



**Mestrado em Gestão de Recursos Humanos**

Mestrado, 2º Ciclo

Plano: Despacho n.º 6419/2017, de 24-07-2017

**Ficha da Unidade Curricular: Gestão de Ambientes de Trabalho Saudáveis**

ECTS: 5; Horas - Totais: 135.0, Contacto e Tipologia, T:15.0; TP:15.0;

Ano | Semestre: 1 | S2

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 92998

Área Científica: Recursos Humanos

**Docente Responsável**

Isabel Maria da Silva Rodrigues Pinto dos Reis

Professor Adjunto Convidado

**Objetivos de Aprendizagem**

Esta unidade curricular visa contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos e competências fundamentais para a identificação das características dos ambientes de trabalho saudáveis, suas causas e consequências, formas de diagnóstico e intervenção, bem como o papel da gestão de recursos humanos.

**Objetivos de Aprendizagem (detalhado)**

Os alunos devem ficar aptos a:

- 1- Identificar as características dos ambientes de trabalho saudáveis;
- 2- Identificar as características dos ambientes de trabalho não saudáveis;
- 3- Descrever os modelos de bem-estar no trabalho;
- 4- Identificar e caracterizar os principais conceitos associados à segurança e saúde no trabalho e ao bem-estar no trabalho;
- 5- Descrever os principais modelos teóricos de referência na área;
- 6- Definir estratégias de diagnóstico, intervenção e avaliação no contexto da promoção do bem-estar no trabalho;
- 7- Descrever o papel da gestão de recursos humanos na promoção de locais de trabalho saudáveis.

ODS: 3. Saúde de qualidade. 4. Educação de qualidade. 10. Reduzir as desigualdades.

**Conteúdos Programáticos**

- Parte 1. Criar ambientes de trabalho saudáveis
- Parte 2. Reconhecer o trabalho não saudável
- Parte 3. Desenvolver uma cultura de saúde
- Parte 4. Avaliar e promover a saúde no trabalho

### **Conteúdos Programáticos (detalhado)**

- Parte 1. Criar ambientes de trabalho saudáveis
  - 1.1 Segurança e saúde em números;
  - 1.2 Princípios e conceitos base de Segurança e Saúde no Trabalho;
  - 1.3 Os benefícios de ter trabalhadores saudáveis;
  - 1.4 Teorias sobre saúde e bem-estar individual e organizacional.
- Parte 2. Reconhecer o trabalho não saudável
  - 2.1 Características de ambientes de trabalho não saudáveis;
  - 2.2 Distress e burnout;
  - 2.3 Assédio e violência no trabalho;
  - 2.4 Acidentes de trabalho e doença profissional;
  - 2.5 Outros riscos psicossociais.
- Parte 3. Desenvolver uma cultura de saúde
  - 3.1 Definição de cultura saudável;
  - 3.2 Cultura e Clima;
  - 3.3 Liderança;
  - 3.4 Capital psicológico e engagement do trabalhador;
  - 3.5 Criar ambientes de trabalho saudáveis;
- Parte 4. Avaliar e promover a saúde no trabalho
  - 4.1 Avaliação: instrumentos e implementação;
  - 4.2 Programas integrados de bem-estar;
  - 4.3 Desafios associados à mudança.

### **Metodologias de avaliação**

A avaliação contínua será constituída pela apresentação e defesa de dois estudos de caso desenvolvidos em grupo, em aula (30% cada um) e por uma prova escrita (40%).

Avaliação por exame: prova escrita (100%).

### **Software utilizado em aula**

Não aplicável.

### **Estágio**

Não aplicável.

### **Bibliografia recomendada**

- Bichard, E. (2009). *Creating a Healthy Work Environment through Sustainable Practices: Future Challenges. The Oxford Handbook of Organizational Well Being.* (Vol. 1).. Susan Cartwright, and Cary L. Cooper (eds). Oxford Academic. UK
- Cooper, C. (2011). *Organizational Health and Wellbeing..* 1, Sage Publications.. London, England
- Effects of a Total Worker Health: leadership intervention on employee well-being and functional impairment.(2021, 1 de dezembro). *Journal of Occupational Health Psychology*, pp. 582-598.
- Gonçalves, S. e Neves, J. (2013). *Occupational Health Psychology: From burnout to well-being..* 1, Scientific & Academic Publishing. Rosemead, CA, USA
- Gonçalves, S. (2013). *Stress e bem-estar no trabalho: da definição aos modelos teóricos..* 1, Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho. Lisboa
- The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs.(2023, 20 de fevereiro). *Journal of Corporate Real Estate*, pp. 29-49.
- Trades Union Congress, T. (2018). *Your Health at Work..* 1, Kogan Page. UK

### **Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos**

O CP1 permite atingir os OP1 e 2.

O CP2 vai de encontro aos OP3, 4 e 5.

O CP3 permite atingir os OP6 e 7.

Para atingir os ODS 4 e 10, os CP 1, 4, 5 e 6 são cruciais.

Para atingir o ODS3, todos os CP são relevantes.

### **Metodologias de ensino**

1. Expositivas, para apresentação dos quadros teóricos de referência.

2. Participativas, com análise e resolução de exercícios de aplicação e com análise e discussão de casos de estudo.

3. Apresentação e defesa de trabalhos desenvolvidos em equipa.

### **Coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

A realização de casos práticos e a realização dos trabalhos de aplicação prática permitem ao discente preparar-se para uma gestão eficaz do ambiente de trabalho organizacional. Todos os conteúdos permitem atingir os ODS propostos.

### **Língua de ensino**

Português

### **Pré-requisitos**

Não aplicável.

### **Programas Opcionais recomendados**

Não aplicável.

## Observações

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
  - 4 - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
  - 10 - Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países;
- 

## Docente responsável

Assinado por: **Isabel Maria da Silva Rodrigues  
Pinto dos Reis**  
Num. de Identificação: 07317923  
Data: 2025.03.02 21:36:39+00'00'

