

Monitorização do Stresse e Ansiedade no CENFIM

O stresse relacionado com o trabalho é um dos maiores desafios para a saúde e a segurança do trabalho na Europa. Quase um em cada quatro trabalhadores é afectado pelo stresse, havendo estudos que o apontam como responsável por entre 50% a 60% dos dias de trabalho perdidos, o que representa um custo elevado, tanto em termos de sofrimento humano como de deficiente desempenho económico.

O stresse no trabalho pode afectar qualquer pessoa, a qualquer nível. Pode ocorrer em qualquer sector, independentemente da dimensão da organização. O stresse afecta a saúde e a segurança das pessoas, mas também a das organizações e das economias, dado que causa a Ansiedade, e, logo, o recurso a medicamentos "para dormir" e "para acalmar".

Entre os factores de risco mais comuns do stresse relacionado com o trabalho contam-se a falta de controlo sobre o trabalho, solicitações inadequadas e falta de apoio por parte dos colegas e das chefias. O stresse pode levar as pessoas a adoecer e a sentirem-se profundamente infelizes, tanto no trabalho, como em casa.

Para conhecermos quais os índices de stresse e ansiedade no CENFIM iniciamos em 2002 a sua avaliação no âmbito da Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos. Em finais de 2004 adoptamos uma metodologia quantificável, a qual temos seguido até à data (monitorização de dois em dois anos). A metodologia utilizada passa pela distribuição de inquéritos individuais a todos os colaboradores internos e prestadores de serviços, o qual se pretende que seja anónimo e que chegue, via RSF, ao Departamento da Qualidade, Ambiente e Segurança e Saúde Ocupacional - DQASO.

O Inquérito é composto por duas partes distintas, sendo a primeira composta por 7 questões com possibilidade de resposta múltipla e uma segunda parte composta por uma série de questões às quais se atribuem valores na escala de 1 (Nunca) a 7 (Sempre).

1ª Parte - Questões colocadas:

A 1ª questão do inquérito é: Como classifica o seu estado emocional? Muito Tranquilo, Tranquilo, Normal, Ansioso, Muito Ansioso?

A 2ª questão do inquérito é: Como avalia a qualidade do seu sono? Normal / Reparador, Vigil/Intranquilo, Insónia/Agitado?

A 3ª questão do inquérito é: Tem tido necessidade de recurso a tratamento médico? Sim, Não?

A 4ª questão do inquérito é: Em caso afirmativo, que tipo de fármacos tem tido necessidade de usar com regularidade? Tranquilizantes, Anti-depressivos, Indutores do sono, Outros, Nenhum?

A 5ª questão do inquérito é: Que tipo de problemas considera serem mais responsáveis pelas alterações do Humor e/ou do Sono observadas? Nenhum, Outros, Trabalho, Financeiros, Familiares, Pessoais?

A 6ª questão do inquérito é: Em sua opinião, nos últimos 12 meses, os níveis de stresse e ansiedade, resultantes do trabalho? Aumentaram Muito, Aumentaram, Estão na mesma, Diminuíram, Diminuíram Francamente?

A 7ª questão do inquérito é: Estaria disponível para participar em grupos de trabalho, para propor alterações na organização do trabalho, tendente a diminuir os níveis de stresse e ansiedade? Sim, Não, Não Responderam?

2ª Parte - Questões colocadas:

Os resultados apresentados no quadro abaixo, possuem cálculos matemáticos, sendo aqui apresentados apenas os resultados finais para cada uma das questões.

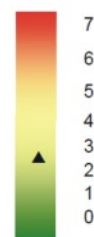
Por favor use a escala seguinte

Consiga o seu resultado final completando o questionário abaixo e utilizando a escala, à direita.

	2004	2006	2008
1 Estar cansado já de manhã	2,9	3,3	3,1
2 Sentir-se deprimido	2,9	2,9	2,8
3 Ter um bom dia	4,8	4,8	4,8
4 Estar fisicamente exausto	3,3	3,3	3,3
5 Estar emocionalmente exausto	3,3	3,2	3,3
6 Estar feliz	4,9	4,8	4,8
7 Estar arrasado	2,8	2,9	2,6
8 Não aguentar mais	2,3	2,2	2,1
9 Estar infeliz	2,5	2,6	2,3
10 Sentir-se esgotado	3,0	3,1	3,0
11 Sentir-se encurralado	2,4	2,3	2,3
12 Sentir-se sem mérito	3,0	3,1	2,9
13 Sentir-se sem forças	2,7	2,7	2,6
14 Estar preocupado	4,4	4,1	4,2
15 Sentir-se desiludido e rancoroso	2,6	2,5	2,5
16 Estar fraco e susceptível a doenças	2,4	2,4	2,4
17 Sentir-se sem esperança	2,2	2,3	2,3
18 Sentir-se rejeitado	2,2	2,2	2,4
19 Sentir-se optimista	4,9	4,7	4,7
20 Sentir-se enérgico	5,1	4,9	4,7
21 Sentir-se ansioso	4,1	3,8	3,9

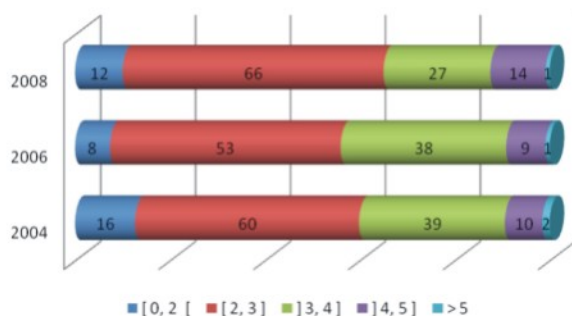
	2004	2006	2008
o resultado final do CENFIM é de	2,9 ≈ 3	2,9 ≈ 3	2,9 ≈ 3

Nunca	1
Muito raramente	2
Raramente	3
Às vezes	4
Muitas vezes	5
Habitualmente	6
Sempre	7



Resultados globais do CENFIM nos últimos três anos:

Resultados do Quadro I



- ✓ Entre [0,2[o CENFIM está muito bem quer a nível psicológico quer a nível físico.
- ✓ Entre [2,3] o CENFIM está bem. A única sugestão que se fizemos é que todos voltassem a ver as suas respostas, para ter a certeza que foram sinceros a responder.
- ✓ Entre]3,4] seria bom que examinássemos o trabalho, avaliássemos as suas prioridades e pensássemos em fazer algumas mudanças.
- ✓ Entre]4,5] o CENFIM está a experimentar um desgaste tal, que é obrigatório fazer alguma coisa em relação a isso.

- ✓ Acima de 5, indica um estado grave e necessidade de ajuda imediata.

Após a elaboração do Relatório (com pareceres de todas as partes interessadas, incluindo Médico do Trabalho e Direcção), colocação na intranet e uma cópia, disponível ao público, o DQASO, **enviou** em suporte informático o teste em Excel, para todos os colaboradores, no sentido de que cada um efectue o seu inquérito e saiba qual o resultado obtido. Consoante o resultado deve seguir o que as conclusões indicam.

Além disso, melhorar o seu estilo de vida também ajuda: não se resolve o problema, mas ajuda a evitar ou a reduzir os danos. Essa melhoria passa por uma alimentação mais saudável, pela realização de exercício físico, pelo respeito das orientações relativas ao consumo de álcool, reduzir o fumo ou deixar de fumar e pelo convívio com a família e os amigos.

O CENFIM tem meios disponíveis para realizar esta medição em qualquer organização. ■

Sílvia Soares - Coordenadora do Área da Segurança e Saúde do CENFIM e Joaquim Armindo - Director do DQASO

