



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

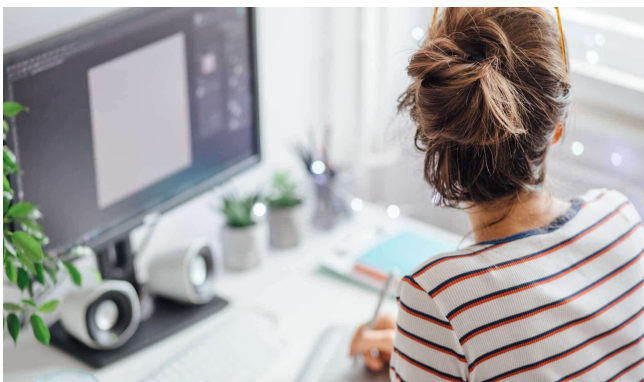
TELETRABALHO

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Teletrabalho

“A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.” *Plano Nacional de Contingência da DGS*

Dada a situação atípica que o País atravessa, o Estado de Emergência declara a obrigatoriedade de teletrabalho, quando aplicável, para que seja possível o controlo desta pandemia. “Considera-se teletrabalho a prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação.” (*Lei n.º 7 de 12 de Fevereiro de 2009, revista e alterada pela Lei n.º 93/2019, de 4 de Setembro*).

A escolha do melhor local da casa:

- Em primeiro lugar, analise a sua casa e selecione uma divisão tranquila, com iluminação natural e arejada;
 - A secretária de trabalho deve ser colocada perpendicularmente à janela. Na frente e atrás do monitor não deve haver nenhuma janela;
 - A iluminação natural do posto de trabalho também deve ser ajustada. Evitar que o sol incida diretamente sobre a secretária (ajustando os estores ao longo do dia de acordo com as necessidades).
 - No caso da necessidade de iluminação artificial, o monitor não deve ficar diretamente abaixo das lâmpadas, mas sim deslocado para o lado. As luzes não devem refletir-se na superfície do monitor.
 - Garanta a existência de um ambiente sempre organizado.
- 
- Figura 1 - Fonte: novamais.com
- Na sua secretária deve estar apenas o material necessário a ser utilizado no dia-a-dia.
 - Crie um ambiente funcional e evite distrações no seu local de trabalho.

Ergonomia do Posto de Trabalho

Mesa: Utilizar uma mesa de trabalho cuja altura se situe próxima da altura dos cotovelos, quando sentado. A profundidade da mesa de trabalho deve permitir o apoio dos antebraços na mesma.

Cadeira: A cadeira de trabalho, se possível, deverá ser regulável na altura do assento, adaptando-se à estatura do trabalhador. Deve estar colocada para que o utilizador tenha ambos os pés bem apoiados e que a sua coxa apresente aproximadamente um ângulo reto (90°) com a perna.

Ao regular a altura do assento, ter em atenção o seguinte:

- A parte superior do ecrã deve estar à altura dos olhos ou imediatamente abaixo;
- O ângulo formado entre o braço e o antebraço não deve ser inferior a 90°;
- Os pés devem estar ambos bem apoiados no chão. Se possível, utilizar um apoio-pés.

Ecrã: Deverá ser ajustado, de forma a evitar brilhos (ângulo de 20°), devendo topo do visor ficar ao nível do olhar e a uma distância igual ou superior à dos braços do utilizador. Garantir que se situa em frente do utilizador, sempre que o trabalho seja realizado predominantemente ao monitor.

Teclado: Colocado em posição regulável e dissociado do visor, permitindo deixar um espaço livre à sua frente de modo a que o utilizador possa apoiar as mãos e os braços.

Rato: No caso dos utilizados de computador portátil, deverá ser utilizado um rato externo.

Computador: No caso de utilizar um computador portátil, deverá colocá-lo num suporte regulável em altura, para que o topo do visor fique ao nível do olhar. Poderá também optar por ligá-lo a um monitor externo.



Figura 2 - Fonte: <https://papobinario.wordpress.com>

Preferencialmente utilize um rato e teclado externo (para os utilizadores de computador portátil).

Riscos Psicossociais

É importante ter em atenção que as consequências do novo coronavírus estão a causar pressão psicológica e stress em grande parte da população afetada.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o teletrabalho provoca níveis altos de intensidade de trabalho e grandes possibilidades de conflito com a família.

Desta forma, devem ser adotadas algumas considerações de forma a minimizar estas situações:

- Definir o espaço / divisão no qual irá desenvolver o seu trabalho;
- Estabelecer uma rotina de trabalho onde estão contempladas pausas;
- Manutenção dos horários e rotinas familiares;
- Efetuar uma alimentação saudável;
- Promover a realização de exercício físico;
- Consulta de informação fidedigna, disponibilizada pelas entidades oficiais;
- Manter o contacto telefónico com clientes, fornecedores e colegas;



Figura 3 -

Fonte: <https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2017/07/19/trabalhar-em-casa-sem-hora-extra-o-que-a-reforma-define-sobre-home-office.htm>

Ginástica Laboral

Segundo a DGS, reduzir substancialmente a sua atividade física e/ou aumentar o seu comportamento sedentário (i.e. mais tempo sentado, reclinado ou deitado) pode ser prejudicial para a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Para que consigamos contrariar este comportamento sugerimos exercícios de alongamentos.

Inicie os exercícios lenta e gradativamente. Exercite-se de forma a não sentir dor. Para obter um melhor relaxamento, respire tranquilamente durante os exercícios.



Entrelace as mãos na nuca e force os braços, abrindo-os para trás



Entrelace os dedos e force as mãos para cima



Empurre a parede com uma das pernas esticadas para trás



Coloque uma mão na nuca e force com a outra mão o cotovelo para dentro (orelha)



Entrelace os braços atrás e force-os para trás



Incline a cabeça para o lado tentando encontrar orelha com o ombro



Flexionar a coluna e tocar o pé. Voltar à posição inicial e tocar o outro pé



Girar o tronco com braços estendidos horizontalmente para a esquerda e direita

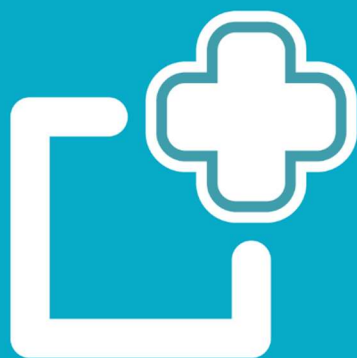
Figura 4 - Fonte: <https://segurancadotrabalho.a2rc.com.br>



Unir os polegares, dobrando o tronco para a frente, levantando os braços



Levantar ombros alternadamente, empurrando o outro para baixo



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)