

SAÚDE MENTAL

O capital que não entra no balanço, mas conta para os resultados



IAPMEI 50 ANOS

academia de
pme

Riscos Psicossociais: mais vale prevenir do que remediar



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

TIAGO PIMENTEL
20.10.2026

SAÚDE MENTAL

O capital que não entra no balanço, mas conta para os resultados



IAPMEI 50 ANOS

academia de pme

WEBINAR

Bem-estar 360°



ORADOR CONFIRMADO

TIAGO PIMENTEL

Vogal da Direção Nacional
da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Psicólogo, Especialista em Psicologia do Trabalho e das Organizações e Mestre em Gestão de Unidades de Saúde. Tem experiência na gestão de projetos nos setores da saúde pública e privada e na liderança executiva de equipas multidisciplinares. Atualmente, é Chief Operating Officer (COO) do Grupo Integral SM e Vogal da Direção Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com responsabilidade pelo pelouro da Psicologia do Trabalho e das Organizações.



20 OUT '26



10:00-12:00



VIA ZOOM



IAPMEI 50 ANOS

academia de pme

0 stresse no trabalho custa às empresas portuguesas

13,3

mil milhões
de euros
por ano, em perda de
produtividade

36 M€

perdidos por dia

1,5 M€

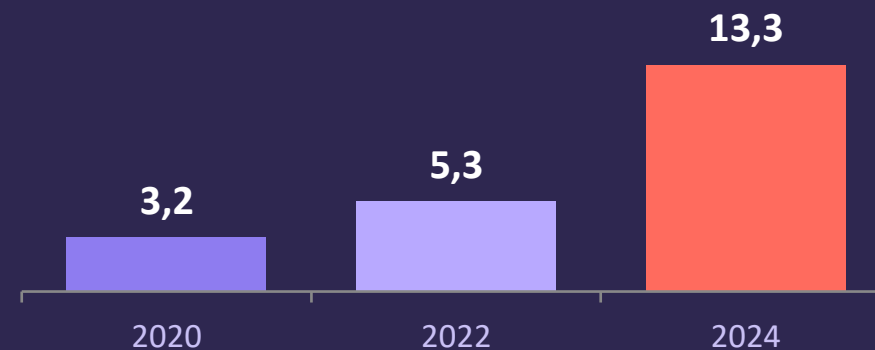
perdidos por hora

≈ 1,5×

o investimento estimado para o
novo aeroporto de Lisboa

Mais do que quadruplicou em 4 anos

Perda de produtividade estimada (mil milhões €)



40,5

dias de trabalho afetados
por trabalhador/ano

13,5 de absentismo + 27 de
presentismo

2,1%

do volume de negócios das
empresas não financeiras

PME suportam 10,2 mil M€

~4 mil M€

evitáveis por ano com
prevenção

1 € investido = 5 € de retorno

A importância da Prevenção

PREVENIR

praevenire

vir antes

Atua antes de a pessoa chegar ao limite e reduz a probabilidade de adoecer.

≠

REAGIR

reagere

agir de volta

Atua depois do sinal, da crise ou da baixa, quando o dano já está instalado.

Vir antes:

Antes do colapso

Antes da baixa

Antes do conflito escalar

Antes de o cansaço se tornar norma

Prevenir é gerir o trabalho antes da falta de saúde mental.

O erro de muitas organizações não é não cuidar. É cuidar tarde demais.

1 Antecipar

Mexer no trabalho antes de mexer na pessoa

- Carga, recursos, autonomia e clareza
- Liderança, justiça e conflitos tratados cedo

Custo: menor
Retorno: maior

2 Sustentar

Garantir que a pressão não se torna dano evitável

- Confiança, segurança psicológica e literacia
- Lideranças preparadas e redes de equipa

Custo: mais elevado
Retorno: continua relevante

3 Reparar

Cuidar depois da quebra, sem devolver a pessoa ao risco

- Regresso ao trabalho planeado e acompanhado
- Mudança do contexto, não só da pessoa

Custo humano e organizacional: maior
Reverter o dano: menos provável

A lógica está invertida: investimos mais onde é mais caro e menos eficaz.

Antecipar. Sustentar. Reparar.

1 Antecipar

Antes do dano

- Carga
- Recursos
- Autonomia
- Clareza
- Justiça
- Liderança
- Conflitos
- Reduzir riscos psicossociais

2 Sustentar

Durante a pressão

- Confiança
- Suporte
- Segurança psicológica
- Literacia
- Liderança preparada
- Redes de equipa

3 Reparar

Depois da quebra

- Regresso
- Ajustamentos
- Confidencialidade
- Recuperar
- Acompanhamento
- Mudança do contexto

O erro de muitas organizações não é não cuidar. É cuidar tarde demais: reparam quando deviam ter sustentado; sustentam quando deviam ter antecipado.

Quando funciona, parece que nada aconteceu

O QUE MEDIMOS

Absentismo

Rotatividade

Produtividade perdida

Custos de recuperação



O QUE NEM SEMPRE MEDIMOS

O sofrimento que evitamos

A permanência saudável

A produtividade protegida

O retorno da prevenção

O PARADOXO

A prevenção é difícil de vender porque o seu melhor resultado é uma crise que nunca chegou a acontecer.

Aquilo que não acontece também conta. Prevenir é tornar visível o valor do dano que evitamos.

DA INTENÇÃO À AÇÃO

Defendemos uma mudança de arquitetura, colocando a Saúde Psicológica dentro da Saúde Ocupacional, da SST, da gestão do risco, dos indicadores, das equipas técnicas, com relevo e posicionamento estratégico.

Enquanto a saúde mental estiver apenas em campanhas, depende da **sensibilidade**. Quando entra na Saúde Ocupacional, nos indicadores e na gestão de risco, passa a depender de **responsabilidade**.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



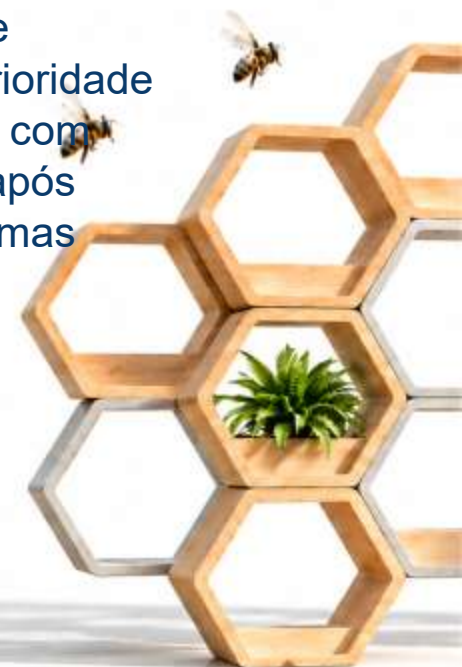
- Promoção Locais de trabalho Saudáveis HWP
- Plataforma **+Produtividade**
- Plataforma **Eu.sinto.me**
- Guia Técnico sobre trabalhadores expostos a riscos psicossociais
- Contributo para o Livro Verde do Futuro do Trabalho
- Contributo para a Agenda do Trabalho Digno
- Colaboração para NP 4590



O que já
foi feito

Visão 2030

- Eixo estratégico para Saúde Psicológica e riscos psicossociais
- Psicólogos do Trabalho nas equipas de SO/SST
- Indicadores específicos no SIOC
- Intervenções organizacionais e multicomponentes
- Promoção da Saúde Psicológica como prioridade
- Retorno ao trabalho com planos específicos após ausência por problemas psicológicos



MAIS PRODUTIVIDADE

PROSPERIDADE E SUSTENTABILIDADE DAS ORGANIZAÇÕES

Custo do Stresse e dos
Problemas de Saúde
Psicológica no Trabalho, em
Portugal.

↓ Aceder ao Relatório



EU SINTO • ME

O **eu sinto.me** é um **portal** que reúne um conjunto de informação e recursos sobre **Saúde Psicológica e Bem-estar**.



O **eu sinto.me** é um **portal** que reúne um conjunto de informação e recursos de qualidade **sobre Saúde Psicológica e Bem-estar** – baseados em evidências científicas da



Bem-Vindo ao Repositório OPP

Aqui pode encontrar um conjunto de documentos de carácter científico, resultado das diversas actividades e da intervenção da OPP na defesa dos interesses da Profissão de Psicólogo em Portugal.

Pesquisar

Documentos recentes

Nome	Colecção	
V Plano Regional de Prevenção e Combate à Violência Doméstica	Contributos Científicos OPP	Ver

Colecções

- Análise de Investigação Emergente
- Análises Críticas OPP
- Campanhas e Acções Publicitárias da OPP
- Contributos Científicos OPP
- COVID-19
- Documentação Dirigida a Entidades Públicas
- Documentos de Apoio à Prática Profissional
- Documentos para a Promoção da Literacia em Saúde Psicológica e Bem-Estar
- Linhas de Orientação para Prática Profissional
- Outros
- Pareceres - Ciência com Evidência
- Pareceres - Iniciativas Públicas e Privadas
- Pareceres - Políticas Públicas
- Pareceres - Prática Profissional da Psicologia
- Pareceres - Temas de Interesse Público
- Perfis do Psicólogo
- Policy Briefs
- Posições e Comunicados OPP
- Recomendações dos Conselhos de Especialidade
- Relatórios de Evidência Científica
- Revisão de Dados e Literatura Científicos



OBRIGADO

Pela participação.



IAPMEI 50 ANOS



academia de
pme