

QUESTIONÁRIO:

Principais aspetos de verificação do Teletrabalho

▶ TRABALHADORES

NOTA PRÉVIA:

O teletrabalho (ou trabalho a partir do domicílio) deve ser executado de forma a que este seja produtivo e eficiente sem prejuízo de salvaguardar a **saúde** e **bem-estar** do trabalhador. **Recomenda-se** a verificação dos seguintes aspetos pelos trabalhadores que estejam em **teletrabalho**.

Este Questionário consta no Anexo 2 do documento "*Proteção e Promoção da Saúde dos Trabalhadores: Robustecer os Serviços de Saúde Ocupacional perante os desafios da COVID-19*", publicado pela Direção-Geral da Saúde – Programa Nacional de Saúde Ocupacional, em abril 2021.

1. Mantém uma rotina diária estruturada?

Ainda que possa existir alguma flexibilidade é importante a organização dos horários de acordar/deitar, de início/fim do período de trabalho e das principais refeições. A higiene pessoal diária e o vestuário, este último mesmo que mais casual, não deverão ser aspetos descurados. Valorize o descanso noturno e a higiene do sono para restabelecer as energias vitais e o equilíbrio pessoal.

2. Definiu um espaço para trabalhar?

Independentemente da zona social da área da casa/domicílio, é importante estabelecer um espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a desativação no final do dia. Caso o espaço seja partilhado com outra pessoa, devem ser estabelecidos horários de utilização. Se aplicável, procure definir um sinal que indique que não deve ser interrompido naquele período de trabalho.

3. Adequou o ambiente do domicílio ao contexto de trabalho?

O espaço para trabalhar deve estar limpo e arrumado e ter, sempre que possível, pouco ruído, temperatura confortável e janela para possibilitar iluminação natural e arejamento. As exigências visuais devem merecer atenção, pelo que se deve verificar a necessidade de aumentar ou reduzir a luz disponível e de recorrer a iluminação localizada.

4. Adota posições (posturas) de trabalho adequadas?

A inadequação dos espaços e equipamentos de trabalho que temos nas nossas habitações obriga a que se assumam, por vezes durante longos períodos, posições de trabalho (ou posturas) fora do conforto articular, que podem causar incómodo ou dor localizada. Procure ajustar o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a ter o maior conforto e a permitir bem-estar corporal.

5. (Re)organizou o tempo de trabalho?

Estabeleça os períodos e as pausas de trabalho. As pausas deverão implicar uma mudança de espaço (ex. do escritório para a sala). Reconheça os fatores de distração (ex. redes sociais, televisão, jogos) e reduza-os durante o período de trabalho. Realize uma lista de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo enquanto trabalha em casa/no domicílio.

6. Procedeu ao planeamento do seu trabalho para efeitos de teletrabalho?

Poderá não conseguir realizar todas as atividades planeadas ou ter de realizar novas atividades que não estavam previstas. Estabeleça prioridades e objetivos de trabalho apresentando-os e negociando-os com a sua chefia.

7. Está informado sobre a epidemia da COVID-19? Recorre a fontes fidedignas?

É importante estar atualizado quanto à evolução da epidemia da COVID-19. No entanto esta informação pode gerar ansiedade e preocupação acrescida, nomeadamente enquanto trabalha. Evite consultar fontes de informação que não sejam oficiais.

8. Ativou ou reforçou a sua rede social de suporte?

Recorra às novas tecnologias (ex. videoconferências, videochamadas) e a telefonemas para manter um contacto social regular. Iniciativas como *coffe break* virtual, ou partilha virtual de *hobbies*, poderão ser positivos no estreitar de relações.

9. Pratica exercício físico?

A prática de exercício físico ajuda a manter-nos fisicamente ativos, evita o sedentarismo e favorece o bem-estar mental. É importante a mobilização das principais articulações do corpo, sobretudo coluna e os membros superiores. O recurso a exercícios on-line poderá ser um bom incentivo.

10. Efetua uma boa alimentação?

Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos e bebendo água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental. Deve-se evitar “lixo alimentar” (ex. snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura), mesmo em situações de stress emocional.

11. Realiza atividades aprazíveis fora do tempo de trabalho?

Identifique as atividades que mais gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia (ex. ler, pintar, meditar, dançar, ouvir música) e coloque-as em prática. Existem várias atividades on-line que poderá explorar (ex. visitar museus, ouvir concertos, ver teatro). Valorize os momentos diários (ex. tomar um chá ou apanhar sol na varanda).

12. Sente-se excessivamente ansioso, desmotivado e preocupado? Estes sentimentos interferem com o seu trabalho e com a sua vida pessoal?

Informe e aconselhe-se com os profissionais de saúde do Serviço de Saúde de Trabalho da sua empresa. Emoções negativas como tristeza, preocupação, ansiedade, desmotivação ocorrem quando vivenciamos um distanciamento social. Podem ainda manifestar-se sintomas de dor ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal. Quando estas situações se prolongam no tempo e interferem com a sua atividade de trabalho deverá informar o Serviço de Saúde de Trabalho da sua empresa. Poderá ainda solicitar aconselhamento psicológico pelo SNS24 (808 24 24 24).