



Locais de trabalho seguros e saudáveis
**TRABALHAR COM
SEGURANÇA E SAÚDE
NA ERA DIGITAL**



Trabalho à distância e híbrido: gestão da segurança e da saúde em qualquer lugar

Principais aspetos

- A pandemia da COVID-19 veio impulsionar o trabalho à distância, em especial o teletrabalho, ou seja, o trabalho realizado a partir de casa.
- O trabalho híbrido, que conjuga o trabalho à distância com o efetuado nas instalações do empregador, tornou-se cada vez mais comum no rescaldo da pandemia.
- Embora apresente várias vantagens, o trabalho à distância pode também afetar negativamente a saúde dos trabalhadores devido à utilização prolongada de tecnologias digitais.
- É fundamental identificar e neutralizar os fatores de risco relacionados com o trabalho à distância e híbrido, em matéria de segurança e saúde no trabalho (SST).
- Uma política clara que estabeleça disposições para o trabalho à distância e híbrido, juntamente com a educação e a formação dos trabalhadores e gestores, é essencial para garantir condições seguras e saudáveis, para este modelo de trabalho.

Trabalhar com segurança e saúde na era digital

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) lançou a campanha «Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis 2023-2025» à escala europeia, com vista a sensibilizar sobre as implicações para a segurança e saúde no trabalho que decorrem da utilização de tecnologias digitais. Estas podem ser seguras e produtivas, se forem concebidas, implementadas, geridas e utilizadas de acordo com uma abordagem centrada no ser humano. No entanto, uma vez que o recurso a tecnologias digitais tem vindo a aumentar e tendo em conta que o seu impacto no trabalho e nos locais de trabalho ainda não é totalmente assumido, revela-se importante a familiarização com as formas de otimização de estratégias de modo a promover e proteger a segurança e saúde dos trabalhadores.

Adesão à era do trabalho à distância e híbrido

As tecnologias digitais (por exemplo, computadores pessoais, telemóveis inteligentes, computadores portáteis, pacotes de *software* e Internet) permitem que as pessoas trabalhem à distância, ou seja, fora das instalações dos empregadores durante a maior parte ou alguns períodos do seu horário laboral. Quando o trabalho à distância é realizado em casa, também é comumente designado por teletrabalho. Durante a pandemia da COVID-19, o teletrabalho tornou-se mais generalizado, enquanto o trabalho híbrido, que conjuga o trabalho à distância com o efetuado nas instalações do empregador, adquiriu popularidade na sequência da emergência relacionada com a pandemia.

Em 2022, 18 % dos trabalhadores da UE27, da Islândia e da Noruega trabalharam principalmente a partir de casa. Para além dos teletrabalhadores, a categoria das pessoas que trabalham à distância também abrange as que trabalham nas instalações dos clientes (6 %), num local ao ar livre, como um estaleiro de construção, nas ruas de uma cidade ou em campos agrícolas (5,5 %), num automóvel ou noutro veículo (3,5 %) e em espaços públicos, como cafés ou aeroportos (2 %). Embora a grande maioria (65 %) trabalhasse nas instalações dos empregadores, o trabalho à distância já era uma realidade para um terço da mão de obra nesses países.

Implicações para a segurança e saúde no trabalho

O trabalho à distância e o trabalho híbrido apresentam várias vantagens. O trabalho realizado a partir de casa, por exemplo, permite economizar tempo e diminuir o stresse devido à redução do tempo de deslocação para o local de trabalho, permite um melhor equilíbrio entre a vida profissional e familiar e aumenta a produtividade e a concentração.

No entanto, o teletrabalho está também associado a um aumento do período de tempo na posição sentada, da pressão do tempo,

do prolongamento dos horários de trabalho e do isolamento social. Estas condições podem repercutir-se negativamente na saúde dos trabalhadores e contribuir para o desenvolvimento ou o agravamento de lesões musculoesqueléticas, tais como dor no pescoço, pulso e dedos, eventualmente devido a uma configuração incorreta do equipamento. Além disso, as condições de iluminação deficiente podem provocar cansaço visual e outros efeitos adversos. O trabalho em casa também pode ter diferentes efeitos nos trabalhadores com responsabilidades de prestação de cuidados ao domicílio – frequentemente mulheres – que, dependendo da sua situação pessoal, podem observar uma melhoria ou um agravamento dos conflitos entre a vida profissional e a vida pessoal.

As tecnologias digitais são essenciais para a realização do trabalho à distância, mas a sua utilização tem sido associada a vários riscos psicossociais e físicos. Estes riscos são exacerbados quando a exposição às tecnologias digitais é prolongada devido a longos horários laborais e a uma carga de trabalho excessiva que impede as pessoas de fazerem pausas. Relativamente aos riscos psicossociais, a utilização das tecnologias digitais é associada a um fenómeno designado por stresse tecnológico explicado pela dificuldade que as pessoas têm de se adaptar às tecnologias em constante evolução, o que provoca estados de ansiedade e cansaço.

O trabalho com base em tecnologias digitais também pode contribuir para situações de presentismo virtual, que é o que ocorre quando os trabalhadores continuam a trabalhar mesmo em períodos em que estão doentes, evitando recorrer a uma baixa por doença. Este tipo de situações verifica-se sobretudo quando se trabalha a partir de casa, podendo, a longo prazo, levar a um esgotamento profissional. Outros perigos que podem eventualmente surgir estão relacionados com a exposição prolongada aos ecrãs, que tem sido associada a dores de cabeça e à fadiga ocular devido às tecnologias digitais, também vulgarmente designada por síndrome da visão pela utilização do computador.

As tecnologias digitais são essenciais para a realização do trabalho à distância, mas a sua utilização tem sido associada a vários riscos psicossociais e físicos.

Ênfase no trabalho híbrido

Os estudos mostram que um modelo híbrido tem menos efeitos negativos nos trabalhadores em termos de stresse e de equilíbrio entre a vida privada e profissional. No entanto, para além de apresentar a maior parte dos riscos associados ao trabalho à distância a partir de casa, o trabalho híbrido tem ainda alguns riscos específicos. Por exemplo, o desenvolvimento deste modelo de trabalho conduz frequentemente a uma redução dos espaços de trabalho nas instalações das entidades empregadoras, com um aumento da partilha dos espaços de escritório (*flex-office*) e de espaços individuais de trabalho.

Estes espaços de trabalho flexíveis já não atribuem postos de trabalho a pessoas, grupos ou departamentos específicos. No modelo de partilha dos espaços individuais de trabalho,

é necessário que os utilizadores reservem, por norma, uma secretária para trabalhar durante determinados períodos de tempo no local de trabalho. Com espaços de trabalho mais pequenos, as organizações não conseguem acolher todas as equipas ao mesmo tempo, o que pode comprometer as atividades de trabalho realizadas no local, impedindo as pessoas de trabalharem presencialmente devido à poluição sonora ou à falta de espaços adequados, e impondo o teletrabalho forçado a certos membros da equipa. Quando não é gerida de forma adequada, a presença de pessoas no local de trabalho em momentos diferentes pode provocar um sentimento prolongado de isolamento do trabalhador híbrido individual, afetando também a criação de espírito de equipa e o trabalho em equipa.

Riscos decorrentes do ambiente de trabalho virtual

Por último, a utilização de tecnologias digitais gera um ambiente de trabalho virtual no qual trabalhadores geograficamente dispersos interagem e colaboram. Existem riscos específicos em matéria de SST associados a esta esfera virtual, tais como o de serem vítimas de ciberassédio ou ciberataques, especialmente não havendo formação sobre a utilização segura de ferramentas tecnológicas. Os ataques de mistificação da interface (*phishing*) e as burlas são exemplos de riscos que também podem ser prejudiciais para a saúde mental dos trabalhadores, aumentando os seus níveis de stress.

A segurança começa aqui: avaliação dos riscos dos locais de trabalho à distância

As organizações têm um papel crucial na prevenção dos riscos relacionados com o trabalho à distância e híbrido. O primeiro passo é a realização de uma avaliação dos riscos obrigatória, que deverá abranger o trabalho à distância, em conformidade com a legislação nacional e da UE. Quando o trabalho é realizado fora das instalações do empregador, as condições de trabalho e os riscos em matéria de SST conexos são mais imprevisíveis, não podendo ser diretamente controlados pela empresa. Por conseguinte, é muito importante a participação do empregador e dos trabalhadores no processo de avaliação dos riscos. Para além de fornecer informações essenciais sobre as próximas etapas a empreender rumo a um plano de ação, o processo de avaliação dos riscos sensibiliza os trabalhadores à distância e a gestão da organização.

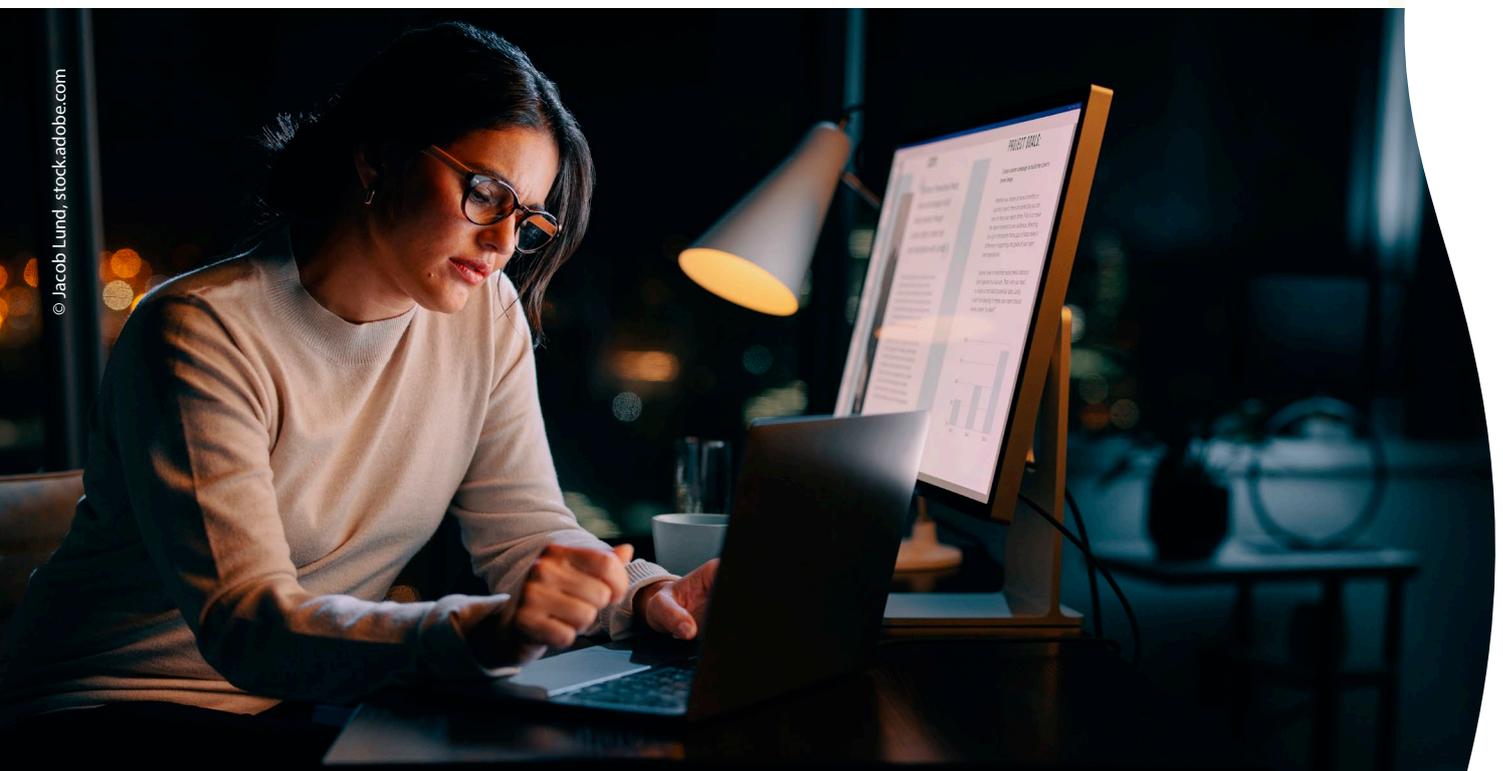
Os métodos interativos de mapeamento corporal e de mapeamento de riscos ⁽¹⁾, articulados com ferramentas *online* ⁽²⁾ ou listas de verificação ⁽³⁾, são uma boa forma de identificar e compreender o local de trabalho no domicílio dos teletrabalhadores e os riscos associados à SST.

Uma avaliação dos riscos deve também ter em conta o nível de mobilidade dos trabalhadores, ou seja, o número de locais em que exercem o seu trabalho. Cada vez mais, os trabalhadores à distância desempenham o seu trabalho em vários locais, como, por exemplo, em deslocação durante viagens de negócios ou de lazer, utilizando menos os típicos postos de trabalho. Qualquer espaço público pode ser eventualmente utilizado como local de trabalho, tais como parques, transportes públicos, aeroportos, estações ferroviárias, bibliotecas, etc.. Os locais tradicionais onde as comunidades locais se reúnem, como cafés, bares e restaurantes, também têm servido de locais de trabalho. Embora acessíveis, estes espaços são imprevisíveis, uma vez que as suas condições não dependem dos trabalhadores ou dos empregadores. O número de riscos físicos pode variar em função da localização. Por exemplo, trabalhar num espaço ao ar livre pode ter implicações decorrentes da exposição à luz UV, amplamente reconhecida como um fator de risco de cancro, ou acarretar consequências negativas para os olhos, dadas as condições de iluminação inadequadas quando se trabalha com computadores portáteis e *smartphones*. Trabalhos longos e frequentes efetuados num comboio ou num avião podem implicar uma maior exposição ao ruído e às vibrações.

1 <https://osha.europa.eu/pt/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>.

2 <https://oiraproject.eu/pt>.

3 <https://oshwiki.osha.europa.eu/pt/themes/risk-assessment-and-telework-checklist>.



Como garantir um trabalho à distância e híbrido seguro e saudável

Tanto os trabalhadores como os empregadores podem contribuir para tornar o trabalho à distância e híbrido seguro e saudável. Após a realização de uma avaliação dos riscos dos locais de trabalho à distância, as organizações devem fornecer aos trabalhadores equipamento, tecnologias digitais, apoio técnico e orientações sobre como utilizá-los de forma segura e como criar um posto de trabalho no domicílio. Os empregadores também devem ouvir ativamente os trabalhadores de forma a compreenderem as suas necessidades e reduzir o isolamento. Além disso, devem proporcionar atividades de formação para aumentar a sensibilização para o trabalho seguro em qualquer lugar e introduzir uma política clara sobre o trabalho à distância e híbrido. Tal deverá incluir disposições sobre como avaliar e gerir os riscos profissionais, o equipamento ergonómico, a disponibilidade e os resultados esperados.

Os trabalhadores à distância podem otimizar a ergonomia e o ambiente do seu local de trabalho, movimentar-se, mudar de postura, manter-se ativos, fazer pausas regulares e manter-se em contacto com colegas e hierarquia ao longo do dia de trabalho. Há que promover um equilíbrio seguro e saudável entre a vida profissional e familiar, especialmente no que concerne às pessoas que trabalham a partir de casa.

Para obter listas pormenorizadas de conselhos para empregadores e trabalhadores à distância, consulte:

<https://osha.europa.eu/pt/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-employers>; e ainda

<https://osha.europa.eu/pt/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-teleworkers>.

Recursos

Consulte todos os conteúdos nesta matéria no âmbito da 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-virtual-work>

Secção temática da EU-OSHA sobre a digitalização do trabalho e as suas implicações para a SST: <https://osha.europa.eu/pt/themes/digitalisation-work>

Excertos de filmes e recursos Napo para discussões sobre o local de trabalho

Teletrabalho: <https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Ajuste o seu escritório em casa: <https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Recursos para o local de trabalho: <https://www.napofilm.net/pt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Avaliação interativa dos riscos *online* — soluções gratuitas por setores para os empregadores e trabalhadores: <https://oiraproject.eu/oira-tools/eu/eu-teleworking/preview>