

Garantir ambientes de trabalho saudáveis e bem estar psicossocial

▶ **Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho 2026**

28 de abril



GOVERNO
DOS AÇORES

SECRETARIA REGIONAL DA
JUVENTUDE, HABITAÇÃO
E EMPREGO

1. Enquadramento

Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho

Celebrado
a 28 de
abril

Promovido pela
Organização Internacional
do Trabalho (OIT)

Objetivo de sensibilizar para a
prevenção dos acidentes de trabalho
e das doenças profissionais

Temática de 2026

**Garantir ambientes de trabalho
saudáveis e bem estar psicossocial**

Esta escolha reflete uma preocupação crescente e bem documentada: os riscos psicossociais e os problemas de saúde mental relacionados com o trabalho constituem atualmente um dos principais desafios da segurança e saúde no trabalho.

1. Enquadramento

Promover ambientes de trabalho psicologicamente saudáveis é hoje uma prioridade estratégica da prevenção.

2. O que se entende por ambiente de trabalho saudável?

Um ambiente de trabalho saudável é aquele em que:

os riscos profissionais são identificados, avaliados e controlados

são asseguradas condições de trabalho seguras e saudáveis

o trabalho é organizado de forma a não comprometer a saúde física e mental

existe um clima organizacional baseado no respeito, cooperação e confiança

Um ambiente de trabalho saudável não se limita à ausência de acidentes ou doenças profissionais. **Inclui também a salvaguarda da saúde mental e do bem estar psicossocial.**

3. Riscos psicossociais no trabalho

3.1. Conceito

Os **riscos psicossociais** resultam da interação entre:



Estes riscos podem afetar negativamente a saúde, o desempenho e a segurança dos trabalhadores quando a exigência do trabalho ultrapassa os recursos disponíveis.

3. Riscos psicossociais no trabalho

3.2. Principais fatores de risco psicossocial

Relacionados com o conteúdo e a carga de trabalho:	Relacionados com a organização do trabalho:	Relacionados com as relações de trabalho:
excesso ou insuficiência de carga de trabalho	horários prolongados, imprevisíveis ou desfasados	conflitos interpessoais
prazos apertados e ritmos intensos	dificuldades de conciliação entre vida profissional, pessoal e familiar	assédio moral ou sexual
tarefas repetitivas ou pouco estimulantes	indefinição de funções e responsabilidades	discriminação
falta de autonomia na execução das tarefas	comunicação organizacional inadequada	falta de apoio por parte das chefias e colegas
		isolamento social no trabalho

4. Impacto dos riscos psicossociais

4.1. Impactos na saúde dos trabalhadores

A exposição continuada a riscos psicossociais pode estar associada a:

stress relacionado com o trabalho

esgotamento profissional (*burnout*)

ansiedade e depressão

agravamento de problemas musculoesqueléticos

perturbações do sono

aumento do risco de doenças cardiovasculares

Estes problemas podem evoluir para **doenças profissionais ou situações de incapacidade temporária ou permanente**, com impacto significativo na qualidade de vida dos trabalhadores.

4. Impacto dos riscos psicossociais

4.2. Impactos nas organizações

Para as organizações, os riscos psicossociais mal geridos estão associados a:

aumento do absentismo e do presentismo

diminuição da produtividade e da qualidade do trabalho

maior rotatividade de trabalhadores

aumento de acidentes de trabalho

custos económicos directos e indirectos

A prevenção dos riscos psicossociais constitui um **investimento com retorno positivo** para trabalhadores e empregadores.

5. Prevenção dos riscos psicossociais no trabalho

A legislação e as orientações técnicas nacionais e europeias defendem uma abordagem preventiva integrada, assente nos princípios gerais da prevenção.

5. Prevenção dos riscos psicossociais no trabalho

5.1. Princípios orientadores

- ▶ **Prevenir os riscos na origem**
- ▶ **Adaptar o trabalho aos trabalhadores**
- ▶ **Avaliar os riscos psicossociais de forma sistemática**
- ▶ **Envolver os trabalhadores e os seus representantes**
- ▶ **Integrar a saúde mental na política de segurança e saúde no trabalho**

5. Prevenção dos riscos psicossociais no trabalho

5.2. Medidas preventivas ao nível da organização

Medidas de prevenção incluem:

avaliação regular dos riscos psicossociais

adequação da carga de trabalho e dos horários

definição clara de funções e responsabilidades

melhoria da comunicação interna

promoção de estilos de liderança positivos

implementação de procedimentos de prevenção do assédio no trabalho

5. Prevenção dos riscos psicossociais no trabalho

5.3. Apoio aos trabalhadores



A intervenção precoce reduz o impacto humano e organizacional dos problemas de saúde mental.

6. Boas práticas para promover o bem estar psicossocial

Liderança participativa e justa

Promoção da participação dos trabalhadores

Reconhecimento do trabalho realizado

Flexibilidade organizacional sempre que possível

Políticas claras de prevenção e gestão dos riscos psicossociais

Valorização do diálogo social

6. Boas práticas para promover o bem estar psicossocial

Ambientes de trabalho saudáveis promovem:

trabalhadores mais saudáveis e motivados

organizações mais resilientes

maior sustentabilidade do emprego

7. Mensagem final – «Como vai o trabalho?»

A pergunta colocada no cartaz oficial da OIT — “Como vai o trabalho?” — convida à reflexão sobre o impacto real do trabalho na vida das pessoas.

Neste **Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho 2026**, importa reforçar que:

Não existe segurança sem saúde mental.

Não existe trabalho digno sem bem estar psicossocial.



7. Mensagem final – «Como vai o trabalho?»

Garantir ambientes de trabalho saudáveis é uma **responsabilidade partilhada**, essencial para a proteção da segurança e saúde dos trabalhadores e para a sustentabilidade das organizações.

Organização Internacional do Trabalho (OIT)

- Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho 2026 – página temática (PT): <https://www.ilo.org/pt-pt/topics-and-sectors/safety-and-health-work/dia-mundial-da-seguranca-e-saude-no-trabalho-2026>
- World Day for Safety and Health at Work 2026 – página temática (EN): <https://www.ilo.org/topics-and-sectors/safety-and-health-work/world-day-safety-and-health-work-2026>
- OIT (2022). Mental health at work: Policy brief: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40protrav/%40safework/documents/publication/wcms_856976.pdf

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)

- Riscos psicossociais e saúde mental no trabalho: <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>
- Comissão Europeia / EU-OSHA. Work-related stress: a guide for employers (Stress e LMERT): https://osha.europa.eu/sites/default/files/EC_GUIDE_STRESS_MSD_WEB.pdf
- EU-OSHA. Good workplace practices: supporting individuals experiencing mental health problems (EN): https://osha.europa.eu/sites/default/files/documents/Good-workplace-practice-support-individuals-experiencing-mental-health-problems_EN.pdf

Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)

- ACT – Dossier Temático: Saúde Mental no Trabalho: <https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Dossiers%20tem%C3%A1ticos/SaudeMental/>
- Flyer – Fatores de risco psicossociais e saúde mental: https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Dossiers%20tem%C3%A1ticos/SaudeMental/Flyer_Fatores%20de%20risco%20psicossociais%20sa%C3%BAde%20mental.pdf
- Flyer – Importância da prevenção dos fatores de risco psicossociais: https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Dossiers%20tem%C3%A1ticos/SaudeMental/Flyer_ImportanciaPrevencaoFatoresRiscoPsicossociais.pdf
- Flyer – Fatores de risco psicossociais (Trabalhadores): https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Dossiers%20tem%C3%A1ticos/SaudeMental/Flyer_FatoresRiscoPsicossociaisTrabalhadores.pdf
- Flyer – Fatores de risco psicossociais (Empregadores): https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Dossiers%20tem%C3%A1ticos/SaudeMental/Flyer_FatoresRiscoPsicossociaisEmpregadores.pdf