# Promover a Saúde Mental em contexto de trabalho

MOÇÃO DE RESOLUÇÃO POLÍTICA

XXIII CONGRESSO NACIONAL

MOÇÃO DE RESOLUÇÃO POLÍTICA

XXIII CONGRESSO NACIONAL

Primeira Subscritora

**Bárbara Sofia Mendes Isabelinho**

**Militante nº 137565**

CONCELHIA MONTIJO

# Promover a Saúde Mental em contexto de trabalho

Uma grande parte das nossas vidas é passada em contexto de trabalho e, por isso, uma política de Saúde Mental desligada desse contexto será necessariamente uma política insuficiente. Na verdade, muitas das nossas frustrações do dia-a-dia estão conexas com o ambiente laboral, por vezes desmotivante, cansativo e stressante. Relações laborais difíceis e instáveis, o medo de ser despedido ou de não conseguir atingir as metas de produtividade que são impostas, o ambiente extremamente competitivo e por vezes pouco saudável, os casos de intimidação e de assédio no trabalho, entre outros: todas estas situações comportam consequências para a nossa saúde, nomeadamente para a nossa saúde mental.

Considerando que a crise sanitária provocada pela COVID-19 veio facilitar o desenvolvimento de perturbações como a ansiedade, depressões, burnout, perturbações do tipo obsessivo-compulsivo e de stress pós-traumático, derivado das preocupações relacionadas com a manutenção do posto de trabalho, a preservação dos rendimentos e a situação económica causada pela pandemia;

Considerando que as políticas inadequadas de saúde e segurança, as más práticas de comunicação e gestão, os baixos níveis de apoio aos trabalhadores, os horários de trabalho pouco flexíveis e difíceis de compatibilizar com a vida pessoal e familiar, as tarefas pouco claras e transparentes, os objetivos e metas pouco realistas e as tarefas inadequadas para as competências do trabalhador ou cargas horárias pesadas são fatores de risco para a saúde mental;

Considerando que ambientes de trabalho que promovam boas práticas de saúde mental e condições laborais dignas, motivadoras e capazes de compatibilizar a vida profissional com a vida pessoal e familiar, são por norma mais propícios a reduzir o absentismo e gerar aumentos de produtividade;

Considerando que, segundo dados da OMS, os transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias de trabalho no mundo e estimando-se que em Portugal o absentismo devido ao stress e a outros problemas psicológicos se cifre nos 6,2 dias por ano;

Considerando que, segundo dados anteriores à pandemia, um em cada cinco portugueses tem um problema de saúde mental e que Portugal ocupa juntamente com a Irlanda do Norte o pódio de países com maior prevalência destes problemas de saúde na Europa, sendo

cumulativamente um dos maiores consumidores de psicofármacos e considerando que três em cada cinco pessoas trabalhadoras experienciam problemas de saúde psicológica devido aos ambientes de trabalho, sendo a depressão e a ansiedade os diagnósticos mais comuns;

E considerando que a morte de familiares e próximos pode provocar transtornos emocionais significativos que podem levar à depressão e à ansiedade e que os familiares que exerçam simultaneamente a função de cuidadores informais arriscam ainda situações de burnout;

Acreditamos ser necessário:

~ Aumentar o período de descanso diário para 12h e aumentar os intervalos de descanso, de modo a que os trabalhadores tenham um tempo razoável de descanso, promovendo o equilíbrio entre vida profissional e a vida pessoal/familiar, bem como a minimização do erro e da fadiga;

~ Aumentar o número de dias de faltas justificadas ao trabalho em caso de morte de familiares, quando o trabalhador seja simultaneamente cuidador informal do falecido;

~ Promover a introdução progressiva da Semana de 4 dias, tornando desde já obrigatório, consoante a atividade económica, um mínimo de 3 dias de folga após 5 dias de trabalho, promovendo um maior descanso físico e mental, reduzindo o burnout e melhorando o rendimento no trabalho;

~ Tornar obrigatório os empregadores a levarem a cabo anualmente avaliações adequadas e suficientes (recorrendo a entidades externas especializadas) dos riscos mais significativos para a saúde e segurança, incluindo o risco de doença relacionada com o stress decorrente das atividades laborais, e que tomem medidas para controlar esse risco.

A primeira subscritora,
Bárbara Sofia Mendes Isablinho (137565)