



101
PT

FACTS

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

ISSN 1681-2166

Promoção da saúde junto dos trabalhadores jovens Uma síntese de casos de boas práticas

De acordo com os dados disponíveis, a taxa de acidentes de trabalho não mortais, entre os trabalhadores dos 18 aos 24 anos, é superior, em mais de 40%, relativamente ao conjunto dos trabalhadores em geral. Os jovens têm igualmente maior probabilidade de ser afetados por uma doença profissional.

No entanto, em vez de serem pouco saudáveis, os locais de trabalho podem ser meios importantes para promover a saúde, oferecendo a oportunidade de melhorar a saúde geral dos trabalhadores, o que é igualmente benéfico para as empresas, porquanto permite reduzir os custos relacionados com doenças e aumentar a produtividade.

Que pode ser feito no local de trabalho?

A presente ficha resume 12 exemplos de promoção da saúde no local de trabalho da Alemanha, da Áustria, da Bélgica, da Dinamarca, da Itália, dos Países Baixos, da Roménia e da Suécia (!). Os casos estudados apresentam uma série de iniciativas e intervenções destinadas a promover a saúde dos trabalhadores jovens. Os trabalhadores jovens são caracterizados de formas diferentes pelas empresas: enquanto a maior parte das empresas define os trabalhadores jovens em termos de idade, algumas empresas incluem igualmente nesta categoria os trabalhadores que são novos na empresa. Estes programas foram implementados em diversas empresas, tanto públicas como privadas. A maior parte dos programas envolveu trabalhadores com funções fisicamente exigentes no setor privado.

Principais mensagens

- A maior parte dos programas de promoção da saúde concentrou-se em aspetos individuais, especialmente em fatores relacionados com o estilo de vida

A maior parte dos casos concentrou-se em fatores individuais. As iniciativas e programas abordaram essencialmente aspetos relacionados com o estilo de vida, como o consumo excessivo de álcool, o tabagismo, o regime alimentar/nutrição e o exercício físico. Esta abordagem é importante na medida em que trabalhadores mais saudáveis também beneficiam as empresas. Entre os demais fatores abordados podem referir-se o desenvolvimento das competências/personalidade, construção do espírito de equipa (*team building*), optimização do ambiente de trabalho e questões psicossociais. Importa notar que em diversos casos foi abordado mais do que um tópico. De todos os casos, quatro constituíram ações temporárias, enquanto os restantes se prendiam com projetos continuados. Este aspeto é significativo na medida em que os projetos continuados se afiguram mais sustentáveis.



- Na fase de preparação e execução, bem como de acompanhamento, foi utilizada uma grande variedade de abordagens

Nas fases de preparação, execução e acompanhamento de todos os programas analisados, foram utilizadas diversas abordagens. Em primeiro lugar, em 9 dos 11 casos, participaram na preparação diferentes partes interessadas (trabalhadores, formadores e supervisores, por exemplo). Através de entrevistas, reuniões ou inquéritos, estas partes interessadas tiveram a oportunidade de influenciar o conteúdo do programa de promoção da saúde, bem como de contribuir para a definição das estratégias práticas. No que respeita à execução do programa de promoção da saúde, foi possível distinguir cinco áreas: 1) formação e acompanhamento, 2) actividades, 3) incentivos para jovens trabalhadores, 4) informação e 5) política. Cada uma destas componentes foi essencial para garantir o êxito do programa de promoção da saúde. A maior parte dos programas incluiu ainda a componente «seminários, formação e *workshops*». Seis dos programas incluíram a criação de redes, a que conferiram bastante importância. Como exemplos dessas redes, podemos referir grupos de intercâmbio de experiências, equipas de projetos ou grupos de apoio. Na fase de acompanhamento, foram utilizadas entrevistas, inquéritos e ciclos de avaliação.

- A colaboração foi importante para promover a saúde junto dos trabalhadores jovens

Os programas estabeleceram uma distinção entre promotores e participantes e orientadores. Os promotores são as empresas ou instituições que aderiram à ação de promoção da saúde no local de trabalho, enquanto os participantes e os orientadores apoiam a preparação e a execução dos programas. As empresas e os governos dos países participantes foram os promotores dos programas de promoção da saúde. Nos casos em que o governo foi o promotor do projeto, os promotores dos programas foram, de um modo geral, autarquias locais. Em todos os casos analisa-

1 EUOSHA, base de dados de soluções práticas, estudos de casos relativos à promoção da saúde junto dos trabalhadores jovens, <http://osha.europa.eu/whpyw>.

dos, os participantes e os promotores colaboraram entre si, em maior ou menor medida.

- *A promoção da saúde no local de trabalho não só melhorou a saúde dos trabalhadores jovens como beneficiou a empresa*

Os programas de promoção da saúde no local de trabalho tiveram benefícios não só para os trabalhadores, mas também para as suas empresas. Em primeiro lugar, as empresas beneficiaram do programa de promoção da saúde devido ao facto de os trabalhadores terem melhorado a sua saúde em termos de bem-estar físico e mental. Para além dos benefícios para a saúde e a qualidade do trabalho, o programa de promoção da saúde no local de trabalho beneficiou ainda as empresas ao melhorar a sua imagem e a sua atratividade para novos trabalhadores.

- *A avaliação identificou muitas melhorias, mas as reações podem ser demasiado positivas*

Em muitos casos, foram utilizados para a avaliação os dados qualitativos obtidos através de entrevistas e *workshops*, bem como os dados quantitativos obtidos através de inquéritos e questionários. A avaliação foi importante para fornecer indicações acerca da eficácia dos programas e para melhorar futuros programas. Os programas de promoção da saúde possibilitaram uma melhoria das competências pessoais dos trabalhadores, sensibilizaram-nos para o seu estado de saúde e diminuíram os níveis de stresse. As reações foram globalmente positivas. No entanto, há dúvidas razoáveis quanto aos resultados invariavelmente positivos dos programas de promoção da saúde no local de trabalho. A metodologia da comunicação pode deturpar a informação.

- *Os principais fatores que determinaram o êxito dos programas de promoção da saúde junto dos trabalhadores jovens foram o carácter genérico do programa e a participação dos trabalhadores*

Em diversos casos, o envolvimento dos participantes foi determinante para o êxito. Nestes casos, o programa não só estava direcionado para as necessidades dos trabalhadores como também os incentivava a participar. Além disso, um programa genérico deu aos participantes a oportunidade de escolher um tópico relacionado com os seus problemas concretos no trabalho. Outros fatores que contribuíram para o êxito dos programas foram a comunicação aberta, a participação da direção e o apoio no trabalho.

Conclusão gerais

Os programas de promoção da saúde no local de trabalho junto dos trabalhadores jovens concentraram-se, essencialmente, em fatores individuais, como o estilo de vida. Mais de metade dos programas foi promovida pelas próprias empresas, o que pode ser considerado positivo. Um segundo aspeto positivo dos programas de promoção da saúde reside no facto de mais de metade dos programas constituírem projetos continuados, porquanto é sabido que é maior a probabilidade de estes projetos ocasionarem



© EU-OSHA/Salus & Co cartoon

mudanças sustentáveis junto dos trabalhadores jovens. Este facto é importante na medida em que os comportamentos saudáveis adquiridos cedo tendem a ser mantidos durante toda a vida dos trabalhadores e a proporcionar-lhes uma saúde melhor quando chegam a uma idade avançada.

Recomendações

- É importante que as intervenções sejam exaustivas e incidam em fatores tanto individuais como ao nível da empresa.
- Neste processo, é fundamental envolver os trabalhadores e ter em conta as suas necessidades e os seus pontos de vista sobre a organização do trabalho, o local de trabalho e a promoção da saúde no local de trabalho.
- Futuramente, serão estudados casos centrados nas barreiras, nos obstáculos e nos ensinamentos extraídos.

Encontram-se disponíveis mais informações sobre a promoção da saúde no local de trabalho em <http://osha.europa.eu/en/topics/whpe> sobre jovens trabalhadores em http://osha.europa.eu/en/priority_groups/young_people.

A presente ficha técnica está disponível em 24 línguas, no seguinte endereço: <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>.

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANHA

Tel. +34 944794360 • Fax +34 944794383

Correio eletrónico: information@osha.europa.eu

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. Printed in Belgium, 2012

