

I JORNADA DE SAÚDE DO SERVIDOR



Segurança do trabalho:
teletrabalho e higiene ocupacional



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Equipe técnica: Günther Marroni Nietiedt, José Jolair Hoffmann dos Santos, Lucia Trajano e Ricardo da Cunha Moreira

Revisão: Juliana Roll Gonçalves

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely e Vinícius Ximendes Lopes

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

Fundação de Atendimento Socioeducativo (FASE)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. O QUE É TELETRABALHO?	4
Vantagens e desvantagens.....	4
Como minimizas as desvantagens	5
3. CRIANDO UM ESPAÇO DE TRABALHO.....	6
Escolha do local	6
4. CUIDANDO DA SAÚDE	7
5. HIGIENE OCUPACIONAL	8
Diferenças entre Higiene Ocupacional e Segurança do Trabalho.....	8
O que são agentes de riscos ocupacionais/ambientais?	9
Considerações	10
Quais são as fases da Higiene Ocupacional?	10
Dicas para implementação	11
REFERÊNCIAS.....	14

1. INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo Coronavírus (Covid-19) no ano de 2020, levou o governo do Estado do RS a adotar hábitos e medidas de segurança e isolamento para evitar a propagação da doença. Dentre elas o teletrabalho, uma medida preventiva, que contribuiu para a proteção da saúde de seus servidores e da população.

De uma hora para outra, transformamos nossos lares em escritórios. As residências, no entanto, não estavam adequadas para abrigar atividades do trabalho. O espaço privado foi invadido pelo espaço público, confundindo os limites da vida profissional com a pessoal. Ajustes de toda ordem precisaram ser feitos. Desde a negociação da nova forma de trabalhar, como a conciliação da rotina de uma casa, muitas vezes com filhos pequenos ou maiores, e suas demandas.

Essa nova forma de trabalho, aponta como um novo modelo de produção que veio para ficar, de uma maneira total ou parcial. Tornando o objeto dessa cartilha válido para o futuro, o qual desejamos que seja próximo. Para evitar problemas com a saúde e/ou acidentes de trabalho é necessário que adotemos alguns cuidados no *home office*, garantindo, principalmente, práticas de ergonomia em casa.

2. O QUE É TELETRABALHO?

Segundo a **Organização Internacional do Trabalho (OIT)** o **teletrabalho** é a forma de trabalho realizada em lugar distante do escritório e/ou centro de produção, que permita a separação física e que se utilize uma nova tecnologia que facilite a comunicação.

Vantagens e desvantagens

O teletrabalho oferece vantagens e desvantagens, mas como enfrentá-las de uma maneira mais vantajosa, saudável e sem sofrimento?

Exemplificamos as vantagens e desvantagens:

VANTAGENS	DESvantagens
Reduz desgastes com deslocamentos Melhora o trânsito (melhora a qualidade do ar)	Isolamento (não ter os colegas de trabalho)
Aumenta o bem estar (melhora alimentação, aumenta o tempo de sono)	Não ser levado a sério (falta cultura do home office)
Aumenta tempo livre Aumenta o tempo junto à família e/ou para investir em seu lazer, passatempo ou diversão	Dificuldades para separar vida pessoal da profissional
Reduz despesas (alimento e transporte)	Dificuldade para se adaptar ao ritmo anterior quando se faz necessário
Permite o controle de seu ritmo de trabalho Flexibilização do horário de trabalho	Falta de metodologia de trabalho
Conforto	Condições ergonômicas inadequadas, conflitos, sobrecarga de trabalho
Melhora a concentração	Tecno estresse (é um estado psicológico negativo relacionado com o uso das tecnologias, tanto pela falta de habilidade, quanto pela dependência do uso contínuo de redes sociais).
Reduz exposição à violência urbana (maior segurança)	Metas e entregas padronizadas, não considerando aspectos individuais (Pressão por resultados)
-	Riscos de adoecimento (inadequação do local de trabalho, posturas inadequadas, carga osteomuscular, carga estática, exigências cognitivas, fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho e patologias associadas a função do trabalhador)

Como minimizas as desvantagens

Gestão

- Suporte e disponibilização de equipamentos apropriados;
- Definição de expectativas claras quanto as atividades desempenhadas, assim como as metas e resultados esperados (pactuar com os trabalhadores, considerando as habilidades e condições individuais);
- Autonomia delegada aos trabalhadores para realização das atividades, bem como para administração de seu tempo, incluindo a delimitação de horas de trabalho (teletrabalho não é sinônimo de trabalho 24 horas por dia, 7 dias por semana);
- Acompanhamento e controle, pautando-se em entregas de resultados;
- Elaborar plano de trabalho capaz de estabelecer horários, atividades, prioridades e prazos de entrega. Este deve ser elaborado conjuntamente entre as partes, respeitando a autonomia das funções;
- Manter-se conectado a sua equipe de trabalho, estabelecendo um diálogo periódico com seus superiores e colegas, alinhando as tarefas e entregas, compartilhando seus conhecimentos e boas práticas.

Trabalhador

- Separar as atividades pessoais e profissionais, estabelecendo horários definidos para o trabalho, sem abrir mão dos períodos específicos de descanso;
- Combine regras contra interrupções (combinar com o restante da família que evite distrair você quando estiver trabalhando);
- Manter o foco (técnicas de concentração como mindfulness e respiração profunda podem ajudar);
- Acordar na mesma hora, tirar o pijama e se arrumar, para afastar a preguiça e procrastinação;
- Desligue as distrações como televisão, celular, notificações (evite interferências das redes sociais e internet em geral); diminuem o desempenho e prejudicam a otimização do tempo;
- Escolha um lugar para seu escritório em casa; (Escolha um ambiente tranquilo, com uma estrutura ergonômica básica);
- Adquira hábitos saudáveis que contribuam para seu bem-estar físico e mental (meditação, alimentação saudável feita em casa, reduza ou abstenha-se do tabaco e álcool, durma cedo);
- Crie uma rotina de trabalho (horário de início e fim, bem como das refeições);
- Distribua as tarefas da casa e do trabalho. Reserve tempo para as refeições e faça pequenas pausas;
- Mantenha contato com colegas e amigos, converse sobre assuntos diversos;
- Peça ajuda quando precisar, dividir nos ajuda a encontrar alternativas e reduzir sofrimento.

3. CRIANDO UM ESPAÇO DE TRABALHO

Trabalhar em casa exige disciplina, organização e qualidade de vida. Estar em casa não isenta os cuidados com a postura.



Escolha do local

- Ambiente tranquilo, arejado, com pouco ruído, boa iluminação, organizado e limpo;
- Evite locais de passagem, quartos e lugares utilizados para refeições;
- Iluminação natural é mais econômica, boa iluminação aumenta atenção e produtividade;
- Luz branca de escritório deixa a gente mais alerta (luzes amarelas são aconchegantes e convida ao descanso);
- Evite ficar de costas para janela, prevenindo sombra sobre bancada e reflexos no monitor (podendo provocar desconforto e fadiga);
- Verifique se tem sinal de rede e tomadas suficientes.

Aspecto ergonômicos

- Mesa de trabalho com profundidade suficiente para deixar suas pernas livres e confortáveis e uma altura que permita manter braços e cotovelos perto do corpo;
- Bancada grande o suficiente para computador e material essencial;
- Cadeira com rodinhas, confortável e cantos arredondados, apoios (braços, cabeça e lombar) e regulação de altura;
- Apoio para os pés (se necessário);
- Monitor na altura dos olhos, devendo estar entre 50 e 70 cm de distância dos olhos, se notebook use suporte, teclado e mouse avulso;
- Suporte de antebraço e apoio de punho são úteis;

- Iluminação natural ou artificial que não causem sombras ou ofusquem a vista;
- Móvel estratégico para guardar material de trabalho (ou caixas) e manter documentos em ordem (organização externa ajuda na organização interna);
- Se for necessário usar a mesa de refeições, esvaziá-la nos períodos de trabalho.

4. CUIDANDO DA SAÚDE

- No horário de descanso, procure fazer atividades que lhe deem ânimo e prazer, não preencha momentos de ócio com trabalho;
- Não faça várias atividades ao mesmo tempo, evitando o estresse e o acúmulo de informações a serem compiladas ao mesmo tempo;
- Observe sua postura ao sentar, sente-se sobre os ísquios e mantenha a coluna ereta;
- Estabeleça e faça pausas de 10 minutos a cada hora trabalhada, aproveite para fazer exercícios de alongamento (coluna cervical, punhos, ombros, coluna torácica e lombar), tomar água e ir ao banheiro;
- Evite ressecamento ocular, piscando os olhos com frequência e usando lubrificantes oculares;
- Previna-se de quedas e choques elétricos, observando as instalações elétricas, evitando fios em locais de passagens.

5. HIGIENE OCUPACIONAL

A Higiene Ocupacional (HO) é um campo de estudos muito amplo e complexo, assim como a Segurança do Trabalho (ST) que tem a Higiene Ocupacional como um de seus itens mais relevantes. Cabe a cada trabalhador compreender que a ST está presente em todos os ambientes e em todas as ações que fazemos em nossas vidas.

Não importa onde estamos, sempre haverá algum risco no instante em que nos propomos a fazer algo, por menor ou mais simples que seja o ato, estará agregando algum risco. Mesmo a inércia pode ter consequências, pois decidir não fazer nada também gera consequências e é uma ação.

Inúmeras tragédias poderiam ter sido evitadas, se alguém tivesse o mínimo de noções de HO. Vejamos o exemplo da Boate Kiss, grandes incêndios como os dos edifícios Andraus e Joelma. Sem falar nos acidentes caseiros, onde pessoas morrem simplesmente por não avaliarem os riscos a que estão expostos, mas, não querem perceber.

Atualmente, neste longo período de pandemia e isolamento social, as residências estão sofrendo várias mudanças, tanto estruturais quanto ocupacionais. Em sua grande maioria não houve planejamento, avaliações de riscos, avaliações de segurança, metodologia de trabalho, etc.

Buscando colaborar com novas percepções de riscos é que elaboramos esta cartilha de HIGIENE OCUPACIONAL, justamente por compreendermos que é preciso repaginar nossos conceitos sobre segurança, prevenção, impactos, planejamento e principalmente, construir uma CULTURA ORGANIZACIONAL que perpasse todos os muros psicossociais construídos pela ignorância e o individualismo.

Diferenças entre Higiene Ocupacional e Segurança do Trabalho

A Higiene Ocupacional, também conhecida como Higiene do Trabalho, é uma ciência que tem como objetivo reconhecer, avaliar e controlar os riscos ocupacionais nos ambientes de trabalho. São agentes ambientais que podem causar doenças e danos à saúde dos trabalhadores.

Ambas definições estão relacionadas ao trabalho, ao trabalhador, à Instituição, seus ambientes e estruturas laborativas. A Higiene do Trabalho lida com os riscos do ambiente de trabalho na avaliação propriamente dita de tais riscos, já a Segurança do Trabalho engloba todas as etapas de prevenção e controle de riscos, na qual a Higiene Ocupacional é uma parte. Quando falamos em segurança do trabalho, estamos tratando de programas, metodologia, Gestão de Riscos, Recursos Humanos, estrutura e cultura organizacional. O que torna a ST um contexto exponencialmente maior do que a HO, de qualquer maneira, são intrinsecamente ligados. Esta cartilha vai tratar principalmente da HO.

O que são agentes de riscos ocupacionais/ambientais?

São agentes que podem provocar danos à saúde, à integridade física e psicossocial do trabalhador e ao ambiente de trabalho, de acordo com a sua natureza, concentração, intensidade e tempo de exposição.

- **Físicos:** muitas vezes erroneamente confundidas com danos corporais, estes agentes se referem principalmente a fenômenos físicos, tais como: ruídos, vibrações, radiações ionizantes e não ionizantes, frio, calor, pressões, umidade. Em sua grande maioria, envolvem máquinas, equipamentos, condições e estruturas físicas do ambiente ocupacional.
- **Químicos:** como o nome já diz, derivam de substâncias químicas em estado líquido, sólido ou gasoso e, caso haja contato ou sejam absorvidos pelo organismo, podem gerar reações tóxicas, queimaduras e até a morte dos trabalhadores. Exemplos: poeiras, gases, neblinas, fumos, névoas, vapores, substâncias ou produtos químicos em geral como os de limpeza e higiene pessoal.
- **Biológicos:** os agentes biológicos podem causar doenças devido à contaminação e pela natureza da atividade. Exemplos: vírus, bactérias, protozoários, parasitas, fungos e bacilos.
- **Ergonômicos:** aqueles que podem gerar distúrbios psicológicos e fisiológicos, provocando alterações no organismo, distúrbios ou lesões osteomusculares e alteração emocional. Exemplos: esforço físico intenso, levantamento de peso, postura inadequada. Situações de estresse, longas jornadas de trabalho e em período noturno, controle rígido de produtividade, monotonia e repetitividade, rotinas intensas, trabalhos noturnos, etc.
- **Mecânicos ou de acidentes:** por último, não menos importante, esses riscos estão presentes em lugares onde haja inobservância ou desleixo das condições estruturais e físicas do ambiente de trabalho. Situações que podem colocar a saúde e integridade física do trabalhador em risco. Exemplos: máquinas e equipamentos sem proteção e/ou manutenção, ferramentas inadequadas ou defeituosas, eletricidade inadequada, trabalho em altura, agressão física, inclusive fatores externos, como trabalhar em uma aeronave e adentrar em uma tempestade.

Considerações

Quando falamos em riscos químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes, é possível perceber que todos eles se encontram em nosso local de trabalho, seja ele onde for.

Mas será que é só na empresa? Será que estes riscos não se encontram em todos os lugares? Na minha universidade, na creche onde estão nossos filhos, no shopping, em meu carro, na minha casa? Esta cartilha quer convidar você a abrir os olhos para a necessidade de criar em si, uma cultura prevencionista, de modo a identificar as situações de risco a que está exposto, independente de onde, com quem esteja e o que esteja fazendo. A partir do momento que eu conheço a classificação dos riscos e as fases da Higiene Ocupacional (HO), posso aplicar este conhecimento sempre que necessário, ou melhor, **devo aplicar esse conhecimento**.

Então elabore uma planilha para análise do seu ambiente de trabalho, seja ele na empresa ou em casa, e anote as fases da HO, a classificação de riscos, organize tudo no seu projeto de melhoria do ambiente de trabalho e realize uma inspeção de segurança.

Quais são as fases da Higiene Ocupacional?

A Higiene Ocupacional visa prevenir, reconhecer, avaliar, eliminar e controlar os riscos ocupacionais, sendo que, para sua implementação ter sucesso, são necessárias as seguintes etapas:

1. Antecipação aos riscos: Esta etapa refere-se a etapa de novos projetos institucionais, ou seja: avaliação de riscos potenciais e tomar medidas preventivas antes que quaisquer processos institucionais sejam implementados ou modificados. Caso isso não seja possível, procurar identificar situações de risco grave e iminente e/ou situações de risco potencial. Se vais projetar seu novo posto de trabalho, comprar novos equipamentos, construir, reformar, este é o momento de aplicar esta etapa.
2. Reconhecimento dos riscos: aqui deve-se dar início à avaliação qualitativa em relação à identificação dos agentes: químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes presentes no ambiente de trabalho, que possam causar danos à saúde, integridade física e psicossocial dos trabalhadores, bem como ao ambiente de trabalho, interno e externo. Um estudo deve ser realizado sobre as matérias primas, produtos e serviços, métodos e processos, procedimentos de rotina, instalações, equipamentos, fluxos, etc. Esta etapa exige estudos complementares, tais como: análise histórica de acidentes, número de afastamentos, CID, entre tantas outras informações que colaboram na estruturação de uma série de dados estatísticos qualitativos e quantitativos relacionados a saúde e ambiente de trabalho, inclusive fatores internos externos a instituição, como nas residências onde os trabalhadores exercem suas atividades laborais (ou algumas delas) em suas residências, das quais agregam riscos a família e vizinhos. Quando tratamos

de trabalhar em casa, iniciamos nesta etapa uma análise muito complexa, amplamente discutível e muito, mas muito ampla.

3. Avaliação dos riscos: a avaliação quantitativa dos riscos começa nesta etapa, levando em conta os limites de tolerância previamente estabelecidos pela NR 15 – NR-15 do Ministério do Trabalho. Esta etapa cabe a empresa, pois é provável que haverá necessidade de investimentos, por isso que certas atividades de risco não podem ser realizadas em ambientes residenciais, principalmente quando são necessários produtos tóxicos, cancerígenos, contaminantes, explosivos, etc. Mas uma coisa é certa: quando iniciamos uma inspeção em nosso ambiente de trabalho preparem-se, poderemos encontrar coisas incríveis, tais como: Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas, sujeira, falhas na ergonomia, riscos de acidentes, etc.
4. Controle dos riscos: por fim, a última fase está ligada à eliminação ou mitigação dos riscos ocupacionais que foram antecipados, reconhecidos e avaliados no ambiente de trabalho. Evidentemente não se resolverá tudo do dia para a noite. Agora iniciamos a implementação de ações propostas para o gradativo controle dos riscos. Pode ser necessário algum investimento, contratação de mão de obra, compra de materiais, móveis, utensílios, etc.

Dicas para implementação

Para o contratante: Evidentemente a empresa deve conhecer muito bem seus postos de trabalho, assim como os riscos intrínsecos às atividades neles desenvolvidas e toda a estrutura física necessária para que o trabalhador produza.

Ao definir a necessidade de encaminhar um funcionário para o Home Office, pretendendo que ele execute a mesma atividade e a mesma capacidade produtiva, em tese, basta verificar se tudo o que havia na empresa ele terá em sua residência.

Para minimizar a possibilidade de acidentes e outros transtornos que podem tornar a atividade bem complexa, cabe ao empregador orientar seus funcionários que trabalham no regime de *home office* sobre quais os cuidados a serem tomados para evitar o surgimento de doenças e acidentes. Com a reforma trabalhista, passou a ser obrigatório que os trabalhadores assinem um termo de responsabilidade, que comprove que conhecem os riscos, foram orientados pela empresa e se comprometem a seguir as informações dadas.

Por tudo isso, o *home office* deve ser uma modalidade bem estudada pelas empresas antes de se tomar a decisão de implementá-lo. Os funcionários que trabalharão nesse regime devem ser bem selecionados e orientados, com as medidas de prevenção sendo seguidas à risca. Assim, evitam-se complicações desnecessárias e todos podem desfrutar dos benefícios que essa liberdade proporciona.

É possível, e sugerível que seja criada uma listagem de tudo o que havia no posto de trabalho e confrontar com tudo o que está disponível no novo posto de trabalho.

Parece uma tarefa fácil, mas não é. Talvez seja necessário encaminhar profissional habilitado para avaliar o novo ambiente de trabalho e seus riscos em potencial, além da estrutura disponível para adequar o posto de trabalho. Providenciar uma capacitação, online, de modo a conduzir o trabalhador para que ele se sinta acolhido e amparado. Nem todas as pessoas se adaptam às mudanças ambientais.

Estas mudanças repentinas geram impactos familiares, interpessoais e até psicossociais. Todos sabemos que a maioria das pessoas não gostam de sair da zona de conforto, não gostam de mudanças repentinas e não querem aprender mais nada, acabando por desprezar situações de risco relevantes para todos da residência.

Um bom exemplo disso é a atividade de digitalização de documentos, análises de processos e documentação, contabilidade, advocacia, restauração de livros e documentos raros ou antiguidades, que consiste em manipular materiais com origem até desconhecida, onde não há a menor informação do processo logístico. Esta situação inicialmente agrega alto risco biológico, ou até químico.

Tem que haver algum monitoramento para que sejam utilizados EPI e EPC corretos e eficazes para garantir a segurança ambiental e das pessoas. Portanto, por mais inconsistente e confusa que está a legislação, sempre haverá responsabilidades ao contratante em caso de acidente e quaisquer outros problemas.

Nestes casos é necessário fornecer álcool gel em quantidade superior ao utilizado na empresa para a limpeza das superfícies e mãos, em alguns casos até da embalagem ou matéria prima. Além disso, deve haver o fornecimento monitorado de todos os equipamentos de proteção individual e coletiva, bem como a estrutura para a realização da atividade. Devemos lembrar que em residências uni familiares não há obrigatoriedade do extintor, nem treinamento de primeiros socorros. Lembramos que podem haver outras pessoas que residem no mesmo local onde o seu funcionário trabalha, ele pode ter crianças, idosos e visitantes. O que agrega alguns riscos que não haviam na empresa. Pensemos no artesanato.

Produção de alimento: Equipamentos inadequados, maior consumo luz e gás, onde as instalações da residência pode não resistir às mudanças com mais equipamentos e grande demanda. Risco de acidentes, choque elétrico, queda de mesmo nível, explosão, incêndio. Inclusive cabe lembrar que em alguns condomínios, consta na convenção que as unidades são estritamente residenciais, não podendo haver nenhum tipo de comércio ou escritórios, pela simples questão de segurança coletiva.

Manipulação de documentos: pode haver vírus, bactérias, mofo, fezes e urina de ratos, poeira química, veneno, etc. Acidentes do trabalho: queda em escada, quebra da cadeira, corte e contusão, fraturas, intoxicação, etc.

Por estes e outros motivos é que se deve projetar as mudanças de ambientes, como diz a primeira etapa da HO: Antecipação dos riscos – avaliar no projeto, ou seja, pense antes de executar, não haja por impulso, mas com prudência e prevenção.

Para o trabalhador: Existem pessoas que definitivamente nasceram para trabalhar em *home office*, outras não são aptas a este tipo de atividade e/ou ambientes, não insista. Poupe sua saúde. Em casa não há monitoramento presencial de profissionais de segurança do trabalho para observarem por ti os fatores de risco que estão ao seu redor.

Você mesmo terá que fazer esta complexa atividade. Nesta cartilha já descrevemos a metodologia e as fases da HO, existem várias contribuições para você mesmo se organizar para reconhecer os riscos, eliminar, minimizar ou controlar estes riscos de forma a não expor teus familiares e a ti mesmo, aos inúmeros fatores de riscos aos quais debes administrar diariamente, pouco a pouco. Se tiveres dúvidas não dá uma de gênio tentando resolver por tua conta e risco, comunique a empresa primeiramente, solicite ajuda ou a informação necessária.

Os conhecimentos que você adquiriu na empresa, sobre segurança no trabalho, como a CIPA, primeiros socorros, combate a incêndio, direção defensiva, análise preliminar de riscos, mediação de conflitos, e tantas outras oportunidades que as empresas lhe deram e que você participou, ou pelo menos deveria ter participado, é chegada a hora de repassar para teus familiares, lembrem-se que em casa não tem CIPA, não tem brigada de incêndio, nem enfermeiros, equipe de manutenção, SESMT, chefe de equipe e tantas outras atividades e funções que, muitas vezes nunca deste o merecido valor, talvez nem sabia que havia isso tudo cuidando de você.

Em *home office*, toda a Higiene Ocupacional está concentrada apenas em você. Este é o momento de colocar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da sua vida profissional em prática. Como sabemos que somos vencedores, pois estamos aqui, é certo que vai dar tudo certo. Conte com o SESMT da sua empresa como teus aliados, eles vão te ajudar.

Bom trabalho e lembre-se:

- O melhor seguro para o amanhã é o trabalho bem-feito hoje. Dr. Jonas Savimbi;
- Nenhum trabalho será tão urgente ou importante que não possa ser planejado e executado com segurança. Petróleo Brasileiro SA - Petrobrás;
- "Trabalhar com segurança é acreditar que você é a ferramenta mais importante para a empresa" Tiago Quixaberia;
- Se conscientizarmos que segurança no trabalho é essencial, então a saúde se tornará uma consequência. Charlison Soares Bispo;
- O primeiro passo em direção ao trabalho seguro é dado quando você se importa com os detalhes e se recusa em ser prisioneiro do comodismo. Márcio Leão.

REFERÊNCIAS

Almeida, M.L, Almeida M.C e Carvalho,M.H. - **O Meio Ambiente do Teletrabalho e as Doenças do Teletrabalhador**. Revista Internacional do Conselho Internacional de Estudos Contemporâneos em Pós-Graduação. Ano IV-Número VI

Associação Brasileira de Incorporadoras Imobiliárias - **CARTILHA DE TRABALHO REMOTO PRODUTIVO**.

Blog b&you. Home Office: **18 dicas Para Você Trabalhar Melhor em Casa**. Disponível em: www.Bnyou.art/blog/home-office-18-dicas-para-trabalhar-melhor-de-casa

Carlotto, Mary Sandra & Câmara, Sheila Gonçalves; **O Tecnoestresse em Trabalhadores que Atuam com Tecnologia de Informação e Comunicação**; PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO, 2010, 30 (2), 308-317

Norma Regulamentadora nº 17 – **Ergonomia**. <http://www.trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras/normaregulamentadora-n-17-ergonomia>.

Norma Regulamentadora nº 09 - **Programa de prevenção e Riscos Ambientais**. https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-09-atualizada-2019.pdf.

Norma Regulamentadora nº 15 - **Atividades e Operações Insalubres**. https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-15-atualizada-2019.pdf.

ON SAFETY. **ERGONOMIA EM CASA: Cuidados no Home Office**. <http://onsafety.com.br/ergonomia-em-casa-cuidados-no-home-office>.

Organização Internacional do Trabalho. **As normas da OIT e a COVID-19**; 23 de março de 2020-versão 1.2.

Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, **Trabalho em Teleatendimento e Problemas de Saúde** – Ministério do Trabalho e Emprego, dez. 2006, S. Paulo.

Secretaria de Planejamento e Administração. Governo do Pará. HOME OFFICE SAIBA COMO DEIXAR O TRABALHO EM CASA MAIS EFICIENTE.

Selva, José María Martínez. **Tecnoestrés: ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital**. Paidós, 2011.

Silva, Thiago Emidio Esteves da; **A RELAÇÃO DE TECNOESTRESSE NO TRABALHO E CONSUMO DE MÍDIAS SOCIAIS**; Métodos e Pesquisa em Administração, v. 3, n. 2, p. 38- 48, 2018. Seção: Pesquisa & Mercado

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. Divisão de Atenção à Saúde do Servidor. Superintendência de Gestão de Pessoas. **Home Office Guia de Orientações Ergonômicas.**

Ministério da Economia (Convenções da OIT e legislação brasileira, incluindo todas as Normas Regulamentadoras): <http://www.mte.gov.br/Temas/SegSau/default.asp>

- FUNDACENTRO: <http://www.fundacentro.gov.br/>
- Associação Brasileira de Higienistas Ocupacionais: <http://www.abho.com.br/>
- ABHO (2004) – tradução do ACGIH (2004) para o português, pela Associação Brasileira de Higienistas Ocupacionais: <http://www.abho.com.br/>
- ACGIH (2004) Threshold Limit Values for Chemical Substances and Physical Agents and Biological Exposure Indices, American Conference of Governmental Industrial Hygienists, EUA (Traduzido periodicamente para o português pela ABHO; ver site)
- MANUAL PRÁTICO DE HIGIENE OCUPACIONAL E PPRA Avaliação e Controle dos Riscos Ambientais 7ª edição 2015



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

planejamento.rs.gov.br