

GUIA PRÁTICO PARA O **TELETRABALHO**

COMO EVITAR
POSSÍVEIS DOENÇAS



CUNHA PEREIRA
& MASSARA

ADVOGADOS ASSOCIADOS

A pandemia da Covid – 19 afetou a vida de milhares de cidadãos no mundo inteiro. Dentre eles, encontram-se os funcionários e empresas que precisaram se adaptar à nova realidade, para que pudessem continuar em atividade, a fim de garantir a manutenção dos seus postos de trabalho e a sobrevivência do estabelecimento comercial.

Com isso, na tentativa de minimizar os riscos à saúde, algumas alternativas foram adotadas por empregados e empregadores como forma de prevenção ao contágio sem que isso significasse a interrupção da atividade laboral.

O teletrabalho foi uma das primeiras medidas a serem adotadas pelas empresas, pois permitiu que o trabalho continue ocorrendo com a preservação do distanciamento social.

A previsão legal do teletrabalho está contida no art. 75 da CLT. Veja-se:

“Considera-se teletrabalho a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo.

Parágrafo Único. O comparecimento às dependências do empregador para a realização de atividades específicas que exijam a presença do empregado no estabelecimento não descaracteriza o regime de teletrabalho.”

Antes de adentrar no teletrabalho, é importante deixar claro que apesar de serem parecidos, as definições de home office e teletrabalho são diferentes.

O home office é uma espécie de teletrabalho, pois o teletrabalho é mais amplo e se insere em todas as atividades desempenhadas fora das dependências da empresa de forma contínua.

Isso significa que, se o empregado é contratado para desempenhar suas atividades em qualquer outro local, que não seja o ambiente da empresa, como um coworking ou nas dependências de um cliente do se empregador, essa modalidade é considerada teletrabalho.

Já o home office é o trabalho necessariamente prestado na residência do empregado, o que pode ocorrer por todos os dias ou apenas em alguns dias da semana.

Logo, o home office, como espécie do teletrabalho, está submetido às regras previstas na CLT e deve ter seus termos bem ajustados no contrato de trabalho.

Pois bem.

Com os funcionários sendo encaminhados para laborar de casa no período de pandemia, temos então o trabalho sendo realizado na modalidade telepresencial.

Em diversas pesquisas, as pessoas afirmam ter mais produtividade no trabalho em casa do que quando trabalhavam nas dependências das empresas.

Com os funcionários sendo encaminhados para laborar de casa no período de pandemia, temos então o trabalho sendo realizado na modalidade telepresencial.

Em diversas pesquisas, as pessoas afirmam ter mais produtividade no trabalho em casa do que quando trabalhavam nas dependências das empresas.

Isso porque, aparentemente, quando você está trabalhando dentro da empresa, no momento em que encerra seu expediente seria como se você também se desligasse do seu serviço e então apenas retornaria ao trabalho no dia próximo dia.

Ocorre que indivíduos que trabalham no regime teletrabalho ou home office, não conseguem em sua maioria se desligar do trabalho, pois o ambiente de casa se mistura com o ambiente de trabalho.

Um relato do trabalhador da empresa Shell Brasil, demonstrou que o regime de teletrabalho ou home office, tem feito as pessoas trabalharem muito mais do que o que estão habituadas.

Permita-se transcrever o relato do trabalhador:

"O mais negativo é que eu trabalho mais. Eu acho que não me desligo do trabalho, estou sempre trabalhando. Parece que a Shell está dentro da minha casa (...) que, a qualquer momento, eu posso ser acionada. (...) A barreira entre a minha casa e o trabalho não existe mais, ficou muito tênue"

Com isso, os trabalhadores ficam mais propensos a se tornarem workaholics, ou seja, trabalhadores compulsivos, viciados em trabalho, patologia psíquica que afeta consideravelmente a saúde dos trabalhadores.

Algumas outras doenças podem atingir os trabalhadores que atuam no regime de teletrabalho, e dentre elas, estão:

- Depressão
- Ansiedade
- Dores no corpo por não possuírem uma estrutura adequada de trabalho

- Dores de cabeça pelo excesso da jornada

- Estresse

- Cansaço físico

- Angústia

- Variações de humor

- Queda na produção dos serviços no início da mudança para home office (período de adaptação ao novo sistema)

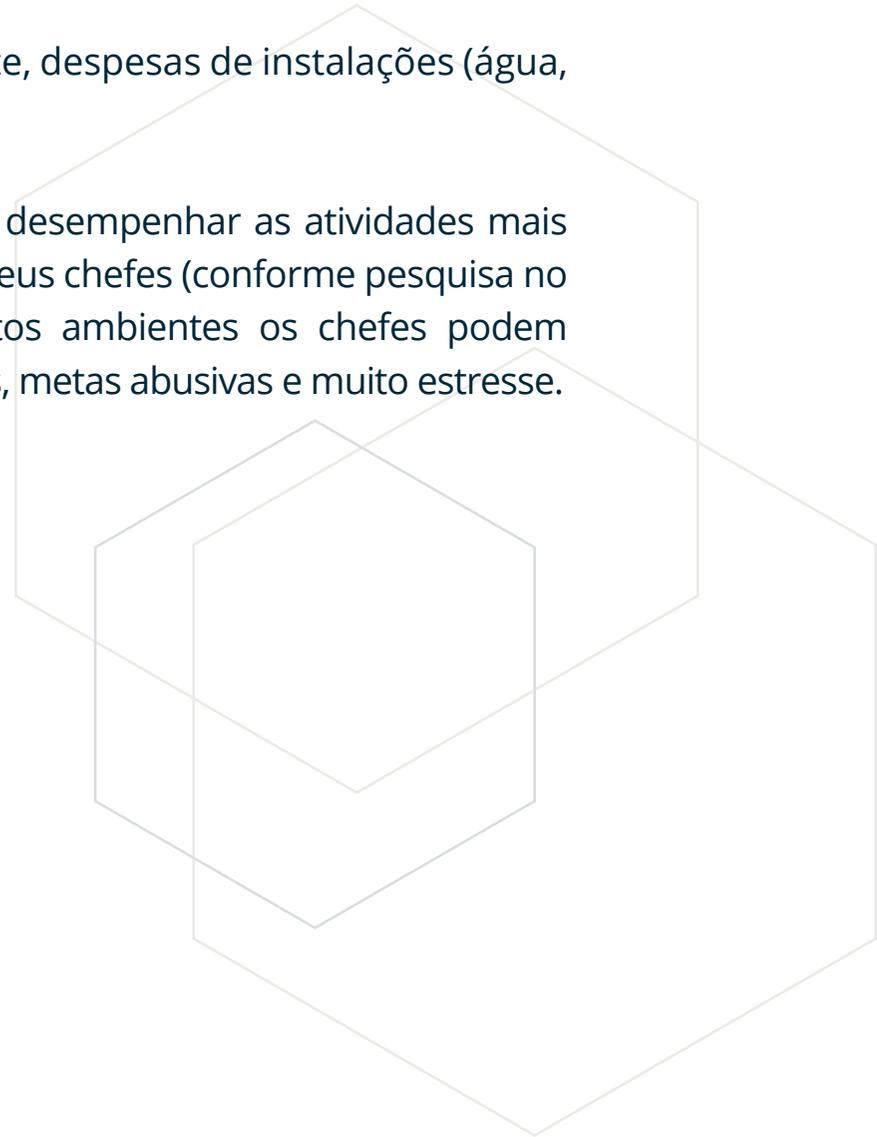
- Para os empregados, aumento de gastos com energia, internet, telefone

Porém, o teletrabalho não trouxe apenas desvantagens, pois existem também diversos pontos positivos. Permita-se especificar alguns:

- Redução de gasto de tempo com deslocamentos e engarrafamentos;

- Conforto do lar;

- Melhor qualidade de vida;
- Gestão do tempo;
- Para a empresa, redução de custos como vale transporte, despesas de instalações (água, energia, telefone, higienização, etc);
- Maior produtividade dos funcionários, uma vez que irá desempenhar as atividades mais motivado por não estar no mesmo local de trabalho que seus chefes (conforme pesquisa no site ambitojuridico.com.br), considerando que em muitos ambientes os chefes podem sobrecarregar seus funcionários com cobranças excessivas, metas abusivas e muito estresse.
- Mais tempo para se dedicar a família;



Dessa forma, elaboramos uma pesquisa no “Google Forms”, onde foram ouvidas 48 pessoas cujas funções eram: advogados, auxiliar jurídico, auxiliar administrativo, empresários, geólogos, bibliotecário, estudantes, corretor de imóveis, analista comercial, arquitetos urbanistas, auditores, bancários, coordenadores, designers, professor, engenheiros, estagiários, fisioterapeuta, pedagogos e psicólogos, e com base nas respostas conseguimos identificar as maiores reclamações das pessoas que passaram a laborar em casa no período de pandemia e quais as dores que foram acometidas.

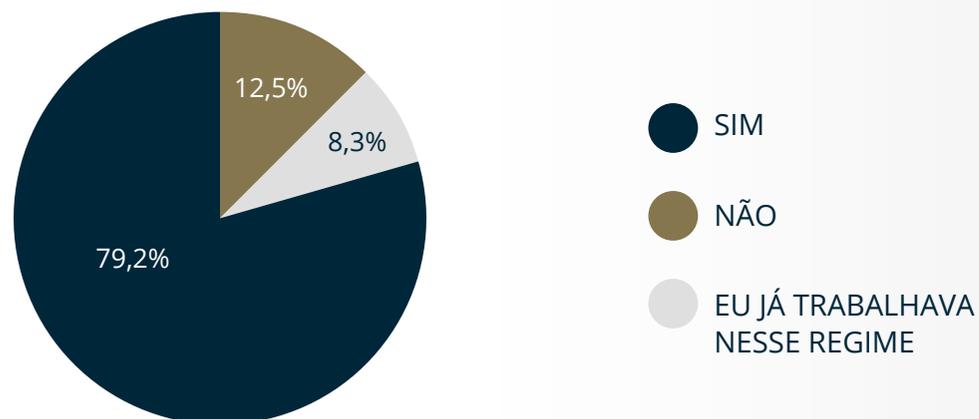
O resultado foi o seguinte:



79,2% das pessoas passaram a trabalhar no regime de home office

** Após a pandemia, você passou a trabalhar em regime de teletrabalho/home office?*

48 respostas

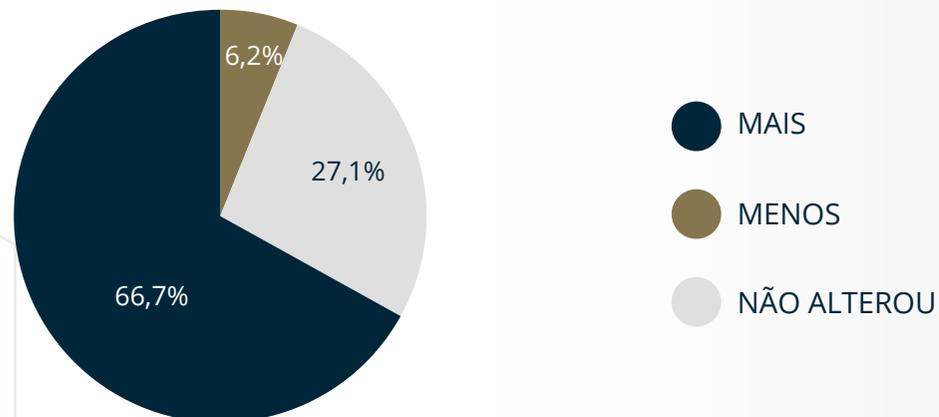




66,7% das pessoas passaram a trabalhar mais após a pandemia

** Após a pandemia, você acha que trabalhou mais ou menos no regime de teletrabalho/home office?*

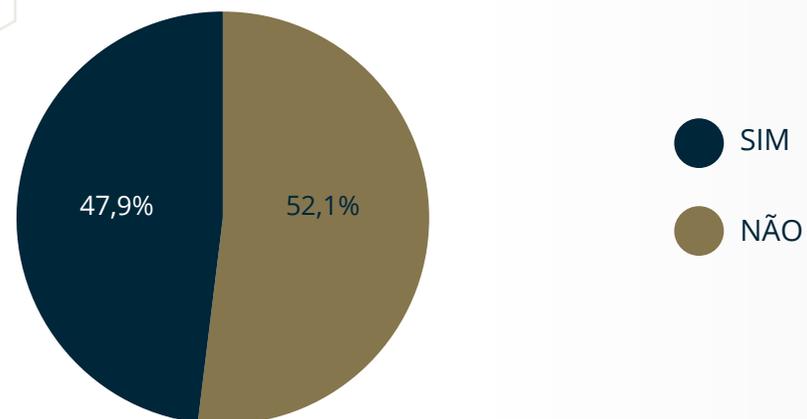
48 respostas



52,1% das pessoas não receberam equipamentos para realizar o trabalho

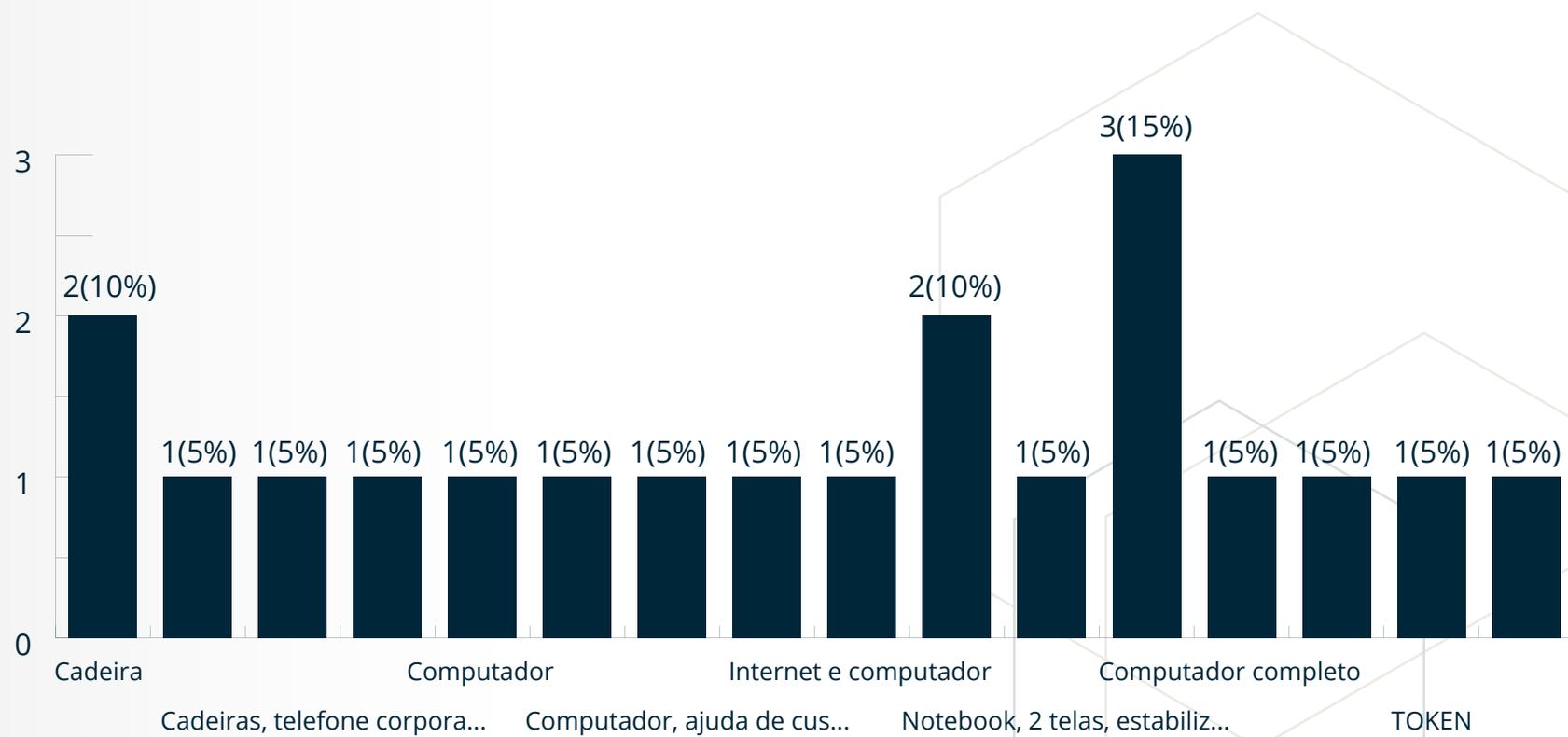
** Seu empregador forneceu algum equipamento/estrutura para a realização do trabalho em casa?*

48 respostas



Caso positivo, o que forneceu?

20 respostas



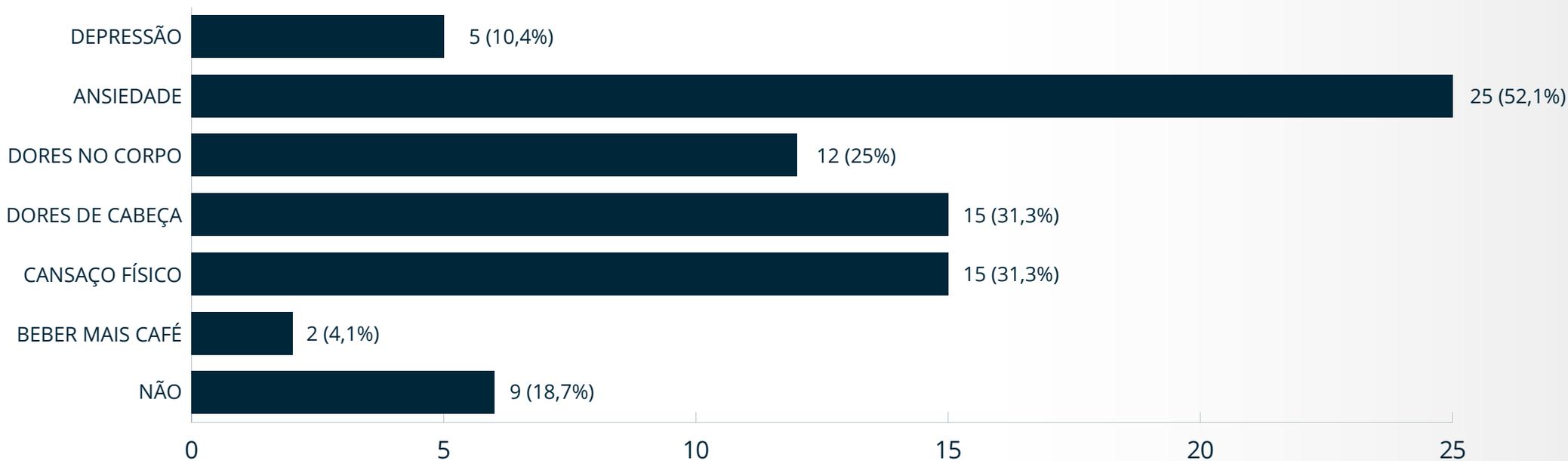
➤➤➤ **52,1%** das pessoas passou a sofrer com ansiedade

➤➤➤ **25%** das pessoas passaram a ter dores no corpo

➤➤➤ **31,3%** passou a ter dores de cabeça e sentir cansaço físico

**Você passou ou passa por alguma das dores/doenças abaixo após o início do trabalho em home office?
(MARCAR MAIS DE UMA SE FOR O CASO)*

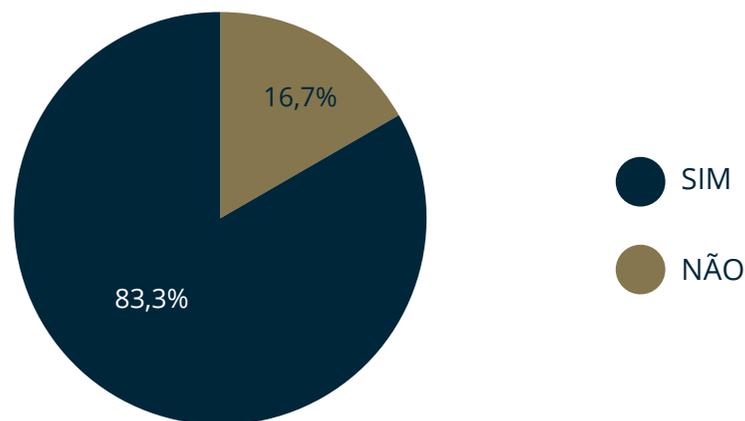
48 respostas



➤➤➤ **83,3%** das pessoas não tiveram nenhum tipo de treinamento ou não foi repassado nenhum exercício para evitar possíveis dores.

** Seu empregador fez algum treinamento ou passou algum exercício para você realizar em casa, para evitar possíveis dores?*

48 respostas



➤➤➤ **16,7%** das pessoas receberam treinamento do seu empregador como ginástica laboral, LGPD, alongamentos, apoio psicológico, palestras sobre ansiedade, exercícios de postura e respiração.

** Caso positivo, quais?*

10 respostas

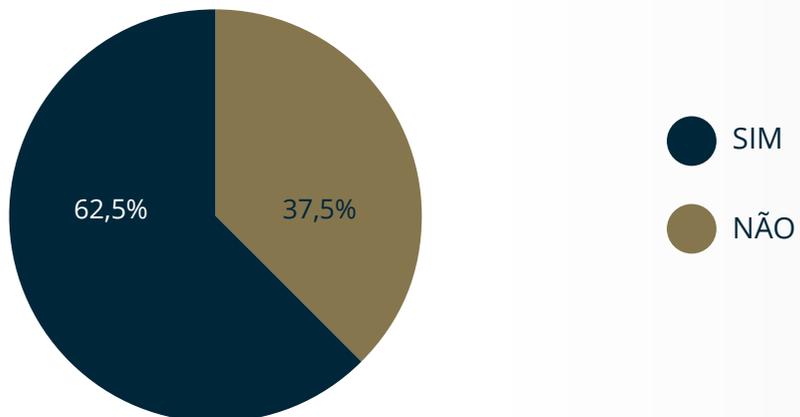
Ginástica laboral. LGPD. Momentos com time de folks, apoio psicológico, espaço para debater esses pontos. Alongamentos. Palestras sobre ansiedade. Exercícios de postura, respiração.



62,5% das pessoas não fizeram nenhum exercício físico, quando estavam trabalhando em casa

** Durante o período em que trabalhou em casa, você realizou exercícios físicos?*

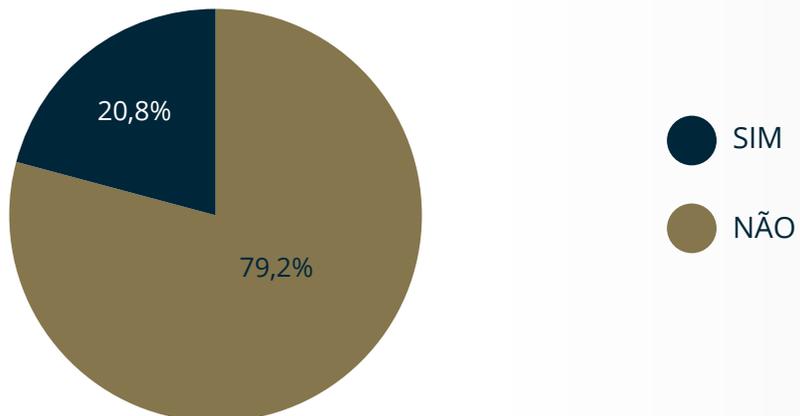
48 respostas



79,2% das pessoas não procuraram auxílio profissional em relação a exercícios e dores no corpo

**Você procurou auxílio profissional para se orientar em relação aos exercícios e dores no corpo?*

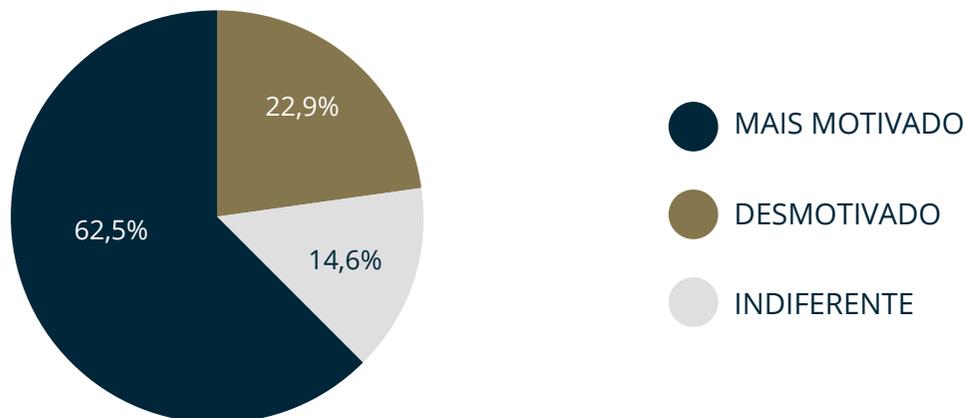
48 respostas



22,9% das pessoas se sentiram mais desmotivadas com a prática de alongamentos básicos.

**Nesse período se sentiu mais motivado ou desmotivado à prática de alongamentos básicos?*

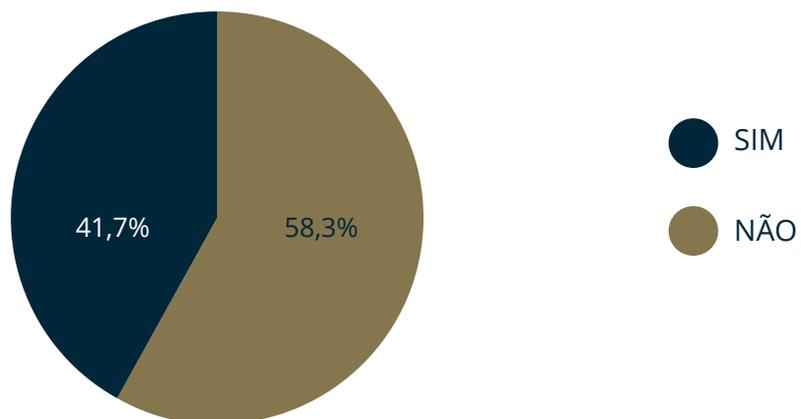
48 respostas



58,3% das pessoas não receberam orientações sobre rotina e tempo de trabalho em home office.

** Recebeu orientação sobre rotina e tempo de trabalho em home office?*

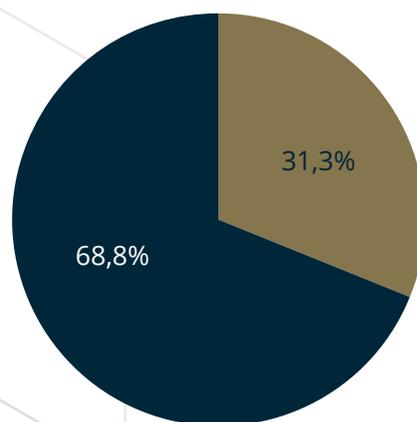
48 respostas



68,8% das pessoas não buscaram adaptações em casa para melhorar o local de trabalho.

**Você buscou adaptações em casa visando melhorar o seu local de trabalho?*

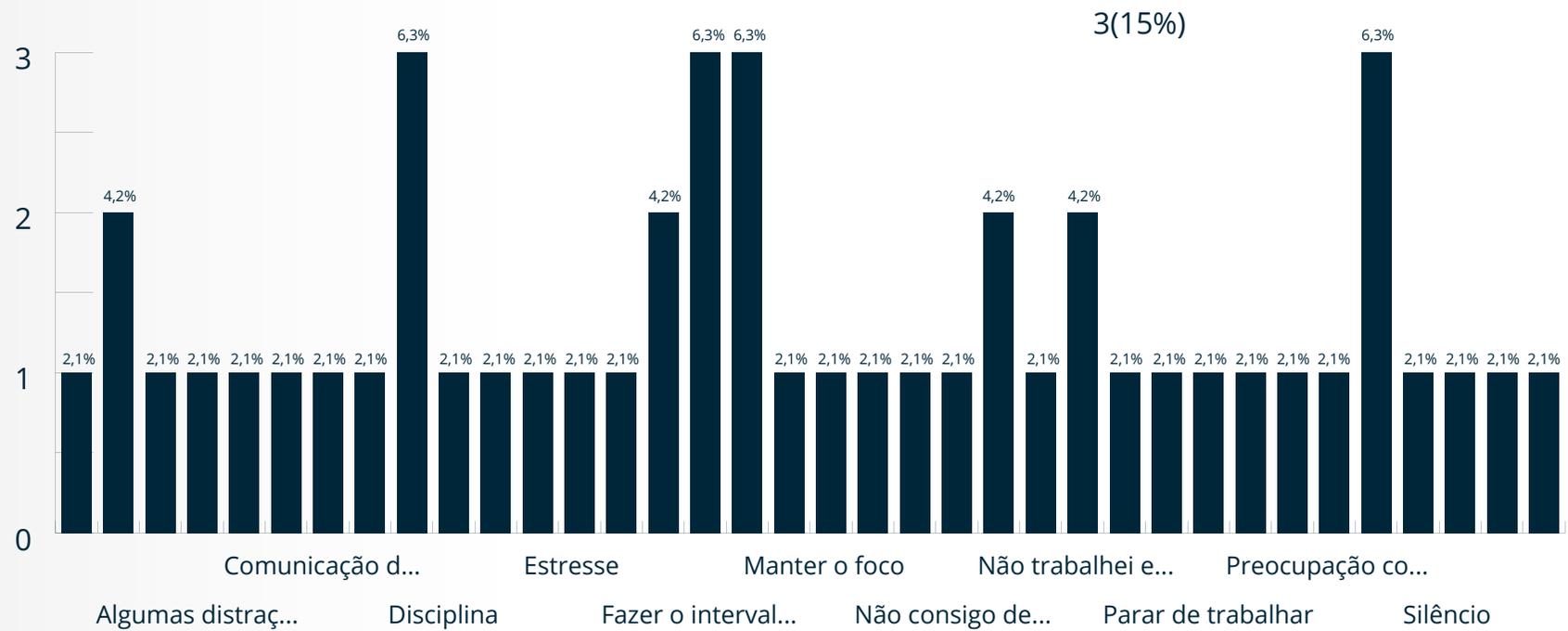
48 respostas



· Abaixo foram relatadas as maiores dificuldades dos entrevistados com o trabalho em casa.

**Qual a sua maior dificuldade em relação ao trabalho em casa?*

48 respostas



Assim, estas doenças que atingiram diversos trabalhadores podem inclusive causar a responsabilidade das empresas futuramente.

Para reduzir os riscos das empresas com os problemas de saúde que seus colaboradores podem desenvolver, o Sr. Rubens Guimaraes, educador físico, elaborou o seguinte parecer:

MEDIDAS QUE PODEM SER TOMADAS PARA EVITAR AS POSSÍVEIS DORES TRAZIDAS COM O REGIME DO TELETRABALHO



AS CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO E A FREQUENTE POSTURA INADEQUADA POR UM LONGO PERÍODO DE TEMPO PODE PREJUDICAR A SAÚDE DA NOSSA COLUNA E ATÉ MESMO OCASIONAR DOENÇAS FUTURAS COMO HIPERLORDOSE, ESCOLIOSE, HIPERCIFOSE ENTRE OUTROS DESVIOS DA COLUNA.

DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA FORAM RECORRENTES AS QUEIXAS DE DORES NA CABEÇA, OMBROS, PESCOÇO, LOMBAR, O QUE PODE GERAR CONSEQUÊNCIAS MAIS COMPLICADAS COMO SENSÇÃO ELEVADA DE CANSAÇO, ALÉM DE AUMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE.

ALGUMAS ORIENTAÇÕES DE AJUSTE DO SEU AMBIENTE DE TRABALHO PODEM COMEÇAR PELOS COTOVELOS, QUE DEVEM ESTAR FLEXIONADOS E DE 3 A 4 CM ABAIXO DA MESA, A CADEIRA DEVE TER VARIAÇÃO ENTRE 47 E 57 CM DO CHÃO E UM APOIO PARA OS PÉS É NECESSÁRIO,

EVITANDO COM QUE FIQUE CRUZANDO OS JOELHOS OU "PISANDO TORTO". IDEAL É COLOCAR AS PERNAS PARALELAS À CADEIRA E FLEXIONAR OS JOELHOS EM UM ÂNGULO DE 90 GRAUS. OS OMBROS E PESCOÇOS DEVEM FICAR RELAXADOS, A COLUNA DEVE SEMPRE SE MANTER ERETA.

OUTRA DICA BEM UTIL É QUE VOCÊ AJUSTE A ALTURA DO MONITOR DO SEU COMPUTADOR DE FORMA QUE A PORÇÃO SUPERIOR DA TELA PERMANEÇA NA ALTURA DA SUA LINHA VISUAL. SE USAR NOTEBOOK, IMPROVISE LIVROS EMBAIXO DELE PARA QUE FIQUE NA LINHA DO SEU OLHO.

O ALONGAMENTO E A GINÁSTICA LABORAL AJUDAM, MAS NÃO SUBSTITUEM OS EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES, PARA ISSO PROCURE AUXILIO DE UM PROFISSIONAL QUE PODE ADAPTAR DIRETAMENTE PARA SUA NECESSIDADE.

FORTALECER A MUSCULATURA DA COLUNA E DA REGIÃO DO "CORE" E MELHORAM A POSTURA E PODEM SER FEITOS MAIS DE UMA VEZ POR DIA. LEMBRE-SE DAS PAUSAS DURANTE O TRABALHO, ELAS SÃO NECESSÁRIAS.

EM TEMPOS DE QUARENTENA, APROVEITE PARA FAZER ATIVIDADES COMO POLICHINELOS, AGACHAMENTOS, FLEXÕES, PRANCHA, ABDOMINAIS E EXERCÍCIOS QUE USAM O PESO DO PRÓPRIO CORPO. PROCURE SEMPRE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA EVITAR RISCOS.

ALONGAMENTOS BÁSICOS



Ficar cerca de 20 segundos em cada posição



Referencia: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/01/o-que-fazer-para-nao-acabar-com-a-sua-coluna-no-home-office.htm#--text=Como%20evitar%20dores&text=E%20as%20pausas%20durante%20o%20peso%20do%20pr%C3%B3prio%20corpo>



Rubens Guimarães 07/01/2020 - instagram: @shapeup.official



CONTATO

E-MAIL: RUBENSGT@GMAIL.COM TELEFONE: 31 984043979
INSTAGRAM: @RUBENS_GT / @SHAPEUP.OFICIAL

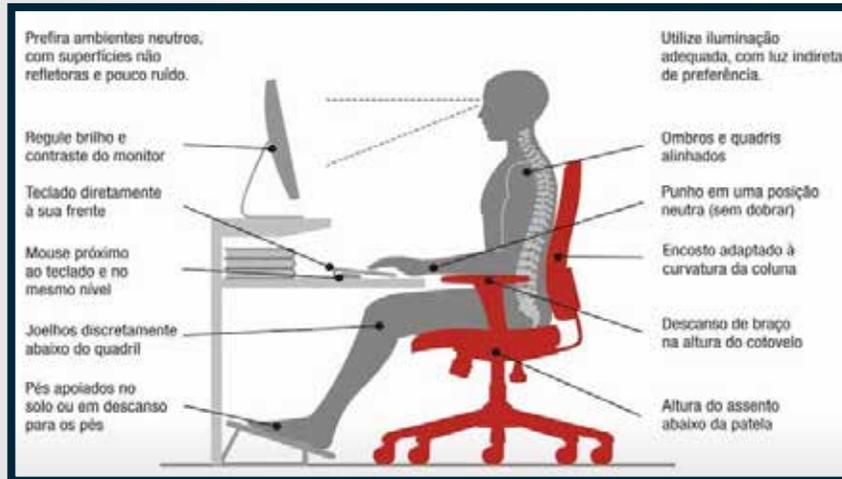
A Sra. *Flávia Ferreira*, fisioterapeuta especializada em coluna, desenvolveu um parecer sobre como as pessoas podem evitar a maior reclamação em relação a dores na coluna:

HOME OFFICE: O QUE FAZER PARA EVITAR DORES NA COLUNA

Nunca se pesquisou tanto "dor nas costas" em tempos de pandemia. Muitos tiveram que adaptar-se para uma nova rotina do dia a dia, com isso o número de pessoas com dores na coluna aumentaram no último ano.

Uma das principais causas dessas dores são posturas mantidas por longos períodos, por exemplo ficar sentados por muitas horas.

POSTURA CORRETA AO SENTAR EM FRENTE AO COMPUTADOR



Fique atento quando utilizar notebooks. Mesmo a tela sendo ajustável, é recomendado o uso de suportes (alguns livros podem resolver isso) para elevar a tela ao mesmo ângulo da sua visão.

PAUSAS E ALONGAMENTOS

É muito importante fazer pausas durante o expediente.

Se programe para fazer intervalos a cada 3 horas no máximo.

Realize os exercícios que estão na figura ao lado, permanecendo 20 segundos em cada posição.

Crie estratégias para ficar de pé a cada 40 minutos, como: atender um telefone, responder uma mensagem, e até mesmo levantar-se para beber água.

Mudar de postura de sentado para de pé é essencial para a saúde da sua coluna.





QUANDO PASSAMOS MUITO TEMPO SENTADOS, OS MÚSCULOS FICAM TENSO E PARA CONSEGUIR RELAXÁ-LOS É NECESSÁRIO ALONGAR-SE E MOVIMENTAR-SE, O QUE AJUDA NO BEM ESTAR DO SEU CORPO, SENDO ASSIM, EVITANDO DORES FUTURAS.

DICAS:

Não se esqueçam de investir em uma boa noite de sono para seu dia ser mais produtivo.

Tome, no mínimo, 2 litros de água por dia.

Movimente-se, faça atividade física regularmente.

Coluna gosta de movimentos e cargas.



FLÁVIA FERREIRA
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EM COLUNA



(31) 991277196



flavinhafisio13@gmail.com



@flaviaferreirafisioterapeuta

REFERÊNCIAS:

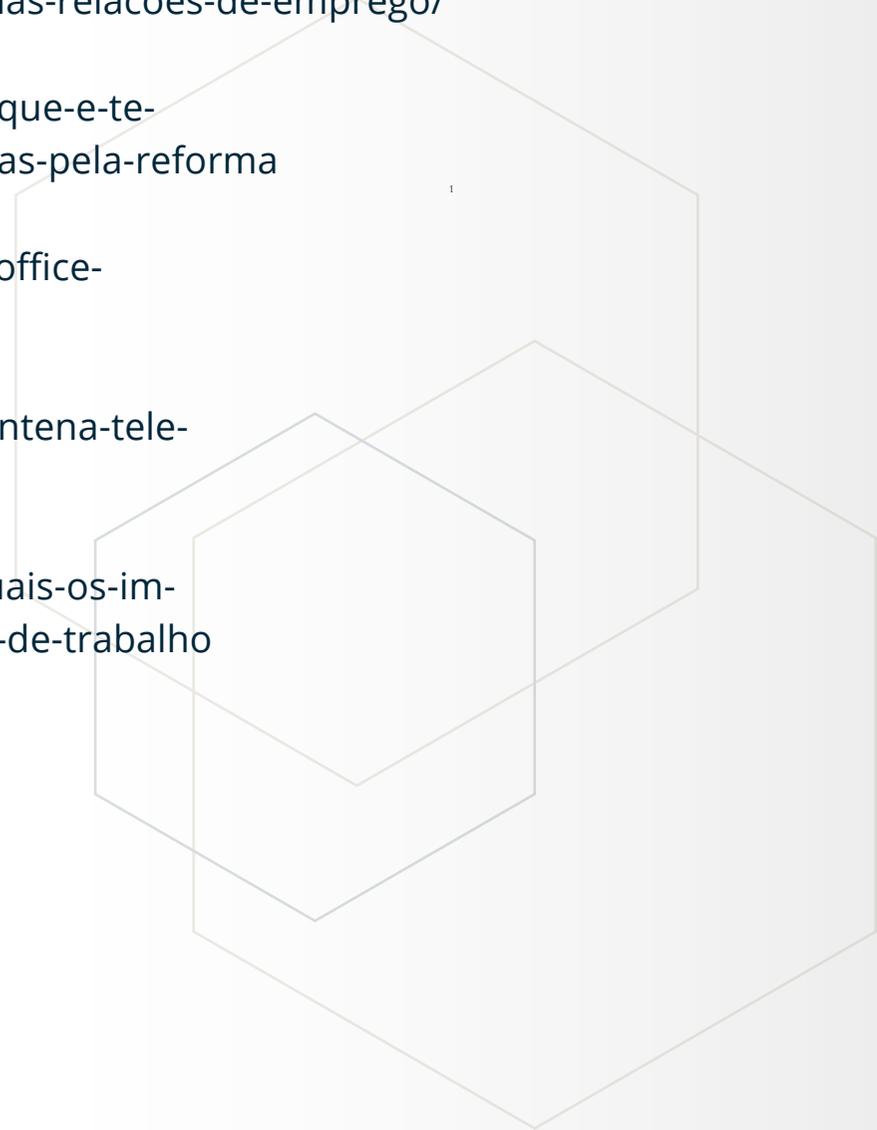
<https://ambitojuridico.com.br/edicoes/revista-161/vantagens-e-desvantagens-do-teletrabalho-e-a-sua-aplicabilidade-nas-relacoes-de-emprego/>

<https://brunonc.jusbrasil.com.br/artigos/603033170/o-que-e-teletrabalho-quais-suas-vantagens-e-as-novidades-trazidas-pela-reforma>

<https://jus.com.br/artigos/81903/teletrabalho-e-home-office-no-contexto-do-coronavirus-covid-19>

<https://www.conjur.com.br/2020-abr-13/opinioao-quarentena-teletrabalho-saude-trabalhador>

<https://www.migalhas.com.br/depeso/324414/saiba-quais-os-impactos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-no-contrato-de-trabalho>



Copyright © 2020 por Ana Flávia Landim da Cunha Pereira

Todos os direitos reservados. Este *e-book*, integralmente ou parcialmente, não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor, exceto pelo uso de citações breves, indicada a fonte.



CUNHA PEREIRA & MASSARA

ADVOGADOS ASSOCIADOS

31 2555.6002 2555.8005

Rua Alvarenga Peixoto 1581
11º andar | Santo Agostinho
Belo Horizonte | MG

www.cunhapereira.adv.br