



# HEALTHY WORKPLACES AWARD'17

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

CHECKLIST DE BOAS PRÁTICAS  
NO LOCAL DE TRABALHO



<i>Empresa.</i>	<i>Nº trabalhadores.</i>
<i>Morada.</i>	
<i>Código Postal.</i>	
<i>E-mail.</i>	
<i>Pessoa de contacto.</i>	<i>Tel.</i>



A presente Checklist, composta por três partes, tem por objectivo ser, simultaneamente, uma lista de verificação e um instrumento orientador das boas práticas e da promoção de Locais de Trabalho Saudáveis.

A **Parte I** apresenta 25 perguntas, de resposta obrigatória, face às quais a entidade candidata deve indicar o nível que melhor traduza a sua auto-avaliação, utilizando para tal a seguinte escala:

0. **NÃO** / 1. **EM PROGRESSO** / 2. **PARCIALMENTE** / 3. **SIM**

A **Parte II** é constituída por 18 perguntas que visam objectivar, descrever e fundamentar algumas das respostas avaliadas positivamente na primeira parte. Consideram-se respostas positivas aquelas que correspondem aos níveis 1, 2 ou 3 da escala supramencionada. Salienta-se que a resposta a cada pergunta se encontra condicionada por um número limite de caracteres.

A **Parte III** destina-se apenas a fornecer informação complementar para o Júri, não sendo, por isso, objecto de pontuação.



PARTE I

Relativamente às 25 perguntas, de resposta obrigatória, que encontra abaixo, deve indicar o nível que melhor tra-duza a sua auto-avaliação:

**1.** A entidade recolhe informação, regularmente e de forma sistematizada, de modo a ca-  
racterizar a segurança, a Saúde (física e psicológica) e o bem-estar no local de trabalho?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2.** (Se respondeu 1, 2 ou 3 à pergunta anterior)  
Os indicadores recolhidos são partilhados com os colaboradores e utilizados para, de  
forma participativa, gerar medidas de promoção da segurança, saúde e bem-estar no local  
de trabalho?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3.** A entidade realizou acções de vigilância da Saúde Física e Psicológica dos  
colaboradores, assim como do seu bem-estar?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.** A entidade tem previsto realizar acções de vigilância da Saúde Física e Psicológica dos  
colaboradores, assim como do seu bem-estar?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5.** A entidade implementou, no ano transacto, um plano global e/ou projectos e acções de  
promoção da segurança, da saúde (física e psicológica) e do bem-estar no local de traba-  
lho?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6.** A entidade tem previstas estratégias e acções de promoção da segurança, da saúde  
(física e psicológica) e do bem-estar no local de trabalho?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7.** A entidade utiliza ferramentas de avaliação dos riscos psicossociais, que lhe permitem  
elaborar um diagnóstico psicossocial do local de trabalho e delinear estratégias  
adequadas de prevenção desses riscos? (na avaliação dos riscos psicossociais é dada  
atenção aos riscos associados com a idade, nomeadamente a obsolescência de  
competências, a falta de formação, a discriminação pela idade, a falta de equilíbrio entre a  
vida familiar e profissional devido a responsabilidades de cuidado de familiares e  
possíveis alterações das aptidões funcionais e do estado de Saúde Psicológica)?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8.** A entidade implementou, no ano transacto, um plano global e/ou projectos e acções de  
prevenção e intervenção nos riscos psicossociais (por exemplo, stress ocupacional, violên-  
cia, assédio ou conflitos)?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**9.** A entidade tem previstas estratégias de acções de prevenção e intervenção nos riscos psicossociais (por exemplo, stress ocupacional, violência, assédio ou conflito)?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**10.** A entidade implementa medidas relativas à organização do trabalho que tenham como objectivo, por exemplo, reduzir o absentismo e o presentismo laboral e melhorar a integração psicossocial do trabalhador?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**11.** A entidade assegura a avaliação psicológica dos colaboradores e a referenciação para os serviços de Saúde adequados quando se constata incapacidade laboral relacionada com problemas de Saúde Psicológica?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12.** A entidade disponibiliza oportunidades de formação sobre riscos psicossociais, stress ocupacional, saúde e bem-estar no local de trabalho?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**13.** A entidade proporciona aos colaboradores oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional e pessoal, que lhes permitem expandir o seu conhecimento, aptidões e competências (sendo que o acesso a estas oportunidades é feito de forma igualitária e não discriminado em função da idade dos colaboradores)?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**14.** A entidade desenvolve programas de Coaching, Mentoria ou desenvolvimento de liderança?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15.** A entidade promove uma política de comunicação interna, entre todos os níveis hierárquicos, que facilita o processo de *feedback*, a abertura e a transparência?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**16.** A entidade incentiva a participação e o envolvimento efectivos dos colaboradores nos processos de tomada de decisão da organização?

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**17.** A entidade reconhece (formal ou informalmente, monetária ou não monetariamente) o contributo dos colaboradores para a organização?

0	1	2	3

**18.** Existem na entidade políticas e programas que facilitam e promovem o equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar?

0	1	2	3

**19.** Existem na entidade medidas de apoio aos colaboradores que são cuidadores informais?

0	1	2	3

**20.** A entidade oferece aos seus colaboradores um Seguro de Saúde que cobre não só a Saúde Física mas também a Saúde Mental?

0	1	2	3

**21.** A entidade implementa medidas de encorajamento e promoção de estilos de vida saudáveis?

0	1	2	3

**22.** As boas práticas utilizadas pela entidade, no que diz respeito a locais de trabalho saudáveis, são aplicáveis a outras organizações?

0	1	2	3

**23.** A entidade implementa medidas de encorajamento e apoio à maternidade/paternidade dos seus colaboradores?

0	1	2	3

**24.** A entidade faz uma gestão dos Recursos Humanos sensível às questões etárias, ou seja, focando-se especificamente nas características e necessidades dos colaboradores conforme a sua idade.

0	1	2	3



25. a) (Grandes Empresas) A entidade tem um ou mais psicólogos nos seus quadros?

b) (Micro, Pequenas e Médias Empresas) A entidade tem um ou mais psicólogos nos seus quadros e/ou tem acesso a serviços de Psicologia prestados por entidades externas?

0	1	2	3

PARTE II

Considera-se resposta positiva a utilização dos níveis 1,2 e 3 nas respostas da Parte I da presente Checklist.

*1. Em caso de resposta positiva à pergunta 1 da Parte I (A entidade recolhe informação, regularmente e de forma sistematizada, de modo a caracterizar a segurança, a Saúde (física e psicológica) e o bem-estar no local de trabalho?), explique como se processa a recolha de informação e quais os indicadores mais relevantes que são recolhidos. (máx. 500 caracteres)*

*2. Em caso de resposta positiva à pergunta 3 da Parte I (A entidade realizou ações de vigilância da Saúde Física e Psicológica dos colaboradores, assim como do seu bem-estar?), descreva um exemplo relevante. (máx. 500 caracteres)*



**HEALTHY  
WORKPLACES  
AWARD'17**

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



*3. Em caso de resposta positiva à pergunta 5 da Parte I (A entidade implementou, no ano transacto, um plano global e/ou projectos e acções de promoção da segurança, da saúde (física e psicológica) e do bem-estar no local de trabalho?), descreva de forma sucinta esse plano ou projectos, referindo de forma sucinta, entre outros aspectos, objectivos, público-alvo, intervenientes, recursos, formas de avaliação e resultados obtidos. (máx. 1000 caracteres)*

*4. Em caso de resposta positiva à pergunta 6 da Parte I (A entidade tem previstas estratégias e acções de promoção da segurança, da saúde (física e psicológica) e do bem-estar no local de trabalho?), descreva, de forma sucinta, uma iniciativa prevista considerada relevante, referindo, entre outros aspectos, objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e resultados esperados. (máx. 1000 caracteres)*



**HEALTHY  
WORKPLACES  
AWARD'17**

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



*5. Em caso de resposta positiva à pergunta 7 da Parte I (A entidade utiliza ferramentas de avaliação dos riscos psicossociais, que lhe permitem elaborar um diagnóstico psicossocial do local de trabalho e delinear estratégias adequadas de prevenção desses riscos? (na avaliação dos riscos psicossociais é dada atenção aos riscos associados com a idade, nomeadamente a obsolescência de competências, a falta de formação, a discriminação pela idade, a falta de equilíbrio entre a vida familiar e profissional devido a responsabilidades de cuidado de familiares e possíveis alterações das aptidões funcionais e do estado de Saúde Psicológica)?, explicita o modo como se procede a essa avaliação, referindo, entre outros aspectos, intervenientes, instrumentos e resultados. (máx. 500 caracteres)*

*6. Em caso de resposta positiva à pergunta 8 da Parte I (A entidade implementou, no ano transacto, um plano global e/ou projectos e acções de prevenção e intervenção nos riscos psicossociais (por exemplo, stress ocupacional, violência, assédio ou conflitos)?, descreva, de forma sucinta, uma iniciativa prevista considerada relevante, referindo, entre outros aspectos, objectivos, público-alvo, intervenientes, recursos, formas de avaliação e resultados obtidos. (máx. 1000 caracteres)*





**HEALTHY  
WORKPLACES  
AWARD'17**

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



*7. Em caso de resposta positiva à pergunta 9 da Parte I (A entidade tem previstas estratégias de acções de prevenção e intervenção nos riscos psicossociais (por exemplo, stresse ocupacional, violência, assédio ou conflito)?), descreva, de forma sucinta, uma estratégia de acção prevista considerada relevante, referindo, entre outros aspectos, objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e resultados esperados. (máx. 1000 caracteres)*

*8. Em caso de resposta positiva à pergunta 10 da Parte I (A entidade implementa medidas relativas à organização do trabalho que tenham como objectivo, por exemplo, reduzir o absentismo e o presentismo laboral e melhorar a integração psicossocial do trabalhador?), exemplifique uma medida relevante. (máx. 500 caracteres)*

*9. Em caso de resposta positiva à pergunta 11 da Parte I (A entidade assegura a avaliação psicológica dos colaboradores e a referência para os serviços de Saúde adequados quando se constata incapacidade laboral relacionada com problemas de Saúde Psicológica?), explicita o modo como se procede a essa avaliação e referência. (máx. 500 caracteres)*



**HEALTHY  
WORKPLACES  
AWARD'17**

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



*10. Em caso de resposta positiva à pergunta 13 da Parte I (A entidade proporciona aos colaboradores oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional e pessoal, que lhes permitem expandir o seu conhecimento, aptidões e competências (sendo que o acesso a estas oportunidades é feito de forma igualitária e não discriminado em função da idade dos colaboradores)?), descreva uma dessas oportunidades. (máx. 500 caracteres)*

*11. Em caso de resposta positiva à pergunta 15 da Parte I (A entidade promove uma política de comunicação interna, entre todos os níveis hierárquicos, que facilita o processo de feedback, a abertura e a transparência?), descreva de que modo, essa política facilita o processo de feedback, abertura e transparência. (máx. 500 caracteres)*

*12. Em caso de resposta positiva à pergunta 16 da Parte I (A entidade incentiva a participação e o envolvimento efectivos dos colaboradores nos processos de tomada de decisão da organização?), descreva de que modo a participação e o envolvimento dos colaboradores são incentivados. (máx. 500 caracteres)*



**HEALTHY  
WORKPLACES  
AWARD'17**

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



*13. Em caso de resposta positiva à pergunta 19 da Parte I (Existem na entidade medidas de apoio aos colaboradores que são cuidadores informais), descreva uma medida de apoio aos colaboradores que são cuidadores informais. (máx. 500 caracteres)*

*14. Em caso de resposta positiva à pergunta 21 da Parte I (A entidade implementa medidas de encorajamento e promoção de estilos de vida saudáveis?), descreva uma dessas medidas. (máx. 500 caracteres)*

*15. Em caso de resposta positiva à pergunta 23 da Parte I (A entidade implementa medidas de encorajamento e apoio à maternidade/paternidade dos seus colaboradores?), descreva uma medida de encorajamento e apoio à maternidade/paternidade dos seus colaboradores. (máx. 500 caracteres)*



16. Em caso de resposta positiva à pergunta 24 da Parte I (A entidade faz uma gestão dos Recursos Humanos sensível às questões etárias, ou seja, focando-se especificamente nas características e necessidades dos colaboradores conforme a sua idade), descreva de forma sucinta essa estratégia de gestão. (máx. 1000 caracteres)

17. Em caso de respostas "Sim" ou "Parcialmente" à pergunta 25 da Parte I, por favor indique o(s) nome(s) e respectivo(s) número(s) de cédula profissional e/ou a identificação da entidade que presta serviços externos.

18. Complemente, com informação ainda não apresentada, por que razão considera que a entidade deverá ser distinguida com o Prémio Healthy Workplaces 2017 - Locais de Trabalho Saudáveis. (máx. 750 caracteres)



## HEALTHY WORKPLACES AWARD'17

PRÉMIO LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



### PARTE III

As perguntas que se seguem não serão objecto de pontuação, destinando-se apenas a fornecer informação complementar para o Júri.

**1.** Refira as fontes de informação a que recorreu para responder à Checklist. (máx. 500 caracteres)

**2.** Apresente comentários, sugestões e dificuldades reveladas no preenchimento da Checklist. (máx. 500 caracteres)

**3.** Explícite as necessidades da entidade no que diz respeito à intervenção e serviços do Psicólogo, nomeadamente no que concerne à formação e avaliação/intervenção nos riscos psicossociais. (máx. 500 caracteres)

Nota: Caso considere útil, para responder a esta pergunta, pode consultar o Perfil dos Psicólogos do Trabalho no site [www.recursos.ordemdos psicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdos psicologos.pt/repositorio)



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS