



FICHA TÉCNICA

Os dados apresentados dizem respeito ao primeiro questionário sobre **Teletrabalho e Saúde Ocupacional**, do Barómetro Covid-19 da Escola Nacional de Saúde Pública, dirigido apenas a pessoas que se encontravam (ou já se encontraram), nesta fase da pandemia por COVID-19, em teletrabalho. Pretende-se conhecer melhor as condições de trabalho de quem exerce a sua atividade em teletrabalho e os seus potenciais efeitos para a saúde. Os resultados apresentados incluem apenas os questionários considerados válidos, após verificação e controlo. Estes resultados dizem respeito ao primeiro questionário de um estudo que se encontra a decorrer, pelo que devem ser interpretados com o devido cuidado.

AMOSTRA:

O total da amostra são 1082 respondentes dos quais: 75% são do género feminino; 64% estão entre os 30 e os 49 anos; 51% são casados ou em união facta. 48% tem filhos dependentes em casa (entre 1 e 3 filhos). Relativamente às habilitações literárias, 46% dos inquiridos são licenciados, 34% tem o grau de mestrado e 11% o doutoramento.

INSTRUMENTO:

Foi utilizado um questionário *online*, de preenchimento individual, para aferir: (i) o impacto do teletrabalho no equilíbrio do trabalho a partir de casa e vida pessoal, autonomia, flexibilidade e confiança das chefias com base na *E-work life scale* (Grant,2018); (ii) o impacto do ambiente de trabalho (equipamentos de trabalho) na saúde dos inquiridos; (iii) o apoio das empresas no desenvolvimento do trabalho.

PROCEDIMENTO:

A distribuição do *link* do questionário foi feita através do método de *snowball* nas redes sociais (*linkedin; facebook; whatsapp*) e *e-mail*, entre os dias 12 de Maio e 3 de Junho de 2020.

Prevê-se que o preenchimento do questionário seja realizado em mais dois momentos.

EQUIPA:

António Sousa Uva, Florentino Serranheira (Coordenação Científica) e Marta Mello e Sampayo.

RESULTADOS

SITUAÇÃO RELATIVA AO TELETRABALHO

Em relação à situação dos inquiridos face ao teletrabalho: 68,5% (n= 739) já tinha tido essa experiência. Sendo que 93% (n=1049) se encontrava em teletrabalho desde o período do estado de emergência COVID-19 (cerca de 1 mês antes do período de preenchimento do questionário).

Quando questionados sobre se “*no regresso à normalidade, gostariam que o teletrabalho fizesse parte da respetiva atividade profissional*”, 59% (n=634) gostariam de fazer teletrabalho em tempo parcial; 22% gostaria apenas de ter a opção de teletrabalho esporadicamente; e 9% (n=102) não gostaria que o teletrabalho fosse uma opção.

EQUILÍBRIO ENTRE O TELETRABALHO E VIDA PESSOAL

Constata-se que 54% (n= 581) dos inquiridos estão satisfeitos com a sua situação de teletrabalho. No entanto apenas 37% (n=400) se sente satisfeito com o equilíbrio entre o teletrabalho e a vida pessoal. Estes dados podem estar relacionados com a perceção dos inquiridos de que as exigências de trabalho são maiores quando se está em teletrabalho (40%). De facto, 59% (n=661) considera que “*trabalha mais horas do que o habitual*” e 42% (n=453)

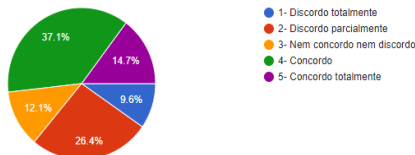


considera não ser possível “desligar-se do trabalho” para poder descansar.

No entanto, aproximadamente 70% dos inquiridos considera que tem *total autonomia e flexibilidade para que possa decidir como e quando termina o trabalho*. 41% “por vezes” estabelece um horário de trabalho. Estes fatores podem ser um contributo para manter a satisfação no trabalho referida anteriormente.

1.1- Estou satisfeito/a com o equilíbrio entre a minha vida de trabalho e extra trabalho quando estou em teletrabalho.

1.079 responses



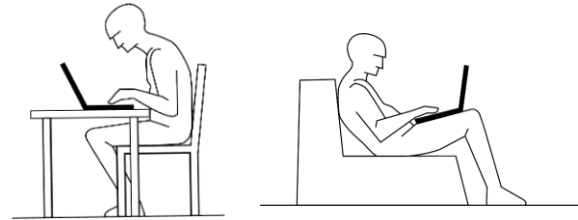
AMBIENTE DE TRABALHO E SAÚDE

Apenas 9% dos inquiridos utilizam *Computador (torre), monitor, teclado e rato*. Nestas situações constata-se posições de trabalho com (i) a *utilização do teclado externo*, i.e, para 33% dos inquiridos a altura do seu teclado é diferente da altura do cotovelo e (ii) *o topo superior do seu monitor está, relativamente à horizontal*, em 47% dos casos acima ou abaixo da altura dos olhos.

Os dados revelam que 46% (n= 495) utilizam *computador portátil sem periféricos (monitor, teclado e rato externos)*, Nessa situação, a utilização do painel de interface (*mousepad*) é sempre utilizada em 44% dos casos e por longos períodos de tempo, o que não é aconselhado.

Relativamente às posições de trabalho são igualmente fora dos ângulos de conforto no que diz respeito ao teclado (42%). Analogamente para o monitor, 62% dos inquiridos trabalha *sentado com o topo do monitor do portátil, relativamente à horizontal*, abaixo da altura dos olhos o que

poderá ser um fator de desconforto (ou mesmo dor) cervical.



Posturas não adequadas de trabalho

Relativamente ao mobiliário utilizado para trabalhar, 62% (n= 671) dos inquiridos utiliza um equipamento não adequado, nomeadamente *cadeira da sala, da sala de jantar, da cozinha ou outra do mobiliário da casa*. E apenas a mesma percentagem *faz pausas esporádicas e curtas para descansar, ao longo do dia de trabalho*.



Trabalho em posição adequada com computador portátil, incluindo teclado e rato

APOIO DA EMPRESA

Os dados revelam que 73% (n=789) dos inquiridos sente que “a empresa confia no seu bom desempenho em teletrabalho”. No entanto, apenas 33% (n=353) dos inquiridos refere que lhe são disponibilizadas “todas as condições e recursos para poder trabalhar a partir de casa, de forma eficaz”. Neste contexto destacam-se os seguintes aspetos: (i) formação para desenvolver competências e comportamentos em teletrabalho: 45% (n=481) não recebe qualquer tipo de apoio neste sentido; (ii) equipamentos para o teletrabalho (ex.: computador, monitor, teclado, rato, cadeira, secretária): apenas 489 inquiridos tiveram acesso a um portátil, 2,3%

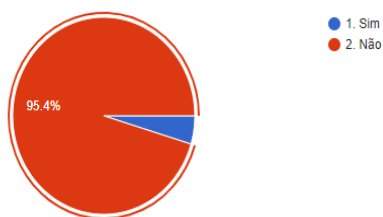


(n=20) a uma cadeira e a 1,5% (n=8) foi disponibilizada uma secretária. Quando se perguntou aos inquiridos “se pudesse melhorar o seu espaço de trabalho em casa, o que faria? Cerca de 50% (n= 600) de quem esteve em teletrabalho compraria uma “cadeira e secretária adequadas”. A este respeito, quando questionados sobre “a existência de alguém da empresa da área da Saúde e Segurança do Trabalho que desse apoio sobre como adequar o mobiliário e os equipamentos informáticos para estar mais confortável e ser mais produtivo” os dados revelam que 75% (n= 811) dos inquiridos não tem qualquer tipo de apoio. Nos casos onde esse apoio existe, é feito pelo técnico de higiene e segurança do trabalho (70%), pelo médico do trabalho (36%) e em 16% dos casos pelo enfermeiro do trabalho.

Por último, relativamente à comparticipação da empresa na ligação à internet de casa 95% (n=1029) não tem qualquer tipo de comparticipação. A referir que nos casos em que existe comparticipação da empresa (5%) essa ligação não é comparticipada na totalidade, apenas parcialmente em 2,5% dos casos.

5.2- A empresa comparticipa a ligação à internet de sua casa?

1,079 responses



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados, em termos gerais, permite-nos fazer algumas considerações:

1. A amostra do estudo não é representativa da população portuguesa, quer em número quer ao nível da caracterização dos inquiridos. No entanto representa uma franja da população que está em teletrabalho e revela um elevado nível de

resiliência, i.e., quanto à questão colocada “quando alguma coisa me corre mal (em qualquer área da vida) normalmente preciso de muito tempo para voltar ao normal” 63% (n=674) discordaram dessa afirmação, revelando a capacidade de adaptação e gestão entre vida pessoal e teletrabalho, na situação excecional que caracterizou a fase de recolha de dados – estado de emergência COVID 19.

2. A falta de apoio dado por parte das empresas quer ao nível da saúde e segurança do trabalho, quer ao nível de comparticipação de equipamentos e meios de trabalho, indispensáveis para o desenvolvimento do teletrabalho, é inquestionável.
3. Atendendo a que se perspetiva a possibilidade de teletrabalho não como uma opção esclarecida e voluntária, mas como uma modalidade de trabalho “imposta” exige-se que as estratégias de prevenção dos riscos profissionais e de promoção da saúde e qualidade de vida dos colaboradores sejam repensadas, no sentido de minimizar os efeitos negativos que a falta de apoio poderá causar.
4. As relações de trabalho na modalidade teletrabalho colocam grandes desafios que não se esgotam em dimensões, por exemplo, organizacionais ou jurídicas. Aos aspetos das relações entre o trabalho e a saúde (ou a doença) deve igualmente ser dado grande destaque e a obrigatoriedade da valorização da saúde ocupacional deverá ser ainda mais reforçada.

Como síntese final, o teletrabalho em matéria de saúde (e segurança) ocupacionais, tal como a denominada “uberização”, coloca grandes interrogações sobre a melhor forma de proteger a saúde de quem trabalha e reforça a imprescindibilidade de mais e melhor conhecimento das relações entre o trabalho e a saúde por parte de todos.