvv>.

World Health Organization (2024). *Mental health at work*. <https://shre.ink/3xvu>.

World Health Organization (2025). *Occupational health*. <https://shre.ink/3xvj>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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