



Trabalho à distância e híbrido. Implicações para a segurança e saúde no trabalho

TRABALHAR COM SEGURANÇA E SAÚDE NA ERA DIGITAL
Campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis» 2023-2025

Visão geral

Definições

Factos e números

Oportunidades

Riscos e desafios

Questões relativas ao género

O que podem os empregadores fazer?

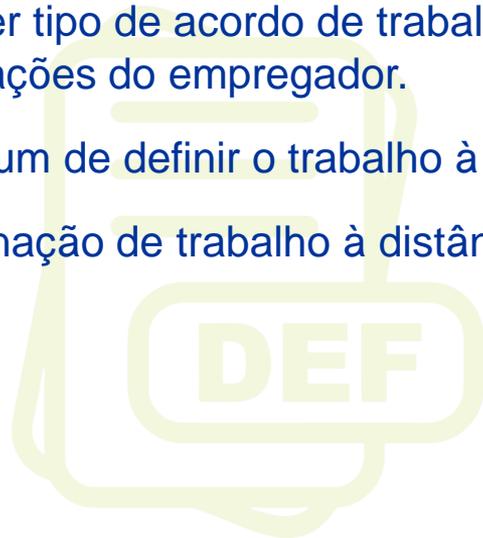
O que podem fazer os trabalhadores?

O que podem fazer os responsáveis políticos?



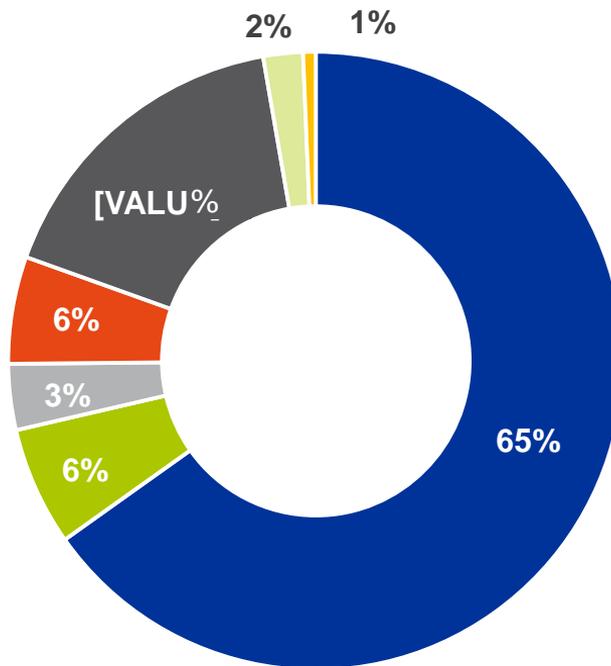
Definições de trabalho à distância e híbrido

- **Trabalho à distância:** qualquer tipo de acordo de trabalho para realizar o trabalho no domicílio ou fora das instalações do empregador.
- **Teletrabalho:** uma forma comum de definir o trabalho à distância a partir de casa.
- **Trabalho híbrido:** uma combinação de trabalho à distância com trabalho nas instalações do empregador.



Locais onde as pessoas trabalharam a maior parte do tempo em 2022

- 65 % das pessoas entrevistadas trabalharam nas instalações do seu empregador
- Quase 17 % trabalharam no domicílio
- As restantes trabalharam a partir de outros locais

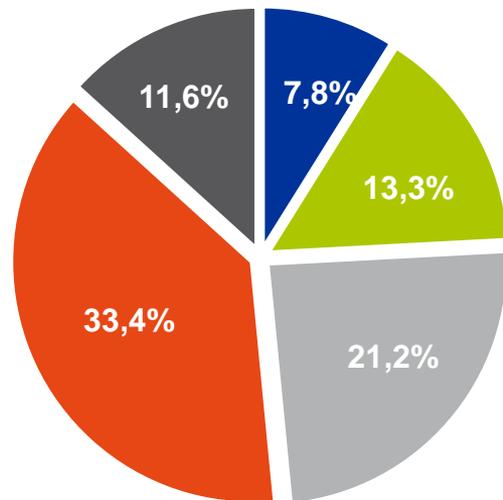


- Nas instalações do empregador/da sua própria empresa (escritório, fábrica, loja, escola, etc.)
- Nas instalações do cliente
- Num carro ou noutro veículo (por exemplo, comboio, autocarro)
- Num local no exterior (por exemplo, estaleiro de construção, terreno agrícola, ruas de uma cidade)
- Na sua própria casa
- Espaços públicos, como cafés, aeroportos, etc.
- Não sei

Fonte: Tomar o pulso à SST – Segurança e saúde nos locais de trabalho após a pandemia

Trabalho no domicílio nas empresas europeias

Estabelecimentos que aplicam o teletrabalho, por dimensão (UE-27)



- O teletrabalho é mais comum nas grandes empresas
- 2 em cada 10 médias empresas e 3 em cada 10 grandes organizações praticam o trabalho no domicílio

■ 5-9 trabalhadores
■ Mais de 250 trabalhadores

■ 10-49 trabalhadores
■ Todos os estabelecimentos

■ 50-249 trabalhadores

Fonte: ESENER 2019

Oportunidades do trabalho à distância e híbrido para a SST

- Maior flexibilidade e melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal
- Impacto positivo na motivação e produtividade dos trabalhadores
- Redução dos tempos de deslocação e dos acidentes de casa para o trabalho
- Diminuição dos custos para o empregador nas suas instalações
- Os trabalhadores são retirados de ambientes de alto risco ou deixam de desempenhar tarefas de risco



Riscos e desafios do trabalho à distância e híbrido para a SST

Os principais riscos decorrem de trabalhar em locais não concebidos como locais de trabalho, que os empregadores não podem controlar (totalmente).

Riscos gerais em locais de trabalho à distância:

- Alterações de temperatura, iluminação, ruído ou outras perturbações
- Tropeções e quedas (por exemplo devido a fios e cabos elétricos)
- Incêndio



Riscos biomecânicos

A falta de ergonomia, de pausas ou de locais de trabalho improvisados ou inadequados podem conduzir a:

- Lesões musculoesqueléticas
- Má postura
- Desconforto e sobrecarga muscular
- Astenopia, vibração das imagens
- Dores no pescoço e nos tendões dos pulsos e dos dedos
- Lesões por esforços repetitivos



Riscos psicossociais

- Isolamento
- Stresse
- Sobrecarga de trabalho
- Trabalhar quando a pessoa não se sente bem
- Sobrecarga de informação devido ao uso prolongado das tecnologias
- Disponibilidade constante, renúncia ao direito a desligar

O trabalho e o local de trabalho devem ser adaptados aos trabalhadores e ter em conta as suas necessidades e características especiais.

Questões relativas ao género

- Durante a pandemia da COVID-19, o trabalho à distância resultou num aumento das exigências relacionadas com o papel das mulheres.
- As mulheres estão mais expostas a conflitos entre a vida profissional e a vida familiar.
- A pandemia agravou as desigualdades de género.
- As mães apresentaram uma maior insatisfação no trabalho do que os pais quando em teletrabalho.

O que podem fazer os empregadores?

Avaliação dos riscos

- Uma **avaliação dos riscos (AR)** do local de trabalho à distância é o **primeiro passo** para abordar os fatores de risco para a SST
- O trabalho à distância/híbrido deve ser incluído na AR da responsabilidade do empregador
- A participação dos trabalhadores e da administração na AR é fundamental



O que podem fazer os empregadores?

Avaliação dos riscos

Clarificar:

- Quem avalia os riscos
- Avaliação dos riscos individual para cada trabalhador à distância/híbrido
- Visita ao domicílio do trabalhador com autorização ou efetuar a AR com a informação recolhida junto do trabalhador

O que podem fazer os empregadores?

Dicas para os gestores

- Disponibilizar equipamento ergonómico, nomeadamente rato, teclado, monitor, etc.
- Fornecer apoio técnico e orientações sobre como configurar um posto de trabalho remoto eficaz
- Promover o exercício físico regular, incentivando os trabalhadores a fazerem pausas ativas e treinos de curta duração



O que podem fazer os empregadores?

Dicas para os gestores

- Manter-se em contacto com a equipa para garantir que a informação chega a todos
- Acordar os resultados que os trabalhadores devem alcançar, as horas de disponibilidade e os relatórios de progresso
- Falar com os trabalhadores sobre as suas necessidades, expectativas e desconexão saudável



O que podem fazer os empregadores?

Oferecer formação

- Assistência técnica e formação para otimizar a utilização do equipamento
- Aconselhar sobre a (des)conexão saudável e sobre a necessidade de os trabalhadores se mexerem e mudarem de posição regularmente
- Tornar a educação parte de uma estratégia geral de prevenção centrada na redução dos riscos relacionados com a saúde no local de trabalho



O que podem fazer os empregadores?

- **Política de trabalho à distância e híbrido** que abranja os aspetos físicos, ergonómicos e psicossociais e os fatores de risco, nomeadamente:
 - Avaliação dos riscos
 - Acessibilidade do ambiente de trabalho virtual
 - Equipamento ergonómico
 - (Des)conexão saudável
 - Resultados esperados
 - Informação e apoio aos trabalhadores

O que podem fazer os trabalhadores?

1. Adaptar a ergonomia do local de trabalho

- Cadeira confortável
- Secretária adequada
- Equipamentos como monitor, rato, teclado

2. Preparar o ambiente de trabalho

- Iluminação suficiente/correta
- Ar e temperatura
- Ruído de fundo limitado

O que podem fazer os trabalhadores?

3. Evitar um comportamento sedentário

Uma combinação de três elementos pode ajudar na saúde mental e física:

- 1) Sentar-se menos horas por dia
- 2) Mudar frequentemente de posição
- 3) Adotar uma boa postura na posição sentada



<https://healthy-workplaces.eu>

O que podem fazer os trabalhadores?

4. Organizar o trabalho

- Instalar o escritório numa divisão separada para evitar perturbações
- Programar o dia de trabalho, incluindo as pausas
- Respeitar o horário de trabalho «normal» do escritório
- Manter uma rotina
- Fazer planos para depois do trabalho para desligar
- Garantir que as tarefas de trabalho são variadas



O que podem fazer os trabalhadores?

5. Evitar os riscos psicossociais

- Manter-se em contacto com os colegas através de chamadas telefónicas ou reuniões virtuais
- Alternar reuniões de equipa com diálogos de um para um
- Tirar algum tempo para conversas informais com os colegas
- Fazer pausas para café virtuais com os colegas

O que podem fazer os trabalhadores?

6. Equilibrar a carga de trabalho

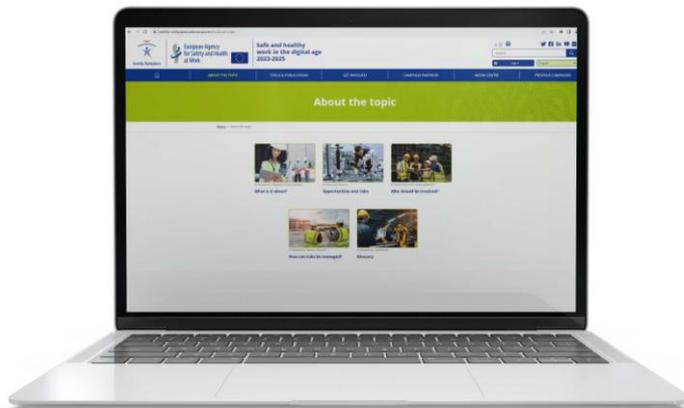
- Em caso de carga de trabalho elevada persistente, falar com o supervisor
- Fazer pausas suficientes para interromper os períodos de trabalho intenso
- Mantenha-se «offline»!
- Considerar a possibilidade de trabalhar em blocos de 25 minutos, com pausas de 5 minutos entre cada um deles
- Concentrar-se numa tarefa de cada vez

Acordo-Quadro Europeu sobre Teletrabalho

Os empregadores têm as mesmas responsabilidades em matéria de segurança e saúde para os teletrabalhadores que para-qualquer outros trabalhadores.

- Diretivas da UE mais pertinentes para o trabalho à distância/híbrido:
 - Diretiva-quadro relativa à SST
 - Diretiva 2009/104/CE – utilização de equipamentos de trabalho
 - Diretiva 89/654/CEE – prescrições para os locais de trabalho
 - Diretiva 90/270/CEE – equipamentos dotados de visor
 - Diretiva 2003/88/CE – tempo de trabalho





- **Consulte todos os conteúdos relacionados na área prioritária «Trabalho à distância e híbrido»:**

<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/pt/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

- **Consulte todas as publicações sobre o tema:**

<https://osha.europa.eu/pt/publications-priority-area/remote-and-hybrid-work>

Nem a Agência Europeia nem qualquer pessoa que aja em seu nome assumem responsabilidade por eventuais utilizações da informação que se segue.

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2024

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

A utilização ou reprodução de fotografias ou de outro material não protegido por direitos de autor da EU-OSHA deve ser autorizada diretamente pelos titulares dos direitos de autor.