

SAÚDE NO TRABALHO





ÍNDICE

3 - 6

**Saúde no trabalho
na atualidade**

7 - 18

**O trabalho nos vários
contextos**

19 - 28

Saúde física

29 - 37

Saúde mental

SAÚDE NO TRABALHO NA ATUALIDADE



A nova realidade do trabalho na sequência da COVID-19

A pandemia da COVID-19 criou um “novo normal” nos locais de trabalho e veio também acelerar novas formas de trabalhar.

O **trabalho remoto** nas profissões em que o mesmo é possível é um bom exemplo. O teletrabalho já existia, mas a pandemia veio demonstrar que há muitas atividades e até reuniões que podem ser desempenhadas a partir de casa, não exigindo deslocações à empresa. Com a difusão do teletrabalho (tema que será abordado neste guia), é essencial dar uma maior atenção às condições de trabalho em casa e ao desafio de separar a vida profissional e pessoal.

Nas empresas há uma nova normalidade. Os locais de trabalho estão ajustados às **distâncias de segurança** para minimizar o contacto direto com os colaboradores, que devem estar “lado a lado” ou de costas um para o outro.

As práticas seguras no local de trabalho são medidas a adotar por todos, empregadores e colaboradores, a médio e longo prazo. Além do distanciamento físico, a **utilização de máscara, higienização e desinfecção de superfícies, etiqueta respiratória e higiene das mãos** são hábitos que fazem e vão continuar a fazer parte do quotidiano de todos nos espaços de trabalho.

Números em Portugal

Portugal tem uma carga horária (39,5 horas por semana) acima da média da União Europeia (37,1) e é dos países menos produtivos

ABSENTISMO



Portugueses faltaram em média 5,9 dias ao trabalho por motivos de doença



Prejuízo de 4,6 mil milhões de euros por redução da produtividade

STRESS LABORAL E BURNOUT



59% dos colaboradores portugueses sofrem de stress laboral



1 em cada 3 colaboradores está em risco de burnout



Apenas 1/5 dos colaboradores toma medidas contra o stress:

78%

medicação

55%

exercício físico

26%

psicoterapia

TELETRABALHO



3 em cada 5 empresas em Portugal não tinha política de teletrabalho antes da pandemia

45%

dos colaboradores afirmam que o volume de trabalho aumentou durante a pandemia

95%

dos portugueses querem continuar a trabalhar a partir de casa pelo menos um dia por semana

44%

dos colaboradores consideram que a sua produtividade aumentou a trabalhar a partir de casa.

Índice de Saúde Sustentável - Nova Information Management School (NOVA-IMS) | Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (DECO) Remote Work Snapshot - Deloitte | Teletrabalho em Portugal - Jones Lang LaSalle Incorporated (JLL) | Eurostat

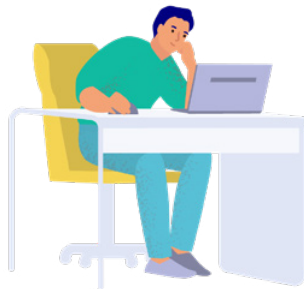
O que são empresas saudáveis?

A Organização Mundial da Saúde define “empresa saudável” como um local de trabalho no qual os colaboradores e os empregadores colaboram no sentido de um processo de melhoria contínua para proteger e promover a saúde, segurança e bem-estar de todos, bem como a sustentabilidade do local de trabalho.

Para tal, são consideradas:

- Questões de saúde e segurança no ambiente físico de trabalho.
- Questões de saúde, segurança e bem-estar no ambiente psicossocial do trabalho, incluindo a organização do trabalho e a cultura do local de trabalho.
- Recursos pessoais para a saúde no local de trabalho (apoio e incentivo do empregador para a adoção de um estilo de vida saudável).
- Formas de participar na comunidade para melhorar a saúde dos colaboradores, das suas famílias e de elementos da comunidade.

Exemplos de boas práticas



ERGONOMIA

Equipar a empresa com mobiliário e equipamentos específicos para minimizar os riscos de problemas de saúde do trabalhador.



GINÁSTICA LABORAL

Promover uma pausa que pode ser feita coletivamente, no local de trabalho, com exercícios para prevenir problemas nos músculos e articulações.



TRABALHO FLEXÍVEL

O trabalho flexível dá a possibilidade ao colaborador de ter um horário e local de trabalho flexíveis, podendo, por exemplo, agendar consultas médicas ou cuidar do filho doente. Permite-lhe assim ter um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



DISPONIBILIDADE DE FRUTA E ÁGUA FILTRADA

Disponibilizando fruta e água filtrada no local de trabalho, a empresa vai contribuir para uma alimentação saudável dos colaboradores e para o consumo diário de água recomendado para um adulto: 1,5 a 2 litros por dia.



SEGURO DE SAÚDE

É um benefício que reforça o compromisso da empresa com a saúde dos seus colaboradores e um instrumento de recrutamento, motivação e fidelização. Atualmente, é o benefício extrassalarial mais valorizado por candidatos, segundo o Guia do Mercado Laboral 2020.





Quando higienizar as mãos?

Ao longo do dia e sempre que se justifique.
Por exemplo:



Antes e após remover a máscara



Depois de tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente



Após o contacto com objetos de outras pessoas como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros



Na sequência de contacto com secreções respiratórias

Higiene no trabalho

A pandemia da COVID-19 mudou o universo do trabalho, exigindo mudanças em várias áreas, nomeadamente ao nível dos hábitos de higiene. Além da adoção do distanciamento físico entre trabalhadores, é obrigatória a utilização de máscara em espaços de trabalho fechados. A higiene das mãos é também uma das principais medidas de prevenção da doença.



Lave as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Saiba como lavar as mãos corretamente através [desta infografia](#)



Utilize uma solução antisséptica de base alcoólica (com 70% de álcool)



Antes e depois de comer



Lembre-se de tossir ou espirrar sempre para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou de usar um lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no lixo).

O TRABALHO NOS VÁRIOS CONTEXTOS



Riscos de trabalhar sentado

Trabalhar sentado à secretária é visto como uma atividade de baixo risco, pelo que grande parte do foco, no que respeita aos riscos para a saúde, está relacionado com o uso do computador. No entanto, convém lembrar que alguns problemas de saúde também surgem da natureza essencialmente sedentária de muitos trabalhos.

Permanecer numa postura essencialmente fixa por longos períodos não é bom para a saúde. Quando essa postura envolve sentar, qualquer impacto de falta de movimento é maior. Esta postura pode ter consequências para a saúde:



Dores nas costas,
pesçoço e ombros



Aumento de peso
e/ou obesidade (são
fatores de risco para
o aparecimento
de diabetes tipo
II e doenças
cardiovasculares)

Trabalho sedentário

Riscos de trabalhar em pé

Estar em pé é uma postura natural do ser humano e, por si, não apresenta qualquer risco para a saúde. No entanto, trabalhar numa posição fixa em pé implica menos liberdade de movimentos e menos oportunidade de alternar os músculos que estão a ser usados, o que pode causar:



Dor nos pés



Inchaço nas pernas



Varizes



Lombalgia



Rigidez no pesçoço
e ombros



Fadiga muscular
geral

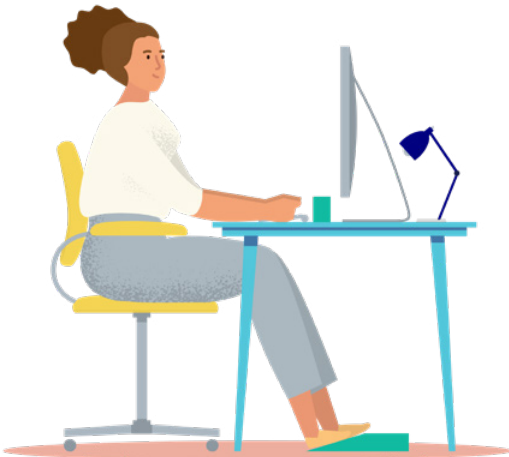


Medidas preventivas

Num local de trabalho bem projetado, o colaborador tem a oportunidade de escolher entre uma variedade de posições equilibradas e alternar entre elas frequentemente.

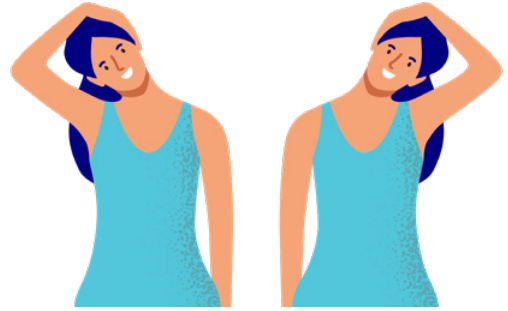
As mesas e as cadeiras devem ser ajustáveis. Ajuste-as à altura ideal, combinando a estação de trabalho com o tamanho do seu corpo e com as suas tarefas específicas. A ajustabilidade garante que consiga realizar trabalhos em posições corporais mais equilibradas. Se não for possível, procure ter plataformas para ficar mais elevado, por exemplo.

Se o seu trabalho for exclusivamente em pé, providencie um assento que lhe permita sentar ocasionalmente e fazer algumas pausas, alterando a posição do corpo.



Se trabalha sentado...

- Os seus pés devem estar apoiados no chão ou num apoio estável para os pés
- As suas costas devem estar apoiadas na cadeira
- Os seus cotovelos devem estar apoiados e próximos ao seu corpo



Quer trabalhe em pé ou sentado...

- Mantenha os ombros relaxados
- Faça alongamentos e relaxamentos frequentes de pescoço, ombros, braços, coluna, membros inferiores, mãos e dedos
- Levante-se com alguma frequência para realizar pequenas tarefas de modo a ativar a circulação sanguínea
- Faça intervalos regulares: levante-se e caminhe





Teletrabalho

O teletrabalho não é uma invenção recente, mas nunca se recorreu tanto a ele como nos últimos tempos. Trabalhar em casa é desafiante e há muitos aspetos a ter em conta, a começar pelo espaço de trabalho: silencioso e com luz. Resista à tentação de trabalhar no sofá ou na cama. Pode parecer confortável, mas fazê-lo durante um longo período de tempo pode provocar um esforço acrescido às suas costas ou pescoço.

10 cuidados que deve ter



A mesa e a cadeira devem estar ajustadas de modo a permitir que fique sentado com as ancas e os joelhos dobrados a 90°



Os braços da cadeira devem estar alinhados com a secretária



O seu corpo deve permanecer centrado em frente do computador e do teclado



A cadeira escolhida deve suportar devidamente a parte inferior das suas costas



Os seus pulsos não devem ficar em repouso, pressionados contra a mesa, enquanto usa o teclado



Os seus pés devem descansar no chão ou num apoio de pés



O monitor do computador deve estar ligeiramente abaixo do nível dos olhos, de forma a evitar a flexão do pescoço



A distância dos olhos ao visor deve ser de aproximadamente 50 a 70 centímetros



Reduza o brilho do monitor, posicionando corretamente a sua mesa, se possível de forma perpendicular à janela



Reduza a luz solar direta que atinge o ecrã, por exemplo através de persianas ou cortinas



Para prevenir o stresse nos músculos oculares, lembre-se de desviar o olhar do ecrã a cada 20 minutos e foque temporariamente os olhos num objeto a pelo menos sete metros de distância (por exemplo, através da janela)



A importância da cadeira

A cadeira será talvez o componente mais importante de qualquer ambiente de trabalho saudável. É o que a maioria das pessoas deve ajustar primeiro – antes sequer de modificar a posição do teclado ou do monitor.

Se não tiver em casa uma cadeira ajustável, talvez seja necessário pensar de forma criativa para obter uma postura ideal para sentar. Almofadas (preferencialmente de apoio lombar) e apoios de pés (se não tiver um pequeno estrado, pode improvisar com livros sobrepostos no chão) poderão ser boas soluções para não fazer pressão nas costas e nos joelhos.

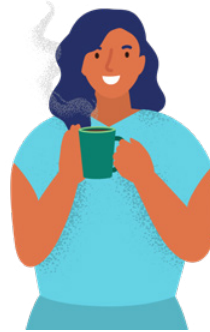


Mantenha as rotinas

O teletrabalho exige um grande nível de organização. Apesar de estar a trabalhar a partir de casa, é fundamental que mantenha os seus horários como se não estivesse.

Procure replicar o que seriam os hábitos diários: a hora de acordar, a rotina do banho, de vestir (resista à tentação de permanecer de pijama), do pequeno-almoço, entre outras.

Trabalhar em casa pode ser um convite à distração. Evite realizar atividades secundárias durante as horas de trabalho, como pôr a roupa a lavar ou aspirar a casa. Adie essas tarefas para antes ou depois do horário de trabalho. E não ligue a televisão.



Faça pausas

Quando se trabalha em casa é mais fácil perder a noção das horas e ficar a trabalhar durante mais tempo do que o habitual. No entanto, é fundamental que faça pausas ao longo do dia – para relaxar, beber um café, ir à varanda, fazer um telefonema, lanchar ou simplesmente permanecer algum tempo em pé.

Levante-se a cada 45 minutos e movimente-se pela casa para ativar a circulação sanguínea e alongar os músculos. Se trabalhar num computador portátil, pode inclusive transportá-lo consigo para o balcão da cozinha ou para um armário mais elevado. E está fora de questão não fazer pausa para almoçar ou almoçar à frente do computador.

As pausas são fundamentais, não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental. Interromper longos períodos de trabalho ajuda a manter a concentração e a conter a ansiedade. Se se esquece de fazer intervalos, considere utilizar uma aplicação móvel que acompanhe o tempo que está a trabalhar ou simplesmente ative um alarme no telemóvel que o ajude a garantir os momentos de pausa.

Outro problema que pode surgir por estar a trabalhar em casa é não cumprir o horário de saída. É importante sensibilizar todas as partes para o facto de que **não se pode estar disponível 24 horas por dia e sete dias por semana**. A bem da sua saúde, é essencial respeitar o horário de trabalho e “desligar” quando este termina. Encerre o computador, arrume o seu espaço de trabalho e, se possível, mude de divisão. Resista à tentação de verificar constantemente o e-mail do trabalho. O tempo para “recarregar” é valioso.

Freelancers e família em casa

Com o desenvolvimento tecnológico e a consequente digitalização das profissões, há muitos profissionais que trabalham como *freelancers*, de forma independente ou por conta própria, a partir de casa. Estes *freelancers* estão habituados ao seu próprio horário e ritmo de trabalho e a ter a casa só para si. Mas se esta rotina for abalada pela presença de outros familiares, como aconteceu com a pandemia da COVID-19, a mudança pode ser difícil e exigente. Trabalhar com outras pessoas no mesmo espaço e/ou ter de conciliar o trabalho e a família em casa exige planeamento, disciplina e diálogo para evitar baixar a produtividade.



Como equilibrar o trabalho em casa e a família



PLANEIE O SEU DIA

Programa as suas tarefas de acordo com as atividades dos seus filhos. Se tiver uma reunião importante, prepare uma atividade que eles gostem e possam fazer sozinhos.



EXPLIQUE A SITUAÇÃO

Se o seu filho já conseguir compreender o contexto, converse com ele e explique que, apesar de estar em casa, tem de trabalhar. Explique-lhe a importância que a ajuda dele tem para que o pai ou a mãe (ou ambos) consigam trabalhar.



PEÇA AJUDA

Se ambos os pais estão a trabalhar em casa, programe momentos de uma ou duas horas por dia para que cada um se dedique ao trabalho, enquanto o outro cuida da(s) criança(s). Peça a alguém para tomar conta dos seus filhos pelo menos numa parte do dia. Se necessário e possível, contrate uma pessoa para essa função.



ACEITE O DESAFIO

Tenha consciência de que talvez haja uma redução da produtividade. Informe chefes, colegas ou clientes desta realidade e tire o melhor partido da situação.



CUIDE DE SI

Separe algum do seu tempo só para si. Para fazer uma atividade, uma caminhada, ler um livro, estar com um amigo, etc.

Trabalho por turnos

O trabalho por turnos tende a ser classificado como qualquer horário laboral que envolva horas irregulares ou incomuns em comparação com o horário de trabalho diurno tradicional, que ocorre tipicamente entre as 9h00 e as 18h00. Pode referir-se a noites de trabalho, turnos rotativos ou padrões irregulares de turnos organizados pela empresa.

Os colaboradores por turnos asseguram serviços importantes fora do horário tradicional, o que torna o trabalho por turnos vital em muitos setores da sociedade.



Os riscos

A comunidade médica e científica alerta que o trabalho por turnos pode interferir negativamente no nosso bem-estar, uma vez que constitui uma interrupção forçada do ritmo natural diurno do ser humano. Os problemas de saúde mais comuns que podem advir desta alteração são:

- Fadiga
- Sonolência
- Insónia
- Problemas digestivos
- Concentração reduzida
- Irritabilidade/Ansiedade

Consequências diretas no trabalho

Além dos efeitos negativos na saúde dos colaboradores, o trabalho por turnos pode ter outras consequências:



Redução da produtividade e da eficiência



Aumento da taxa de absentismo e presentismo



Atraso do tempo de reação



Redução da concentração



Maior probabilidade de erros e acidentes ou lesões

Distúrbios do sono

Alguns dos problemas mais graves e persistentes que os colaboradores por turnos enfrentam são distúrbios frequentes do sono e sonolência excessiva associada. Estes distúrbios podem ser causados por turnos noturnos, turnos rotativos ou até por turnos que começam às primeiras horas da manhã.

O que fazer?



Durma o suficiente e em condições adequadas

A privação do sono constitui um risco para a saúde. Se trabalha por turnos deve fazer um esforço adicional para praticar uma boa higiene do sono quando estiver a preparar-se para dormir. Certifique-se de que não há luz no quarto, fechando todos os estores e, se necessário, utilize uma venda de olhos para dormir. Conheça os conselhos da Pneumologista Susana Teixeira de Sousa para melhorar a qualidade do seu sono através [deste vídeo](#).



Procure manter o mesmo horário para adormecer e acordar, mesmo nos dias de folga



Use óculos de sol quando termina um turno noturno

Assim previne a ativação do seu relógio corporal.



Durma sestas sempre que possível



Evite a ingestão de cafeína até quatro horas antes de ir dormir

Como reduzir o impacto negativo do trabalho por turnos

Se trabalha por turnos, eis o que pode fazer para minimizar os riscos para a sua saúde:



Alimente-se bem e pratique exercício físico

Como muitos dos riscos associados ao trabalho por turnos estão relacionados com obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes, deve fazer um esforço para prevenir todas estas situações. Exercício físico regular, uma alimentação equilibrada e a manutenção do peso ideal podem fazer a diferença. Conheça algumas das melhores formas para prevenir doenças cardiovasculares através [deste vídeo](#). Se pretender o apoio de um especialista, pode utilizar os serviços de nutrição da rede de saúde e bem-estar ou da rede de farmácias, com condições especiais para Clientes Médicos.



Se possível, estabilize os turnos

Se trabalha durante a noite, mesmo que não possa mudar em definitivo para o turno diurno, evite os turnos rotativos. Ficar sempre no mesmo turno é mais saudável do que mudar constantemente.



Não ignore os sinais

Esteja atento a sintomas e, se verificar qualquer alteração na sua saúde como, por exemplo, aumento de peso, pode consultar o seu médico assistente. A Médicos tem uma rede nacional de Médicos Assistentes Médicos que podem acompanhar os Clientes Médicos. Também pode usar o Médico Online para falar com um médico de Medicina Geral e Familiar 24h/dia.

Trabalho móvel

Há muitas profissões que fazem do carro o escritório. Conduzir parece uma tarefa simples e sem consequências para o nosso organismo, mas pode ter riscos.



Os riscos

O desenvolvimento de problemas dorso-lombares (como, por exemplo, alterações dos ângulos da bacia e da coluna que geram dores e lesões com caráter irreversível e crescente) é uma consequência provocada pelo facto de estes profissionais permanecerem sentados ao volante durante longas horas. Se é o seu caso, pode prevenir-se e adotar alguns cuidados antes de iniciar a viagem:

- Ajuste o banco para evitar que as costas fiquem mal posicionadas. A coluna deve ficar totalmente em contacto com o encosto, que não deve estar reto
- Garanta que os cotovelos e os joelhos fiquem ligeiramente fletidos
- Considere a utilização de uma almofada para dar um apoio adicional à zona lombar famílias e de elementos da comunidade.

Cuidados com a utilização do telemóvel

Hoje em dia é impossível imaginar o nosso trabalho sem o telemóvel. Em viagens a trabalho, este aparelho é fundamental na organização de atividades, na comunicação com a equipa ou clientes, e permite que se mantém disponível para resolver qualquer assunto.

Lembre-se, no entanto, que usar o telemóvel enquanto conduz é uma **infração grave** que pode **originar acidentes**.

Em alternativa, pode utilizar o telemóvel através de um sistema de alta voz ou de um único auricular/microfone, cuja utilização não implique o manuseamento continuado.



Dicas para quem trabalha no carro ou em viagem

O desenvolvimento de problemas dorso-lombares (como, por exemplo, alterações dos ângulos da bacia e da coluna que geram dores e lesões com caráter irreversível e crescente) é uma consequência provocada pelo facto de estes profissionais permanecerem sentados ao volante durante longas horas. Se é o seu caso, pode prevenir-se e adotar alguns cuidados antes de iniciar a viagem:



EVITE AS REFEIÇÕES RÁPIDAS

Passar o dia em viagem pode ser um desafio para manter hábitos saudáveis. Procure de antemão o local onde vai almoçar ou leve a sua própria marmita.

- Antes da viagem, verifique se tem o veículo num lugar fresco
- Acondicione a marmita numa geleira, saco ou mala térmica com cubetes de gelo ou placas frias para manter a temperatura
- Evite levar gelatinas, quiches, alimentos com molhos, que podem alterar-se com o calor



HIDRATE-SE

Tenha sempre uma garrafa de água consigo (beba entre 1,5 a 2 litros de água por dia), escolha **alimentos que hidratam** e evite bebidas alcoólicas.



FAÇA PAUSAS NA CONDUÇÃO AO LONGO DO DIA

Aproveite estes intervalos para esticar os músculos suavemente, evitando contraturas, e para mudar a posição do corpo.



FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO OU UMA CAMINHADA AO FIM DO DIA

Movimentação manual de cargas

A movimentação manual de cargas é a causa de muitos acidentes graves em setores, como a agricultura, trabalhos de armazenagem e transporte no geral. O esforço de cargas manuais pressupõe a utilização do corpo do trabalhador como a própria “ferramenta” de trabalho e abrange uma ampla variedade de tarefas, incluindo içar, baixar, empurrar, puxar e carregar.

Os riscos

A movimentação manual de cargas, em especial a que implica movimentos de torção e flexão repetitivos, pode originar lesões músculo-esqueléticas. Estas afetam sobretudo as costas, o pescoço, os ombros e os membros superiores, mas também podem afetar os membros inferiores. Estas lesões podem gerar desde dores ligeiras até situações clínicas mais graves. Em casos crônicos, podem mesmo levar à incapacidade e à necessidade de deixar de trabalhar.

Sintomas das lesões músculo-esqueléticas

Ao longo do dia e sempre que se justifique. Por exemplo:



Dor (a maior parte das vezes localizada)



Sensação de dormência ou de “formigueiros” na área afetada ou numa área próxima



Sensação de peso



Fadiga ou desconforto localizado



Sensação de perda ou mesmo perda de força ou lesões



Atenção



O risco de lesões lombares aumenta se as cargas forem:



Demasiado grandes



Demasiado pesadas (um peso de 20 a 25 kg é pesado para ser sustentado pela maior parte das pessoas)



Difíceis de agarrar (o objeto pode escorregar e provocar um acidente)



Desequilibradas ou instáveis (causam a distribuição irregular da carga pelos músculos e cansaço)



Difíceis de alcançar (podem exigir uma maior força muscular)



De forma ou dimensão que limite a visão do trabalhador (aumentando a possibilidade de este escorregar, tropeçar, cair ou colidir)

Como evitar lesões ou acidentes

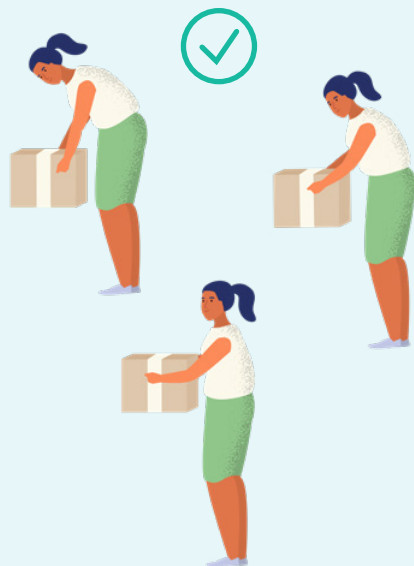
Existem algumas tarefas simples que pode pôr em prática antes e depois do levantamento e transporte de cargas, para evitar lesões ou acidentes.

- Ajuste as áreas de armazenamento para minimizar a necessidade de realizar esses movimentos.
- Calcule como pode minimizar as distâncias de transporte.
- Remova os obstáculos do percurso.
- Reduza a necessidade de torção, inclinação e alcance.
- Mantenha a carga próxima à cintura. A carga deve ser mantida próxima ao corpo pelo maior tempo possível durante o transporte.
- Mantenha o lado mais pesado da carga próximo ao corpo.
- Avalie o peso a ser carregado e se precisa de ajuda. Talvez a carga possa ser dividida em componentes menores e mais leves.



Postura correta para levantar carga

Adote uma posição estável e verifique se os joelhos estão fletidos e os pés afastados, com uma perna levemente para a frente para manter o equilíbrio. Mantenha a coluna direita. Use a força dos braços e das pernas para levantar e não as suas costas.



SAÚDE FÍSICA



Lesões músculo-esqueléticas

As lesões músculo-esqueléticas (LME) podem afetar diferentes partes do corpo como, por exemplo: o ombro e o pescoço; o cotovelo, a mão e o punho; o joelho e a coluna vertebral.

No contexto profissional, resultam de ações repetitivas e da sobrecarga e/ou postura adotada durante o trabalho. São muito comuns na agricultura e na construção, embora todos os setores possam ser afetados.

A maioria das LME são lesões cumulativas, desenvolvidas ao longo de um período de tempo prolongado, mas podem também assumir a forma de traumatismos agudos, como uma fratura resultante de um acidente.



SABIA QUE...

As dores lombares (raquialgias) são um dos exemplos mais comuns de LME. As posturas prolongadas na posição de pé, os movimentos frequentes de flexão e de extensão da coluna, o manuseamento e transporte de cargas e as longas horas sentado à frente do computador são algumas das possíveis causas deste tipo de dor.



Como prevenir lesões músculo-esqueléticas

- Limite as cargas transportadas
- Adote uma postura adequada ao nível da movimentação manual de cargas
- Procure a rotatividade de tarefas repetitivas
- Utilize o equipamento de proteção individual mais adequado ao seu trabalho
- Faça pausas regulares
- Se possível, adeque o mobiliário e equipamentos às características físicas individuais
- Mantenha uma vigilância próxima à sua saúde



Dores de cabeça e enxaquecas

As dores de cabeça e as enxaquecas causadas pelo trabalho são um problema comum. As causas podem ser as mais diversas:

- Stresse do trabalho diário. O stresse pode ter muitos efeitos neste contexto, tanto no desencadeamento como no desenvolvimento crónico das enxaquecas. Também pode piorar a incapacidade relacionada com a dor de cabeça e a qualidade de vida.
- Dormir mal e/ou acordar demasiado cedo nos dias úteis.
- Causas ambientais, como o brilho do ecrã do computador.
- Má postura.

Há ainda outros fatores que podem desencadear dores de cabeça e enxaquecas que se prendem com questões psicológicas e sociais no local de trabalho. Exemplos: ambiente conturbado, conflitos, violência física e/ou psicológica(*mobbing*).

Como tratar a dor de cabeça

Atue de imediato e procure estratégias não farmacológicas primeiro:



Aplique uma compressa fria na testa, têmporas e/ou pescoço



Beba um copo de água



Apague as luzes e feche os olhos por 10 a 20 minutos



Massaje suavemente as têmporas e a área da dor na cabeça

Se a dor de cabeça não aliviar, considere tomar um analgésico ou um anti-inflamatório. Certifique-se com o seu médico assistente que pode tomar estes medicamentos, pois eles não são seguros para todos. E se tem dores de cabeça com muita frequência durante ou após o trabalho, marque uma consulta para que o seu médico possa apurar a causa.

Dicas para prevenir as dores de cabeça



Tome sempre o pequeno-almoço



Mantenha uma alimentação equilibrada



Saia para apanhar ar fresco algumas vezes ao longo do dia



Faça exercício físico antes ou depois do trabalho



Faça meditação ou ioga



Depois de um dia de trabalho, deixe a sua mente descansar da vida profissional

Saúde visual

As lesões oculares no local de trabalho são muito comuns. Produtos químicos ou objetos estranhos no olho, cortes ou arranhões na córnea, salpicos de óleo, queimaduras de vapor, exposição a radiação ultravioleta ou infravermelha e lascas de madeira ou metal que voam são alguns acidentes que podem ocorrer, consoante as profissões.

Os colaboradores podem sofrer lesões oculares no trabalho por dois motivos principais:



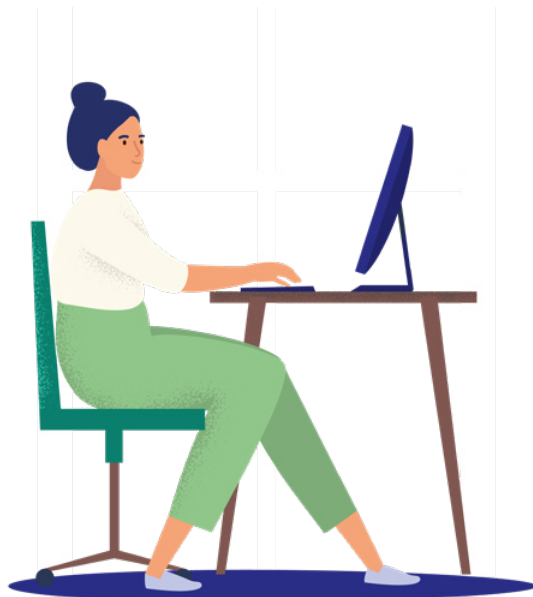
Ausência de proteção para os olhos.



Utilização de proteção desajustada para o desempenho da função.

Como prevenir lesões oculares

A proteção dos olhos necessária depende do tipo de risco, das circunstâncias da exposição, de outros equipamentos de proteção utilizados e das necessidades individuais de visão. Assim, em caso de risco ocular, os equipamentos a usar poderão ser óculos de proteção, protetores faciais, óculos de segurança ou respiradores faciais completos.



A visão perante os ecrãs

A proteção dos olhos necessária depende do tipo de risco, das circunstâncias da exposição, de outros equipamentos de proteção utilizados e das necessidades individuais de visão. Assim, em caso de risco ocular, os equipamentos a usar poderão ser óculos de proteção, protetores faciais, óculos de segurança ou respiradores faciais completos.



Iluminação adequada



Filtros antirreflexo



Posicionamento ergonómico do ecrã



Pausas de trabalho regulares



Uso de colírios lubrificantes



Utilização de óculos com filtros adequados ao computador

Vitalidade física no trabalho

Faça pausas

Muitos trabalhos têm um gasto de energia reduzido e algumas tarefas podem criar um risco acrescido de desenvolvimento de doenças musculares e da estrutura óssea. Para prevenir estes e outros problemas, adote práticas que lhe permitam manter-se ativo fisicamente.

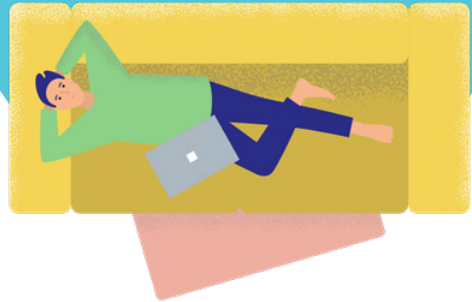
- Não passe mais de uma hora sentado sem fazer pausas (por exemplo, use a impressora ou a casa de banho mais distantes)
- Dirija-se aos colegas em vez de usar o *e-mail* ou telefone para falar com eles
- Levante-se para comer um *snack* saudável
- Faça alongamentos e/ou exercícios de fortalecimento muscular usando, por exemplo, a cadeira
- Permaneça de pé enquanto fala ao telefone ou conversa com um colega
- À hora de almoço, saia do posto de trabalho para fazer a refeição
- Aproveite para fazer uma caminhada de cinco minutos

Se tiver dificuldade em lembrar-se de fazer pausas ao longo do dia, instale uma aplicação no telemóvel que o alerte para se levantar e movimentar um pouco.



SABIA QUE...

Fazer várias pausas curtas tem um efeito de recuperação mais eficaz do que fazer poucas pausas longas.



7 benefícios de fazer pausas regulares



Aumenta a criatividade



Aumenta a concentração



Aumenta a produtividade



Diminui o nível de stresse



Ajuda a descansar a visão



Diminui a probabilidade de lesões por esforço repetitivo



Ajuda a melhorar o humor



Alongamentos no local de trabalho

A importância da ginástica laboral e dos alongamentos

Devido às posições que adotamos ao longo de vários anos no nosso local de trabalho, vamos adquirindo posturas menos corretas. Neste casos, os alongamentos e a ginástica laboral podem ser a solução.

Todos temos de alongar os músculos, numa base regular, preferencialmente diária.

Os alongamentos são exercícios simples que podem ser feitos em poucos minutos, por exemplo na cadeira do local de trabalho. Ajudam a manter os músculos flexíveis, fortes e saudáveis, prevenindo o risco de dores nas articulações, distensões e danos musculares.

A ginástica laboral engloba um conjunto de exercícios, entre os quais os alongamentos, mas também reeducação postural, controlo corporal, exercícios respiratórios e de relaxamento. É feita no local e no período de trabalho durante 10 a 20 minutos.

Alongar os braços



- Levante o braço e dobre-o para que sua a mão alcance o lado oposto
- Use a outra mão e puxe o cotovelo na direção da cabeça
- Mantenha pressionado por 10 a 30 segundos
- Repita do outro lado

Alongar as costas



- Junte as mãos atrás das costas
- Empurre o peito para fora e levante o queixo
- Mantenha a postura por 10 a 30 segundos

Alongar o pescoço



Alongar as pernas



- Sentado, junte e estenda as pernas
- Alcance um dos pés
- Mantenha-o pressionado por 10 a 30 segundos
- Repita do outro lado

- Relaxe e incline a cabeça para a frente
- Rode a cabeça lentamente para um lado e mantenha por 10 segundos
- Repita do outro lado
- Relaxe novamente e levante o queixo de volta à posição inicial
- Repita três vezes para cada direção

Alimentação leve e saudável

Os almoços e os lanches desempenham um papel importante na sua produtividade.

Um almoço saudável deve incluir alimentos frescos, naturalmente coloridos, ricos em nutrientes que sustentam a vitalidade, níveis de energia e melhoram a saúde física, mental e emocional. Comer demais ou ter um almoço “pesado” pode levar a uma sensação de fadiga, sonolência ou desmotivação para o trabalho. Se não almoçar ou se a refeição for desequilibrada ou com muitos hidratos de carbono, o cérebro não vai receber os nutrientes necessários para um bom funcionamento.

Por sua vez, um lanche nutritivo deve incluir fruta. Alguns trabalhadores evitam interromper o trabalho para preparar fruta fresca que exija corte ou retirar a casca. Se é o seu caso, a fruta desidratada pode ser uma alternativa. Consulte atentamente a lista de ingredientes e escolha fruta desidratada sem açúcar adicionado. Lanches saudáveis ajudam no controlo do peso, melhoram o humor e aumentam a energia.



A alimentação nos trabalhos por turnos

O horário e o ritmo laboral têm um forte impacto nos hábitos alimentares e na qualidade das refeições realizadas ao longo do dia, sendo esta relação ainda mais significativa nos trabalhos por turnos. Siga estes conselhos:



Faça a sua refeição principal antes de iniciar o turno



Durante o período de trabalho, faça pequenas refeições



Quando termina o turno, faça uma refeição ligeira antes de se deitar



Se possível, leve as suas próprias refeições





Alimentação fora do local de trabalho

RESTAURANTE

Almoçar diariamente num restaurante poderá contribuir para uma alimentação menos saudável, uma vez que nestas circunstâncias terá pouca influência na porção servida e na composição dos pratos (que poderá ter, por exemplo, excesso de sal). A qualidade nutricional deve ser um fator importante quando escolhe o restaurante onde almoça nos dias da semana.



CANTINA

As cantinas têm a vantagem de não o obrigarem a procurar um local para fazer a refeição, permitindo que usufrua de um maior descanso, uma vez que não tem de abandonar as instalações do local de trabalho. Além disso, são tipicamente espaços que promovem a socialização entre os colaboradores, tornando-os mais próximos.

A realização de refeições nas cantinas está associada a uma melhor qualidade na alimentação dos trabalhadores, uma vez que são habitualmente servidas refeições quentes que incluem hortícolas, além de fruta como sobremesa.



Tome nota



Quer almoce no restaurante ou na cantina, para melhorar a saúde do cérebro e os níveis gerais de produtividade procure ter os seguintes nutrientes no seu prato:

- **Ácido fólico**, que se encontra em carnes, feijão e verduras
- **Ácidos graxos ómega 3**, encontrados em peixes, nozes, linhaça e ovos
- **Vitamina C**, presente em várias frutas (nomeadamente cítricas), couves, pimento, etc.
- **Vitamina E**, encontrada em nozes e óleos vegetais

Alimentação no local de trabalho

Atualmente, várias empresas têm uma copa com frigorífico e micro-ondas, onde é possível aquecer e ingerir a refeição que se leva de casa. Este espaço pode ser utilizado como local de convívio, lazer e descanso e até como local de trabalho informal.

Alguns colaboradores escolhem levar para o trabalho o almoço feito em casa, onde têm mais controlo sobre o que comem. Se é o seu caso, tenha em conta que uma das chaves para a marmita é a variedade. Incorporar uma boa variedade de alimentos (de diferentes cores) no prato é geralmente uma boa regra para determinar se a sua refeição é suficientemente nutritiva.

Vantagens de fazer as próprias marmitas



Planear todas as refeições e lanches com antecedência fornecerá energia sustentada para passar o dia enquanto o ajuda a resistir à tentação de procurar alimentos processados rapidamente



Acesso a alimentos mais naturais e saudáveis

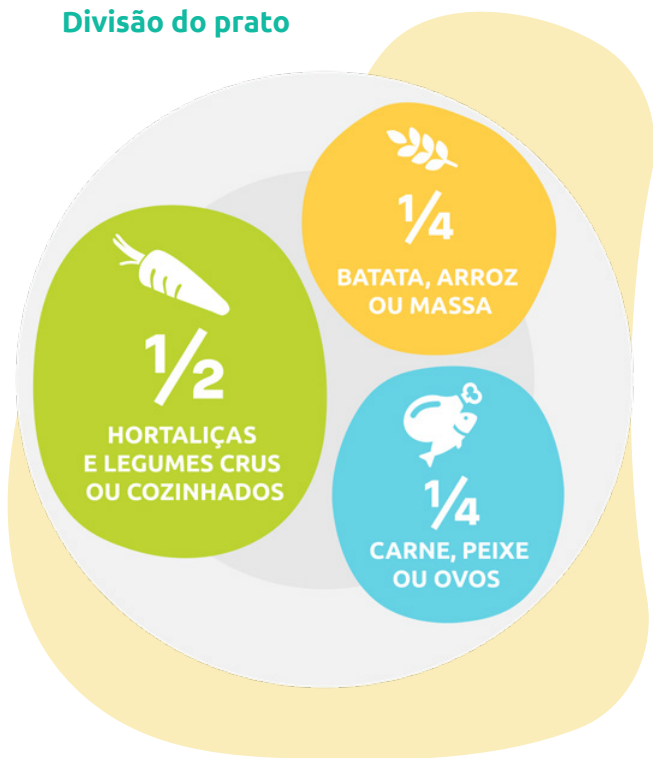


Possibilidade de reduzir o sal



Mais económico do que comer no restaurante

Divisão do prato

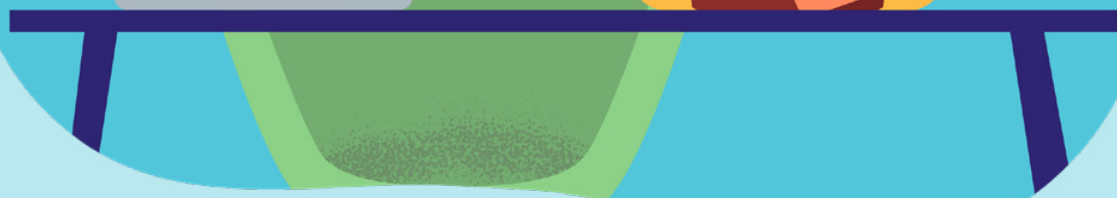


Higiene oral depois da refeição

- Utilize uma escova macia ou média
- Escove os dentes, durante dois minutos
- Faça movimentos circulares
- Escove todas as superfícies
- Escove a língua de forma suave
- Utilize fio dentário ou escovilhões

Para saber mais, veja também as [recomendações](#) da Médica Dentista Helena Pitacas.

SAÚDE MENTAL



Principais problemas

Ansiedade

A ansiedade pode ser desencadeada pelo trabalho em excesso, procura constante de resultados, dificuldade em gerir o tempo e prioridades, excesso de responsabilidade ou de tarefas, prazos curtos difíceis de cumprir, entre outros. Expressa-se por sentimentos de preocupação, tensão e insegurança e pode ser muito incapacitante, interferindo na qualidade de vida.



Sintomas



Tensão muscular



Aperto no peito



Dor de cabeça



Batimento cardíaco acelerado



Náuseas e vômitos



Sensações de calor ou de frio



Dificuldade em dormir



Alterações do apetite



Irritabilidade



Falta de concentração

O que fazer

- Identifique os pensamentos que o perturbam e defina um plano para resolver essas preocupações
- Concentre-se em cenários alternativos, adotando uma atitude positiva
- Organize-se e defina prioridades
- Faça pausas curtas e regulares
- Dedique-se a um passatempo ou a uma atividade física antes ou depois do trabalho
- Faça uma alimentação equilibrada
- Procure ajuda especializada

Stresse

São muitas as situações que podem provar stresse no trabalho. Por exemplo: ter um trabalho exigente, muitas tarefas para fazer em pouco tempo, falta de apoio por parte da gestão, conflitos com colegas ou superiores hierárquicos, medo de ser despedido, entre outros. O stresse no trabalho pode interferir na produtividade e estar na origem de vários problemas de saúde.

Sintomas

-  Cansaço
-  Aperto no peito
-  Dor de cabeça
-  Dores músculo-esqueléticas
-  Alterações do apetite e do peso
-  Alterações do sono e da vigília
-  Irritabilidade
-  Ansiedade
-  Desmotivação
-  Dificuldades de concentração
-  Isolamento ou agressividade
-  Alterações do humor



O que fazer

- Tenha consciência dos seus limites
- Organize e aproveite o seu tempo
- Faça uma lista de tarefas realista
- Aprenda a dizer não
- Separe o trabalho da vida pessoal
- Alimente-se de forma equilibrada
- Tire férias
- Procure ajuda especializada



Burnout

O *burnout* foi declarado em 2019 pela OMS uma síndrome que resulta de stresse crónico no local de trabalho que não foi gerido com sucesso. Caracteriza-se por sentimentos de esgotamento, exaustão e negativismo em relação ao trabalho, além de eficácia profissional reduzida. Nestes casos, o trabalhador tem dificuldade em regular emoções como tristeza, raiva, culpa e pode ter ataques de pânico e explosões de raiva.

Sintomas

-  Irritabilidade
-  Sensação de cansaço constante
-  Desmotivação e apatia
-  Fragilidade do sistema imunitário
-  Alterações de apetite
-  Alterações no sono
-  Sentimento de fracasso
-  Baixa produtividade

O que fazer

- Procure ajuda especializada. Na rede de saúde e bem-estar encontra profissionais na área da Psicologia que estão disponíveis para Clientes Médicos com condições especiais
- Defina pequenos objetivos que permitam uma adoção gradual de hábitos
- Estabeleça limites
- Faça exercícios de respiração
- Faça exercício físico
- Adote uma alimentação equilibrada
- Faça atividades de lazer e de socialização



Atenção



Se acredita que sofre de *burnout*, procure ajuda profissional o mais rapidamente possível. Prolongar a situação vai deteriorar a sua saúde, podendo chegar a um limite em que terá de parar de trabalhar. O tratamento, por sua vez, poderá ser complexo e envolver várias valências. Idealmente deverá haver uma melhoria nas condições e relações de trabalho. Em casos mais extremos, poderá implicar um afastamento temporário (baixa médica) até que se restabeleça e encontre o equilíbrio emocional. O tratamento farmacológico também poderá ser uma opção.

Potenciais soluções

Mindfulness

O *mindfulness* é uma prática que foca a sua atenção no momento presente e que pode ajudar a viver com mais satisfação, paz interior e saúde. Esta abordagem permite tomar consciência dos pensamentos, sensações físicas e emoções, sem reagir de uma forma automática, permitindo uma escolha da resposta mais adequada a cada situação.

Tem revelado eficácia na redução da ansiedade, do stress, da depressão e da dor crónica, assim como no aumento da concentração e da sensação de satisfação. A nível profissional, ajuda a concentração e a memória, aumentando a produtividade.

O *mindfulness* pode ser aplicado no exato momento em que uma determinada situação, pensamento ou sentimento surge, ajudando a identificar padrões negativos e, desta forma, poder escolher como responder a momentos difíceis.

Benefícios

- Estimula pensamentos mais positivos
- Reduz o stress e a ansiedade, sobretudo com eventos futuros
- Melhora as relações com os outros
- Estimula a concentração e foco nas prioridades e desafios do presente
- Reforça a capacidade de memória
- Melhora a qualidade do sono
- Reduz a impulsividade e aumenta a ponderação

Exemplos de exercícios de mindfulness

Existem muitas formas simples de praticar *mindfulness*. Por exemplo:



Respiração consciente

Quando tiver pensamentos negativos, experimente sentar-se (bastam cinco a 10 minutos, se está a começar), fechar os olhos e respirar fundo e lentamente. Concentre-se na sua respiração enquanto ela entra e sai do seu corpo.

Pode optar por um exercício mais estruturado:



Meditação a caminhar

Encontre um local calmo, com cerca de três a seis metros de comprimento e comece a andar devagar. Concentre-se na experiência de caminhar, consciente das sensações de estar em pé e dos movimentos subtis que mantêm o seu equilíbrio. Quando chegar ao fim do caminho, volte-se e continue a caminhar, mantendo a atenção em cada movimento e sensação.





Higiene do sono

Higiene do sono é o termo utilizado para definir bons hábitos de sono. Em geral, um adulto necessita de dormir cerca de oito horas por dia, mas varia de pessoa para pessoa e, à medida que envelhecemos, o padrão do sono também sofre alterações. Mais importante do que a quantidade de horas dormidas é que o sono seja reparador e a pessoa acorde bem-disposta e não se sinta cansada durante o dia.

Uma má higiene do sono pode levar a distúrbios do sono e às respectivas consequências:

- Sono durante o dia
- Cansaço
- Falta de concentração e de memória
- Falta de energia
- Diminuição das defesas
- Irritabilidade
- Menor rendimento no trabalho
- Aumento do risco de acidentes
- Aumento das doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares e psiquiátricas
- Diminuição da qualidade de vida

10 mandamentos da higiene do sono para adultos

Fonte: World Association of Sleep Medicine



Estabeleça um horário regular de deitar e acordar



No caso de fazer uma sesta, prefira que ocorra antes do meio da tarde e que não exceda os 45 minutos



Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas, sobretudo nas quatro horas anteriores ao início do sono



Evite a ingestão de cafeína (café, chás, refrigerantes e chocolate) antes de dormir



Evite refeições pesadas, picantes e ricas em açúcar, até quatro horas antes de dormir. Prefira uma refeição ligeira



Pratique atividade física regular – mas evite-a nas horas próximas ao início do sono



Durma numa cama confortável



Mantenha a temperatura do quarto confortável e estável durante a noite



Mantenha o ambiente silencioso e com a menor luminosidade possível (desligue televisão, relógios, telemóveis)



Não use a cama para trabalho intelectual ou lazer, nomeadamente quando implica a utilização de dispositivos móveis

Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Um pouco de stresse faz parte do dia a dia de qualquer profissional. Se não for em demasia, até estimula e ajuda a ter um melhor desempenho. A palavra-chave é equilíbrio.

Encontrar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal é possível e só tem vantagens: trabalhadores equilibrados e felizes são mais produtivos, saudáveis e têm uma maior probabilidade de permanecer nos respetivos empregos.

Um desequilíbrio entre vida familiar e profissional tem consequências que atingem ambos os lados:



- **Colaboradores**

Podem sofrer consequências ao nível da sua saúde, ficam sem tempo para apoiar a família e deixam de participar ativamente em iniciativas cívicas e da comunidade.

- **Empregadores**

Afetadas através de custos diretos (como, por exemplo, gastos em saúde) e indiretos (insatisfação no trabalho, perda de produtividade, absentismo, presentismo, aumento da rotatividade dos recursos humanos, entre outros).

Vida profissional e vida pessoal: boas práticas

NO TRABALHO



Defina metas que possa gerir diariamente.

Seja realista sobre a quantidade de trabalho e respetivos prazos. Faça uma lista de tarefas e peça ajuda quando necessário.



Seja eficiente com o seu tempo.

Quando tem em mãos um grande projeto, comece por dividi-lo em tarefas menores. Complete a primeira antes de passar para a próxima.



Faça pausas.

Pausas curtas ajudam a aclarar a mente e a melhorar a capacidade de lidar com o stresse e tomar boas decisões quando retoma o trabalho.

EM CASA



Desconecte.

A mesma tecnologia que facilita o trabalho remoto também pode esgotar se for usada 24 horas por dia, sete dias por semana. Permita-se desligar e ter tempo para a sua vida pessoal.



Cuide do seu corpo.

Estar em boa forma aumenta a tolerância ao stresse. Faça uma alimentação equilibrada, exercício físico e descanse.



Dividir e conquistar.

Certifique-se que as responsabilidades em casa são claramente delineadas e distribuídas de maneira uniforme entre os elementos da família.

Satisfação e bem-estar no trabalho

Os colaboradores satisfeitos são menos ansiosos, mais descansados e mais produtivos do que os insatisfeitos. E sem um bom desempenho dos recursos humanos não há potencial de sucesso na empresa. A satisfação de cada colaborador aumenta o nível de compromisso com a missão da empresa e de envolvimento nas suas atividades.



Coloque-se no lugar dos outros e tenha uma atitude positiva

Uma atitude otimista revela-se na forma como escolhe ver um obstáculo. Tire proveito de cada dia de trabalho. A felicidade estimula a criatividade e a inovação.



Orgulhe-se do seu trabalho

Não encare as suas atividades como fonte de stresse ou motivo de tédio. Cada tarefa que tem em mãos é uma oportunidade para aperfeiçoar competências. Explore com criatividade até as tarefas mais rotineiras.



Desenvolva as suas relações profissionais e pessoais

O seu emprego dá-lhe a oportunidade de travar conhecimentos, sejam eles com colegas, clientes ou quaisquer outras pessoas com quem conviva nas suas rotinas diárias. Encare isto como uma forma de expandir os seus contactos ou até, quem sabe, de fazer novos amigos.



Mantenha a sua individualidade

É importante que se identifique com a sua empresa e goste de exercer a sua função, mas não deixe de ser quem é. Alterar a sua personalidade consoante o que acha que esperam de si pode torná-lo infeliz. Mantenha a sua individualidade para que possa continuar a sentir-se satisfeito consigo próprio.





Relações humanas no local de trabalho

As relações humanas assumem uma grande importância numa empresa. É no local de trabalho que passamos pelo menos oito horas por dia a comunicar, a partilhar ideias e tarefas, a trabalhar em equipa.

COMO MELHORAR



Comunique com mensagens claras.

Adapte o discurso a quem se dirige e utilize linguagem não verbal para sublinhar o que diz ou para mostrar que compreende o que está a ser dito.



Fale de si.

É importante que os outros o conheçam, por isso conte histórias pessoais, experiências, opiniões.



Adapte-se às diferenças.

No emprego vai encontrar pessoas e personalidades diferentes. Respeite as diferenças e valorize o que cada uma tem de melhor.

CONFLITOS NO LOCAL DE TRABALHO

Nas interações humanas é natural surgirem conflitos. No entanto, este nem sempre é grave ou sequer negativo. Aprender a reconhecer e a lidar com conflitos de maneira produtiva e saudável é uma competência importante que pode ajudá-lo a ter melhores relacionamentos no local de trabalho.



Mantenha uma comunicação aberta e eficaz



Ouçá todas as partes envolvidas e tente compreender a posição dos outros



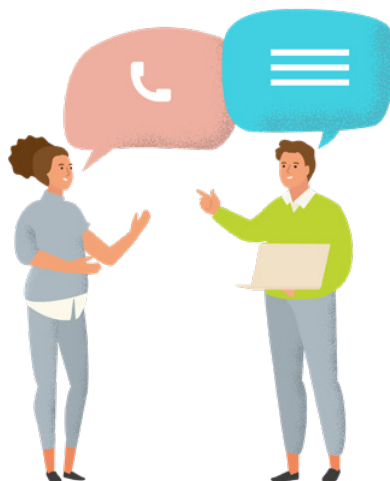
Encare os problemas e resolva-os de forma rápida



Evite assuntos suscetíveis



Demonstre gratidão



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre saúde
no trabalho nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral de Saúde

www.dgs.pt

Sistema Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Autoridade para as Condições do Trabalho

www.act.gov.pt

Organização Internacional do Trabalho

www.ilo.org

Ordem dos Psicólogos

www.ordemdospsicologos.pt

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

