

PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.



LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

FORMAÇÃO

De acordo com o Código do Trabalho, todas as empresas têm a obrigação de promover a formação aos seus trabalhadores...

STRESS E TRABALHO

O mundo do trabalho encontra-se em permanente transformação, exigindo cada vez mais dos trabalhadores, devido a diversos fatores...



LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

De acordo com a Organização Mundial de Saúde um Local de Trabalho Saudável é aquele em que todos os membros da organização (empregadores, gestores e trabalhadores) cooperam entre si, visando a proteção e a promoção da saúde, da segurança e do bem-estar.

Um ambiente de trabalho saudável é fundamental para a saúde mental. Um local de trabalho saudável é muito mais do que ter um espaço físico adequado à realização das tarefas diárias.

A Organização Mundial da Saúde chama a atenção para a importância da saúde mental dos funcionários para a saúde das empresas, tendo sido constatado, em estudos feitos pela OMS que as empresas que se empenham em proteger e promover a saúde dos seus profissionais se encontram em posições mais bem-sucedidas do que as que não o fazem.

AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE UM LOCAL DE TRABALHO SAUDÁVEL SÃO:

1. O TRABALHO

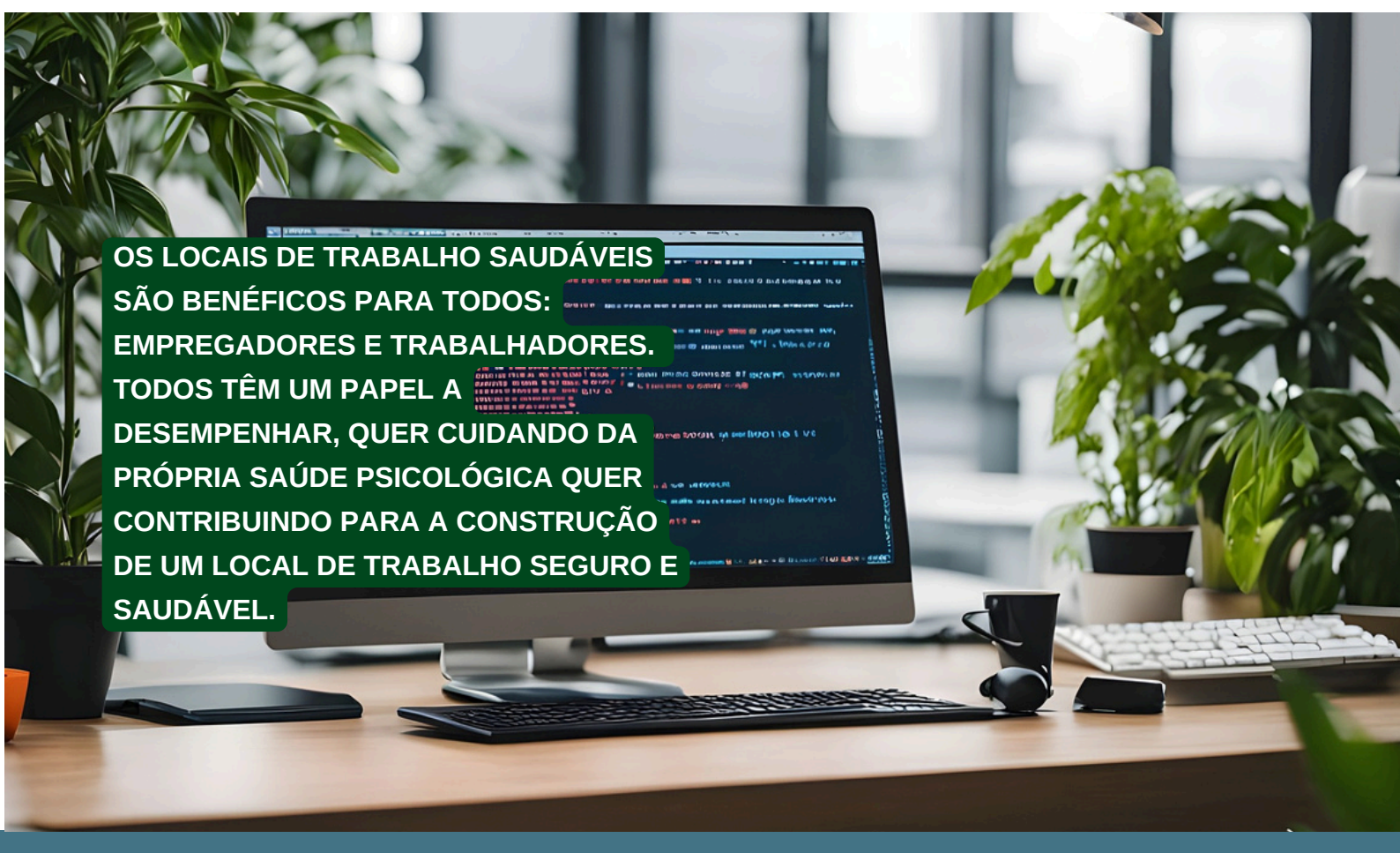
- A carga de trabalho corresponde às competências e experiência dos trabalhadores;
- Os trabalhadores estão envolvidos no planeamento da sua carga de trabalho;
- Os papéis e funções de trabalho estão claramente definidas;
- Os prazos de entrega de trabalho são razoáveis e acordados com os trabalhadores;
- Existem poucas tarefas repetitivas;
- Existe um bom ambiente de trabalho no que diz respeito ao nível de ruído, ao funcionamento dos equipamentos, à iluminação e ao ambiente térmico;
- São implementadas medidas relativas à organização do trabalho, com o objetivo de reduzir o absentismo, assim como melhorar a integração psicossocial do colaborador.

2. AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Existe uma política de comunicação interna, entre todos os níveis hierárquicos, que facilita o processo de feedback, a abertura e a transparência;
- A participação e o envolvimento efetivo dos trabalhadores nos processos de tomada de decisão são incentivados;
- Os trabalhadores têm liberdade para expressar as suas preocupações em relação à quebra e desrespeito de regras e padrões pessoais ou profissionais;
- É encorajada a partilha de bons exemplos de trabalho de equipa;
- Os trabalhadores não são discriminados em função da natureza do seu trabalho ou de fatores pessoais como a cultura, crenças religiosas, raça, sexualidade, incapacidade, idade ou género;
- Os gestores têm consciência e recebem formação para lidar com problemas pessoais que afetem o desempenho dos trabalhadores (por exemplo, situações de doença, luto ou preocupações financeiras).

3. O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E DE CARREIRA

- São disponibilizadas oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional e pessoal, que permitam expandirem o conhecimento, aptidões e competências dos trabalhadores;
- Existe um reconhecimento (formal ou informal, monetário ou não monetário) do contributo dos trabalhadores para a organização;
- É considerada a perspetiva dos trabalhadores no que diz respeito à satisfação com o trabalho, o desenvolvimento de carreira e as necessidades de formação;
- Existem e são promovidas políticas e programas que facilitam o equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar e encorajam e apoiam a parentalidade.



**OS LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS
SÃO BENÉFICOS PARA TODOS:
EMPREGADORES E TRABALHADORES.
TODOS TÊM UM PAPEL A
DESEMPENHAR, QUER CUIDANDO DA
PRÓPRIA SAÚDE PSICOLÓGICA QUER
CONTRIBUINDO PARA A CONSTRUÇÃO
DE UM LOCAL DE TRABALHO SEGURO E
SAUDÁVEL.**



FORMAÇÃO

DE ACORDO COM O CÓDIGO DO TRABALHO, TODAS AS EMPRESAS TÊM A OBRIGAÇÃO DE PROMOVER A FORMAÇÃO AOS SEUS TRABALHADORES.

De acordo com o **Código do Trabalho**, todas as empresas têm a obrigação de promover a formação aos seus trabalhadores. Até outubro de 2019, os trabalhadores tinham direito a 35 horas de formação. Atualmente, a lei determina que todas as empresas devem dar 40 horas por ano de formação contínua a 10% dos seus trabalhadores, pelo menos.

A formação profissional tem como objetivos: dar qualificação inicial a jovens que entrem no mercado de trabalho sem essa formação; garantir a formação contínua dos trabalhadores da empresa; impulsionar a qualificação ou reconversão profissional de trabalhador em risco de desemprego; promover a reabilitação profissional de trabalhador com deficiência, em particular daquele cuja incapacidade resulta de acidente de trabalho; promover a integração socioprofissional de trabalhador pertencente a grupo com particulares dificuldades de inserção.

As empresas devem promover o desenvolvimento da qualificação do trabalhador para melhorar a sua empregabilidade e aumentar a produtividade e a competitividade da empresa. Devem garantir o direito do trabalhador à formação, mediante ações desenvolvidas na empresa ou disponibilizando tempo para frequência de formação por iniciativa do trabalhador. Devem organizar a formação na empresa, estruturando planos de formação anuais ou plurianuais e, relativamente a estes, assegurar o direito a informação e consulta dos trabalhadores e dos seus representantes.

VANTAGENS DA FORMAÇÃO CONTÍNUA

Aumentar a produtividade da empresa e ajudar o negócio a manter-se relevante e competitivo, face à concorrência.

Tornar a empresa mais atrativa para os profissionais, pois os colaboradores conhecem bem a necessidade de atualizar competências ao longo da carreira e procuram uma entidade empregadora que os acolha e encare o seu talento como uma construção permanente.

Facilitar a integração de colaboradores e a sua autonomia.

Reforçar a motivação e autoestima dos colaboradores.

DE ACORDO COM O CÓDIGO DO TRABALHO, TODAS AS EMPRESAS ... DEVEM DAR 40 HORAS POR ANO DE FORMAÇÃO

ESTAMOS À SUA DISPOSIÇÃO PARA AJUDAR A ALCANÇAR ESTE OBJECTIVO.



STRESS

RELACIONADO COM O TRABALHO - CONCILIAÇÃO DA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

O mundo do trabalho encontra-se em permanente transformação, exigindo cada vez mais dos trabalhadores, devido a diversos fatores, como sendo a maior necessidade de flexibilidade em termos de funções e competências, à intensificação do trabalho com maior carga de trabalho e pressão e, a um deficiente equilíbrio entre vida profissional e pessoal, muitas vezes devido à ausência do trabalhador do seu ambiente familiar.

No domínio da saúde, o STRESS relacionado com o trabalho tem sido amplamente objeto de atenção, tendo em conta que apresenta consequências nefastas para os trabalhadores e para as organizações.

STRESSE RELACIONADO COM O TRABALHO – O QUE É?

«Um estado de stress ocorre quando existe um desequilíbrio entre a perceção que uma pessoa tem dos constrangimentos/exigências que o seu contexto lhe impõe e a perceção que essa pessoa tem dos seus próprios recursos para lhe fazer face.» (EU-OSHA)

« Embora esse processo de avaliação dos constrangimentos seja psicológico (variáveis cognitivas e emocionais), os efeitos do stress não são, unicamente psicológicos; afetam a saúde física, o bem-estar e a produtividade.» (EU-OSHA)

De uma maneira geral, o conceito de STRESS é utilizado quando as exigências impostas pelo ambiente de trabalho excedem a capacidade dos trabalhadores as suportarem ou controlarem. Significa, pois, que o trabalhador não se encontra em condições de responder eficazmente aos estímulos provenientes do seu ambiente de trabalho, originando uma situação de desgaste físico e psicológico.

CONCILIAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

O trabalhador pode enfrentar exigências laborais e familiares conflitantes, podendo ser um desafio conseguir conciliá-las, o que pode levar a conflitos de tempo e apoio, pelo que é fundamental conseguir um equilíbrio adequado entre o trabalho e a vida familiar e pessoal. Este aspeto da dificuldade em conciliar o trabalho com a família pode constituir fonte de STRESS, podendo ser acentuado pelas seguintes situações:

- Conciliação entre a carreira e a vida familiar;
- Trabalhar longe de casa;
- Trabalhar durante longos períodos de tempo;
- Levar trabalho para casa;
- Elevado nível de responsabilidade no trabalho;
- Insegurança em relação ao trabalho.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS PARA A PREVENÇÃO DO STRESS

O empregador deve impulsionar avaliações de riscos tendo em conta o uso de metodologias específicas, técnicas, instrumentos e modelos de análise. Podem ser utilizados questionários, entrevistas individuais e de grupo, listas de verificação, dados relativos ao absentismo e à saúde.

As fases de Avaliação dos Riscos são as seguintes:

- Identificar os riscos;
- Identificar quem pode ser prejudicado e como;
- Avaliar os riscos, da seguinte forma: - Identificar que ações já estão a ser tomadas;
 - Decidir se são suficientes;
 - Decidir o que ainda é necessário fazer;
- Registar as conclusões;
- Rever regularmente a avaliação e verificar o impacto das medidas tomadas.

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DO STRESS NO TRABALHO AO NÍVEL INDIVIDUAL

- Desenvolver condutas que eliminem as fontes de stress ou neutralizem as consequências do mesmo;
- Formação em resolução de problemas;
- Estratégias de assertividade;
- Controlo eficaz dos tempos;
- "Desligar" do trabalho fora do horário laboral;
- Praticar técnicas de relaxamento;
- Definir objetivos reais e atingíveis.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO OU REABILITAÇÃO/REDUZIR E TRATAR OS DANOS

- Acompanhamento psicológico - terapia individual ou de grupo;
- Aconselhamento;
- Reintegração.



WWW.PLUSPORMEDIC.PT

No nosso website procuramos dar a conhecer a nossa empresa e indicar os serviços que disponibilizamos aos nossos clientes e todos os que nos consultam.

Independentemente do que damos a conhecer, a Pluspormedic, tem a capacidade de encontrar uma solução para a sua questão ao problema, mesmo que não seja evidente na lista dos serviços que damos a conhecer e que traduzem, genericamente, o posicionamento da Pluspormedic no mercado e perante os seus clientes.

NÃO DEIXE DE NOS CONSULTAR



937 689 539

Pluspormedic

DESDE 2011 A APOIAR AS EMPRESAS



AS NOSSAS ÁREAS

As áreas que pode encontrar no nosso website.

Não deixe de nos contactar.

- Saúde
- Segurança no Trabalho
- Segurança Alimentar
- Nutrição
- Formação Profissional
- Sinalização de Segurança e Extintores





Rua Dr Silva Teles Nº6
1050-080 Lisboa



Telefone
937 689 539



E-Mail
geral@pluspormedic.pt