

RISCOS PSICOSSOCIAIS E STRESSE NO TRABALHO



O que são riscos psicossociais e stresse?

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 stresse relacionado com o trabalho, esgotamento ou depressão. Eis alguns exemplos de condições de trabalho conducentes a riscos psicossociais:

- cargas de trabalho excessivas;
- exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções;
- falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho;
- comunicação ineficaz, falta de apoio da parte de chefias e colegas;

Ao considerar as solicitações profissionais, importa não confundir riscos psicossociais como a carga de trabalho excessiva 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 stresse 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 stresse 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, "presenteísmo" (trabalhadores que se apresentam ao trabalho doentes e incapazes de funcionar eficazmente) 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 stresse relacionado com o trabalho pode contribuir para um aumento da taxa de reforma antecipada.

Baseado em



Milene Mendes

NOTÍCIAS



FINANÇAS ADAPTAM DECLARAÇÕES DE IRS A NOVAS REGRAS SOBRE FILHOS

No momento do preenchimento da declaração de IRS de 2016, a entregar a partir do próximo dia 1 de Abril, os pais que tenham filhos em guarda conjunta deverão, quando preencherem o seu IRS, indicar qual é o agregado familiar que esses dependentes integram.

Novo código para despesas com cantinas

Este ano foi criado um novo código, o 658, onde os contribuintes com filhos poderão [assinalar as despesas com alimentação em refeitórios escolares](#) e desde que as mesmas não tenham sido já incluídas no valor referente a despesas com formação e educação em geral.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)



HERDEIROS TÊM UM MÊS PARA SE ENTENDEREM E PAGAREM MENOS IMI

As heranças que foram aceites pelos sucessores mas para as quais ainda não houve partilhas vão pagar o novo Adicional introduziu o Adicional ao Imposto (AIMI). Em causa estão todos os Imóveis que as integram, com valor patrimonial tributário (VPT) acima de 600 mil euros, caso não se verifique um entendimento entre herdeiros. A medida está prevista no OE/17 que prevê também a tributação na esfera dos herdeiros, na sua quota parte. Para o efeito, o prazo para a entrega das declarações de partilhas começa a 15 de março, e vai até 15 de abril.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)



CONSELHO DE MINISTROS APROVA LIVRO DE RECLAMAÇÕES NA INTERNET

O diploma que cria o livro de reclamações na internet foi aprovado em Conselho de Ministros. a intenção do Executivo é lançar esta nova plataforma na internet a partir de 1 de Julho para as empresas que prestam "serviços públicos essenciais". As reclamações que forem apresentadas por via electrónica deverão ter resposta num prazo máximo de 15 dias úteis.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)

PARCERIAS



Parque Industrial da Catrapona,
Armazém E1
2840-050 Aldeia de Paio Pires
Tel: 214 089 104



R. Garcia de Orta 11 A
2800-299 Almada
Tel: 21 604 8937



Rua da Bela Vista
2735-184 Cacém
Telm: 965 580 214

CALENDÁRIO FISCAL - ABRIL 2017

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 IRS, IVA, TSU e SS	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 IRC, Selo, IVA, IRS e TSU	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 IMI e IUC

Até dia 10: IVA - Envio e pagamento da declaração mensal referente ao mês de março; **IRS/SS** - Entrega da Declaração Mensal de Remunerações (DMR), por transmissão eletrónica de dados; **Até dia 20: FCT/FGCT** - Emissão e pagamento do Fundo de Compensação do Trabalho e Fundo de Garantia de Compensação do Trabalho; **IRC/SELO** - Entrega das importâncias retidas (mês anterior); **S.SOCIAL**- Pagamento das contribuições relativas a março; **SAFT-PT** - Comunicação dos elementos das faturas emitidas no mês anterior; **IVA**- Envio da declaração recapitulativa mensal referente a fevereiro; **Até dia 31: IUC** - Pagamento Imposto Único de Circulação para veículos com matrícula do mês corrente; **IMI** - Pagamento Imposto Municipal sobre Imóveis.

A RIGOR ACTUAL ALERTA...

PAGAMENTO ESPECIAL POR CONTA

- Data limite 31 de março

DECLARAÇÃO DE IRS 2016

De 1 de abril a 31 maio de maio: Entregar a declaração de IRS

Uma das novidades que o Orçamento do Estado para 2017 trouxe para o IRS. A partir do próximo ano, passará a existir um prazo único de dois meses para a entrega da declaração anual de IRS, independentemente da categoria de rendimento

Até 31 de julho: Liquidação de imposto

Se entregou a declaração de IRS a tempo, a liquidação deve ser efetuada até 31 de julho, diz o artigo 77º do Código do IRS. A liquidação do IRS compete à Autoridade Tributária e Aduaneira. Se não tiver entregado a declaração de IRS, ou fê-lo após o fim do prazo legal, a liquidação é realizada até ao dia 30 de novembro.

31 de agosto: Pagamento de imposto

Contas feitas, se ainda tiver de pagar imposto ao Estado, deverá fazê-lo até ao fim do prazo legal de pagamento, que é o dia 31 de agosto de 2017. Porém, se entregou a declaração de IRS fora do prazo, poderá fazer o respetivo pagamento do imposto até ao dia 30 de dezembro.

TEM DÚVIDAS? PRECISA DE AJUDA NA ENTREGA DA SUA DECLARAÇÃO DE IRS?

A RIGOR ACTUAL TEM TODO O GOSTO EM AJUDÁ-LO

PARA SABER MAIS CARREGUE AQUI!

<http://www.rigor-actual.pt/contactos>



EVENTOS – ABRIL 2017



ESPECTÁCULO HIPNOTICAMENTE –
1 ABRIL 2017, LISBOA – €12

- 🕒 21:30 📍 Lisboa
- 📍 IPHP - INSTITUTO PORTUGUÊS DE HIPNO
- 🏷️ Outras



PARCERIA AEISCAL – COPITRAJE

- 🕒 22:00 📍 Lisboa
- 📍 AE ISCAL
- 🏷️ Académicos



HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO
CONTEMPORÂNEA: HISTÓRIAS
CURTAS SOBRE ▶

- 🕒 18:30 📍 Lisboa
- 📍 FCSH/NOVA
- 🏷️ Formação + Académicos



OS MAIAS – CENTRO CULTURAL
OLGA DO CADAVAL

- 🕒 22:00 📍 Sintra
- 📍 CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL
- 👤 Éter Produção Cultural
- 🏷️ Teatro e Dança



O PODER DA ALEGRIA! – CURSO
BÁSICO DE YOGA DO RISO

- 🕒 10:00 📍 Lisboa
- 📍 LARANJA – TERAPIA DO RISO
- 🏷️ Bem Estar + Terapias Alternativas



SAFARI PARK TRIP

- 🕒 08:30 📍 Lisboa
- 📍 PRAÇA DO ROSSIO
- 👤 Erasmus Life Lisboa
- 🏷️ Académicos + Bem Estar

CONTACTOS E LOCALIZAÇÃO

CARNAXIDE

Rua da Garagem Nº 3 – Edifício Fluxograma

2794-021 Carnaxide

GPS: 38º 43'23.9"N ; 14º 18'4" W

Tel.: 218 008 273



ALVERCA

Rua José de Sousa Nazareth Nº 5 Loja Esq.

2615 - 109 Alverca do Ribatejo

GPS: N 38º 53'48.7"; W 9º 2'18.2"

Tel.: 219 582 066



Webiste: www.rigor-actual.pt

e-mails: ricardo.leitao@rigor-actual.pt

Tm.: 96 63 78 372

diogo.leitao@rigor-actual.pt

Tm.: 96 75 79 742

geral@rigor-actual.pt

Tel.: 21 80 08 273

OS Nossos Serviços



CONTABILIDADE



OUTSOURCING
FINANCEIRO



RECURSOS HUMANOS



CONSULTORIA DE
GESTÃO

Siga-nos

