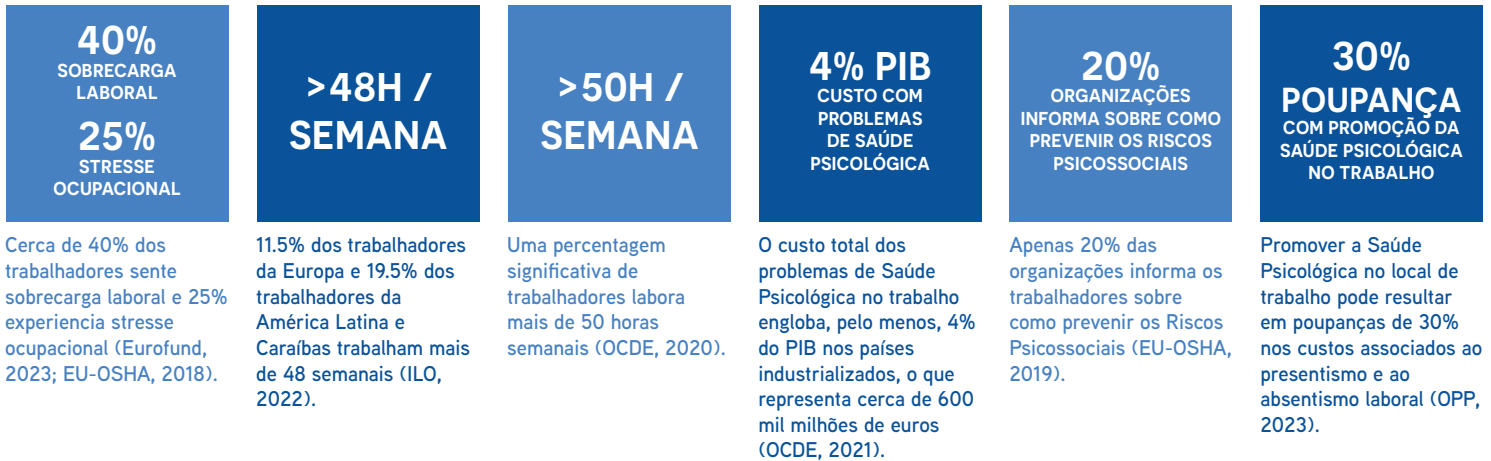


RISCOS PSICOSSOCIAIS, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO LOCAL DE TRABALHO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define um local de trabalho saudável como um ambiente onde todos os membros da organização colaboram para promover a Saúde, a Segurança e o Bem-estar comum e a Sustentabilidade do local de trabalho.

Geralmente, o trabalho tem um impacto positivo na Saúde Física e Psicológica, contudo, pode ter também efeitos adversos. Os Riscos Psicossociais (RP) e os seus impactos na Saúde Psicológica não têm apenas um custo humano enorme, mas também um impacto imenso na sociedade e na economia. Actualmente, de acordo com estatísticas internacionais e europeias, sabe-se que:



RECOMENDAÇÕES PARA A AÇÃO



ADVOGAR POR ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

- Garantir que a saúde ocupacional, conceptualmente e não só, abrange a Saúde na sua totalidade – física e psicológica.
- Advogar por legislação que torne obrigatória a avaliação e a realização de planos de prevenção dos RP.



COLOCAR MAIS PSICÓLOGOS NAS ORGANIZAÇÕES

- Promover o alargamento do número de Psicólogos/as a desenvolver a sua prática profissional nas organizações, contribuindo para a construção de contextos laborais que previnam o stress ocupacional e outros riscos psicossociais e promovam o bem-estar e a Saúde Psicológica
- Incluir Psicólogos/as nos processos de construção de Relatórios de Sustentabilidade das Empresas e Certificações ESG (Environment, Social, Governance; certificações de sustentabilidade).



DESENVOLVER AS LIDERANÇAS

- Promover a construção de culturas organizacionais saudáveis através do desenvolvimento de lideranças orientadas para uma visão organizacional com propósito, com foco na comunicação interpessoal, no trabalho em equipa, na promoção da inovação, criatividade, autonomia, reconhecimento e bem-estar.



AUMENTAR A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO

- Promover maior conscientização sobre a Saúde Psicológica e Bem-estar no trabalho, sobre as potenciais perdas de produtividade relacionadas com os RP e, ainda, sobre o custo-efetividade de intervenções baseadas na evidência científica proveniente da Ciência Psicológica.



DIMINUIR O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO

- Promover uma cultura de tolerância zero face a situações de violência laboral; apoiar a reintegração de trabalhadores/as com problemas de Saúde Psicológica no regresso ao trabalho; garantir a inclusão, a diversidade e a equidade, combatendo activamente as desigualdades através da implementação de políticas de equidade de acesso e desenvolvimento profissional, de comunicação inclusiva e de transparência.



VALORIZAR O FATOR HUMANO

- Garantir a recolha, partilha e valorização de indicadores associados ao Bem-Estar no local de trabalho, por exemplo, em contexto de Certificações, Relatórios de Sustentabilidade e candidaturas a financiamentos.