

# Prevenção de riscos profissionais em Teletrabalho

## Teletrabalho | O que é?

O Código do Trabalho define o TELETRABALHO como uma “prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e comunicação”.

O teletrabalho constitui uma modalidade de trabalho com características muito próprias. (artigos 165.º a 171.º do Código do Trabalho).

## Riscos SST associados ao Teletrabalho:

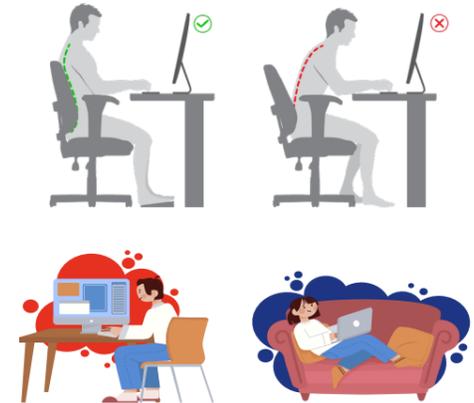
- Riscos Ergonómicos
- Riscos Psicossociais (Stress, Burnout, Depressão)



## Riscos Ergonómicos

Alguns conselhos de como adaptar o trabalho em casa e cuidar da sua coluna:

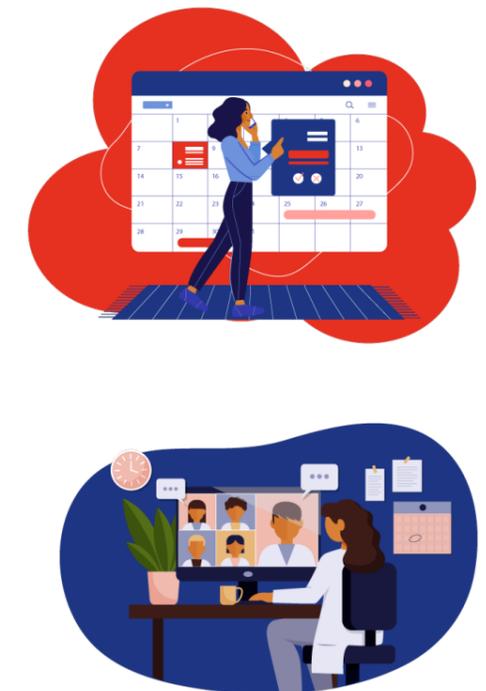
- Mantenha a coluna reta, com as costas apoiadas, os ombros devem estar relaxados e para trás, glúteos alinhados às costas, pernas paralelamente posicionadas para distribuição do peso e circulação do sangue.
- Não descuide da postura e evite trabalhar na cama ou no sofá. Isso pode causar danos à coluna.
- Participação na iniciativa do IPVC “Pausa laboral ativa”.



## Riscos Psicossociais: Como evitá-los?

Alguns conselhos:

- Ordenar as tarefas por prioridades.
- Efetuar pequenas pausas entre períodos de trabalho de 90 minutos.
- Planear o trabalho para o dia ou semana.
- Criar metas e acompanhá-las.
- Manter a colaboração mesmo à distância.
- Partilhar novidades e temas para manter a ligação com os/as colegas.
- Manter um horário! Respeitar as horas de trabalho, hora de almoço, pausas entre tarefas. Respeitar o período de descanso para estar com a família.



## Recursos Complementares

- Prevenção de lesões musculoesqueléticas durante o teletrabalho da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) disponível em:
- Guia de Recomendações para “Gestão de Reuniões, Correspondência Eletrónica e Pausa Digital no IPVC” disponível em:
- IPVConcilia:



Fontes: Código do trabalho; <https://osha.europa.eu/>