



SEGURANÇA NO TELETRABALHO

O art. 75-B da CLT considera como teletrabalho "a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação" (TIC). Ou seja, é a atividade laboral realizada em casa, por exemplo, com uso de TIC, por meio de ambientes virtuais institucionais ou de ferramentas e aplicativos de compartilhamento de mensagens.

No contexto atual, muitos trabalhadores estão exercendo suas atividades em suas próprias residências, obedecendo às recomendações dos órgãos oficiais de saúde. Esse é o caso dos servidores da UFPA que exercem atividades administrativas. No que tange à segurança no trabalho, alguns cuidados precisam ser observados quanto aos aspectos ergonômicos no ambiente doméstico utilizado para o desempenho das atividades ocupacionais no teletrabalho.

Escolha um local sem distrações e planeje sua rotina

Atente para seu horário de trabalho. Procure manter uma rotina com horários definidos para desempenho das tarefas, com vistas a não prolongar sua jornada de maneira excessiva e prejudicial à sua saúde;

Escolha um local com boa iluminação e ventilação artificial, com mesa e cadeira confortável para sua jornada de trabalho, onde seja possível manter-se concentrado;



Cuide de sua postura.

Atente para a postura ergonomicamente correta. A mesa ou bancada em que for trabalhar deve comportar suas pernas embaixo e ter espaço suficiente para organizar o teclado, o mouse, e apoiar os braços;

Se possível, opte por uma cadeira confortável, com rodízios, ajuste de altura do assento, bom encosto para as costas e apoios para os braços com regulagem de altura;



Pequenas pausas são importantes.

Caso sua atividade envolva a digitação de documentos, use um suporte ao lado da tela de seu computador, para minimizar a tensão dos olhos e da coluna cervical;

Lembre-se: para cada 50 minutos de trabalhos, faça uma pausa de 10 minutos, de preferência, em um ambiente diferente do posto em que você estiver trabalhando. As micropausas ajudam a aliviar as dores e sobrecargas musculares;



Organize seus materiais de trabalho

Mantenha seus materiais e utensílios de trabalho como documentos, caneta, agenda, pastas ao alcance de seus braços, em sua estação de trabalho;

Se utilizar telefone durante a operação em computador, utilize fone de ouvido ou viva-voz, liberando as mãos para não interferir em sua postura;

Atenção!

Verifique as condições da tomada e da instalação elétrica que for utilizar. O uso de adaptadores não é recomendado, pois pode gerar sobrecarga e causar curto-circuito. Alimente-se corretamente e no horário regular. Mantenha-se hidratado.





PROGEP

Pró-Reitoria de Desenvolvimento
e Gestão de Pessoal | UFPA

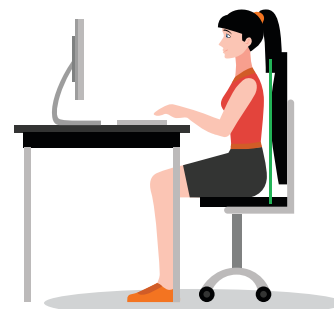
RECOMENDAÇÕES PARA TELETRABALHO



Coordenadoria de Vigilância à Segurança no Trabalho - CVST

POSTURA ERGONOMICAMENTE CORRETA

Cuide da sua postura corporal. Veja como prevenir dores e lesões musculares durante o desempenho das tarefas.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Além das micropausas, a **ginástica laboral** é uma das formas de prevenção de desconforto ocupacional. O objetivo é aliviar a sobrecarga e a tensão muscular nos membros superiores e inferiores causada pela rotina de trabalho. Por isso, preparamos uma sequência de **alongamento** para serem realizados ao longo do expediente ocupacional no teletrabalho.



Ginástica laboral preparatória:

Aproximadamente 15 minutos, é realizada **antes do início da jornada de trabalho**.

Objetivo é prepara o servidor para a sua jornada diária.

Aquece os grupos musculares que irão ser solicitados nas suas tarefas, melhorando a circulação sanguínea.



Ginástica compensatória:

Realizada **durante a jornada de trabalho**, interrompe a monotonia operacional.

Objetivo é aproveitar as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos de trabalho.



Ginástica Laboral de Relaxamento:

Aproximadamente 20 a 30 minutos.

Basea-se em exercícios de alongamento realizados **após o expediente**, com vistas a oxigenar as estruturas musculares, envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático (um dos causadores das dores musculares), prevenindo possíveis lesões.





SAÚDE MENTAL

Estresse e ansiedade são alguns dos efeitos sobre a saúde mental quando somos submetidos a situações de mudanças repentinas ou que exijam rápida necessidade de adaptação. O **isolamento social**, por representar uma condição atípica na vida humana, apresenta potencial de adoecimento e sofrimento mental. Para evitar danos como esses, siga as orientações que preparamos para você manter sua saúde e bem-

Tente **manter uma rotina**, com horários para as atividades diárias. O seu organismo precisa diferenciar o horário de trabalho do momento de relaxamento; Utilize **roupas confortáveis**, mas evite ficar o dia inteiro de pijama;

Dedique um período de 20 a 30 minutos do seu dia para se atualizar sobre as informações da pandemia, preferencialmente após realizar suas atividades de rotina. Busque se informar por **fontes confiáveis**. Sites como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde Pública (Sespa), e aplicativo Coronavírus-SUS são os mais recomendados;

Aproveite o tempo livre para **aprender algo novo**. Há diversas plataformas como Youtube, e aplicativos de educação a distância com conteúdos gratuitos, ou, ainda, livros gratuitos disponibilizados na internet ou em grupos de leituras, através do Facebook, Google Drive e outros;

O ser humano, por essência, precisa de relações sociais. Nesse período de ausência do convívio presencial, mantenha o **contato** com familiares e amigos através de **chamadas de vídeo**, sempre que possível;

Sabe aquela **capacitação** que você queria fazer, mas não tinha tempo? Aproveite os cursos EAD da Escola Virtual do Governo (EVG) para se capacitar e agregar valor ao seu crescimento pessoal e profissional. Para acessar, vá em "Mais informações", ao final deste material;

Pratique **atividade física** em casa. Veja dicas ao final da apresentação em "**Mais informações**">"**Fique ativo durante o isolamento social**",

Pratique uma breve **meditação**. Várias técnicas contribuem para o relaxamento e controle da ansiedade, bem como da redução do estresse. Para os iniciantes, uma dica é praticar a meditação guiada, disponível em plataformas como Youtube e em aplicativos gratuitos. Seguem algumas dicas e instruções para começar hoje mesmo.

Na posição: sentado de maneira confortável, comece respirando fundo. Alongue a coluna ao inspirar o ar e relaxe o corpo ao expirar.

Inspire e expire: respire normalmente e preste atenção nas sensações.

Divagação e foco: não há problema se a mente viajar. Note o que causa a distração e direcione a atenção à respiração sem se culpar.

Nesse período de isolamento social, muitos profissionais tem se disponibilizado para dar suporte à população, com vistas auxiliar nesse processo.

Se você precisar de **atendimento psicológico**, no site <https://psicologiapara.net.br/> você encontrará psicólogos que disponibilizaram alguns de seus horários para atendimento voluntário, e pode solicitar o agendamento de 1 (um) a no máximo 3 (três) atendimentos, por vez, cadastrando-se na plataforma. O atendimento é pela plataforma on-line e gratuito.

