



TELETRABALHO BOAS PRÁTICAS

Colaboradores

1. Definir um espaço adequado para trabalhar! Este deve ter boa ventilação, luminosidade, acesso à internet, tanto quanto possível, silêncio. Deve ainda contar com uma mesa e cadeira confortáveis, que garantam uma boa postura durante todo o tempo de atividade;
2. Vestir-se para trabalhar. Pode utilizar vestuário mais confortável, mas não deverá trabalhar de pijama. O nosso cérebro e corpo estão habituados a serem sinalizados com estas rotinas;
3. Estabelecer uma rotina de trabalho com horários definidos, ajuda a focar na execução. Deve trabalhar-se por blocos de tempos e fazer pausas. Manter por exemplo, as mesmas pausas para café e almoço que utilizava no escritório;
4. Avisar para não-perturbar. Informar os familiares e vizinhos que o facto de estar em casa não significa que está disponível. A concentração e a disciplina são fundamentais para trabalhar melhor em *Home Office*;
5. Ter uma lista de tarefas diárias alinhadas com o seu líder e fazer pontos de situação regulares;
6. Manter o contacto com os colegas e com o líder, ajuda a promover o alinhamento da equipa e a afastar a sensação de solidão e desconexão, comum neste tipo de trabalho.

Líderes

O papel dos Líderes também é desafiante em situação de *Home Office*! Nesta forma de trabalho, a confiança no sentido de responsabilidade da equipa é essencial para não cair na tentação de estabelecer *micromanagement*.

1. Avaliar semanalmente com a equipa o processo *Home Office*, de forma a proceder a alterações e ajustes quando necessário.
2. Conversar com a equipa sobre a responsabilidade que o formato *Home Office* exige;
3. Acompanhar cada elemento da equipa, pelo menos no início do percurso para perceber os impactos desta nova realidade;
4. Fazer reuniões periódicas de equipa:
 - a. de alinhamento de tarefas da equipa partilhando, no final, as decisões tomadas;
 - b. de acompanhamento de performance da equipa, pelo menos uma vez por dia (max 15min);
2. Utilizar e estimular o uso das ferramentas de comunicação digital oficiais da empresa. No caso do Centimfe, o Microsoft Teams é a aplicação recomendada para reuniões à distância e partilha de documentos;



Centimfe



OUTRAS RECOMENDAÇÕES (CNCS)

1. Utilize apenas dispositivos autorizados pela sua organização;
2. Não partilhe estes dispositivos autorizados com os seus familiares;
3. Garanta com a informática da sua organização que os dispositivos estão atualizados e possuem um antivírus e a firewall ativadas;
4. Faça backups regulares para um dispositivo externo;
5. Evite usar o WiFi de espaços públicos e utilize sempre a VPN da sua organização;
6. Não abra e-mail ou SMS, nem click em *links* ou anexos, desconhecidos (cuidado com o *phishing* relacionado com a pandemia Covid-19);
7. Não partilhe informação profissional nas redes sociais;
8. Garanta que o seu WiFi doméstico tem uma password forte e, se ainda não o fez, aproveite para a alterar.

TELETRABALHO ERGONOMIA

O teletrabalho quando é um trabalho informatizado implica:

- Elevada concentração;
- Visão a curta distância;
- Adoção de posturas estáticas;
- Adoção de postura sentada durante longos períodos de tempo;
- Repetitividade de movimentos, em especial dos membros superiores.

RISCOS

- Riscos ao nível músculo-esquelético;
- Riscos ao nível visual;
- Riscos ao nível psicossocial.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar pausas durante trabalho;
- Ter iluminação correta com contraste adequado entre o ecrã e o ambiente, atendendo às necessidades visuais do utilizador;
- O posto de trabalho deve estar à altura do cotovelo (na posição sentado);
- Utilizar preferencialmente computadores fixos em vez de portáteis.





ECRÃS DE VISUALIZAÇÃO

- Possuir caracteres bem definidos e delineados com clareza, de dimensão apropriada e com espaçamento adequados;
- Ter uma imagem estável, sem fenómenos de cintilação ou outras formas de instabilidade e sem reflexos;
- Possibilitar ao utilizador uma fácil regulação da iluminância e do contraste;
- Ser de orientação e inclinação regulável de modo livre e fácil;
- A distância entre o trabalhador e o ecrã deve ser aproximadamente o comprimento do braço;
- O ecrã deve estar diretamente de frente para o trabalhador;
- O ecrã deve ligeiramente inclinado para trás;
- O ecrã deve ser colocado perpendicularmente às fontes de iluminação;
- O topo do ecrã deve estar à altura ou ligeiramente abaixo do nível do olhar, no entanto, se o trabalhador usar óculos ou lentes de contacto, o ecrã deve estar mais abaixo.

