



Stress

De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), o **stress** na Europa custa cerca de 240 mil milhões de Euros/ano à sociedade. Trata-se de um número retumbante, principalmente se considerarmos que uma fatia importante deste "stress" é "**stress** laboral", ou seja, "**stress**" causado pelas más condições de trabalho.

Este número comprova que as más condições de trabalho e a radical desregulação das relações laborais promovida pelos governos Europeus e Português, faz incidir sobre toda a sociedade um encargo financeiro inabarcável e, mais importante que tudo, desnecessário. Desnecessário, porque a sua prevenção é possível.

Portugal debate-se, actualmente, com um agravamento deste problema, nomeadamente, em consequência da crise social e económica que, quando cruzada com um aumento expressivo da precariedade laboral, resulta numa mistura explosiva, potenciadora do surgimento de problemas do foro psicossocial e em particular do "**stress** laboral".

As causas do **stress** laboral são diversas e de distinta natureza. É reconhecido que na sua origem podemos encontrar dois tipos de factores:

- Factores de natureza subjectiva – alheios ao trabalho (problemas pessoais, familiares...)
- Factores de natureza objectiva – relacionados com o trabalho (horários desregulados, precariedade laboral, pressão do tempo, excesso de supervisão...) No fundo, o stress laboral assume-se como o "conjunto das reacções emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas, relacionadas com os aspectos adversos e nocivos do conteúdo, organização e ambiente de trabalho". Em conclusão, trata-se de uma forma de stress, para o qual o trabalho, e as condições em que é prestado, constituem um factor determinante.

No fundo, o **stress** laboral assume-se como o "conjunto das reacções emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas, relacionadas com os aspectos adversos e nocivos do conteúdo, organização e ambiente de trabalho".

Quanto maior for o desequilíbrio na interacção entre o indivíduo e o trabalho, maior é o **stress**. Este desequilíbrio é, em grande proporção, causado por condições de trabalho adversas e inumanas (a precariedade, os baixos salários, a insegurança laboral, horários desregulados, horários desumanizados...).

Para termos uma ideia do impacto de tal problemática para a sociedade em que vivemos, de acordo com os dados veiculados pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no trabalho (Agência de Bilbao – EU-OSHA), as estatísticas são preocupantes:

- O **stress** relacionado com o trabalho é o segundo problema de saúde mais frequentemente referido na Europa - após as perturbações músculo-esqueléticas. Cerca de metade dos trabalhadores considera-os comuns no seu local de trabalho.

- 50-60% de todos os dias de trabalho perdidos podem ser imputados ao **stress** relacionado com o trabalho.

- Numa recente sondagem europeia conduzida pela EU-OSHA, as causas mais comuns de **stress** relacionado com o trabalho referidas foram a reorganização do trabalho ou a insegurança laboral (72% dos inquiridos), os horários de trabalho alargados ou o volume de trabalho excessivo (66%), bem como a intimidação (bullying) ou o assédio no trabalho (59%).

- Cerca de 4 em cada 10 trabalhadores pensa que o **stress** não é devidamente abordado no seu local de trabalho.

- Habitualmente, as ausências relacionadas com o **stress** tendem a ser mais prolongadas do que as que possuem outras causas.



Durante um período de nove anos, 28% dos trabalhadores europeus referiram ter sido expostos a riscos psicossociais que afectaram o seu bem-estar mental.

No que respeita à componente financeira do problema, a EU-OSHA, estima que na Europa "os custos totais com perturbações da saúde mental (relacionadas ou não com o trabalho) ascendam a 240 mil milhões de euros por ano. Menos de metade desse montante resulta de custos directos, como tratamentos médicos, sendo 136 mil milhões de euros imputáveis à perda de produtividade, incluindo o absentismo por baixa médica".

Não podemos deixar de sublinhar que, seja no caso do **stress** laboral, seja no que respeita à sinistralidade laboral, em geral, toda a sociedade é sobrecarregada com **custos, cuja responsabilidade pelo seu ressarcimento, deveria caber às entidades patronais que os causa**, as quais, pelas práticas laborais nocivas que aplicam sobre os seus trabalhadores e trabalhadoras, provocam essa mesma sinistralidade. E que custos são esses? Por exemplo:

- Os custos suportados pelo serviço nacional de saúde (e pelos próprios trabalhadores), quando trata trabalhadores e trabalhadoras de problemas de saúde relacionados com o trabalho, cujo tratamento deveria estar a cargo da entidade patronal para quem trabalham;

- Os custos despendidos em medicamentos comparticipados, para tratar doenças causadas pelas más condições de trabalho;

- Os custos para a segurança social quando esta suporta baixas médicas para tratamento de problemas causados no trabalho, para os quais os seguros de acidente não respondem;

- Os custos relacionados com a reabilitação e reintegração (e serviços públicos associados) de trabalhadores e trabalhadoras sinistrados que, devido às más condições em que trabalham, vêem reduzida a sua capacidade de trabalho;

- Os custos de pensões por invalidez por doença profissional causada pelas más condições de trabalho.

Mas mais importante ainda que os custos financeiros, está o custo individual da sinistralidade laboral. O custo que incide sobre aquele trabalhador, para o qual o



trabalho contribuiu, não para a sua valorização enquanto cidadão, mas para o contrário. Este custo não é, sequer, quantificável.

Muitos trabalhadores contraem problemas de saúde, de todo em todo, evitáveis e, para cúmulo da sua desgraça, ainda vêem vedado o acesso à reparação do problema de saúde contraído, seja por mau funcionamento do sistema de reparação, seja pelo facto de muitos dos problemas de saúde relacionados com o trabalho (como o caso do **stress laboral** e das doenças psicossociais, em geral) não terem sequer acolhimento na lista nacional de doenças profissionais.

A prevenção no trabalho não poupa apenas a vida e a saúde de quem trabalha... Poupa, também, recursos indispensáveis ao bom funcionamento dos nossos serviços sociais, recursos que poderiam ser dirigidos para o seu reforço e melhoria. Até quando vamos continuar a pagar uma factura que não é nossa?

Contudo, algumas linhas de actuação podem ser seguidas pelos trabalhadores ou seus representantes junto da entidade patronal (a quem cabe a responsabilidade primeira pela SST nas empresas) e que visam o ataque a potenciais fontes de stress:

- Falar com o Delegado Sindical, Representante dos Trabalhadores para SST ou com outros colegas que se mostrem disponíveis, se as condições não são as adequadas;
- Pedir maior descrição, tempo, controlo, adequação e responsabilidade na planificação do trabalho;
- Solicitar participação nas decisões sobre a área de trabalho;
- Pedir esclarecimentos, informação, formação;
- Clarificar/explicar a situação, a eventual falta de condições ao desempenho daquela tarefa.

Para além das estratégias de combate inerentes ao local de trabalho, outras estratégias, nomeadamente ao nível pessoal, podem ser tidas em conta, no ataque ao mal-estar causado pelo **stress** (como descansar, estabelecer prioridades laborais, conhecer os próprios limites e cumpri-los, alterar estratégias/planos, pedir ajuda, ter outras ocupações para além da ocupação laboral, etc.).

Fonte:

Sítio da CGTP-IN

Sítio da EU-OSHA <https://osha.europa.eu/pt/safety-health-in-figures>

