Dia Mundial da Saúde Mental

10 Outubro, 2026

A promoção da saúde mental dos trabalhadores deveria ser a principal preocupação da Ministra do Trabalho e, no que diz respeito aos enfermeiros, da Ministra da Saúde

O impacto da saúde mental no trabalho — com foco na depressão e ansiedade — tornou-se um dos principais riscos estratégicos para as empresas, um desafio estrutural para a força de trabalho e um problema de saúde pública. Os dados mais recentes apontam para um cenário de recordes de absentismo e uma cultura de silêncio que ainda dificulta o apoio adequado.

Em Portugal, o impacto da saúde mental e da depressão no trabalho é, atualmente, uma questão crítica. Dados recentes (outubro de 2026) sublinham o custo humano resultante da degradação das condições de trabalho

Resumo dos dados mais recentes inscritos no relatório “O Impacto Económico (Dados de Outubro de 2026)”:

- **Esgotamento (Burnout).** Aproximadamente 61% dos portugueses sentem-se esgotados ou em risco de *burnout*, e mais de um terço (36%) relata ter problemas de saúde mental
- **Acesso a tratamento:** Apesar destes números, apenas 3% da população recorre a terapia, evidenciando uma lacuna significativa entre o sofrimento sentido e o suporte especializado
- **Principais fatores:** As preocupações financeiras (32%), o stress no trabalho (26%) e a solidão (10%) são identificados como os maiores potenciadores de problemas de saúde mental

- Estima-se que o stress e os problemas de saúde psicológica custem anualmente às empresas portuguesas cerca de **13,3 mil milhões de euros** em produtividade perdida

- Este valor, calculado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), equivale a uma vez e meia o investimento estimado no novo aeroporto de Lisboa e representa uma perda de 36 milhões de euros por dia, ou seja, **1,5 milhões de euros por hora**

- Este montante reflete o absentismo (faltas ao trabalho) e o "**presentismo**" (quando o trabalhador está presente ainda que com sinais e sintomas de doença)

- Cerca de 54% dos portugueses apresentam níveis elevados de sofrimento psicológico

O Governo, apresentou a Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2026-2027 com medidas para "reforçar a prevenção, a proteção e a promoção da segurança, da saúde – física e mental – e do bem-estar no trabalho" que inclui medidas para responder a riscos emergentes como o *tecnostress* e o *burnout*.

Curiosamente, a Ministra que apresentou aquela estratégia é a mesma que, caso não fosse a luta organizada dos trabalhadores, teria alterado a legislação do trabalho provocando mais e maior sofrimento a quem trabalha contrariando tudo o que os **especialistas defendem**.

A promoção da saúde mental inclui a diminuição do horário de trabalho semanal, a conciliação da vida pessoal com a profissional, a restrição do trabalho por turnos às empresas e serviços considerados impreteríveis e a aceitação que a idade metabólica se degrada mais rapidamente que a idade biológica quando as condições de trabalho não são garantidas.

E, relativamente à **prevenção, os especialistas** defendem que a promoção da saúde psicológica e a identificação precoce de sinais de doença podem reduzir as perdas de produtividade em cerca de 30%

Os enfermeiros demonstram uma vulnerabilidade acrescida.

Estudos, como o *NursesMH#Survey2024*, revelam um aumento da perceção negativa de saúde mental nos enfermeiros, com cerca de 30% a relatar sintomas de depressão grave

Fatores como a elevada carga de trabalho, privação de sono devido a turnos rotativos e a falta de fins de semana livres (50% dos inquiridos têm zero ou um fim de semana livre por mês) estão diretamente relacionados com o esgotamento

A exposição a episódios de violência (física, psicológica) no trabalho é também um fator determinante que agrava os níveis de ansiedade e depressão nestes profissionais

A mitigação do *burnout* e dos riscos psicossociais no setor da saúde exige uma abordagem que ultrapassa a mera promoção de bem-estar individual

Defendemos que a sua mitigação passa obrigatoriamente pela **mudança estrutural das condições de trabalho e por estratégias** divididas em dois eixos: **medidas estruturais (negociais)** e **medidas de gestão organizacional**

Medidas estruturais

Estas medidas abordam as causas de raiz da exaustão física e mental dos enfermeiros que ao longo dos anos temos colocado, como exigência, junto dos vários governos:

Implementação das Dotações Seguras: a carga de trabalho excessiva (trabalho extraordinário, falta de equidade na elaboração das escalas, número excessivo de turnos noturnos, ausência de sequência de turnos) são dos maiores fatores de *burnout*. É imperativo exigir o cumprimento rigoroso de rácios de dotações seguras, garantindo que o número de enfermeiros por doente permite uma prestação de cuidados de qualidade sem colocar em risco a saúde do profissional

1.

Regulação de Horários e Turnos:

- Fim da dependência abusiva de trabalho extraordinário como forma de "gestão da carência"
- Garantia de tempos de descanso efetivos, evitando as "maratonas" de turnos que impedem a recuperação física e mental.
- **Medida específica:** Dispensa da realização de trabalho noturno após os 50 anos de idade, como medida de proteção da saúde a longo prazo.

Valorização da carreira e remuneração:

- A instabilidade salarial e a falta de progressão alimentam a frustração.
- A valorização da grelha salarial, a dedicação exclusiva e a compensação pela penosidade e risco são pilares fundamentais para a retenção e para a necessária estabilidade emocional dos enfermeiros

Participação na tomada de decisão: a "imposição de cima para baixo" e o não envolvimento dos enfermeiros aumenta o sentimento de não pertença à organização

Medidas de Gestão Organizacional (enquadramento legal)

À luz da nova *Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2026-2027* e da legislação em vigor, as instituições de saúde são obrigadas:

Avaliação real de riscos psicossociais:

- De acordo com a Lei n.º 102/2009 e os novos quadros da EU-OSHA, as instituições devem não apenas ter um protocolo, mas **demonstrar a sua aplicação**.
- **Estratégia:** exigir auditorias periódicas e específicas ao ambiente de trabalho (níveis de stress, percepção de violência, carga de trabalho) com planos de ação concretos. A não avaliação é uma infração grave.

Protocolos de tolerância zero à violência:

- O setor da saúde é particularmente vulnerável à violência (física, psicológica e vicariante).
- A estratégia é implementar e auditar mecanismos de detecção precoce de violência por parte de terceiros (doentes/famílias) e garantir suporte psicológico imediato a profissionais vítimas de agressões.

Literacia e acesso a apoio:

- Promover a literacia em saúde mental entre os pares para quebrar o estigma, facilitando o recurso a

serviços de saúde mental
- Garantir formação contínua, uma vez que a qualificação especializada reduz significativamente a percepção de incapacidade e sofrimento psicológico.

A saúde mental dos enfermeiros não se resolve com iniciativas isoladas, mas sim com **condições de trabalho dignas, razão pela qual continuaremos a exigir**:

1. **Dotações Seguras** para acabar com o sobre carga de trabalho
2. **Respeito pelos ritmos e limites biológicos** (dispensa de turnos noturnos após os 50 anos)
3. **Avaliação obrigatória e fiscalizada dos riscos psicossociais** em todas as Unidades Locais de Saúde e Institutos conforme imposto pela lei
4. **Valorização da carreir**a e abertura de concursos de promoção que permita o exercício da profissão com a estabilidade, segurança e respeitando as expectativas dos enfermeiros e que os doentes merecem de terem cuidados especializados.

A promoção da saúde mental dos trabalhadores deveria ser a preocupação *major* da Ministra do Trabalho e, no que diz respeito aos enfermeiros, da Ministra da Saúde.

Uma e outra, ao invés de tentarem impor medidas que estão longe de demonstrar evidência de causalidade com a produtividade – Pacote Laboral derrotado pela luta organizada dos trabalhadores (da primeira) e a proposta de Acordo Coletivo de Trabalho para os enfermeiros (da segunda) – deveriam adotar medidas que previnam atirar milhares de trabalhadores para situações de doença.

Continuaremos a ser a voz dos enfermeiros pela exigência de melhores condições de trabalho, na defesa da sua saúde física e mental, independentemente dos contextos de trabalho