



Porquê o Cravo?...

O cravo vermelho tornou-se o símbolo da Revolução de Abril de 1974. Segundo se conta, foi Celeste Caeiro, que trabalhava num restaurante em Lisboa, que iniciou a distribuição dos cravos vermelhos pelos populares e pelos soldados. Estes colocaram-nos nos canos das espingardas.

Celeste Martins Caeiro foi a mulher que, no dia 25 de Abril de 1974, distribuiu cravos pelos militares, que levavam a cargo um golpe de estado para derrubar o regime ditatorial, liderado por Marcelo Caetano, tendo, por este motivo, a revolução ficado conhecida pela "Revolução dos Cravos".

Celeste Caeiro trabalhava, na altura da Revolução, num restaurante, na Rua Braamcamp, em Lisboa inaugurado a 25 de Abril de 1973. Fazia um ano de abertura, precisamente nesse dia, e a gerência planeava oferecer flores, para oferecer às senhoras clientes, e um copo de Vinho do Porto aos cavalheiros.

Como estava a decorrer o golpe de estado, nesse dia, o restaurante não abriu. O gerente pediu aos seus funcionários para voltarem para casa, oferecendo-lhes os cravos que tinha, para levarem consigo, já que não poderiam ser distribuídos pelas clientes.

Ao regressar a casa, Celeste apanhou o metro para o Rossio e dirigiu-se ao Chiado, onde se deparou imediatamente com os tanques dos revolucionários. Aproximando-se de um dos tanques, perguntou a um soldado o que é que se passava e este respondeu-lhe em tom de voz encorajado:

- Nós vamos para o Carmo, minha senhora, para deter o Marcelo Caetano. Isto é uma revolução!...

O soldado pediu-lhe ainda um cigarro, mas Celeste não tinha nenhum. Perante o cenário, Celeste gostaria de lhes oferecer algo para comer, mas as lojas estavam todas fechadas. Assim, deu-lhes a única coisa que tinha em sua mão, molhos de cravos, dizendo ao soldado:

- Olhe, se quiser, tome este cravo... Um cravo oferece-se a qualquer pessoa!...

O soldado aceitou e, sem hesitar, colocou a flor no cano da espingarda. Perante aquele gesto, Celeste decidiu oferecer todos os cravos que tinha aos soldados que ia encontrando, desde o Chiado até à Igreja dos Mártires.

Por isso, se intitula, ao 25 de Abril de 1974, a "Revolução dos Cravos".

O Grupo 4Work

Riscos Psicossociais e o Stress Laboral



Os riscos psicossociais e o stress, relacionado com o trabalho, são das questões que maiores desafios apresentam em matéria de segurança e saúde no trabalho. Têm um impacto significativo na saúde de pessoas, organizações e economias nacionais.

Cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stress uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos. À semelhança de muitas outras questões relacionadas com a saúde mental, o stress é frequentemente objeto de incompreensão e estigmatização.

No entanto, se forem abordados como problema organizacional e não como falha individual, os riscos psicossociais e o stress podem ser controlados da mesma forma que qualquer outro risco de saúde e segurança no local de trabalho.

Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na conceção, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social, tais como stress relacionado com o trabalho, esgotamento ou depressão.

Ao considerar as solicitações profissionais, importa não confundir riscos psicossociais como a carga de trabalho excessiva, e com as condições, embora estimulantes e por vezes desafiantes, de um ambiente de trabalho construtivo, em que os trabalhadores são bem preparados e motivados para dar o seu melhor. Um ambiente psicossocial positivo promove o bom desempenho e o desenvolvimento pessoal, bem como o bem-estar mental e físico dos trabalhadores.

Os trabalhadores sentem stress, quando as exigências do seu trabalho são excessivas, superando a sua capacidade de lhes fazer face. Além de problemas de saúde mental, os trabalhadores afetados por stress prolongado podem acabar por desenvolver graves problemas de saúde física, como doenças cardiovasculares ou lesões músculo-esqueléticas.

Para a organização, os efeitos negativos incluem um fraco desempenho geral da empresa, aumento do absentismo e subida das taxas de acidentes e lesões. Os períodos de absentismo tendem a ser mais longos do que os decorrentes de outras causas e o stress relacionado com o trabalho pode contribuir para um aumento da taxa de reforma antecipada. Os custos estimados para as empresas e para a sociedade são significativos e chegam aos milhares de milhões de euros a nível nacional.

Com uma abordagem correta, os riscos psicossociais e o stress relacionado com o trabalho podem ser prevenidos e geridos com sucesso, independentemente da dimensão ou tipo de empresa. Nesse sentido, podem ser tratados da mesma forma lógica e sistemática que outros riscos de saúde e segurança no local de trabalho.



A gestão do stress constitui um bom investimento para as entidades empregadoras, sendo também um imperativo legal estabelecido na Diretiva-Quadro 89/391/CEE, reforçado por acordos-quadro com os parceiros sociais sobre stress no trabalho e sobre assédio e violência no trabalho.

Além disso, o Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-Estar reconhece a mutação das solicitações e a intensificação das pressões no local de trabalho e incentiva as entidades empregadoras a implementar medidas voluntárias suplementares para a promoção do bem-estar mental.

Embora as entidades empregadoras tenham a responsabilidade legal de assegurar a avaliação e o controlo adequados dos riscos no local de trabalho, é essencial garantir também o envolvimento dos trabalhadores. Os trabalhadores e os respetivos representantes têm uma melhor perceção dos problemas que podem ocorrer no local de trabalho. A sua participação garantirá que as medidas aplicadas sejam adequadas e eficazes.

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Periodicidade | Mensal

Grupo 4 Work

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66 Home
Page: www.4work.pt | E-mail: geral@4work.pt