

CURSO	Riscos Psicossociais do Local de Trabalho (1ª ação)	Código: 720
Coordenação	ESSNorteCVP Unidade de Formação e Desenvolvimento Humano (UFDH)	
Descrição/ Fundamentação	<p>A saúde não é apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas sim um estado dinâmico de bem-estar físico, mental, espiritual e social que permita à pessoa ser social e profissionalmente ativa, logo socialmente produtiva. Um ambiente de trabalho saudável é aquele em que não há apenas uma ausência de condições prejudiciais, mas uma abundância de condições que promovam a saúde (podem incluir a avaliação contínua dos riscos para a saúde, a prestação de informação e formação adequadas sobre questões de saúde e a disponibilidade de práticas e estruturas de apoio organizacional à promoção da saúde).</p> <p>Um trabalho saudável é provavelmente aquele em que as exigências sobre os profissionais são apropriadas em relação às suas capacidades e recursos, à quantidade de controlo que possuem sobre o seu trabalho e ao apoio que recebem de pessoas importantes para si. O ambiente de trabalho e a natureza do trabalho influenciam significativamente a saúde.</p> <p>Nas últimas décadas, têm ocorrido no mundo do trabalho mudanças significativas (intimamente ligadas à natureza, organização e gestão do trabalho), que têm resultado em riscos emergentes e novos desafios no campo da saúde e segurança ocupacional, entre eles, os denominados riscos psicossociais, que podem conduzir a uma grave deterioração da saúde física e mental dos trabalhadores.</p> <p>Dado que o conceito de risco faz referência à exposição, por um lado, e aos danos, por outro, é importante distinguir os fatores de risco dos seus efeitos sobre a saúde física, mental e social. Assim, o que faz com que um risco para a saúde no trabalho seja psicossocial, não é a sua manifestação, mas sim a sua origem, logo, os riscos psicossociais são definidos como os riscos para a saúde mental, física e social, originados pelas condições de trabalho e por fatores organizacionais e relacionais. Por seu lado, os fatores de risco psicossociais são as condições presentes numa situação laboral e estão diretamente relacionadas com a organização, o conteúdo do trabalho e a realização da tarefa e que têm a capacidade para afetar tanto o desenvolvimento do trabalho como a saúde (física, psíquica e social) do trabalhador. As cargas de trabalho excessivas; as exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções; a falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho; a má gestão de mudanças organizacionais, insegurança laboral; a comunicação ineficaz, falta de apoio da parte de chefias e colegas; e o assédio psicológico ou sexual, violência de terceiros são algumas das condições que levam ao aparecimento de risco psicossocial.</p> <p>A Organização Internacional do Trabalho define os riscos psicossociais como as interações entre o conteúdo do trabalho, organização e gestão do trabalho e outras condições organizacionais e ambientais, por um lado, e as competências e necessidades dos trabalhadores, por outro, que provem ter uma influência perigosa na saúde dos trabalhadores através das suas perceções e experiências. Os riscos psicossociais andam de</p>	

	<p>mãos dadas com a experiência de stresse relacionado com o trabalho, reconhecido como uma das principais causas de doenças profissionais. O stresse relacionado com o trabalho é a resposta que as pessoas podem ter quando apresentadas a exigências e pressões do trabalho que não são compatíveis com os seus conhecimentos e habilidades e que desafiam a sua capacidade de coping.</p> <p>Cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stresse uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos. Os trabalhadores sentem stresse quando as exigências do seu trabalho são excessivas, superando a sua capacidade de lhes fazer face. Além de problemas de saúde mental, os trabalhadores afetados por stresse prolongado podem acabar por desenvolver graves problemas de saúde física, como doenças cardiovasculares ou lesões músculo-esqueléticas. Os efeitos negativos incluem ainda um fraco desempenho geral da empresa, aumento do absentismo, "presenteísmo" e subida das taxas de acidentes e lesões. Os períodos de absentismo tendem a ser mais longos do que os decorrentes de outras causas e o stresse relacionado com o trabalho pode contribuir para um aumento da taxa de reforma antecipada. Os custos estimados para as empresas e para a sociedade são significativos e chegam aos milhares de milhões de euros a nível nacional.</p> <p>Assim, proteger a saúde psicossocial dos trabalhadores não é somente uma obrigação legal, mas também uma questão ética. Uma das principais estratégias de gestão de riscos psicossociais passa por mudar a organização e o ambiente de trabalho, visto poder ser realizada antes que o problema realmente surja. As intervenções deste tipo devem promover o diálogo social e uma abordagem participativa e colaborativas e, em consonância com o paradigma de gestão de risco, podem ser adaptadas a diferentes contextos e são de natureza sistémica, numa lógica de "Eu ganho, Tu ganhas, Nós ganhamos".</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Definir risco psicossocial; - Identificar os principais fatores de risco psicossocial; - Compreender as abordagens de gestão de risco psicossocial participativas e colaborativas; - Definir estratégias de diagnóstico, intervenção e avaliação do risco psicossocial; - Compreender a importância das políticas de promoção do bem-estar e proteção da saúde do trabalhador no local de trabalho.
Destinatários	<p><i>Profissionais de Saúde</i> que trabalhem ou pretendam trabalhar em serviços de segurança e Saúde no Trabalho: Médicos, enfermeiros, técnicos superiores, gestores e outros técnicos de saúde.</p>
Duração/ ECTS	<p>8 horas / 1 ECTS (crédito)</p> <p>Online: Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams</p>
Metodologia e Avaliação	<p><i>Formação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - As sessões letivas serão desenvolvidas através do método expositivo, participativo e colaborativo. <p><i>Avaliação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação de conhecimentos será realizada com base na participação dos formandos em sala de aula. O formador regista o nível de aproveitamento de cada formando.

	- No final da formação os formandos respondem a um conjunto de questões relacionadas com: programa do curso; funcionamento do curso; ação dos formadores.
Docentes	Joana Filipa Nunes Venâncio Mestre em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicológica (Universidade de Aveiro); Licenciada em Psicologia (Universidade de Aveiro).
Plano de Estudos/Conteúdos Programáticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definição de risco psicossocial; 2. Fatores de risco psicossocial no local de trabalho; 3. Abordagens de Gestão de risco; 4. Avaliação de riscos psicossociais: ferramentas e instrumentos disponíveis; 5. Planeamento da gestão do risco psicossocial; 6. Intervenção na gestão do risco psicossocial; 7. Avaliação do processo de gestão de risco psicossocial; 8. Ambientes de trabalho promotores da saúde e segurança no trabalho.
Calendarização	O curso tem a duração de 3 dias: terças-feiras Datas: 07 de dezembro (16h-19h) de 2021 14 de dezembro (16h-19h) de 2021 21 de dezembro (16h-18h) de 2021 Online: Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams
Inscrição	As inscrições devem ser realizadas online no site www.essnortecvp.pt .
Requisitos mínimos	Licenciatura
Vagas	18
	<p>Cofinanciado por:</p> 
Informações	ESSNorteCVP, Rua da Cruz Vermelha – Cidacos, Apartado 1002, 3720-126 Oliveira de Azeméis Tlf: 256 661 430 Telm.: 919 612 565 E-mail: formacao@essnortecvp.pt www.essnortecvp.pt