



Working@Tecnico: Avaliação dos Riscos Psicossociais no Instituto Superior Técnico

Comissão de Avaliação dos Riscos Psicossociais (CARP)

working@tecnico.ulisboa.pt

<https://drh.tecnico.ulisboa.pt/workingtecnico/>

Objectivos

- **Conhecer as necessidades** da Escola;
- **Propor medidas de intervenção;**
- **Melhorar o desempenho** dos trabalhadores e das equipas;
- **Promover a saúde** física e psicológica dos trabalhadores.

Processo

- Assinatura Protocolo OPP-IST e formação da CARP-T;
- Informação e Sensibilização;
- Aplicação do COPSQ-II;
- Análise dos dados;
- Devolução de resultados aos Órgãos de Gestão e aos trabalhadores;
- Acompanhamento da implementação das medidas.




Resultados

- **738** trabalhadores avaliados
- Divisão dos trabalhadores em **20** grupos de serviços
- **499** respostas ao COPSOQ-II (versão média - 87 perguntas, 7 dimensões, 28 sub-escalas)
- Taxa de resposta de **68%**
- **14** medidas aprovadas pelo CG e **5** medidas prioritárias já implementadas

Resultados (cont.)

Direção de Recursos Humanos • DRH



DRH > Bem-estar Working@Tecnico

Bem-estar Working@Tecnico

O Working@tecnico é um projeto que se iniciou no ano letivo 2018/19, centrado na prevenção dos riscos psicossociais (RPS) na nossa Escola e abrange os três campi (Alameda, Taguspark e CTN), procurando promover a saúde física e psicológica de todos os trabalhadores.

Sabemos que 1 em cada 5 trabalhadores portugueses experienciam problemas de Saúde Psicológica ou Stress Ocupacional, e numa organização com as dimensões do Técnico tornou-se prioritário avaliar e desenvolver ações para promover o bem-estar de todos.

Um bom desempenho profissional só é possível quando os trabalhadores se sentem bem, física e psicologicamente, e por isso prevenir os RPS e criar um local de trabalho ainda mais saudável é relevante, quer para a organização (sabe-se que a perda de produtividade resultante dos problemas de Saúde Psicológica custa anualmente às empresas portuguesas cerca de €300 milhões) quer, e talvez sobretudo, para os trabalhadores, que muitas vezes podem ter dificuldade em pedir ajuda em tempo útil.

Todos temos a responsabilidade de zelar uns pelos outros quando estamos a trabalhar, e por isso o Working@tecnico pretende desenvolver recursos para que todos saibam reconhecer os sinais de stress em si mesmos e nos outros, incentivando a obtenção de ajuda precocemente, de modo a evitar o agravamento de situações de risco psicológico, bem como prevenir essas situações através de uma cultura organizacional que coloque o bem-estar dos trabalhadores como uma prioridade.

No dia 22 de janeiro de 2019, foi assinado um protocolo de colaboração institucional com a [Ordem dos Psicólogos Portugueses \(OPP\)](#) representada pelo bastonário, Francisco Miranda Rodrigues. Aquando da assinatura deste protocolo, o Presidente do IST, Professor Arlindo Oliveira, reiterou o empenho dos órgãos de gestão do Técnico para que as condições de trabalho sejam as melhores possíveis "Vamos através deste protocolo, e de uma forma prática e expedita criar um sistema que nos permita auscultar as preocupações que alguns funcionários poderão ter no seu

- INÍCIO
- CORONAVÍRUS (COVID-19)
- SOBRE A DRH
- DOCENTES
- INVESTIGADORES/AS
- TÉCNICOS/AS E ADMINISTRATIVOS/AS
- BOLSEIROS
- BEM-ESTAR WORKING@TECNICO**
 - > Locais de trabalho saudáveis e legislação laboral
 - > Fatores de risco psicossociais
 - > Prevenção do burnout
 - > Apoio aos trabalhadores com problemas de saúde psicológica
 - > Avaliação dos riscos psicossociais
 - > Boas práticas para o teletrabalho
 - > Para saber mais

BEM-ESTAR WORKING@TECNICO

- > Locais de trabalho saudáveis e legislação laboral
- > Fatores de risco psicossociais
- > Prevenção do burnout
- > Apoio aos trabalhadores com problemas de saúde psicológica
- > Avaliação dos riscos psicossociais
- > Boas práticas para o teletrabalho
- > Para saber mais

Avaliação e Monitorização

- Diretrizes e Boas práticas de Avaliação de RPS
- Utilização de um instrumento validado - COPSQQ II
- Protocolo com a OPP para utilização do instrumento e capacitação da equipa Técnica
- Avaliação de RPS como um processo contínuo e evolutivo

Carácter Inovador

- Avaliação pioneira no contexto de uma IES de grande dimensão
- Projeto impulsionado por trabalhadores
- Enquadrado por equipa multidisciplinar (CARP)
- Conduzido por equipa técnica especializada (CARP-T)
- Projeto apoiado por uma Gestão preocupada com o bem-estar e saúde ocupacional dos seus trabalhadores

Próximos Passos

- Diversificação de formatos de avaliação (entrevistas, *focus group*) e intervenção com o apoio da Faculdade de Psicologia
- Intervir ao nível da prevenção primária (CARP-T)



Assinatura do Protocolo com a Faculdade de Psicologia da Ulisboa

Próximos Passos (cont.)

- Dar continuidade ao trabalho através da contratação de Psicólogo do Trabalho e das Organizações
- Fomentar o envolvimento da DRH e de outros Serviços responsáveis pela aplicação das medidas identificadas
- Replicar avaliação para carreiras docentes e de investigação

Próximos Passos (cont.)

- Fazer nova aplicação do COPSQ-II pós pandemia (e pós intervenção da equipa externa)
- Candidatura do Técnico ao prémio *Healthy Workplaces*



Prémio Boas Práticas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses



TÉCNICO LISBOA

Comissão de Avaliação dos Riscos Psicossociais

working@tecnico.ulisboa.pt

<https://drh.tecnico.ulisboa.pt/workingtecnico/>