

Politécnico de Leiria reúne colaboradores para celebrar o Dia do Bem-Estar e Felicidade nas Organizações

Resultados da avaliação dos riscos psicossociais na instituição foram apresentados

Leiria, 18 de outubro de 2024 – O Instituto Politécnico de Leiria reuniu dezenas de professores, investigadores e colaboradores técnicos e administrativos para a celebração do Dia do Bem-Estar e Felicidade nas Organizações, num programa que integrou debates, workshops e palestras dedicadas ao tema do bem-estar e da felicidade em contexto de trabalho, com o propósito de promover a abertura de um espaço para a reflexão e ação individual e organizacional. A iniciativa, que incluiu também a apresentação dos resultados da primeira avaliação dos riscos psicossociais no Politécnico de Leiria, teve lugar na última quarta-feira, 16 de outubro.

“Criar uma cultura de felicidade e bem-estar organizacional não se trata apenas de pensar em benefícios a curto prazo, mas de preparar as instituições para um futuro mais sustentável, inovador e até competitivo, onde o capital humano é um recurso estratégico fundamental”, afirmou Carlos Rabadão, presidente do Politécnico de Leiria, salientando que a instituição está “empenhada em contribuir para a promoção da saúde física, mental e emocional de todos os colaboradores, e também dos estudantes, procurando levar a cabo medidas concretas e iniciativas que contribuam para o bem-estar da sua comunidade académica”.

O Dia do Bem-Estar e Felicidade nas Organizações foi realizado no âmbito do SaudávelMente - Programa de Promoção de Saúde e Bem-Estar do Politécnico de Leiria, que surgiu de um desafio lançado pela presidência do Politécnico de Leiria ao Serviço de Gestão de Pessoas, em 2023, para a implementação de ações e estratégias orientadas para a saúde e bem-estar no trabalho de todos os colaboradores e para a motivação e o espírito de equipa. Até à data, mais de duas centenas de colaboradores participaram já nas ações e atividades deste programa, que incluíram sessões sobre a postura corporal no trabalho, a longevidade, a preparação de marmitas saudáveis e económicas, a mediação no trabalho, entre outras.

“Nos últimos dois anos procurámos desenvolver, através de vários projetos e atividades, uma cultura organizacional de bem-estar. O reforço com profissionais de saúde na equipa de saúde operacional da instituição, o projeto SaudávelMente com vários momentos de encontro e formação, as ações de team building, a formação para colaboradores na área do voluntariado e responsabilidade social, a implementação do novo Plano para a Igualdade de Género e Inclusão e Não Discriminação foram, entre muitas outras atividades, estratégias para promover a felicidade organizacional no Politécnico de Leiria”, salientou Carolina Henriques, pró-presidente para a área da Saúde, Qualidade de Vida e do Bem-Estar.

Carolina Henriques sublinhou ainda que, “volvidos dois anos, ainda não está tudo bem”. “Queremos continuar a encetar este caminho, que é duro. Pois implica não só uma mudança de narrativa organizacional, mas fundamentalmente uma mudança de método e paradigma institucional, que demora alguns anos a fazer. Há muito caminho a percorrer e cabe a cada um de nós procurar fazer a diferença na missão que tem nas suas mãos.”

Colaboradores do Politécnico de Leiria apresentam níveis de risco psicossocial dentro das médias nacionais

Integrado no Dia do Bem-Estar e Felicidade nas Organizações, foram apresentados aos colaboradores os resultados da primeira avaliação dos riscos psicossociais no Politécnico de Leiria, realizada no âmbito da campanha 'Locais de Trabalho Saudáveis', da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

A avaliação foi realizada pela equipa de psicólogos do Politécnico de Leiria, com base no Copenhagen Psychosocial Questionnaire - COPSQ II, um questionário que permite avaliar um conjunto de fatores psicossociais, com o propósito de compreender o estado geral da pessoa face às suas condições de trabalho. O questionário é organizado em 29 subescalas, nomeadamente exigências quantitativas, ritmo de trabalho, exigências cognitivas, exigências emocionais, influência no trabalho, transparência do papel laboral desempenhado, recompensas, conflitos laborais, apoio social dos colegas e dos superiores, conflito trabalho/família, burnout, stress, entre outras.

As 29 subescalas são organizadas em oito dimensões, divididas em dois grandes grupos de escalas: os Fatores Protetores e os Fatores de Risco, dentro dos quais é possível identificar ainda os Fatores de Saúde.

“No geral, os colaboradores do Politécnico de Leiria apresentam níveis de risco psicossocial dentro das médias nacionais. Identificam-se como riscos psicossociais a exigirem atenção especial imediata, as exigências cognitivas, as exigências emocionais e o ritmo de trabalho, transversal a todas as carreiras [dirigentes, docentes, técnicos superiores, assistentes técnicos e assistentes operacionais]”, referiu Graça Seco, professora do Politécnico de Leiria e coordenadora da equipa de psicólogos responsável pela avaliação.

No seguimento desta avaliação, foram propostas 36 medidas mitigadoras dos riscos psicossociais identificados pelo COPSQ II, nomeadamente 15 para Fatores de Risco, 17 para Fatores Protetores e 4 para Fatores de Saúde.

Entre as medidas propostas para os Fatores de Risco destacam-se a promoção de rotatividade de funcionários nas tarefas complexas (exigências cognitivas), a promoção de uma formação para novos docentes sobre metodologias de ensino, avaliação e gestão (exigências emocionais), a formação em gestão do trabalho e do tempo (ritmo do trabalho), a identificação e definição clara dos objetivos e das tarefas a realizar, incluindo a sua necessidade e pertinência (exigências quantitativas), entre outras.

No que toca às medidas propostas para os Fatores Protetores, contam-se, entre outras, a divulgação de dados sobre a avaliação dos funcionários (recompensas), a valorização e promoção da participação dos funcionários nas decisões sobre o seu serviço e trabalho (influência no trabalho), e a criação de uma bolsa de decisões ou boas práticas, com um gestor atribuído, que possa disponibilizar às chefias informação sobre decisões tomadas previamente na gestão dos recursos humanos (confiança vertical).

“Com o desenvolvimento deste estudo e do respetivo relatório enviado à presidência, pretendemos contribuir para a redução do impacto dos riscos psicossociais no Politécnico de Leiria e para a promoção de um local de trabalho mais saudável e com maior bem-estar para todos”, concluiu Graça Seco.

O questionário COPSQ II foi enviado por e-mail aos 1.486 colaboradores da instituição, entre 1.059 docentes, 402 técnicos e administrativos e 25 investigadores, tendo sido registadas 622 respostas.

Para informação adicional, por favor, contacte:

Cristiana Alves (cristiana.alves@on-it.pt | 917 868 534)

On-It! Comunicação