

O teletrabalho está na ordem dos nossos dias e encontramos-nos num momento único em que a maioria dos trabalhadores e estudantes do Politécnico de Lisboa estão a trabalhar neste regime de trabalho a distância.

Para além de ser uma adaptação à rotina de cada um, o teletrabalho em casa tem, muitas vezes, de ser conciliado com as exigências próprias da gestão familiar diária.

No sentido de sensibilizar a comunidade académica para esta temática, divulga-se a newsletter nº 8 do SSO-IPL.



Sabia que:

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.

(Artigo 165º. Do Código do Trabalho)

Fonte: <https://unsplash.com/photos/SYTO3xs06fU>

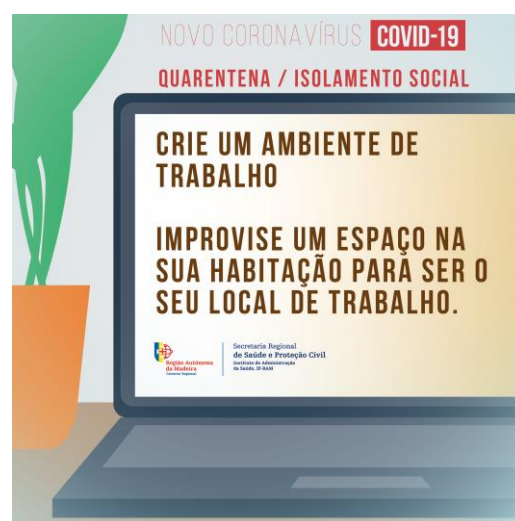
Teletrabalho - Como rentabilizar o seu tempo?

O teletrabalho vem dar mais liberdade na gestão do horário de trabalho, no entanto, pode sentir alguma dificuldade em fazer esta adaptação e em gerir o tempo de trabalho e a sua produtividade.

A motivação é essencial, contudo o facto de poderem surgir solicitações extra-trabalho, designadamente as requeridas por crianças de tenra idade, podem diminuir a sua atenção e contribuir para a distração das suas tarefas laborais.

Algumas sugestões para a organização do seu dia de trabalho:

- Comece por encontrar um **espaço de trabalho onde se sinta produtivo**, confortável e as solicitações externas sejam reduzidas;
- Mantenha esse **espaço arrumado** e com elementos próprios da sua atividade — retire objetos “da casa”, como por exemplo o comando da televisão, roupa, brinquedos, etc.;
- Faça a sua **rotina matinal** como se fosse para o local de trabalho;
- Caso existam vários elementos do agregado familiar em regime de teletrabalho, pode adotar esquemas de organização do trabalho conforme se sintam mais produtivos — por exemplo, cada elemento tem o seu espaço em divisões diferentes, ou criar um “*openspace*”, em que todos os elementos trabalham em horários semelhantes;
- Em situação de partilha de recursos informáticos, sugere-se a criação de horários para cada elemento do agregado familiar. A criação de um horário é importante no estabelecimento de rotinas;
- Estabeleça as **tarefas e as prioridades** para o dia e/ou semana;



Fonte: Comunicação e Educação para a Saúde Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM

Mantenha o contacto

Os trabalhadores em teletrabalho devem manter o contacto regular com os colegas de trabalho. O e-mail institucional é uma boa forma de contacto, no entanto, é uma mais valia a realização de chamadas de voz ou vídeo.

Procure calendarizar contactos regulares para acompanhamento e manutenção do contacto.

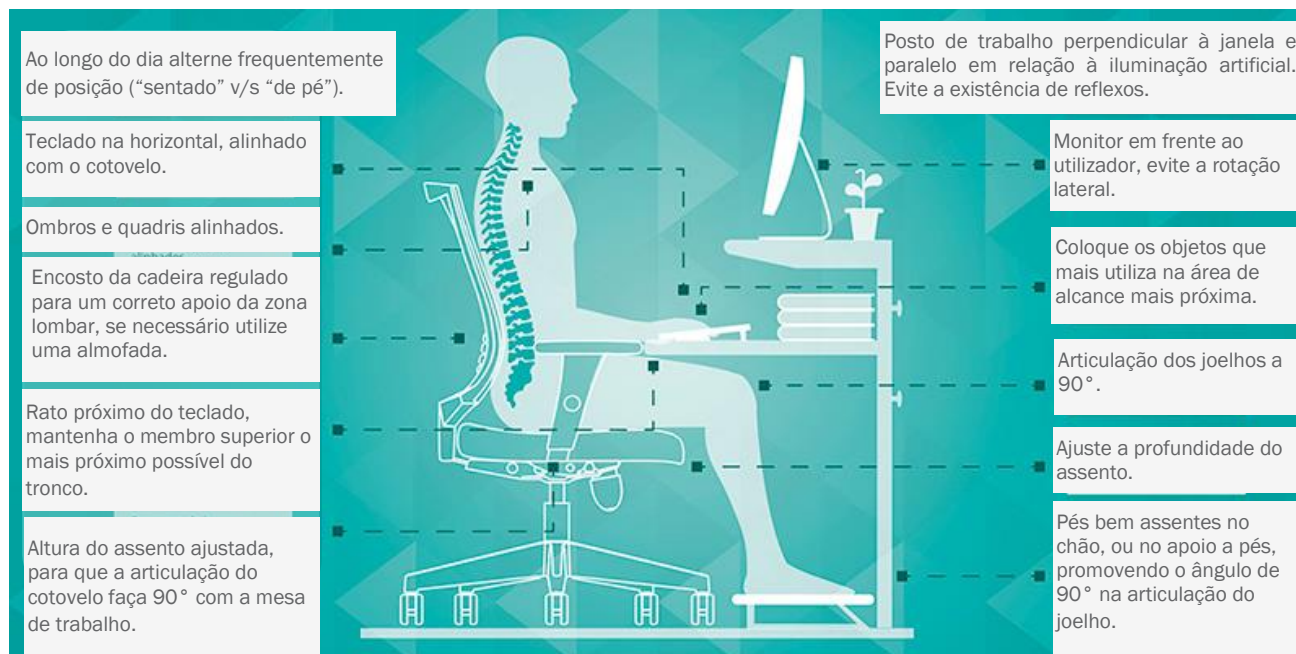
- **Reserve horas para o trabalho** e horas livres de trabalho;
- **Faça pausas para hidratação com água e realização de pequenas refeições;**
- **Defina horários para tomar as refeições.** Se possível, prepare as refeições previamente;
- **Realize exercício físico de forma regular.** Existem inúmeras aulas gratuitas a que pode aceder online.

O desafio dos trabalhadores e estudantes com filhos menores é a necessidade de ser “*multitasking*“. A definição de prioridades requer tempo e resiliência, pelo que no início da sua atividade em casa, poderá sentir-se frustrado ou irritado.

“Os Pais/Cuidadores que estão em teletrabalho, têm ainda de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal e que a sua produtividade será menor (identifiquem prioridades e foquem-se nelas). A chave estará na forma como organizarem os momentos do dia. Procurem realizar horas de trabalho durante os períodos de sesta e depois das crianças adormecerem.” (Ordem dos Psicólogos, 2020)

Boas práticas ao computador

Adapte o Posto de Trabalho, o mais possível, ao utilizador.



Adaptado de <https://segurancadotrabalhoacz.com.br/analise-ergonomica-do-trabalho/>, consultado em 7 de abril de 2020

- Coloque o Monitor a uma distância de visualização confortável, de 50 a 70cm aproximadamente, o bordo superior deve ser colocado entre 10 a 20° abaixo da linha de visão horizontal;
- Coloque o monitor, na vertical ou ligeiramente inclinado de modo a evitar a existência de reflexos;
- Faça pausas a cada 20 minutos de digitação e repouse pelo menos uma vez por hora;
- Intercale períodos de uso contínuo do computador com outro tipo de tarefas;
- Para sua segurança, certifique-se que não existem cabos no pavimento.
- Caso disponha de uma mesa de trabalho que permita o **trabalho com computador em pé**, a altura da mesa de suporte do teclado e do rato deve ser ajustada ao nível do cotovelo, para que a articulação do cotovelo faça 90°. Mantenha os pés bem assentes no pavimento e mude frequentemente de posição. Mantenha o ângulo da coluna cervical entre os 0° e os 10° e a postura do tronco nos 0°, evitando, sempre que possível, a realização de movimentos de rotação. Os ombros devem estar descontraídos, não elevados, e os antebraços uniformemente apoiados. O bordo superior do computador deve estar entre 10° a 20° abaixo da linha de visão horizontal.

Computador Portátil

Deve dispor de teclado e rato externos e de um suporte para elevar o monitor do computador.

Caso não disponha de teclado e rato externos, não eleve o monitor.

Utilize as horas livres para a realização de atividade física e de lazer

Condições ambientais

Assegure-se de que possui boas condições no seu posto de trabalho em casa:

- Privilegie a iluminação natural e reforce a iluminação artificial com um candeeiro de secretária, sempre que necessário;
- Mantenha um ambiente neutro e confortável, em que não sinta calor nem frio, e livre de correntes de ar;
- Sempre que possível, renove várias vezes ao dia o ar interior da sua casa, através da abertura das janelas;
- Segundo a Agência Portuguesa do Ambiente, a degradação do ar interior é influenciada pela humidade e ventilação deficiente. Se possível, mantenha os níveis de humidade relativa entre os 40 e os 60%.

A exposição à luz solar ajuda a regular o ritmo circadiano, designadamente através da adequada segregação hormonal de cortisol e de melatonina.

Riscos para a saúde

“O estilo de vida mais sedentário pode aumentar o risco de adoção de posturas incorretas, doenças cardiovasculares, obesidade, acidente vascular cerebral e diabetes (IFA, 2017; Knowledge at Work, 2017; Wilmot et al., 2012), e de perturbação de ansiedade (Teychenne et al., 2015). Estima-se também que a utilização abusiva da internet afete entre 1,5% a 8,2% das populações dos EUA e da Europa (Horton et al., 2018). (...) O uso excessivo do computador e de auscultadores e auriculares pode levar ao desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas.” (*European Agency for Safety and Health at Work—Foresight on new and emerging occupational safety and health risks associated with digitalisation by 2025*)



Como manter a Saúde Psicológica?

E, de um momento para outro, surgiu a necessidade de adotar e cumprir medidas de proteção, isolamento social para fazer face à pandemia Covid-19. E de repente, a nossa casa transformou-se, no local de trabalho, numa sala de aula, num ginásio, num espaço de convívio dos que estão juntos e no espaço de contacto à distância com a restante família e os amigos. É exigente, é cansativo, mas é possível termos alguns cuidados para lidar com os vários desafios que se colocam tanto a nível psicológico, como emocional.

Em primeiro lugar é preciso destacar que todo este contexto é propício à vivência de momentos, episódios de ansiedade. Será muito comum que pensamentos tais como: "**Estou muito tempo a pensar nisto!**" "**Ando muito preocupado.**" "**Estou cheio de medo...**", se instalem e permaneçam algumas vezes por dia, ou durante alguns dias.

Todas estas emoções de ansiedade, medo, preocupação, irritação, cansaço, desgaste, são perfeitamente naturais e normais nestas circunstâncias.

Importa perceber que sentir ansiedade não é ser fraco, não é ser pior que as outras pessoas, nem é motivo para sentir vergonha ou culpa. Todos estamos a sentir ansiedade, preocupação e todos os sentimentos referidos anteriormente. E temos todos capacidades e recursos para aprender e lidar com o que estamos a viver.

Apesar de não ser tão rapidamente como desejaríamos, a verdade é que esta situação é temporária, não iremos ficar em isolamento para sempre.

Aceite a ansiedade como algo que faz parte de toda a situação

Perceba a sua ansiedade



Fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/86/Edvard_Munch_-_The_Scream_-_Google_Art_Project.jpg/200px-Edvard_Munch_-_The_Scream_-_Google_Art_Project.jpg

1. A ansiedade manifesta-se no corpo. Os principais sinais que podemos sentir são: tensão muscular, sensação de aperto no peito, sensação de "bola na garganta", cefaleias, batimento cardíaco acelerado, náuseas, dor abdominal, dificuldade em dormir. **Identifique que sinais sente no seu corpo.**

2. A ansiedade manifesta-se nos pensamentos. Como já referido, podemos ficar mais receosos, nervosos, irritáveis, com dificuldades de concentração. Podemos também sentir mais dificuldade em conseguir parar aqueles pensamentos mais negativos e repetitivos. **Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso.**

3. A ansiedade pode prejudicar a nossa relação com os outros. Por um lado, podemos evitar comunicar com aqueles que estão à distância - não responder aos telefonemas, não aceitar videochamadas. Por outro lado, podem aumentar os conflitos e as irritações com aqueles que estão connosco em casa. **Identifique, quando está ansioso, como se relaciona com os outros.**

Dia	Situação	O que pensei?	O que senti?	Intensidade (0 - 100)	O que fiz para me sentir melhor?

Registo diário

Identifique as situações que lhe causam ansiedade, a intensidade com que a sente e como a procura ultrapassar.

Como lidar com a ansiedade?

- **Concentre-se no aqui e agora**, nas atividades que está a realizar a cada momento, sejam elas, o trabalho, preparar uma refeição, tarefas domésticas, exercício físico, brincar com os seus filhos, jogar um jogo, ler um livro, ver televisão.

- **Invista os seus esforços naquilo que pode controlar.** Identifique o que está dentro do seu campo de ação para efetivamente fazer, por exemplo, lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento social, permanecer em casa, realizar atividades preponderantes e que gosta.

- **Mantenha-se informado e atualizado**, usando apenas fontes oficiais. Não consulte informações mais do que duas vezes por dia. Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa. **Procure ativamente uma boa notícia sempre que consultar fontes de informação sobre a situação.**

- **Fale com familiares e amigos.** Partilhe com outros o que está a sentir. Falar com alguém é das estratégias mais eficazes para diminuir a ansiedade.

- **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores. Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.

- **Faça o que mais gosta de fazer e lhe dá prazer.** Faça uma lista, fixe-a num local visível em casa e reserve um momento do seu dia, todos os dias, para se dedicar exclusivamente ao que mais gosta. Se algumas dessas atividades são realizadas no exterior, reinvente, seja criativo.

- **No final do dia pense sobre os aspetos positivos do seu dia e faça um plano para o dia seguinte.** Sozinho ou com a sua família, faça uma lista das coisas boas que aconteceram durante o dia (um diálogo, um gesto).

- **Crie um espaço e um momento diário de relaxamento.** Escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável. Uma vez por dia (ou sempre que precisar), use esse espaço para relaxar - ouça música de olhos fechados, faça um desenho, pinte mandalas, utilize técnicas de relaxamento - veja descrição abaixo sobre a respiração diafragmática para relaxar.

- **Projete-se no futuro de forma positiva.** Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas." (Ordem dos Psicólogos, 2020)

Relaxamento - respiração diafragmática

A respiração diafragmática apresenta vários benefícios, uma vez que estimula a resposta de relaxamento, permitindo o decréscimo do nível de ansiedade.

Este treino deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez. A prática vai ajudá-lo a diminuir o seu nível de ansiedade:

- 1) Inicialmente sente-se numa posição confortável e respire pelo nariz, e preste atenção à sua respiração (também pode fazer o exercício deitado);
- 2) De seguida, coloque uma mão sob o abdómen e a outra sob o peito. Sinta o movimento da sua barriga, quando inspira, a barriga vai para fora, quando expira, a barriga vai para dentro. Inspire e conte, um, dois, três, quatro, sustenha o ar durante dois segundos, expire e conte, um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito.



Fonte: <https://mundodapsi.com/wp-content/uploads/2016/04/respirao5.jpg>

Se sentir que a sua ansiedade ou a sua preocupação persistem ou se tornam excessivas, ou se perceber que começa a ficar impedido de funcionar adequadamente ou de fazer a sua rotina, que está a ficar sem controlo - ligue para a linha de Apoio Psicológico - 210 464 737. Peça ajuda.

Referências

Agência Portuguesa do Ambiente em parceria com a Direção-Geral da Saúde, Metodologia de avaliação da qualidade do ar no interior de edifícios de comércio e serviços no âmbito da Portaria 353-A/2013, de 4 de dezembro. (2015). Acedido em 8 de abril de 2020, em <https://apambiente.pt/index.php?ref=16&subref=82&sub2ref=319&sub3ref=340>

Comunicação e Educação para a Saúde Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM, COVID-19: Siga as nossas recomendações! Recomendações para realizar teletrabalho, Acedido em 8 de abril de 2020, em <https://www.facebook.com/photo?fbid=1742077709267809&set=pcb.1742077962601117>

Direção-Geral da Saúde, campanha LEVANTE-SE, Acedido em 8 de abril de 2020, em <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

Flex Jobs. "159% Increase in Remote Work Since 2005: FlexJobs & Global Workplace Analytics Report." Acedido em 30 de março de 2020, em <https://www.flexjobs.com/blog/post/flexjobs-gwa-report-remote-growth/>

Hospital de São João, #ficaOcupadosaojoao. Acedido em 6 de abril de 2020, em https://portal-chsj.min-saude.pt/frontoffice/pages/975?news_id=778

Knaus, William J., The cognitive behavioral workbook for anxiety: a step-by-step program. 2014. New Harbinger Publications

Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, e suas revisões — Aprova a revisão do Código do Trabalho

Nicola S., Peter E. and Sam B.—Health and Safety Laboratory - HSL, John R., Huw W. and David L.—SAMI Consulting Limited (2018), Foresight on new and emerging occupational safety and health risks associated with digitalisation by 2025—European Risk Observatory Report, Acedido em 1 de abril de 2020, em <https://osha.europa.eu/pt/publications/foresight-new-and-emerging-occupational-safety-and-health-risks-associated>

Ordem dos Psicólogos Portugueses, COVID19—FAMÍLIAS EM ISOLAMENTO DURANTE A PANDEMIA Kit de sobrevivência para pais, Acedido em 2 de abril de 2020, em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_familias_isolamento.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses, COVID19 - 3 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE, Acedido em 3 de abril de 2020 em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_ansiedade_1.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses, Manual de Auto-ajuda para a Depressão: Como gerir e superar a depressão passo a passo. 2016

What Is Telecommuting?. Acedido em 30 de março de 2020, em <https://www.thebalancecareers.com/what-is-telecommuting-2062113>

Ficha Técnica:

N.º 8 abril 2020

Propriedade: Instituto Politécnico de Lisboa

Serviço de Saúde Ocupacional — IPL

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)

Av. D. João II, Lote 4.69.01, 1990-096 Lisboa

Tel.: 210464732 | saude.ocupacional@ipl.pt | <https://www.ipl.pt/servicos/servico-de-saude-ocupacional>

Conselho de Gestão SSO-IPL

Prof. Coord. Manuel Correia, IPL

Prof.ª Coord.ª Anabela Graça, Presidente da ESTeSL

Prof.ª Carla Viegas, Ensino e Investigação em SO

Dr.ª Ana Delgado, Téc. Sup. de Segurança do Trabalho

Dr.ª Graciela Simões, Médica do Trabalho

Dr.ª Rita da Silva Pereira, Médica do Trabalho

Equipa responsável pela edição

Tânia Silva (Téc. Sup. de Segurança no Trabalho)

Ana Delgado (Téc. Sup. de Segurança no Trabalho)

Patricia Ramos (Psicóloga)

Rita Silva Pereira (Médica do Trabalho)