



**Locais de
trabalho saudáveis:
ALIVIAR A CARGA**



Prevenção de lesões musculoesqueléticas durante o teletrabalho

Principais aspetos

- A pandemia da COVID-19 impulsionou substancialmente a tendência já ascendente do teletrabalho a partir de casa.
- Embora o teletrabalho a partir de casa tenha vantagens potenciais, pode ter um impacto negativo na saúde dos teletrabalhadores e contribuir para o desenvolvimento ou a exacerbação de lesões musculoesqueléticas (LME).
- É essencial identificar e abordar os fatores de risco de LME relacionados com o teletrabalho.
- Uma avaliação dos riscos do local de trabalho no domicílio é o primeiro passo.
- É importante adotar uma abordagem multidisciplinar para ter em conta os riscos de LME relacionados com o teletrabalho.
- Otimizar a ergonomia e o ambiente do local de trabalho, mexer-se, mudar de postura, fazer intervalos regulares e manter-se em contacto com colegas e supervisores.
- Proporcionar atividades de educação e formação nesta matéria permite sensibilizar os teletrabalhadores, de forma a melhorar o uso de postos de trabalho dinâmicos e a manterem-se ativos durante todo o dia de trabalho.
- É fundamental uma política de teletrabalho clara que estabeleça disposições sobre equipamento ergonómico, (des)conexão saudável, que avalie os riscos, etc.

Locais de trabalho saudáveis: Aliviar a carga

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) tem em curso uma campanha à escala europeia, de 2020 a 2022, com vista a sensibilizar para as LME relacionadas com o local de trabalho (LMERT) e a importância da sua prevenção. O objetivo é incentivar empregadores, trabalhadores e outras partes interessadas a trabalhar em conjunto para prevenir as LME, promovendo a saúde dos trabalhadores da União Europeia.

O teletrabalho a partir de casa está a aumentar!

O teletrabalho disparou em 2020, quando uma parte significativa dos empregadores da União Europeia colocou os seus trabalhadores em teletrabalho a tempo inteiro, no auge da pandemia da COVID-19. Isto impulsionou substancialmente a tendência já ascendente do teletrabalho nos últimos anos.

Impacto do teletrabalho na saúde dos trabalhadores

Embora o teletrabalho a partir de casa tenha vantagens potenciais, tais como o tempo e o stress poupados ao evitar a deslocação para o trabalho, um melhor equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar, uma maior produtividade e uma melhor concentração, está também associado a um aumento do período de permanência na posição sentada e da pressão em matéria de tempo, a horários de trabalho mais longos e ao isolamento social. Esta situação pode ter um impacto negativo na saúde dos teletrabalhadores e contribuir para o desenvolvimento ou a exacerbação de LME.

Uma vez que as LME são de origem multidimensional e estão relacionadas com fatores ergonómicos, de organização do trabalho, ambientais e psicossociais, é essencial identificar os riscos de LME dos teletrabalhadores no domicílio e abordá-los de forma preventiva e proativa.

A avaliação dos riscos no local de trabalho é o primeiro passo

O teletrabalho deve ser incluído na avaliação dos riscos que cabe ao empregador realizar. A participação dos trabalhadores e da administração no processo de avaliação dos riscos é importante. Para além de fornecer informações essenciais para a adoção dos passos seguintes no sentido de criar um plano de ação para prevenir os riscos, cria uma consciência entre os teletrabalhadores e a administração. Os métodos¹ iterativos de mapeamento corporal e de mapeamento de riscos, combinados com ferramentas em linha ou listas de verificação, são uma boa forma de identificar e compreender o local de trabalho no domicílio dos teletrabalhadores e os riscos associados às LME.



Otimize a ergonomia e o ambiente do local de trabalho

Os teletrabalhadores nem sempre têm os mesmos recursos em casa que têm no escritório. Siga estas sugestões² para tornar o escritório em casa num local de trabalho confortável e saudável:

- Cadeira de escritório:
 - Adapte a altura do assento de modo que as ancas estejam ligeiramente mais elevadas do que os joelhos e as coxas fiquem ligeiramente inclinadas para baixo. Use uma almofada se o assento for muito baixo e a cadeira não for ajustável.
 - Assegure-se de que os pés estão em contacto com o chão. Caso não estejam, opte por colocar um apoio de pés.
- Secretária:
 - Certifique-se de que a secretária é suficientemente grande (ou seja, 120 cm por 80 cm)
 - Ajuste a altura para a altura do cotovelo. Se a altura da secretária não for ajustável, eleve a altura da cadeira (por exemplo, com almofadas) caso a secretária seja demasiado alta, ou eleve a altura da secretária (por exemplo, utilizando blocos) caso seja demasiado baixa.
- Ecrã:
 - Posicione o ecrã ao nível dos olhos (ou imediatamente abaixo) e a uma distância equivalente ao comprimento do braço a partir dos olhos.
 - Use um suporte para computador portátil, uma caixa ou uma pilha de livros para posicionar o ecrã na altura ideal.
 - Siga a regra 20-6-20 (isto é, a cada 20 minutos focar um objeto a pelo menos 6 metros de distância durante pelo menos 20 segundos) para evitar a fadiga ocular.
- Rato e teclado:
 - Use um rato e um teclado externos.
 - Posicione o teclado em frente ao ecrã e a 5-10 cm da borda da secretária.
 - Coloque o rato o mais perto possível do teclado.
- Use um suporte para documentos, posicionado entre o ecrã e o teclado, ao digitar a partir de documentos em papel.
- Iluminação:
 - Opte por uma iluminação adequada (luz natural e/ou luz artificial).
 - Evite um contraste extremo e o brilho da luz solar ou a luz brilhante do ecrã.

¹ <https://osha.europa.eu/pt/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>
[Mapeamento do corpo e dos perigos na prevenção de lesões musculoesqueléticas (LME) | Safety and health at work EU-OSHA (europa.eu)]

² As sugestões são exemplos de boas práticas dirigidas principalmente aos teletrabalhadores. Não são obrigatórias nem relevantes para todos. A sua pertinência dependerá das especificidades de cada teletrabalhador/ambiente de teletrabalho a partir de casa/empresa e dos resultados da avaliação dos riscos.

- Ar e temperatura:
 - A temperatura ambiente ótima situa-se entre 22 °C e 24,5 °C.
 - Abra regularmente as janelas e portas, por exemplo, antes de começar a trabalhar e sempre que fizer pausas.
- Ruído de fundo:
 - Trabalhe numa sala separada e estabeleça regras claras com os restantes moradores.
 - Os auscultadores com redução de ruído podem ser úteis.

Mantenha-se em movimento!

Combine estes três conselhos: (1) sente-se menos horas por dia; (2) mude frequentemente de posição; e (3) adote uma boa postura na posição sentada. A atividade física e o exercício fora do horário de trabalho são igualmente importantes. Movimente-se mais durante o dia de trabalho — veja algumas sugestões:

- Comece o dia com uma caminhada curta ou um treino rápido.
- Levante-se regularmente durante as reuniões em linha ou caminhe durante as chamadas telefónicas.
- Evite longos períodos na posição sentada, procurando levantar-se a cada 20-30 minutos e *sempre* após duas horas de permanência na posição sentada, durante pelo menos 10 minutos (microintervalos curtos e frequentes são melhores do que intervalos maiores e ocasionais).
- Alterne a permanência na posição sentada e em pé. Use uma secretária que permita trabalhar sentado e de pé. Caso não tenha uma, coloque o computador portátil numa plataforma sobre a secretária ou numa estante.
- O intervalo de almoço é o momento ideal para uma caminhada, 15 minutos de exercício, trabalho de jardinagem ou outras atividades ao ar livre.
- Mexa-se enquanto estiver sentado, por exemplo, ativando o assento dinâmico da cadeira de escritório ou esticando-se e inclinndo-se para trás.
- Faça regularmente os exercícios rápidos indicados abaixo para melhorar a circulação sanguínea e libertar tensão muscular:
 - Vire a cabeça para a esquerda e para a direita.
 - Incline a cabeça para a frente e agite-a suavemente de um lado para o outro.
 - Solte os braços e os ombros deixando-os pendurados, e incline os ombros em direção aos pés.
 - Rode os ombros para trás e depois para a frente.
 - Estenda os braços para frente à altura dos ombros. Junte as mãos (com as palmas viradas para fora) e estique os braços.
 - Abra os braços para os lados e para trás.
 - Coloque os calcanhais no chão e levante os dedos dos pés.
 - Coloque os dedos dos pés no chão e levante os calcanhais.

Melhore o equilíbrio entre a vida profissional e familiar

Ao trabalhar a partir de casa, as fronteiras entre o trabalho e a vida familiar podem começar a confundir-se. Siga estas oito dicas para obter um melhor equilíbrio entre vida profissional e familiar:

1. Opte por um escritório numa divisão separada onde possa trabalhar sem ser perturbado, mantendo assim uma clara separação entre trabalho e casa.
2. Programe o dia de trabalho (incluindo o almoço e pausas curtas). Comece por definir objetivos ao início do dia e monitorize o respetivo progresso. Se necessário, ajuste os objetivos de acordo com as circunstâncias atuais e o ritmo de trabalho.
3. Respeite o horário de trabalho «normal» do escritório.
4. Mantenha uma boa rotina: levante-se, vista-se e comece a trabalhar à mesma hora de um dia de trabalho «normal». Termine o dia de trabalho dando um passeio a pé, por exemplo.
5. Faça planos para depois do trabalho. Isto faz com que seja mais provável que desligue e pare de trabalhar.
6. Configure uma resposta «fora do escritório» e o correio de voz durante os períodos de férias.
7. Faça pausas suficientes durante o dia para interromper os períodos de trabalho intenso e não se esqueça de almoçar. Fique *offline*!
8. Informe os colegas de que «não está disponível», para evitar distrair-se quando precisa de se concentrar.

Mantenha-se saudável e em contacto

- Agende chamadas telefónicas regulares ou reuniões virtuais com colegas e supervisores. Isso ajuda a mantê-los informados sobre aquilo em que está a trabalhar e contribui para manter relações positivas. Peça-lhes ajuda sempre que precisar ou manifeste o seu apreço e, por sua vez, ajude-os quando necessário.
- Tire tempo para conversas informais. Reserve a primeira parte das reuniões para pôr a conversa em dia, para falar sobre como estão todos e sobre questões não relacionadas com o trabalho. Faça pausas para cafés virtuais com os colegas.

O que podem os empregadores fazer?

- *Ter uma política de teletrabalho clara*
Tal deverá incluir disposições sobre como avaliar e gerir os riscos profissionais, o equipamento ergonómico, a disponibilidade e os resultados esperados.
- *Oferecer atividades de formação e educação*
A assistência técnica e a formação ajudam os teletrabalhadores a utilizarem da melhor forma os postos de trabalho dinâmicos e a manterem-se ativos durante o dia de trabalho. Além disso, sensibilizam os teletrabalhadores e os supervisores para os fatores de risco de LME relacionadas com o teletrabalho e sobre como lidar com eles.
- *Apoiar os teletrabalhadores na prevenção de LME*
 - Disponibilizar computadores portáteis, ratos e teclados externos ergonómicos.
 - Fornecer apoio técnico e orientação sobre como configurar um posto de trabalho no domicílio.

- Promover o exercício regular, incentivando os trabalhadores a participar em pausas ativas e micropausas durante as reuniões virtuais.
- Promover o contacto com os colegas. As reuniões de equipa devem ser alternadas com diálogos de um para um.
- Disponibilizar colegas de teletrabalho para permitir que os trabalhadores partilhem as suas preocupações, a fim de detetar mais rapidamente possíveis dificuldades.
- Falar com os trabalhadores sobre desconexão saudável. Quais são as necessidades deles? O que esperam? O que espera, enquanto empregador? Diga também o que não espera.



Excertos de filmes e recursos Napo para discussões sobre o local de trabalho

Teletrabalho para parar a pandemia:

<https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Ajuste o seu escritório de casa:

<https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Exemplo de local de trabalho 1

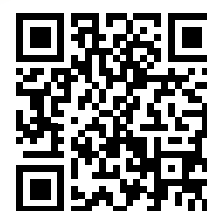
Uma empresa de segurança social permitiu que os seus trabalhadores levassem as cadeiras de escritório para casa durante a pandemia da COVID-19. Deu-lhes também a oportunidade de comprarem uma cadeira de escritório para utilização em casa a um preço razoável, através da aquisição em grupo. Todos os teletrabalhadores receberam um rato externo, um teclado e um suporte para computador portátil. Os teletrabalhadores e os respetivos supervisores também receberam formação em linha sobre como reduzir o tempo na posição sentada, otimizar a ergonomia do posto de trabalho, desconectar e comer de forma saudável quando trabalham a partir de casa.

Exemplo de local de trabalho 2

Uma empresa de software tomou medidas para ajudar os seus trabalhadores a desligarem-se «verdadeiramente» do trabalho. Os e-mails são bloqueados durante os períodos de férias. As mensagens «fora do escritório» indicam que os e-mails serão automaticamente apagados e devem ser enviados para outro endereço (se forem urgentes) ou enviados posteriormente (se for necessária uma resposta). As chamadas telefónicas e as reuniões virtuais são proibidas entre as 8h00 e as 10h00, para melhorar o foco e a concentração.

Recursos

- Avaliação dos riscos e teletrabalho — lista de verificação: https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist
- Secção temática da EU-OSHA sobre prevenção e gestão de LME: <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders>
- LME e teletrabalho: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_telework
- Sugestões práticas para tornar o teletrabalho a partir de casa tão saudável, seguro e eficaz quanto possível: https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy_safe_and_effective_as_possible#Home-based_telework_and_safety_and_health_at_work
- LME e longos períodos estáticos na posição sentada: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting
- Estratégias para combater as perturbações musculoesqueléticas no trabalho — formação: https://oshwiki.eu/wiki/Strategies_to_tackle_musculoskeletal_disorders_at_work:_training
- Promover o movimento e o exercício no local de trabalho, a fim de evitar períodos prolongados de pé e na posição sentada: https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting
- Recomendações e intervenções para diminuir a inatividade física no trabalho: https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- Gestão do equilíbrio entre a vida familiar e a vida profissional: https://oshwiki.eu/wiki/Work-life_balance_%E2%80%93_Managing_the_interface_between_family_and_working_life



www.healthy-workplaces.eu