

## RESUMO

Este estudo pretende avaliar as condições de segurança e saúde no exercício do teletrabalho por Técnicos Superiores de Segurança no Trabalho. Para tal, foram aplicados três instrumentos: Lista de Verificação de Postos de Teletrabalho, *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) e Questionário de Fadiga Laboral e Sintomatologia Músculo-Esquelética. A recolha de dados foi efetuada através de fotografias, entrevista e questionário. Concluiu-se que as condições de segurança e saúde não são as ideais na totalidade da amostra, havendo um risco moderado/elevado de desenvolver uma LMERT, ao qual acrescem dois fatores de risco psicossocial: aumento da carga de trabalho e dificuldade na conciliação entre a vida profissional e pessoal. Sugere-se uma intervenção por parte da equipa de Saúde e Segurança no Trabalho, destacando os contributos do Enfermeiro do Trabalho na intervenção proposta.

## Palavras-chave

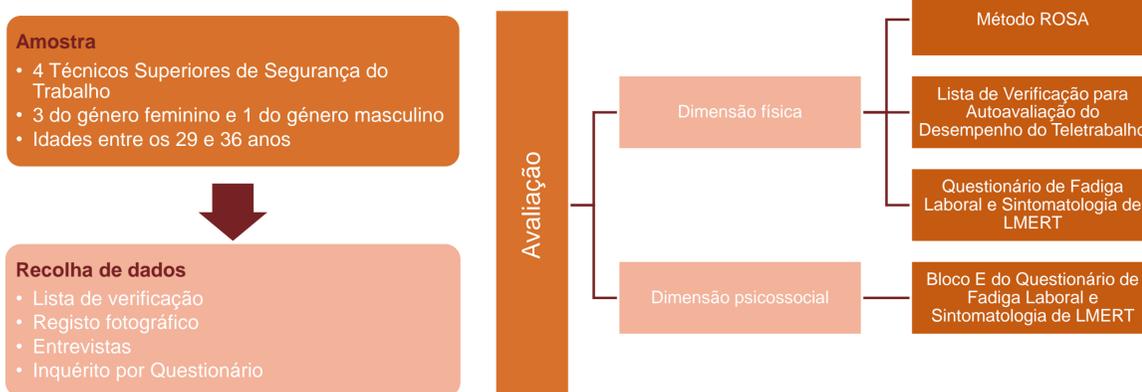
Teletrabalho, Fadiga Laboral, LMERT, Riscos Psicossociais

## Introdução, Contextualização e Objetivos

Com o desenvolvimento tecnológico e a evolução do mercado de trabalho, o teletrabalho é cada vez mais comum e intensificou-se com a pandemia de COVID-19. A sua definição legal consiste na “prestação de trabalho em regime de subordinação jurídica do trabalhador a um empregador, em local não determinado por este, através do recurso a tecnologias de informação e comunicação” (República de Portugal, 2009, p. 959). De acordo com os dados recolhidos após o início da pandemia, o desempenho do teletrabalho aumentou exponencialmente, o que demonstra que a pandemia foi um fator determinante nesse aumento, mas, também que, com as tecnologias e ferramentas adequadas e a reorganização do trabalho, são muitos mais os empregos passíveis de serem realizados à distância, do que aquilo que se pensava até então (OIT, 2020). Tendo em conta a variedade de riscos a que os trabalhadores estão sujeitos nesta modalidade de trabalho, neste estudo serão analisadas as condições de segurança e saúde no exercício do teletrabalho de uma amostra de quatro Técnicos Superiores de Segurança no Trabalho (TSST). Esta categoria profissional foi escolhida por serem trabalhadores que lidam diariamente com o tema da segurança no trabalho, pelo que será pertinente averiguar se os próprios aplicam as medidas de segurança no seu contexto de teletrabalho.

## Metodologia

O estudo incidiu sobre uma clínica prestadora de serviços externos de Segurança e Saúde do Trabalho, situada na zona norte do país, no distrito do Porto.



## Resultados e Conclusões

A fadiga percebida pela maioria da amostra está em níveis moderados, em contraste com o encontrado por Maia e Neto (2021), destacando-se a falta de energia e a sonolência como os aspetos mais presentes. Metade da amostra considerou que a carga de trabalho aumentou e sofreu dificuldades em conciliar a sua vida profissional com a pessoal, o que constitui uma das principais desvantagens do teletrabalho (Silva, 2022). Apesar disso, a maioria considera que o stress diminuiu e prefere manter o regime de teletrabalho associado ao trabalho presencial, dados também encontrados por Maia e Neto (2021). As vantagens e desvantagens do teletrabalho vão de encontro ao que está descrito na literatura (Figueiredo *et al*, 2021; OIT, 2020; Santos, Renier & Sticca, 2020;). No caso em estudo, considera-se que um fator preponderante para a presença de fadiga e de risco de LMERT é a falta de condições ergonómicas no posto de trabalho, tal como Maia e Neto (2021) concluíram no seu estudo. A amostra em estudo apresenta um risco moderado/elevado de desenvolver LMERT e apresenta queixas físicas a nível da lombar, dorsal, ombro, pescoço, joelhos e punhos, que se enquadram nas queixas mais frequentes no desempenho do teletrabalho (Mesquita & Soares, 2020). A nível psicossocial, metade da amostra não recebeu informação acerca dos riscos psicossociais. O mesmo também se verificou com os estilos de vida saudáveis, bem como, a maioria sente que não pode obter aconselhamento individual da equipa de saúde, bem como do Psicólogo do Trabalho, o que se traduz em lacunas no desempenho seguro do teletrabalho. Concluindo, seria expectável que, tendo em conta a profissão da amostra, cumprissem todas as recomendações de segurança, o que não se verificou, havendo, portanto, uma necessidade de intervenção urgente por parte dos Serviços de Segurança e Saúde do Trabalho e de apoio por parte da gestão da empresa. Destaca-se o papel do Enfermeiro do Trabalho, que detém competência para promover ambientes de trabalho saudáveis e seguros, colaborar com a equipa multidisciplinar no controlo de riscos para a saúde do trabalhador e em programas de prevenção de acidentes e doenças profissionais.

## Revisão Bibliográfica

A 16 de julho de 2002, foi assinado, em Bruxelas, o Acordo-Quadro Europeu que definiu o teletrabalho e estabeleceu as suas condições na Europa. Em Portugal, passou a ser legislado pela primeira vez em 2003, no Código do Trabalho da época, baseado nesse Acordo-Quadro Europeu. Atualmente, no Código do Trabalho, o teletrabalho está regulamentado entre os artigos 165º e 171º, inserido na secção IX, que trata as modalidades de contrato de trabalho (Assembleia da República, 2021). O trabalho em Equipamentos Dotados de Visor (EDV) está também regulamentado no Decreto-Lei nº 349/93, de 1 de outubro (República de Portugal, 1993). O desempenho desta modalidade de trabalho à distância acarreta riscos e benefícios para o trabalhador, empresa e sociedade. Apesar dos riscos acarretados, de forma global, o teletrabalho é encarado como uma mais valia para o funcionário, instituição e sociedade (Santos, Renier & Sticca, 2020). Os principais riscos associados ao teletrabalho estão relacionados com o facto de, ao ser executado em casa, as condições ergonómicas nem sempre são as mais adequadas, sendo que a entidade patronal perde algum controlo sobre as condições em que o trabalho é exercido. Assim, é urgente avaliar o risco de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho associadas ao desempenho do teletrabalho (Mesquita & Soares, 2020). Salienta-se, também, a importância de estarem presentes as boas práticas na utilização de EDV, a avaliação de riscos globais e uma atuação conjunta da equipa de saúde com a equipa de segurança no trabalho.

## Bibliografia

- Assembleia da República (2021). Lei nº 83/2021, de 6 de dezembro - Modifica o regime de teletrabalho, alterando o Código do Trabalho. *Diário da República*, n.º 235, Série I, p. 2-9.
- Figueiredo, E., Ribeiro, C., Pereira, P., & Passos, C. (2021). Teletrabalho: Contributos e Desafios para as Organizações. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 21(2), 1427-1438.
- Maia, M. & Neto, H. (2021). Teletrabalho em contexto de Pandemia – Um estudo a postos de trabalho. *CESQUA – Cadernos de Engenharia da Segurança, Qualidade e Ambiente*, nº 4, pp. 20-44.
- Mesquita, D. & Soares, M. (2020). *Ergonomia na Era do Teletrabalho: Impactos para a Saúde e Segurança do Trabalho*. Lavras: UniLavras.
- OIT - Organização Internacional do Trabalho (2020). *Teletrabalho durante e após a pandemia da COVID-19 - Guia prático*. Genebra: OIT.
- República de Portugal (1993). Decreto-Lei nº 349/93 - Regime jurídico do enquadramento da segurança, higiene e saúde no trabalho. *Diário da República*, n.º 231/1993, Série I-A de 1993-10-01, p. 5554 – 5556.
- República de Portugal (2009). Lei nº 7/2009 - Código do Trabalho, *Diário da República* n.º 30/2009, Série I de 2009-02-12, subsecção V, artigo 165º
- Santos, V.; Renier, F. & Sticca, M. (2020). Teletrabalho e Impactos na Saúde e Bem-Estar do Teletrabalhador: Revisão Sistemática. *Revista: Psicologia, Saúde & Doenças*, 2020, 21(3), 865-877.
- Santos, V., Renier, F., & Sticca, M. (2020). Teletrabalho e Impactos na Saúde e Bem-Estar do Teletrabalhador: Revisão Sistemática. *Revista: Psicologia, Saúde & Doenças*, 2020, 21(3), 865-877.
- Silva, R. (2022). *A Experiência do Teletrabalho durante a Pandemia: Percepções de Líderes e Colaboradores*. Dissertação de Mestrado em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos, Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. Porto: UCP.