

Fisioterapia de Saúde Ocupacional

Manual de apoio – Riscos Psicossociais

Curso de Licenciatura em Fisioterapia

Goreti Correia

Joana Cruz

Marlene Rosa

Natália Martins

Questões iniciais:

1. O que são fatores de risco psicossociais relacionados com o trabalho?
2. Exemplos?

Riscos psicossociais no trabalho

Referem-se à interação entre:

- o conteúdo, organização e gestão de trabalho e outras condições ambientais, e;
- as competências e necessidades dos trabalhadores

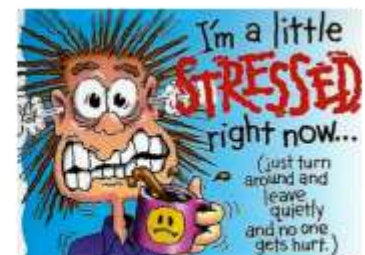
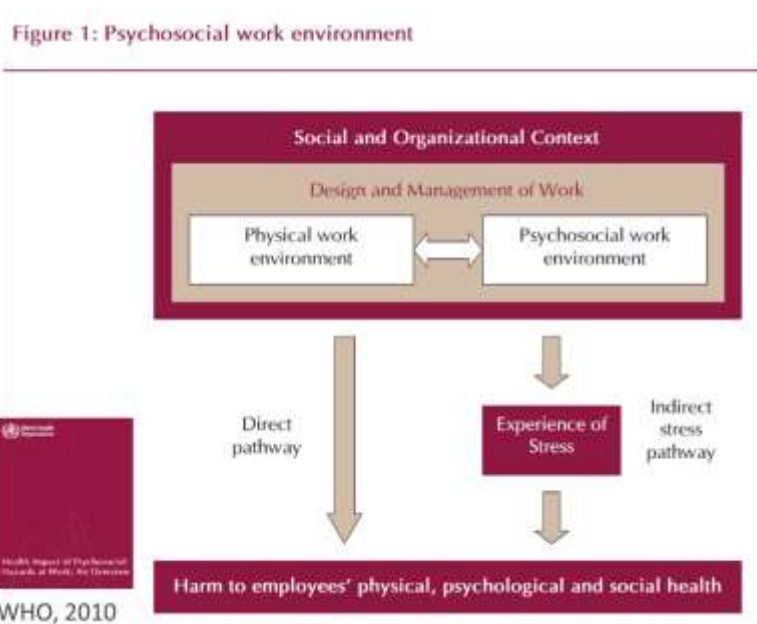
(em que o 1º supera o 2º)

- Podem afetar a saúde mental e física dos trabalhadores

Exemplos:

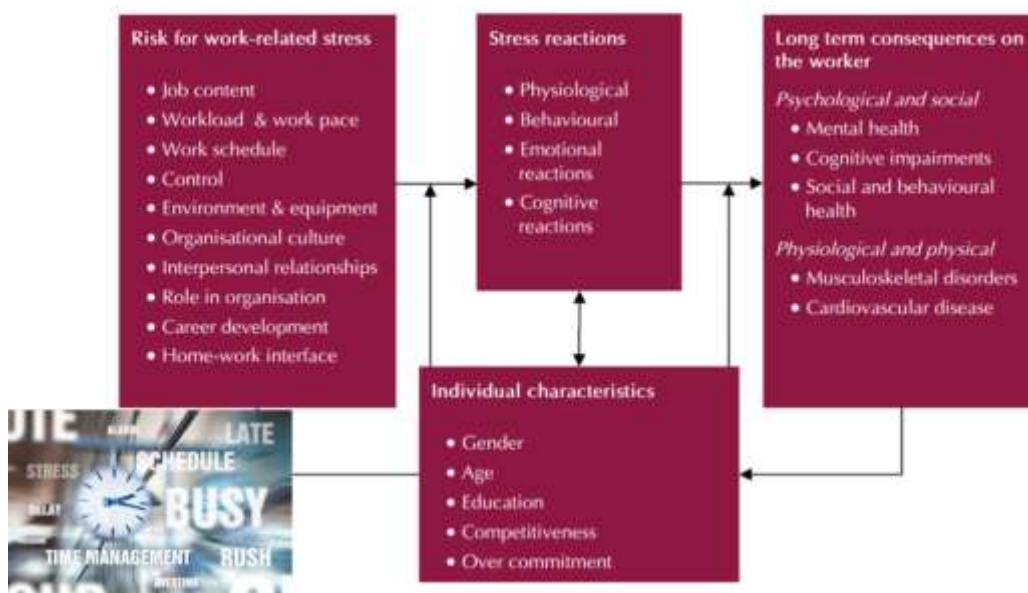
- Cargas de trabalho excessivas (n.º horas, turnos, volume de trabalho, ciclos trabalho-reposo, tarefas monótonas, tarefas repetitivas)
- Conflitos e falta de clareza de papéis
- Falta de envolvimento na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de influência sobre a maneira como o trabalho é realizado
- Insegurança no emprego, pressão
- Comunicação ineficaz, falta de suporte da direção e/ou dos colegas de trabalho
- Assédio moral e psicológico, violência de terceiros

European Agency for Safety and Health at Work



Job content	Lack of variety or short work cycles, fragmented or meaningless work, under use of skills, high uncertainty, continuous exposure to people through work
Workload & work pace	Work overload or under load, machine pacing, high levels of time pressure, continually subject to deadlines
Work schedule	Shift working, night shifts, inflexible work schedules, unpredictable hours, long or unsociable hours
Control	Low participation in decision making, lack of control over workload, pacing, etc.
Environment & equipment	Inadequate equipment availability, suitability or maintenance; poor environmental conditions such as lack of space, poor lighting, excessive noise
Organisational culture & function	Poor communication, low levels of support for problem solving and personal development, lack of definition of, or agreement on, organisational objectives
Interpersonal relationships at work	Social or physical isolation, poor relationships with superiors, interpersonal conflict, lack of social support, bullying, harassment
Role in organisation	Role ambiguity, role conflict, and responsibility for people
Career development	Career stagnation and uncertainty, under promotion or over promotion, poor pay, job insecurity, low social value to work
Home-work interface	Conflicting demands of work and home, low support at home, dual career problems

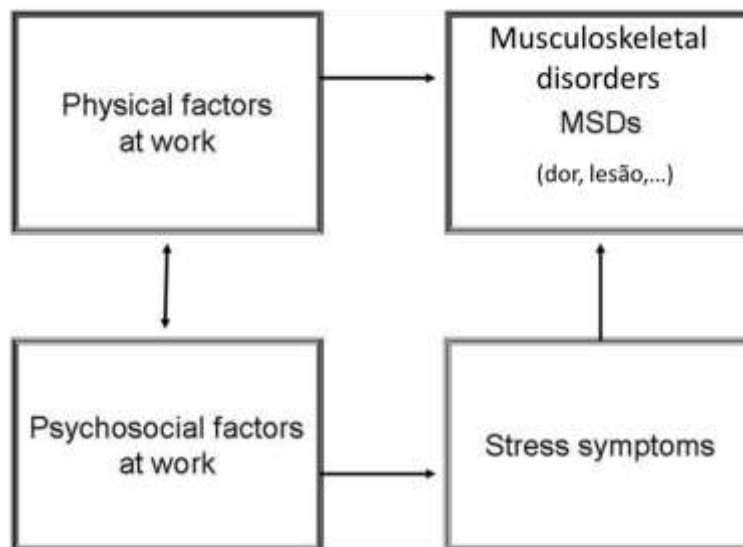
WHO, 2010



Relação entre fatores psicossociais e os distúrbios musculoesqueléticos

Potenciais mecanismos:

1. **Fatores físicos** (e.g., ↑ exigências no trabalho, inatividade) → > n.º de horas de trabalho, < pausas, posturas/movimentos incorretas/os → > sobrecarga mecânica
2. **Stress como mediador** – o stress leva a respostas psicológicas (fight or flight – ↑ freq. cardíaca, libertação de adrenalina e cortisol na corrente sanguínea, hiperventilação) → ↑ tónus muscular que resulta em fadiga, ↑ sensação de dor, alteração na reparação tecidual



[https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_\(MSDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_(MSDs))

Avaliação dos riscos psicossociais



Importante: Envolver os trabalhadores na identificação dos riscos e na proposta de soluções para os diminuir/eliminar

Ambiente de trabalho saudável

É aquele em que os **trabalhadores e gestores** colaboram para o uso de um processo de **melhoria contínua de proteção e promoção da segurança, saúde e bem estar** de todos os trabalhadores e para a **sustentabilidade do ambiente de trabalho**, considerando os itens seguintes:

- questões de **segurança e saúde no ambiente físico**;
- questões de **segurança, saúde e bem estar no ambiente psicossocial** de trabalho, incluindo a organização e ambiente;
- **recursos pessoais** para a saúde no ambiente de trabalho (**apoio e incentivo do empregador para a adoção de estilo de vida saudável**);
- formas de **participar na comunidade** para melhorar a saúde dos trabalhadores, famílias e membros da **comunidade (e.g., rastreio)**

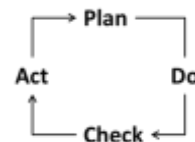


http://www.who.int/occupational_health/healthy_workplaces/en/

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44307/9789241599313_por.pdf;jsessionid=C8B902BF77187936B3DA8F33AAF16D87?sequence=2

Relação entre riscos psicossociais e dor

- Dor lombar
- Dor cervical e ombro/membro superior



ATIVIDADE PRÁTICA:

Ir ao artigo disponível na pasta “Fatores psicossociais e dor”

1. Que fatores psicossociais estão relacionados com queixas/lesões a nível musculoesquelético;
2. Identificar quais desses podem ser alvo de intervenção do fisioterapeuta
3. Propor soluções

Links úteis:

- **BOOK - The European Framework for Psychosocial Risk Management:PRIMA-EF**
- <http://www.prima-ef.org/prima-ef-book.html>

- <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- www.healthy-workplaces.eu
- www.esener.eu
- Psychosocial issues – the changing world of work: https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_issues_%E2%80%93_the_changing_world_of_work
- Work-related stress: Nature and management: [https://oshwiki.eu/wiki/Work-related_stress: Nature and management](https://oshwiki.eu/wiki/Work-related_stress:_Nature_and_management)
- Psychosocial risks and workers health
- https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risks_and_workers_health
- APA <http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx>

E-guide para gestão do stress e riscos psicossociais

Define stress relacionado ao trabalho e riscos psicossociais, causas e consequências

Dá exemplos práticos de ações que se ajustam a pequenas empresas

Aborda preocupações e mitos

Direciona para recursos nacionais

