

#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE



Recomendações para Ser Ativo em Teletrabalho



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

No contexto da atual situação de distanciamento social e isolamento profilático resultante das recomendações e medidas de prevenção e contenção pandémica aprovadas pelo Governo da República Portuguesa, as casas dos portugueses - à semelhança de que acontece em muitos outros países - tornaram-se, simultaneamente espaços de trabalho (substituindo os escritórios e as salas de aula) e zonas de lazer e de exercício.

De forma a poder ajustar-se melhor a este contexto e a evitar passar tempo acrescido em comportamento sedentário, preparamos algumas sugestões que o vão ajudar a gerir melhor o seu dia, contribuindo para poder ser mais produtivo em teletrabalho, não descuidando a prática da atividade física, fundamental para o equilíbrio, saúde e bem-estar.



Crie o seu espaço de trabalho

O ambiente na nossa casa tende a aumentar a sensação de conforto, aumentando também possibilidade de distrações durante o tempo de trabalho. Para aumentar a produtividade neste contexto, se possível, tente criar o seu próprio espaço de trabalho. Se tem uma divisão reservada para tal, ótimo; caso não tenha essa oportunidade pode fazê-lo, por exemplo, na sua sala ou no quarto.

Escolha uma divisão que tenha uma boa exposição solar e crie uma zona de trabalho a seu gosto com acesso aos materiais essenciais para desenvolver as tarefas diárias.



Mantenha a rotina de trabalho

Se tem por hábito chegar e sair do seu trabalho mais ou menos às mesmas horas, evite realizar grandes alterações desse horário. Isto vai ajudar a manter o seu ritmo e a estabelecer novas rotinas em casa.



Vista-se como se fosse trabalhar para o escritório

Evite ficar de pijama durante o dia. Vista-se confortavelmente, como se fosse para o seu local de trabalho. O objetivo é contribuir para que se possa ajustar melhor ao contexto das tarefas a realizar durante o dia.

Mantenha o contacto com colegas

O teletrabalho e o isolamento podem desencadear com frequência um sentimento de desmotivação.

Procure falar com frequência os seus colegas de forma a trocar ideias sobre os projetos que estão a ser desenvolvidos, seja por mensagens ou por videochamada, permitindo trocar pontos de vista de modo a avançar e até desbloquear algum problema.



Teletrabalho com crianças

As crianças, sobretudo as mais pequenas, podem ter dificuldade em entender que mesmo estando em casa, o pai ou a mãe poderão não estar tão disponíveis como seria de esperar.

Se tiver crianças a seu cargo durante este período, explique-lhes a situação, crie quadros de atividades para que saibam o que têm a fazer, estabeleça horários e mantenha as suas rotinas.

Se não for possível trabalhar num local mais isolado, crie uma zona de trabalho para as crianças e simule, por exemplo, que eles podem ser os seus colaboradores no escritório. Poderá manter as crianças entretidas e conseguir trabalhar em simultâneo.



Ergonomia no teletrabalho

Ao trabalhar a partir de casa, poderá haver uma menor preocupação com ergonomia, design e aproveitamento racional do espaço onde se encontra a trabalhar.

O teletrabalho pode levar a uma fadiga ocular, dores e tensões musculares devido a más posturas corporais durante longos períodos sentado nas mesmas posições.

Em seguida apresentam—se algumas sugestões a adotar para manter uma boa postura durante o teletrabalho:



Conforto visual

Mantenha o monitor a uma distância entre os 45 cm e os 70 cm da face e regule a sua altura de forma a ficar ajustada com a sua linha de visão.

Sempre que possível, procure "descansar" a vista olhando para a janela ou para objetos colocados a uma distância de 2 a 3 metros do seu computador. Evite passar mais de 1 hora seguida em frente ao monitor; faça pausas regulares, andando pela casa ou realizando alguns exercícios tais como alongamentos.



Pulso em ângulo reto

Para além da altura do monitor, também a posição do teclado é uma questão fundamental que deve ter em consideração. O teclado deve ficar ao mesmo nível dos seus cotovelos, permitindo que o pulso e o antebraço se mantenham sempre em ângulo reto.



Pés no chão

Enquanto estiver sentado, deverá manter os pés assentes no chão. Se possível, as cadeiras devem ter uma altura regulável, bem como inclinação.

Caso a sua cadeira não possua um sistema de regulação, deverá manter as suas coxas em ângulo reto com o seu corpo e deverá conseguir colocar ambos os pés assentes no chão. Caso não consiga, poderá precisar de um apoio para os pés.



Ser Ativo em Teletrabalho

Esta nova realidade do teletrabalho pode estar associada ao aumento do tempo passado em comportamento sedentário.

Passamos mais tempo sentados em frente ao ecrã do computador/ tablet e tendemos a ficar por maiores períodos na mesma posição (sentado ou em pé).



Atualmente, é reconhecido que o comportamento sedentário está associado, de forma direta, com o aumento do risco de mortalidade por qualquer causa, independentemente do volume de atividade física moderada e vigorosa realizada. Por outro lado, encontra-se ainda associado a um aumento da prevalência das doenças não comunicáveis como a obesidade, diabetes mellitus, hipertensão e doenças cardiovasculares, pelo que importa reduzir a sua expressão nos estilos de vida da nossa população.

Sempre que possível, interrompa os longos períodos passados na posição de sentado:

- ✔ Se possível, realize as videoconferências e chamadas em pé, caminhando pela casa;
- ✔ A cada 30 minutos levante-se; pode ir à cozinha, por exemplo, e aproveitar para se hidratar, quebrando o comportamento sedentário;
- ✔ Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé;
- ✔ Faça exercícios localizados e complemente com exercícios de alongamento das diversas partes do corpo, tais como o tronco, a cabeça, os membros superiores e inferiores;
- ✔ Se após o horário de trabalho não conseguir fazer o seu treino, aproveite as pausas do teletrabalho para realizar algum exercício. Poderá seguir as dicas e recomendações publicadas nas páginas das redes sociais da campanha **#SerAtivoEmCasa**.

