



CENFIM

POTENCIAL HUMANO

QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL

GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA
Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu






Boas Práticas do CENFIM – O caso da Ansiedade e Stresse



**Joaquim Armando
Sílvia Soares**

28 de Outubro de 2010

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



Apresentação do CENFIM



O CENFIM - Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica foi instituído em Janeiro de 1985, por Acordo Protocolar do Instituto do Emprego e Formação Profissional (**IEFP**), a Associação dos Industriais Metalúrgicos, Metalomecânicos e Afins de Portugal (**AIMMAP**) e a Associação Nacional das Empresas Metalúrgicas e Electromecânicas (**ANEMM**).





INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



ASSOCIAÇÃO DOS INDUSTRIAIS METALÚRGICOS,
METALOMECAÑICOS E AFINS DE PORTUGAL



Associação Nacional das
Empresas Metalúrgicas e Electromecânicas

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



Apresentação do CENFIM

(cont.)



- ❑ O CENFIM é acreditado:
 - pela **DGERT**, como entidade formadora;
 - pela **AUTODESK, Inc**, para a formação em softwares AutoCad, Inventor e 3D Studio;
 - pela **DGGE**, como entidade certificadora e emissora de licenças profissionais, para a área do gás;
 - pelo **ISQ**, no âmbito do A.N.B.;
 - pelo **Ministério da Educação**, como Centro Novas Oportunidades - RVCC - Reconhecimento Validação e Certificação de Competências.
- ❑ O CENFIM tem cursos homologados pela ACT e pelo IEFP.

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



Apresentação do CENFIM

(cont.)

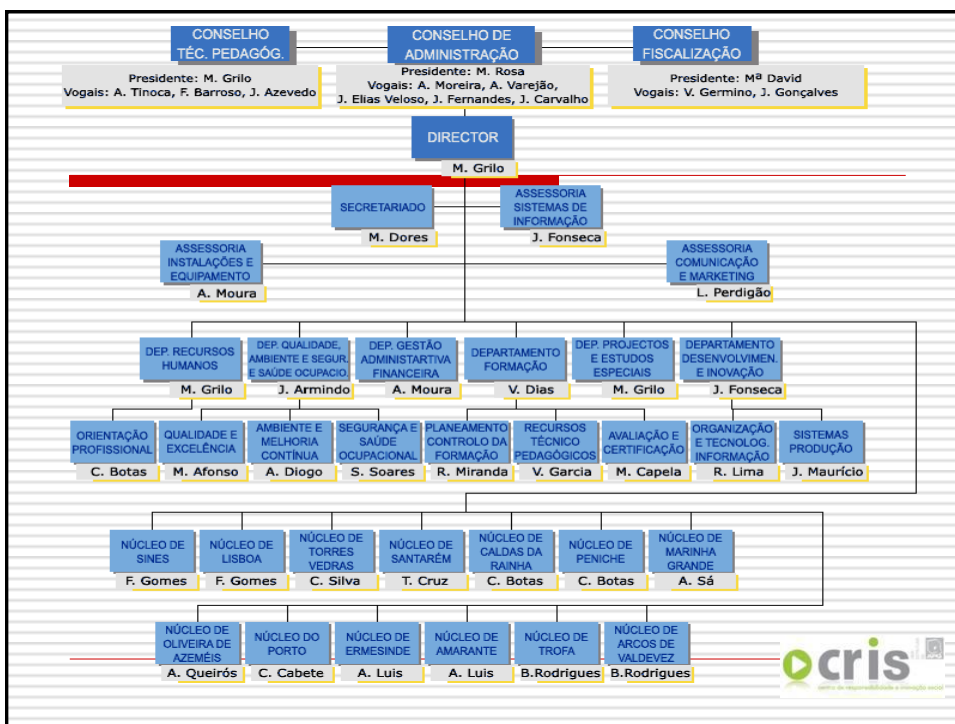


- ❑ O CENFIM é certificado pela APCER, nas **NP EN ISO 9001:2008, NP EN ISO 14001:2004, NP 4397:2008/OSHAS 18001:2007 e NP 4427:2004**



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010





APRESENTAÇÃO DO CENFIM (VIDEO)



Boas Práticas de Responsabilidade Social no CENFIM



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010



VERTENTE ECONÓMICA



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010



MERCADO



☐ NACIONAL – 13 Centros de Formação

☐ INTERNACIONAL

- ☐ ANGOLA
- ☐ MOÇAMBIQUE
- ☐ Outros mercados



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



MERCADO (cont.)



- ❖ Compete-nos a Formação de Profissionais da área da Formação;
- ❖ A Formação Contínua dos trabalhadores empregados;
- ❖ O desenvolvimento organizacional das Empresas;
- ❖ A formação e promoção da inserção profissional da população portuguesa mais jovem, nomeadamente pela formação desenvolvida no âmbito do:

- **Sistema de Aprendizagem;**
- **Qualificação Inicial;**
- **Cursos de Especialização Tecnológica – CET;**
- **Educação e Formação de Jovens e Adultos.**

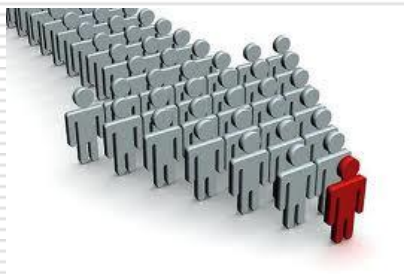


3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010





VERTENTE SOCIAL



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010



LOCAIS DE TRABALHO



□ Melhoria das condições de Trabalho:

- Ergonomia dos postos de trabalho;
- Controlo dos incidentes;
- Distribuição de E.P.I's;
- Monitorização da Ansiedade e Stresse;
- Medições aos factores de insalubridade;
- Avaliação da QAI e Certificação Energética dos edifícios;
- Avaliação da água para consumo humano;
- Exames médicos e complementares de diagnóstico;
- Auditorias internas e outras visitas,...

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



COMUNIDADE



- Relatório Após-Venda;
- Inquérito sobre Acidentes de Trabalho com Ex-Formandos;
- Participação em feiras nacionais e internacionais;
- Estágios profissionais nacionais e internacionais;
- Visitas de estudo a empresas nos diversos ramos de actividade;
- Realização e participação em seminários, workshops, ...
- Envio do CINFORMANDO e do Boletim digital;
- Candidatura ao Modelo de Excelência da EFQM;
- ...

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



VERTENTE AMBIENTAL



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010



AMBIENTE



- Avaliação dos poluentes atmosféricos;
- Avaliação do Ruído Ambiental;
- Inscrição no SIRAPA;
- Declaração Ambiental;
- Levantamento dos Aspectos Ambientais;
- Avaliação da Conformidade Legal;...



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



CASE STUDY



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010

STRESSE E ANSIEDADE (2004-2010)



	2004		2006		2008		2010	
	Enviados	Recebidos	Enviados	Recebidos	Enviados	Recebidos	Enviados	Recebidos
Colaboradores Internos	146	131	146	114	150	120	161	154
Prestadores Serviços					145	121	297	244

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010

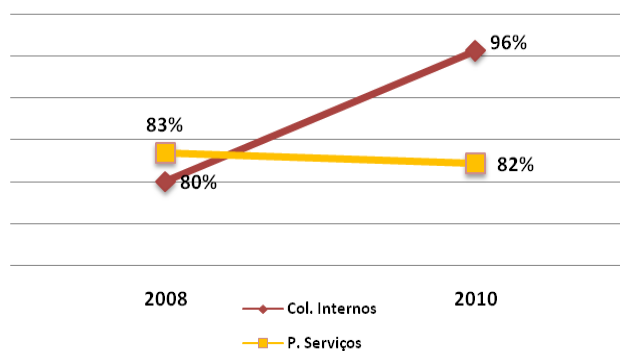


STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (I)



Inquéritos Recebidos

Colaboradores Internos vs Prestadores de Serviços



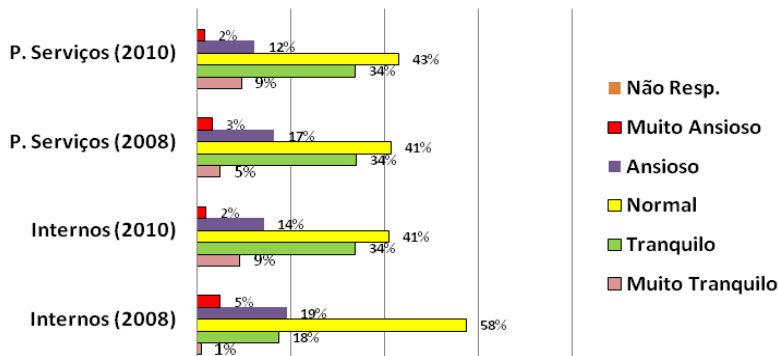
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (II)



Como classifica o seu estado emocional?



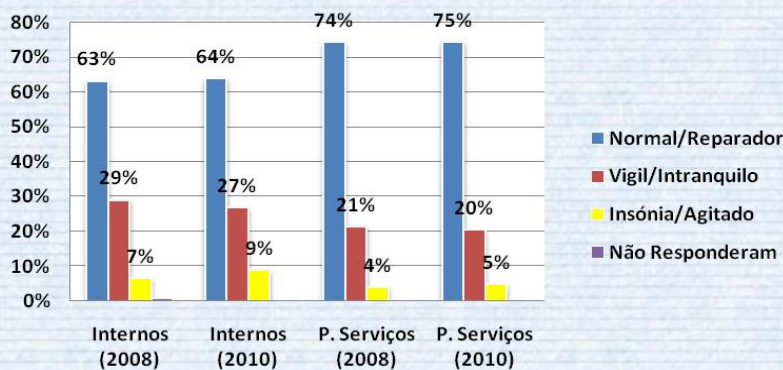
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (III)



Como avalia a qualidade do seu sono?



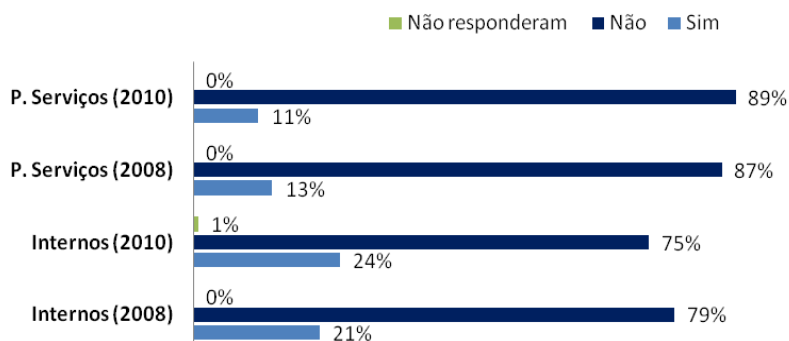
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (IV)



Tem tido necessidade de recurso a tratamento médico?



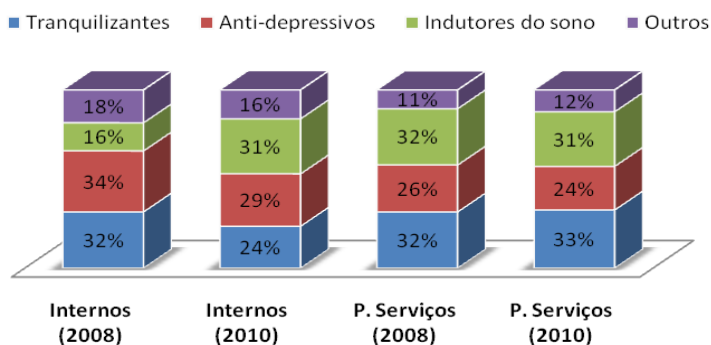
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (V)



Em caso afirmativo, que tipo de fármacos tem tido necessidade de usar com regularidade?



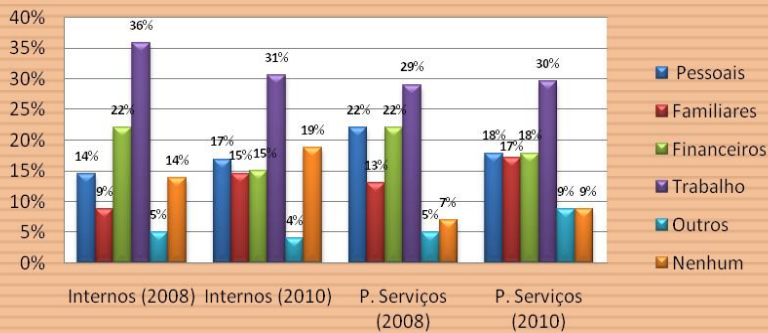
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (VI)



Que tipo de problemas considera serem mais responsáveis pelas alterações do Humor e/ou do Sono observadas?



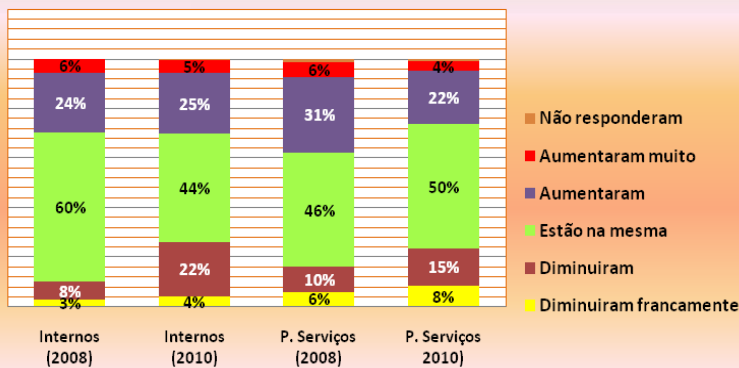
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (VII)



Em sua opinião, nos últimos 12 meses, os níveis de ansiedade e stresse, resultantes do trabalho:



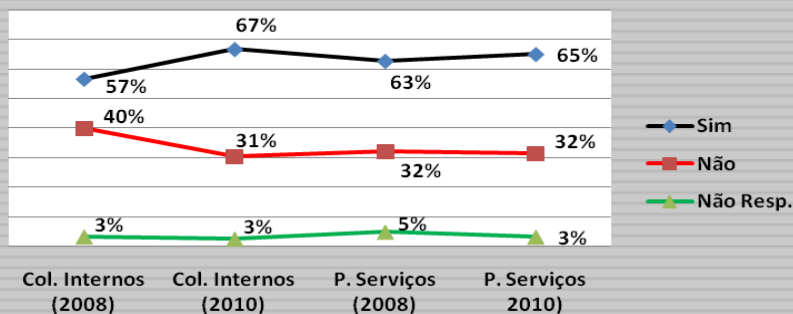
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (VIII)



Estaria disponível para participar em grupos de trabalho, para propor alterações na organização do trabalho, tendente a diminuir os níveis de ansiedade e stress?



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2004-2010



	Colab. Internos				P. Serviços	
	04	06	08	10	08	10
1 Estar cansado já de manhã	2,9	3,3	3,1	3,1	3,0	2,8
2 Sentir-se deprimido	2,9	2,9	2,8	2,7	2,6	2,6
3 Ter um bom dia	4,8	4,8	4,8	4,3	5,2	5,3
4 Estar fisicamente exausto	3,3	3,3	3,3	3,1	3,3	3,2
5 Estar emocionalmente exausto	3,3	3,2	3,3	2,9	3,0	2,9
6 Estar feliz	4,9	4,8	4,8	4,4	5,3	5,3
7 Estar arrasado	2,8	2,9	2,6	2,8	2,4	2,3
8 Não aguentar mais	2,3	2,2	2,1	2,4	1,8	1,9
9 Estar infeliz	2,5	2,6	2,3	2,6	2,3	2,4
10 Sentir-se esgotado	3,0	3,1	3,0	2,9	2,7	2,7
11 Sentir-se encurralado	2,4	2,3	2,3	2,3	2,0	1,9
12 Sentir-se sem mérito	3,0	3,1	2,9	2,7	2,2	2,2
13 Sentir-se sem forças	2,7	2,7	2,6	2,5	2,4	2,4
14 Estar preocupado	4,4	4,1	4,2	3,9	4,1	4,1
15 Sentir-se desiludido e rancoroso	2,6	2,5	2,5	2,5	2,1	2,1
16 Estar fraco e susceptível a doenças	2,4	2,4	2,4	2,4	2,1	2,1
17 Sentir-se sem esperança	2,2	2,3	2,3	2,3	2,0	2,0
18 Sentir-se rejeitado	2,2	2,2	2,4	2,3	1,9	1,9
19 Sentir-se optimista	4,9	4,7	4,7	4,3	5,1	5,1
20 Sentir-se enérgico	5,1	4,9	4,7	4,3	5,0	5,1
21 Sentir-se ansioso	4,1	3,8	3,9	3,5	3,6	3,7

Nunca	1
Mto raramente	2
Raramente	3
Às vezes	4
Mtas vezes	5
Habitualmente	6
Sempre	7

o resultado final do CENFIM é de	Col. Internos				Prest. Serviços	
	2004	2006	2008	2010	2008	2010
	2,9 ≈ 3	2,9 ≈ 3	2,9 ≈ 3	2,9 ≈ 3	2,6 ≈ 3	2,5 ≈ 3

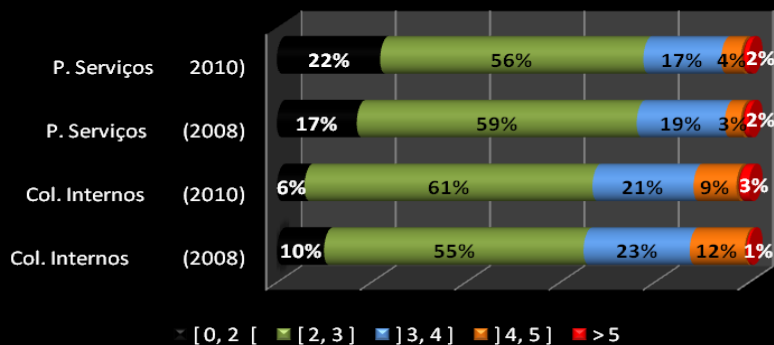
3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



STRESSE E ANSIEDADE 2008-2010 (resultados)



Resultados do Quadro I



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS



- Se o **resultado ficar entre [0,2[** o CENFIM está muito bem quer a nível psicológico quer a nível físico.
- Se o **resultado ficar entre [2,3]** o CENFIM está bem. A única sugestão que fazemos é que todos voltem a ver as suas respostas, para ter a certeza que foram sinceros a responder.
- Se o **resultado ficar entre]3,4]** seria bom que examinássemos o trabalho, avaliássemos as suas prioridades e pensássemos em fazer algumas mudanças.
- Se o **resultado ficar entre]4,5]** o CENFIM está a experimentar um desgaste tal, que é obrigatório fazer alguma coisa em relação a isso.
- Um **resultado acima de 5** indica um estado grave e necessidade de ajuda imediata.

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



CONCLUSÕES (I)



- Divulgar este relatório a todo o pessoal interno e prestadores de serviços, através da INTRANET e colocar um exemplar impresso em cada U.O. para consulta geral;
- Disponibilizar na Página QAS, na intranet, a folha de cálculo, permitindo dessa forma que o pessoal interno e os Prestadores de Serviços preencham o seu inquérito individualmente e conheçam automaticamente o seu resultado;
- Os Médicos do Trabalho deverão continuar a acompanhar os colaboradores internos do CENFIM, que apresentem sinais/sintomas de Ansiedade;

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



CONCLUSÕES (II)



- Os Prestadores de Serviços, que apresentem sinais/sintomas de Ansiedade, devem procurar o seu Médico de família/particular para que possam obter ajuda;
- O CENFIM deve continuar a desencadear informação sobre esta temática, através do DQASO;
- Monitorizar novamente este tema, daqui a dois anos.

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010





Teste de Stresse



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social | 28.10.2010



Fim da apresentação

Obrigada pela vossa presença

3º Encontro CRIS - Centro de Responsabilidade e Inovação Social - 28.10.2010