



## Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores

### O que é a promoção da saúde no local de trabalho?

A promoção da saúde no local de trabalho é o esforço combinado dos empregadores, dos trabalhadores e da sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no local de trabalho<sup>(1)</sup>. Esse esforço consiste na conjugação dos seguintes factores:

- melhoria da organização do trabalho e do ambiente de trabalho;
- incentivo à participação dos trabalhadores em actividades saudáveis;
- disponibilização de escolhas saudáveis;
- incentivos ao desenvolvimento pessoal.

### Exemplos de medidas de promoção da saúde no local de trabalho

Medidas organizacionais:

- proporcionar horários de trabalho e locais de trabalho flexíveis;
- permitir que os trabalhadores participem na melhoria da organização do seu trabalho e do seu ambiente de trabalho;
- proporcionar aos trabalhadores oportunidades de aprendizagem ao longo da vida.

Medidas ambientais:

- disponibilizar espaços sociais;
- aplicar a proibição de fumar generalizada;
- proporcionar um ambiente de trabalho incentivador no plano psicossocial.

Medidas individuais:

- oferecer e financiar cursos e eventos desportivos;
- incentivar uma alimentação saudável;
- disponibilizar programas de desabilitação tabágica;
- apoiar o bem-estar mental, por exemplo, disponibilizando acompanhamento psicossocial anónimo externo e aconselhamento e formação anti-stresse.

### Razões para investir na promoção da saúde no local de trabalho

Uma organização bem sucedida tem por base trabalhadores saudáveis e um ambiente de trabalho incentivador<sup>(1)</sup>. Ao melhorar o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, a promoção da saúde no local de trabalho contribui para<sup>(2)</sup>:

- a redução do absentismo;
- o reforço da motivação e o aumento da produtividade;
- uma maior facilidade de recrutamento;
- uma reduzida rotação do pessoal;
- uma imagem positiva e incentivadora.

A investigação neste campo revela que cada euro investido em promoção da saúde no local de trabalho produz um retorno sobre



o investimento de 2,5 a 4,8 euros graças à redução dos custos relacionados com o absentismo<sup>(2)</sup>.

### Como pôr em prática a promoção da saúde no local de trabalho?

#### Quatro etapas para uma organização saudável

Um dos elementos mais importantes para a aplicação eficaz da promoção da saúde no local de trabalho é o empenho continuado de todas as partes envolvidas. Assim, é essencial gerir esse empenho, a fim de evitar um conflito entre o programa de promoção da saúde no local de trabalho e as práticas de gestão. É também muito importante integrar o pessoal sempre que possível e fomentar a máxima participação em todas as etapas da execução do referido programa.

Além disso, a maioria dos programas de promoção da saúde no local de trabalho bem planeados conjuga as necessidades da organização com as necessidades dos trabalhadores. Por conseguinte, não existe um modelo normalizado de promoção da saúde no local de trabalho. Pelo contrário, cada organização necessita de adaptar os princípios essenciais da promoção da saúde no local de trabalho às suas circunstâncias específicas. Essa adaptação implica:

#### 1. Preparação

- **Criar um grupo de trabalho** responsável pela planificação e aplicação da promoção da saúde no local de trabalho. Idealmente, esse grupo de trabalho deve integrar representantes dos seguintes sectores:
  - quadros superiores;
  - comissão de trabalhadores;
  - departamento de recursos humanos;
  - comissão e serviços de segurança e saúde no trabalho.
- **Informar todos** sobre o programa de promoção da saúde no local de trabalho utilizando diversos canais de comunicação, como cartazes, painéis informativos, a Intranet e reuniões.

<sup>(1)</sup> <http://www.enwhp.org>

<sup>(2)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

<sup>(2)</sup> [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)

- **Garantir o cumprimento dos requisitos** legais em matéria de segurança e saúde no trabalho. A promoção da saúde no local de trabalho só é eficaz se os riscos profissionais forem bem geridos.

## 2. Planificação

- **Avaliar as necessidades.** A eficácia de um programa de promoção da saúde no local de trabalho pode ser potenciada mediante a avaliação das necessidades e das expectativas dos trabalhadores. Opções para essa avaliação:
  - grupos de discussão;
  - inquéritos realizados através de questionários *on line*;
  - articulação da avaliação com outras acções semelhantes em curso (por exemplo, incluir questões sobre saúde e bem-estar num inquérito de avaliação de riscos);
  - análise dos dados existentes: estatísticas da empresa, nomeadamente dados demográficos dos trabalhadores; absentismo, taxas de rotação do pessoal e outros dados de saúde obtidos a partir da vigilância da medicina do trabalho ou de rastreios de saúde voluntários que possam indicar domínios carenciados.
- **Decidir quais são as prioridades.** Identificar os objectivos específicos do programa de promoção da saúde no local de trabalho e estabelecer as correspondentes prioridades. Esses objectivos podem ser:
  - melhorar a conciliação da vida profissional com a vida privada;
  - reduzir as lesões músculo-esqueléticas;
  - promover um estilo de vida globalmente saudável.
- **Articular o programa com actividades de prevenção de riscos.** Sempre que possível, o planeamento e as intervenções de promoção da saúde no local de trabalho devem estar associados a actividades de prevenção de riscos.
- **Integrar iniciativas saudáveis já existentes e bem sucedidas,** como grupos desportivos, no programa de promoção da saúde no local de trabalho.
- **Pôr em prática um programa coordenado** em vez de executar várias intervenções desconexas.
- **Implicar organizações intermediárias,** se for necessário e aproveitar eventuais ofertas, materiais ou iniciativas, por exemplo:
  - companhias de seguros de acidentes de trabalho obrigatórios que ofereçam, por exemplo, bonificações a organizações que adoptem programas de promoção da saúde no local de trabalho;
  - seguros de saúde que ofereçam aos segurados um desconto, se se inscreverem num clube desportivo ou numa actividade desportiva;
  - utilizar as coberturas do seguro para o tratamento de trabalhadores com dependência tabágica.
- **Dar oportunidades a todos os trabalhadores.** Deve evitar-se a criação de desigualdades, por exemplo, por não se ter em conta os horários de todos os trabalhadores. Pode também ser útil contemplar uma estratégia de comunicação para todos aqueles que não possuem uma conta de correio electrónico.
- **Reflectir sobre a avaliação dos resultados** antes de iniciar o processo. O acompanhamento dos sinais de sucesso ou insucesso ajudará a avaliar e a aperfeiçoar o programa, se for necessário.

## 3. Realização

- **Obter o apoio activo e visível dos quadros superiores, dos quadros intermédios e dos chefes de equipa no terreno.** Este é um dos factores mais importantes para a criação de uma cultura de local de trabalho saudável.
- **Envolver os trabalhadores** tanto quanto possível. Quanto mais alinhado o programa de promoção da saúde no local de trabalho estiver com as necessidades dos trabalhadores, menos esforço será necessário para a sua promoção. Os incentivos concebidos à medida de uma organização podem ser úteis para a transição para uma cultura saudável nessa organização. Esses incentivos podem ser:
  - incentivos financeiros e donativos para custear actividades externas de carácter social ou desportivo;
  - tempo livre para participação;
  - concursos e prémios para distinguir e premiar a participação em programas de promoção da saúde no local de trabalho.
- **Adaptar os materiais ao público-alvo.** O grau de complexidade, o pormenor e a dificuldade do texto devem ser adequados ao público-alvo. Devem ser pedidos comentários e reacções.

## 4. Avaliação e aplicação prática

- **Analisar o impacto do programa de promoção da saúde no local de trabalho:**
  - em relação à satisfação do pessoal, por exemplo, através de um inquérito;
  - em relação a factores económicos de relevo, como a rotação do pessoal, a produtividade e o absentismo.
- **Avaliar os benefícios financeiros** do programa de promoção da saúde no local de trabalho.
- **Comunicar os resultados** da avaliação: informar as pessoas dos êxitos alcançados e das alterações previstas para o futuro.
- **Continuar sempre a planear e a melhorar:** um bom programa de promoção da saúde no local de trabalho é um processo contínuo.
- **Compreender** os resultados pormenorizados da avaliação ao fazer planos para o futuro.

### A não esquecer

- Não faz sentido aplicar um programa de promoção da saúde no local de trabalho sem oferecer também um ambiente de trabalho seguro e saudável. A promoção da saúde no local de trabalho baseia-se numa cultura saudável que exige, acima de tudo, uma gestão adequada do risco.
- A promoção da saúde no local de trabalho vai além dos requisitos legais. Baseia-se em acções voluntárias de ambas as partes.
- A promoção da saúde no local de trabalho só pode obter resultados se estiver integrada a título permanente em todos os processos organizacionais.

**Para mais informações** sobre a promoção da segurança e saúde no local de trabalho, consulte <http://osha.europa.eu/pt/topics/whp>

**Para mais informações** sobre a promoção da segurança e saúde no local de trabalho, em Portugal, consulte <http://www.act.gov.pt>

## Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANHA

Tel.: +34 944794360. Fax: +34 944794383

Correio electrónico: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. *Printed in Belgium*, 2010

