



Conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal numa Instituição de Ensino Superior

Rita Medeiros¹, António Loureiro², Lúcia Simões Costa³, Ana Ferreira^{1*}, João Paulo Figueiredo³

¹ Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Unidade Científico-Pedagógica de Saúde Ambiental, Coimbra, Portugal

² Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental, Coimbra, Portugal

³ Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Unidade Científico-Pedagógica de Ciências Médicas, Sociais e Humanas, Coimbra, Portugal

*Autor correspondente: anaferreira@estesc.ipc.pt; Rua 5 de outubro - São Martinho do Bispo, 3045-043 Coimbra

Resumo:

Introdução:

A conciliação da vida profissional, familiar e pessoal é a capacidade de cada trabalhador em manter o equilíbrio entre as realidades profissional, familiar e pessoal (Kelliher, 2016). A falta de capacidade por parte dos trabalhadores em conciliar a vida profissional com a vida familiar e pessoal está intimamente relacionada com a existência de riscos psicossociais no seu local de trabalho (CITE, 2019), os quais 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 ocupacional, esgotamento ou depressão (EU-OSHA, 2021).

Objetivos:

Este estudo pretendeu averiguar a capacidade de conciliação da vida profissional, familiar e pessoal numa Instituição de Ensino Superior e quais os fatores que a influenciam, relacionar os níveis de stress ocupacional com a capacidade de conciliação dos trabalhadores e determinar se estes têm conhecimento e/ou usufruem das ferramentas de promoção da conciliação disponibilizadas pela Instituição.

Material e Métodos:

O estudo foi do tipo observacional descritivo transversal, e nível de conhecimento III. A população-alvo foram os trabalhadores de uma Instituição de Ensino Superior localizada

na Região Centro de Portugal, utilizando-se um design amostral do tipo não probabilístico por conveniência. A recolha de informação foi feita através da aplicação de um questionário online.

Resultados:

Verificou-se que os trabalhadores docentes demonstraram uma menor capacidade de conciliação da vida profissional, familiar e pessoal em relação aos trabalhadores não docentes e que o stress ocupacional, assim como a maioria dos fatores psicossociais avaliados, apresentaram uma correlação negativa com a capacidade de conciliação. O estudo permitiu perceber a que riscos psicossociais e a que níveis de stress estão expostos os trabalhadores e estabelecer uma relação dos mesmos com a capacidade de conciliação. Foram ainda reunidas sugestões de medidas a aplicar pelos trabalhadores.

Conclusões:

Concluiu-se que, os fatores sociodemográficos não representam fatores de diferenciação significativos na capacidade de conciliação da vida profissional, familiar e pessoal. A capacidade de conciliação dos trabalhadores é afetada consoante a sua área de atividade, a exposição a fatores psicossociais de risco e os seus níveis de stress ocupacional. Apesar de a maioria dos trabalhadores avaliar a sua capacidade de conciliação de forma positiva, existe espaço para melhoria.

Palavras-chave: Conciliação; Riscos Psicossociais; Ensino Superior

Referências bibliográficas

Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE) et al. (2019). GUIA PRÁTICO para a implementação e certificação da NP 4552:2016 - Sistema de Gestão da Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal. Disponível em: https://rederso.pt/wp-content/uploads/2020/02/rsopt_gui_a_norma_NP4552-2016.pdf

EU-OSHA. (2022). Education – evidence from the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER). ISBN: 978-92-9479-784-1 Doi: 10.2802/04069. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/education-evidence-european-survey-enterprises-new-and-emerging-risks-esener>



Kelliher, C. (2016). Work-life balance. In A. Wilkinson, & S. Johnstone (Eds.), *Encyclopedia of human resource management* (pp. 242–243). Cheltenham, UK: Edward Elgar