



Teletrabalho e Saúde Ocupacional: orientações para que possa ser um “mini-técnico”

O teletrabalho, efetuado em casa do trabalhador, pode ter vantagens para os trabalhadores e para a sociedade, devendo o empregador ser responsável pela adequação das condições de trabalho, assim como pelo fornecimento dos equipamentos necessários ao seu desempenho. É ainda fundamental que os trabalhadores conheçam as orientações de Saúde Ocupacional para a adequação do ambiente, do envolvimento, da organização do seu trabalho e dos equipamentos usados e possam ser, por isso, “mini-técnicos” de Saúde Ocupacional.

Apresenta-se, de seguida, um conjunto de possíveis situações de trabalho em teletrabalho que são desaconselhadas, bem como algumas orientações para melhorar as condições de teletrabalho, em particular dirigidas à organização temporal do trabalho, à melhoria do ambiente e à adequação dos equipamentos durante a sua utilização.

Em casa é frequente trabalhar-se sem regras e sem horários o que não é recomendável. É igualmente comum utilizar-se uma sala ou um quarto e o respetivo mobiliário numa dupla função. Por exemplo, em situação de teletrabalho a sala de jantar, com as condições ambientais que aí existem (temperatura, iluminação e ruído), a mesa de jantar e as cadeiras são amiudadamente usadas como se de um escritório, com secretária e cadeiras, se tratasse. Tal, com frequência, devido à inadequação desses locais e equipamentos, obriga a que se assumam durante longos períodos posições de trabalho (ou posturas) fora do conforto articular, que podem causar sintomas como por exemplo incómodo ou dor localizada, em particular nos ombros, nos punhos, mãos e dedos e também na coluna cervical, dorsal e lombar.

Exemplos de **posições de trabalho que não se devem ter em casa** numa situação de teletrabalho:

Trabalhar no sofá é desaconselhado e pode estar na origem de dores a nível da coluna lombar.



Trabalhar com o computador portátil na mesa da sala não é aconselhado e pode originar dores na coluna, mais a nível cervical.





Recomendações gerais (algumas) para os trabalhadores em teletrabalho temporário

- Organize o seu tempo de trabalho em casa tal como o fazia anteriormente no seu local de trabalho. Tenha uma hora de início do trabalho, uns 5 minutos de pausa a cada hora, horário para as refeições e “hora de saída”;
- No descanso noturno, tenha uma boa higiene do sono;
- Tente encontrar uma zona de casa (por exemplo no quarto, na sala ou no sótão) onde seja possível desempenhar as suas funções com apoio de um computador com ligação à *internet*, minimizando eventuais interrupções;
- Selecione e, sempre que possível, compatibilize o mobiliário (mesa, secretária e cadeiras) e os equipamentos (monitor, teclado e rato) à sua morfologia corporal (antropometria – dimensões corporais);
- Não se recomenda a utilização de um computador portátil no teletrabalho em períodos superiores a 2 horas diárias;
- Se utilizar computador portátil no teletrabalho recomenda-se que utilize um monitor, teclado e rato externos; se não tiver um monitor utilize um apoio para elevação do portátil e do seu écran;
- Se partilha o local de trabalho com um familiar, implemente regras que permitam a sua divisão do espaço, do tempo e dos equipamentos, em particular os horários de utilização;
- Se sentir queixas, sintomas ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal, informe o Serviço de Saúde Ocupacional (ou de Saúde e Segurança do Trabalho) da sua empresa (*email* ou telefone) e peça para falar com o seu médico do trabalho (exame ocasional por videoconsulta);
- Nas pausas programadas faça exercício físico e mobilize as principais articulações do corpo, com destaque para a coluna e membros superiores. O simples “espreguiçar” já ajuda;
- As exigências visuais também devem merecer atenção. Relativamente à iluminação, tente que a iluminância do local onde se encontra seja, no mínimo, de 500 lx. Por exemplo, se utilizar lâmpadas LED, garanta que têm o equivalente a 80 watts ou mais e aproveite para, de vez em quando, olhar para o infinito (mais de 5m) e em várias direções já que os músculos da acomodação à visão de perto são muito solicitados com os écrans.



Recomendações específicas para a adequação da situação ao teletrabalho

Seguem-se algumas recomendações para as situações de teletrabalho mais frequentes e aquelas em que, globalmente, se identificam maiores problemas. Destacam-se os elementos que podem originar alterações do estado de saúde dos trabalhadores, como por exemplo, incómodo, dor, fadiga física e/ou mental e as consequentes doenças relacionadas com o trabalho.

1. Organização do trabalho:

Horários e pausas – a hora de início e de final do trabalho devem ser definidas e cumpridas; de igual forma as pausas devem estar previamente previstas, assim como o período destinado às refeições.

2. Ambiente de trabalho:

- Iluminação** – a iluminância mínima de trabalho ao computador deve situar-se próxima dos 500 lux. Por exemplo, uma sala de 15m² deve ter cerca pelo menos iluminação com lâmpada(s) led com o equivalente a 80 watts.
- Temperatura** – a temperatura mínima para que exista conforto no local de trabalho é de 20°C e a máxima de 24°C.
- Ruído** – o nível de ruído máximo que se pode aceitar numa sala onde se está em teletrabalho situa-se próximo dos 65 dBA, isto é, o ruído produzido por pessoas a conversar normalmente.

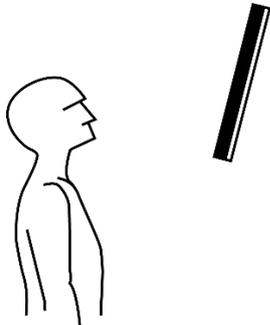
3. Espaço de para o teletrabalho:

O espaço de trabalho na divisão deve permitir a aproximação e a saída do trabalhador e o plano de trabalho deve ter um espaço livre aproximado de 1,5m² e deve possibilitar o acesso fácil a documentos ou outros elementos de consulta.



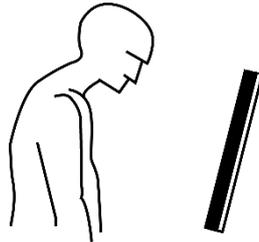
4. Mobiliário e equipamentos informáticos

a. Monitor



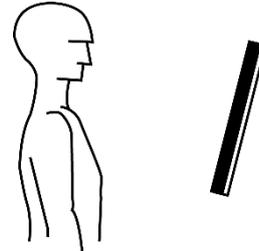
Muito alto

(olhar para cima é
desaconselhado)



Muito baixo

(fletir o pescoço é
desaconselhado)



Posição adequada

(o topo do monitor deve
estar à altura dos olhos)

b. Trabalho numa mesa com o computador portátil



Computador demasiado baixo

(o tronco fica em flexão acentuada
e pode originar dores no pescoço)



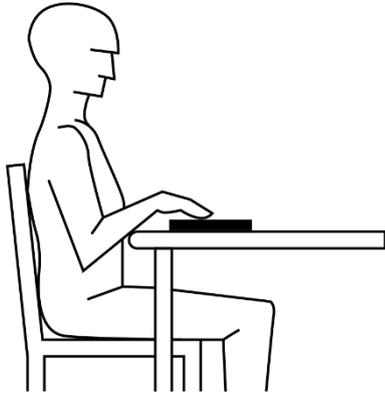
Computador em posição aceitável

(a elevação do portátil permite
que o tronco fique na vertical)



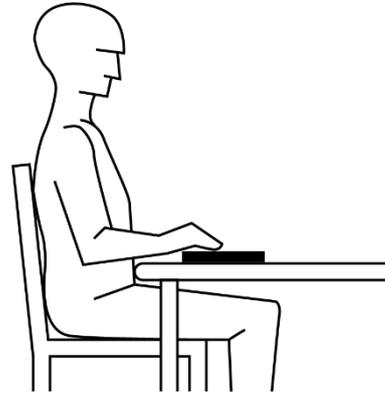
Deve-se utilizar teclado e rato externos, à altura do cotovelo, bem como elevar o computador portátil (com apoio), até que o écran esteja perto da altura dos olhos.

c. Teclado



Teclado demasiado alto

(se a mesa for alta há apoio do antebraço na mesa e flexão das mãos que podem originar dores)



Teclado à altura do cotovelo

(o antebraço deve estar ao nível da mesa; sugere-se utilização de cadeira com apoios de antebraços)

d. Utilização do rato



- Tente manter o alinhamento entre o antebraço e a mão quando segura o rato, garantindo que a altura de utilização do rato é igual à altura do cotovelo (se a altura de trabalho com o rato estiver acima da altura do cotovelo há risco de aparecerem dores no ombro ou no punho);
- Se possível utilize um rato vertical, evitando a rotação interna da mão com o rato tradicional;
- Não se aconselha a utilização do *mousepad* do computador portátil em teletrabalho.

Florentino Serranheira e António Sousa Uva
Ilustrações de Ermelinda Sousa e Leonor Serranheira

Departamento de Saúde Ocupacional e Ambiental (ENSP/UNL)
Lisboa, 13 de abril de 2020