

5 passos para voltar ao trabalho após uma doença ou um acidente

Depois da alta clínica, é frequente pensar “E agora? O que vai ser da minha vida?”. Os efeitos da doença ou acidente, físicos e mentais, podem ter impacto no trabalho. Às vezes, sentimos que já não somos os mesmos, que perdemos capacidades, ficamos inseguros e, voltar ao trabalho, pode ser muito desafiante.

1. Mantenha-se em contacto

Continue a falar com o seu empregador e colegas de trabalho. Vá informando sobre o que se passa consigo e demonstre interesse pelo que se passa com a empresa. Esta troca de informação poderá facilitar o seu regresso. Se estiver desempregado, mantenha contacto com os seus amigos e colegas. Manter relações positivas faz-nos bem.

2. Fale com os seus profissionais de saúde

Depois da doença ou acidente podem ficar sequelas que interferem no dia a dia e dificultam o regresso ao trabalho: dificuldades de memória, limitações nos movimentos, fadiga física e mental, ansiedade, depressão. Fale com o seu médico, psicólogo ou terapeuta sobre o que está a sentir e sobre as dúvidas que tem acerca do trabalho.

3. Procure serviços de reabilitação profissional

“Será que vou conseguir voltar a desempenhar as mesmas funções e ter as mesmas responsabilidades?” “Estarei pronto para voltar ao trabalho?” Preparar o retorno ao trabalho faz parte da reabilitação. Contacte os serviços de reabilitação profissional especializados em apoiar pessoas com incapacidades adquiridas em idade adulta. Podem ajudá-lo a readquirir confiança em si, a lidar com os efeitos da doença ou do acidente, a ver que tipo de atividades pode fazer. Também apoiam na articulação com os empregadores.

4. Defina um plano, ajuste-o e celebre as conquistas

Em conjunto com o seu empregador e com os serviços de reabilitação profissional, defina aspetos como: que atividades pode fazer; que adaptações ao posto de trabalho são necessárias. Vá aumentando gradualmente o nível de exigência e de intensidade das atividades profissionais. Ajuste o plano, se necessário, e vá celebrando as conquistas.

5. Mantenha-se atento

Continue atento ao modo como se sente no trabalho. Se notar que surgem com frequência níveis de fadiga elevados, dificuldades graves na execução de algumas tarefas





ou outros sinais de alerta, fale com o seu empregador para que identifiquem estratégias que tragam maior bem-estar e produtividade. Se necessário, contactem os serviços de reabilitação profissional.

Porque é que é importante falar sobre o retorno ao trabalho?

O trabalho faz parte da nossa identidade e contribui para a nossa realização pessoal, para termos um propósito de vida. Para além do rendimento financeiro, o trabalho ajuda a ter uma rotina diária, a estimular o nosso corpo e mente e a promover mais contactos interpessoais e mais oportunidades de desafio e superação. Existem vários estudos que associam o trabalho a maiores níveis de bem-estar e qualidade de vida.

Na maior parte dos casos, as pessoas que tiveram uma doença ou um acidente podem voltar a trabalhar. Para que o retorno ao trabalho seja possível, poderão ser necessários apoios de reabilitação profissional dirigidos às próprias pessoas e às entidades empregadoras.

RETORNO AO TRABALHO - UMA CORRIDA DE FUNDO QUE PODÊMOS FAZER LADO A LADO

O que é o CRPG – Centro de Reabilitação Profissional?

O CRPG é uma estrutura especializada na área da reabilitação profissional de pessoas com incapacidades, nomeadamente das adquiridas, que decorrem de doenças ou acidentes.

Em 2022, apoiou mais de 2 300 pessoas em serviços diversos, como reabilitação, apoio ao emprego e prescrição de produtos de apoio. Obteve uma taxa de re/integração profissional de 70%.

Com 30 anos de experiência, tem ao serviço mais de 100 colaboradores de diferentes áreas (formadores, técnicos de emprego, psicólogos, terapeutas, etc.).

Quais os apoios do CRPG?

Para as pessoas que tiveram uma doença ou acidente e que estão em idade ativa:

- Avaliação dos impactos da doença ou acidente na sua funcionalidade e elaboração de um plano de reabilitação profissional;
- Recuperação de competências, promovendo a autoconfiança, a estimulação cognitiva e o bem-estar físico e emocional;
- Reconversão profissional, para aprender uma nova profissão ou adaptar-se à profissão habitual;
- Mediação com os empregadores.

Para as entidades empregadoras:

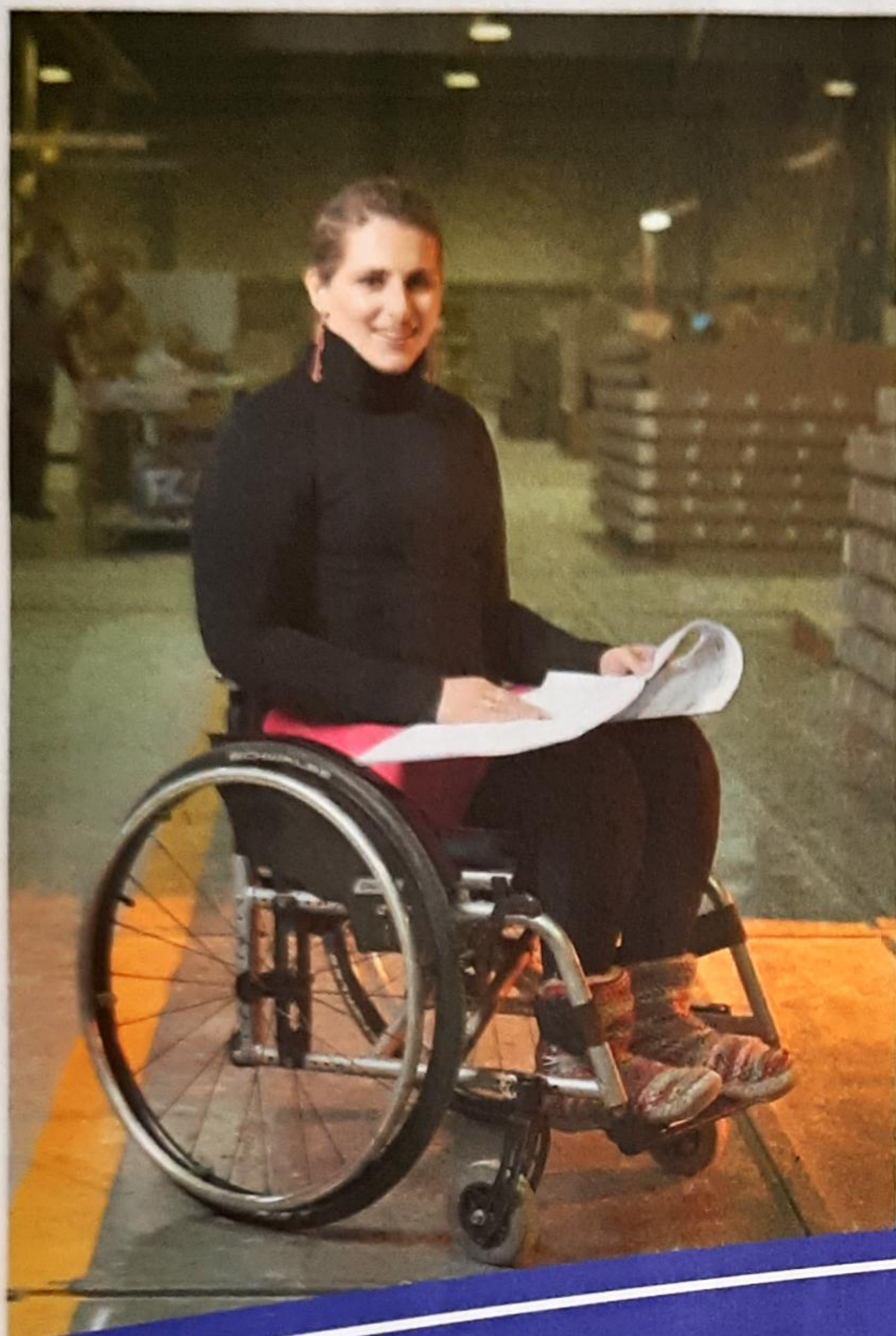
- Análise de postos de trabalho, identificação de adaptações e acompanhamento das pessoas com incapacidade contratadas ou em fase de retorno ao trabalho;
- Informação, consciencialização e capacitação sobre como implementar práticas de gestão inclusiva das incapacidades.

Como contactar o CRPG?

www.crpq.pt info@crpq.pt +351 227 537 700



5 steps to return to work after illness or accident



cipg centro de
reabilitação
profissional

This dialogue could make it easier for you to return.

If you're unemployed, keep in touch with your friends and colleagues.

Maintaining positive relationships is good for you.

2. Talk to your health care professionals

After an illness or accident, there can be sequelae that interfere with daily life and make it difficult to return to work: memory difficulties, limited mobility, physical and mental fatigue, anxiety, depression.

Talk to your GP, psychologist or therapist about what you're feeling and about any doubts you have regarding work.

3. Seek out vocational rehabilitation services

"Will I be able to perform the same roles and responsibilities as before?" "Am I ready to go back to work?" Preparing to return to work is part of rehabilitation. Contact vocational

After being discharged from hospital, you often think, "What now? What will become of my life?". The effects of illness or accident, both physical and mental, can have an impact on work. Sometimes we feel that we are no longer the same, that we have lost skills, we are insecure and returning to work can be very challenging.

1. Stay connected

Continue to talk to your employer and co-workers. Let them know what's going on with you and show interest in what's going on with the company.

rehabilitation services specialised in supporting people with acquired disabilities in adulthood. They can help you regain confidence in yourself, deal with the sequelae of illness or accident, and see what kind of activities you can do. They also help you communicate with employers.

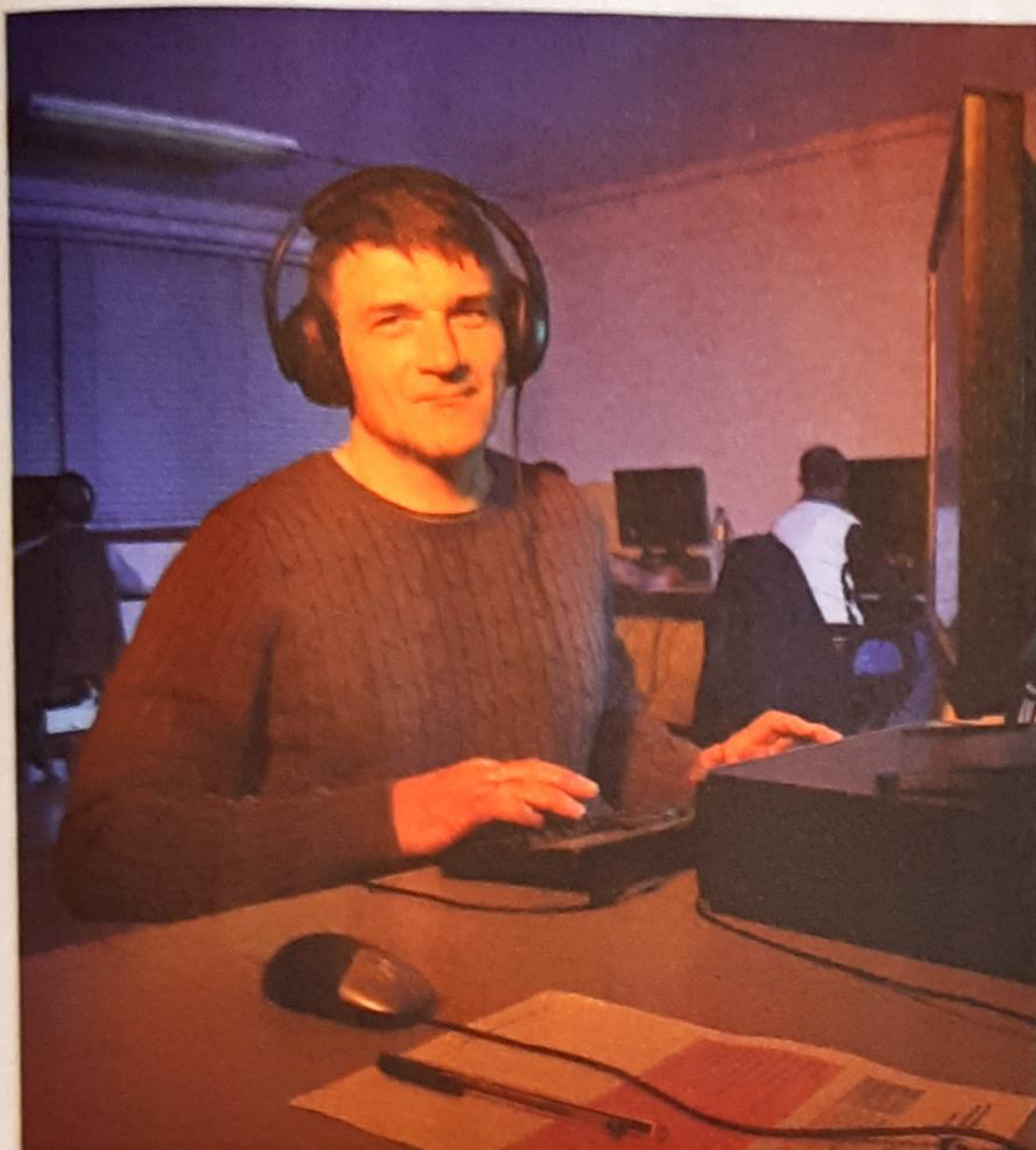
4. Define a plan, adjust, and celebrate achievements

Together with your employer and the vocational rehabilitation services, define aspects such as: what activities you can do; what reasonable accommodations are necessary.

Gradually increase the level of demand and intensity of the job demands. Adjust the plan if necessary and celebrate your achievements.

5. Stay aware

Keep alert to how you feel at work. If you notice frequent high levels of fatigue, serious difficulties in performing certain



Why is it important to talk about return to work?

Work is part of our identity and contributes to our personal fulfilment, to have a purpose in life. In addition to financial income, work helps us to have a daily routine, to stimulate our body and mind and to promote more interpersonal contacts and more opportunities to challenge and excel. There are several studies that associate work with higher levels of well-being and quality of life.

In most cases, people who have had illness or accident can return to work. In order to make a return to work possible, vocational rehabilitation support may be needed for the persons themselves and their employers.

tasks or other warning signs, talk to your employer to identify strategies to improve your well-being and productivity. If necessary, contact vocational rehabilitation services.

RETURN TO WORK – A LONG DISTANCE RUN THAT WE CAN ACCOMPLISH SIDE BY SIDE

What is CRPG – Centro de Reabilitação Profissional (Vocational Rehabilitation Centre)?

CRPG is a structure specialised in the vocational rehabilitation of people with disabilities, particularly those acquired due to illness or accident.

In 2022, CRPG supported more than 2,300 people through several services, such as rehabilitation, employment support and the prescription of assistive products, achieving a 70% of professional re/integration rate.

With 30 years' experience, CRPG has more than 100 employees from different areas (trainers, employment specialists, psychologists, therapists, etc.).

What support does CRPG provide?

For people who have had an illness or accident and are still of working age:

- Assessment of the impact of the illness or accident on their functioning and definition of a vocational rehabilitation plan;
- Personal and social skills recovery, promoting self-confidence, cognitive stimulation and physical and emotional well-being;
- Reskilling, to learn a new job or adapt to their previous one;
- Mediation with employers.

For employers:

- Workplace analysis, adjustments identification and follow-up of people with disabilities who have been hired or are in the process of return to work;
- Information, awareness-raising and training on implementing inclusive disability management practices.

How to contact CRPG?

www.crpq.pt info@crpq.pt +351 227 537 700

