

Conferência "Cuidar por dentro. Cuidar das equipas"

19 de Outubro 2026 Goethe-Institut, Lisboa

Mesa 11h30-13h: Por que não cuidamos? Como cuidar?

Preparado por Inês Rodrigues

1. Contexto normativo

O cuidado com as pessoas e as equipas no trabalho está previsto em vários diplomas legais:

- **Constituição da República Portuguesa (artigo 59.º):** consagra os direitos dos trabalhadores, incluindo condições de trabalho dignas, segurança e saúde, descanso e lazer.
- **Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro):** regula os direitos e deveres de empregadores e trabalhadores, incluindo horários, remuneração, férias, formação e igualdade de oportunidades. O artigo 127.º estabelece o dever de proporcionar boas condições de trabalho, do ponto de vista físico e moral. A versão dada pela Lei n.º 13/2023, de 3 abril, tem especial relevância na medida em que altera o Código do Trabalho no âmbito da [Agenda do Trabalho Digno](#).
- **Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (Lei n.º 35/2014, de 20 de junho):** define os direitos e deveres dos trabalhadores e empregadores públicos, nomeadamente nos artigos 70.º a 73.º.
- **Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro):** estabelece as obrigações dos empregadores na prevenção de riscos profissionais e na promoção da saúde e segurança no trabalho.
- **Lei n.º 73/2017, de 16 de agosto:** reforça a prevenção e o combate ao assédio no trabalho, incluindo a adoção de códigos de boa conduta pelas entidades empregadoras.

2. Documentos e referências de apoio

Legislação, políticas e orientações

- Comissão Europeia (2021). [Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021–2027](#).

- Organização Internacional do Trabalho. [*O Trabalho Digno e a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.*](#)
- Carvalho, Catarina de Oliveira (2004). *A Proteção da Maternidade e da Paternidade no Código do Trabalho*. Revista de Direito e de Estudos Sociais, Ano XLV, pp. 41–137.

Saúde mental, riscos psicossociais e assédio

- Direção-Geral da Saúde (2021). *Guia Técnico n.º 3: Vigilância da Saúde dos Trabalhadores Expostos a Fatores de Risco Psicossocial no Local de Trabalho*.
- International Labour Organization e Lloyd's Register Foundation (2022). [*Experiences of Violence and Harassment at Work: A first global survey.*](#)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). [*Perguntas e respostas sobre burnout.*](#)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). [*Perguntas e Respostas sobre Assédio no Trabalho.*](#)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2026). [*Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal.*](#)
- [*Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis*](#)— várias publicações.
- Supremo Tribunal de Justiça (2022). [*Acórdão sobre assédio no trabalho*](#), Proc. 252/19.2T8OAZ.P1.S1.

Organização do trabalho e bem-estar nas organizações

- Madureira, C. (coord.) (2021). *A adaptação dos modelos de organização do trabalho na Administração Pública Central durante a Pandemia COVID-19: Dificuldades e Oportunidades*. DGAEP.
- Norma Portuguesa **NP 4427:2018** — **Sistemas de Gestão das Pessoas:** orientações para o recrutamento, formação, avaliação de desempenho, desenvolvimento de carreiras e melhoria organizacional.
- Norma Portuguesa **NP 4590:2023** — **Sistema de Gestão do Bem-Estar e Felicidade Organizacional:** requisitos e orientações para promover o bem-estar, a saúde mental e a felicidade no trabalho.

- Norma Portuguesa **NP EN ISO 45001 — Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho**: orientações para prevenir riscos profissionais e promover ambientes de trabalho seguros e saudáveis.