

# TELETRABALHO

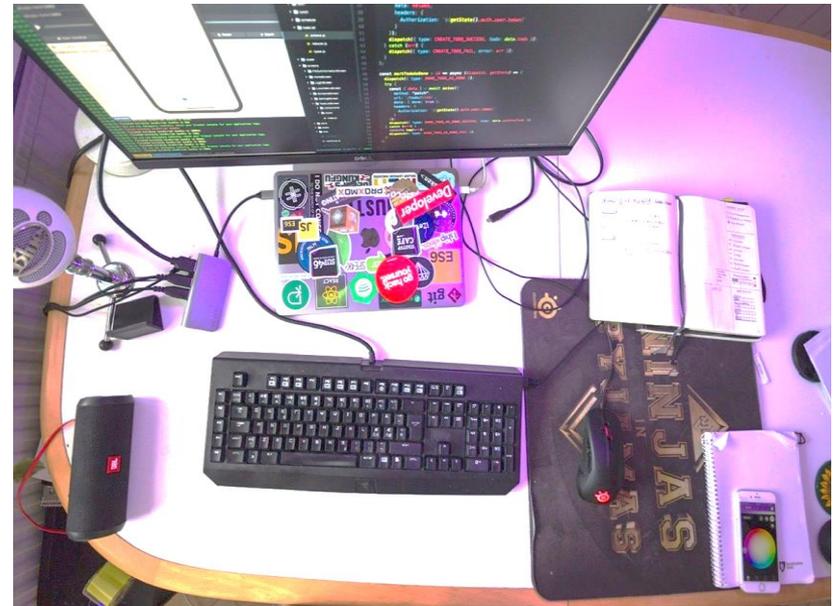
Como  
desempenhar em  
segurança e  
conforto o  
teletrabalho



## Local onde o colega presta TELETRABALHO

Devem ser respeitadas algumas regras que contribuem para diminuir os riscos associados ao teletrabalho, nomeadamente:

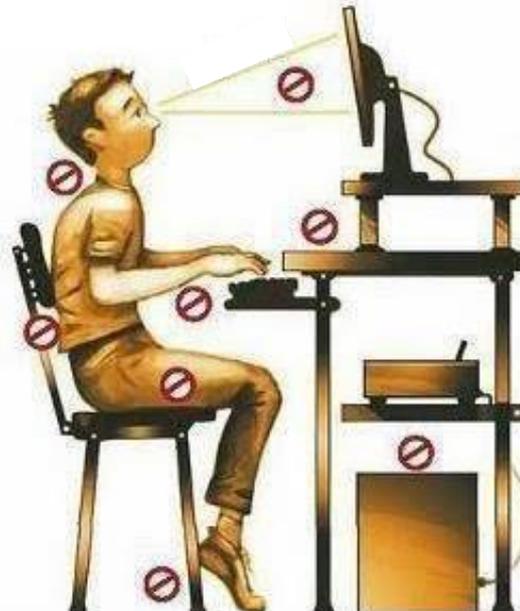
- Escolha em casa um espaço tanto quanto possível amplo, confortável e com acesso à INTERNET;
- De preferência que tenha acesso a várias tomadas elétricas;
- De preferência que esse local tenha luz natural;
- Escolha uma cadeira mínimamente confortável;
- De preferência, escolha uma divisão da casa que consiga estar mais isolada da rotina caseira de modo a melhorar a sua concentração.



## Riscos (no âmbito da segurança e saúde) associados ao TELETRABALHO

Principais riscos associados ao teletrabalho :

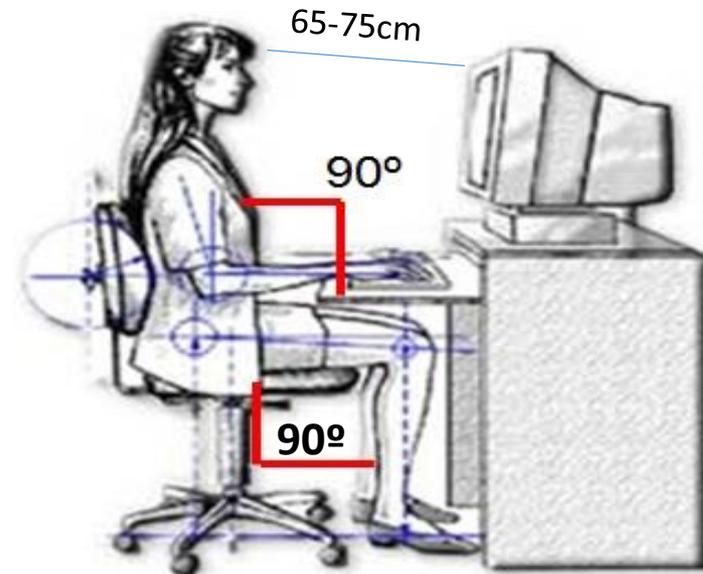
- Falta de condições ergonómicas;
- Excesso de trabalho com ecrã de visualização (ecrã de um computador portátil);
- Iluminação insuficiente;
- Ritmo desorganizado de trabalho.



## Trabalho com écrans

O ecrã deverá obedecer a algumas regras de modo a proporcionar melhor conforto e diminuição de fatores de risco, nomeadamente:

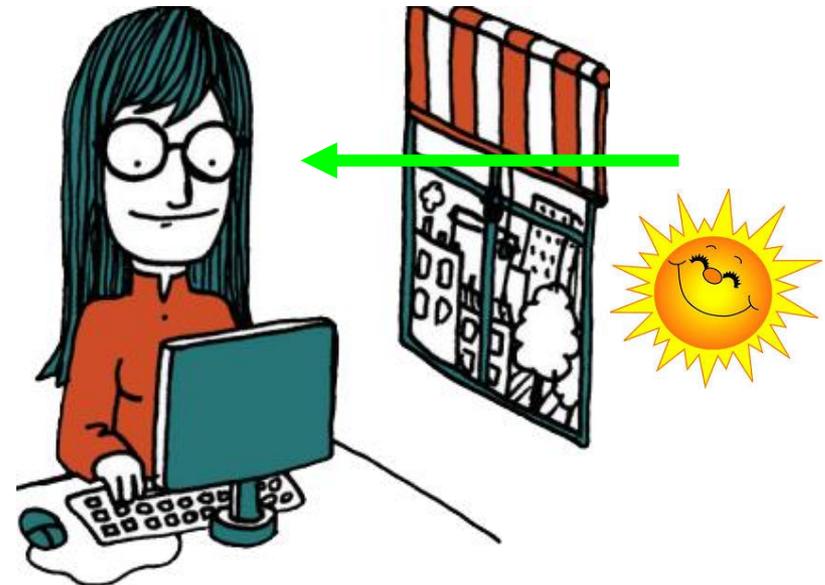
- De preferência, o monitor deverá ser independente do computador;
- O monitor deverá ficar colocado numa posição perpendicular à entrada de luz natural;
- O monitor deverá ficar a uma distância aproximada de 65 a 75 cm dos olhos;
- O monitor deverá ficar disposto de modo a que o seu topo fique, no máximo, ao nível dos olhos. O ideal é que o horizonte visual fique acima da borda superior do monitor.



## Iluminação

De modo a prevenir a fadiga visual resultante da utilização de monitores, deverão seguir-se as seguintes regras:

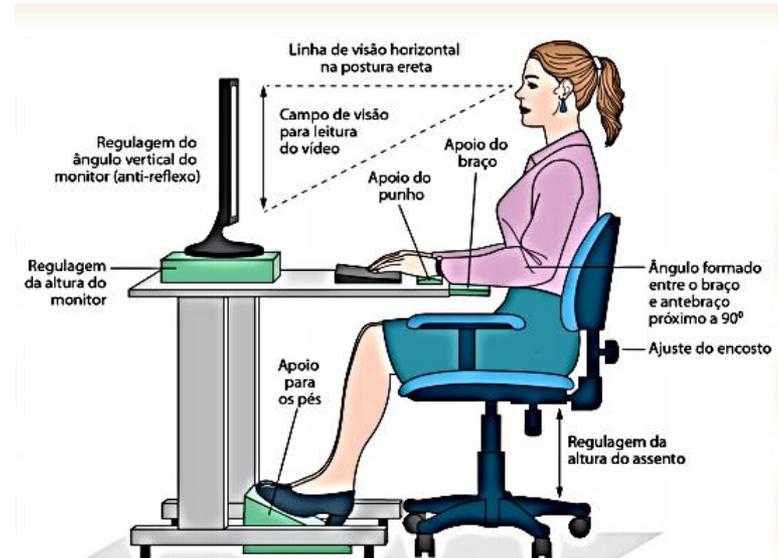
- Escolha um local que tenha persianas, cortinas ou estores de modo a regular a entrada de luminosidade;
- Caso não tenha luz natural, escolha um local que possua luz artificial adequada, (cor branca preferencialmente) e suficiente (para evitar esforço ocular);
- Preferencialmente instale o monitor de modo perpendicular à entrada de luz natural;
- Coloque o monitor de modo a que não cause reflexos (luz por trás) ou encaideamentos (luz de frente).



## Condições ergonómicas

Dentro do possível, é muito importante garantir as seguintes condições ergonómicas:

- O ideal é que a altura da mesa de trabalho permita manter um ângulo superior a  $90^\circ$  entre o braço e o antebraço;
- O ideal é que a cadeira tenha assento regulável em altura, apoio para os braços e permita rotação horizontal;
- O ideal é que o teclado seja independente do computador (se tiver um portátil rode o monitor conforme lhe seja mais confortável);
- O ideal é que o monitor seja independente do computador e que tenha a dimensão suficiente para que seja visionado com clareza;
- Se não conseguir fazer um ângulo de  $90^\circ$  entre o joelho e a perna, arranje um apoio para os pés (lista telefónica, um tijolo, etc.).



## Ritmos de trabalho - TELETRABALHO

De modo a reduzir algum *stress* (já chega o *stress* provocado pela pandemia) resultante da utilização da sua casa como espaço de trabalho improvisado, aconselha-se:

- Se for possível, defina claramente o espaço para trabalhar e tente trabalhar apenas nesse espaço;
- Tente respeitar o horário de trabalho diário e o período normal de trabalho e as pausas ao trabalho (v.g. hora de almoço e o descanso diário);
- Mantenha as suas rotinas, na hora de se levantar, no início e fim da jornada de trabalho, na hora de almoço, nas pausas, na hora de deitar (tente dormir de 7 a 8 horas por noite), tudo como se estivesse a trabalhar na SG;
- Mantenha o espaço de trabalho organizado.

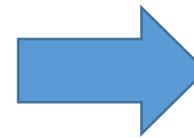


## Posturas corporais - TELETRABALHO

Durante todo o período em que estiver em teletrabalho, tente adotar as melhores posturas para que, quando regressar ao trabalho na SG, se sinta física e psicologicamente bem.

A ESST deseja a todos os colegas e às suas famílias que permaneçam bem em **Segurança** e com **Saúde**

### Postura Incorreta



### Postura Correta

