



Menos Risco.
Mais Seguro.



SAFE@HOME

Cuidados, regras e dicas
de segurança e saúde
para o **trabalho em casa**



INTRODUÇÃO

Para todos os que trabalham a partir de casa, desenvolvemos este Guia com recomendações e dicas, que o ajudam a assegurar as condições para um trabalho em segurança, organizado, equilibrado e com todo o bem-estar físico e emocional.

01.
REGRAS E
PROCEDIMENTOS
GERAIS

02.
CIBERSEGURANÇA
EM CASA

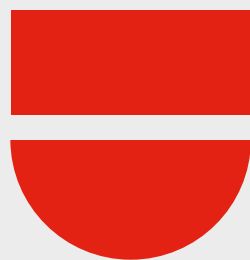
03.
SEGURANÇA
CONTRA
INCÊNDIO

04.
ERGONOMIA

05.
NUTRIÇÃO

06.
EXERCÍCIO
FÍSICO

07.
CHECK-UP
EMOCIONAL



01. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS

01. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS



Ao Entrar em Casa



Ao chegar a casa, tente não tocar em nada.



Tire os sapatos e deixe-os à entrada.



Se foi passear um animal doméstico, desinfete-lhe as patas.



Dispa a roupa que traz do exterior e coloque-a num saco para lavar.



Deixe a mala, carteira, chaves, etc., numa caixa na entrada.

MÃOS, PULSOS, CARA, PESCOÇO, ETC.



Tome banho, ou se não puder, lave bem as mãos e todas as outras zonas expostas.



Limpe o telemóvel e os óculos com água e sabão ou álcool.



Limpe com lixívia as superfícies de produtos que traga da rua, antes de os guardar.

PREPARAR A LIXÍVIA, 20 ML POR LITRO DE ÁGUA. NÃO SE ESQUEÇA DE UTILIZAR LUVAS.



Tire as luvas com cuidado, deite fora e lave as mãos.



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfeção total. O objetivo é diminuir o risco.

01. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS

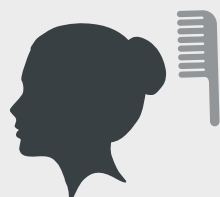


Ao Sair de Casa



Ao sair de casa, vista um casaco de manga comprida.

TOCARÁ MENOS VEZES NA CARA.



Prenda o cabelo e não leve brincos, pulseiras ou anéis.



Se tem máscara, coloque-a mesmo antes de sair.



Tente não usar transportes públicos.



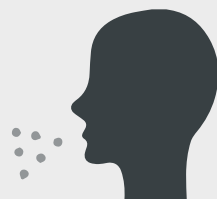
Se vai passear o animal de estimação, tente que não se esfregue em superfícies no exterior.



Leve lenços descartáveis. Use-os para tapar os dedos ao tocar nas superfícies.



Amache o lenço de papel, coloque-o num saco fechado e deite-o no lixo.



Se tossir ou espirrar, faça-o para o cotovelo ou um lenço descartável, não para as mãos ou para o ar.



Tente não pagar com dinheiro. Pague com multibanco, mas carregue nas teclas usando lenço descartável.



Lave as mãos após tocar em qualquer objeto e superfície, ou utilize gel desinfetante.



Não toque na cara até que tenha as mãos limpas.



Mantenha a distância de outras pessoas.

01. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS



Convivência com Pessoas em Risco



Durma em camas separadas.



Utilize casas de banho diferentes e desinfete-as com lixívia.



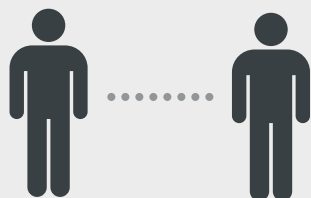
Não partilhe toalhas, talheres e copos.



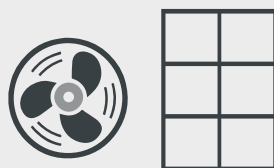
Limpe e desinfete diariamente as superfícies de contacto frequente.



Lave a roupa, lençóis e toalhas frequentemente.



Mantenha a distância. Durma em quartos separados.



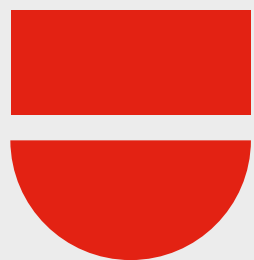
Abra as janelas e ventile frequentemente a casa.



Ligue SNS 24 (808 24 24 24) se tiver temperatura superior a 37,5° e dificuldades respiratórias.



Não interrompa a quarentena durante 2 semanas. Cada vez que sai de casa o contador reinicia.



02. CIBERSEGURANÇA EM CASA

02. CIBERSEGURANÇA EM CASA

Cibersegurança

Nesta fase, há uma maior exposição a riscos de cibersegurança. A situação atual constitui o cenário perfeito para o cibercrime. Reforce os cuidados online para impedir ameaças. Consulte sempre fontes de informação fiáveis. Não promova as notícias falsas (*fakenews*).



Conselhos essenciais para quem trabalha a partir de casa

- Utilize apenas dispositivos autorizados pela sua organização.
- Não partilhe estes dispositivos autorizados com os seus familiares.
- Garanta com a informática da sua organização que os dispositivos estão atualizados e possuem antivírus e a *firewall* ativados.
- Faça *backups* regulares para um dispositivo externo.
- Evite usar o *wi-fi* de espaços públicos e utilize sempre a VPN da sua organização e somente para fins profissionais.
- Desative o *Bluetooth* em locais públicos.
- Navege apenas em *websites* fidedignos e com *https*.
- Não abra *emails* ou *sms*, nem clique em *links* ou anexos, desconhecidos (cuidado com o *phishing* e *malaware* relacionados com a pandemia de COVID-19).
- Não partilhe informação profissional nas redes sociais.
- Use o *streaming* com cautela – não o utilize na VPN da sua organização.
- Bloqueie o ecrã dos dispositivos durante ausências.
- Garanta que o seu *wi-fi* doméstico tem uma *password* forte e, se ainda não o fez, aproveite para a alterar.

02. CIBERSEGURANÇA EM CASA



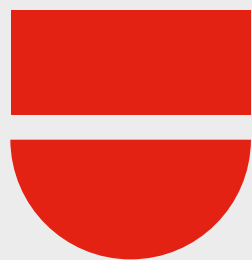
Conselhos essenciais para a sua *password*

- Deve ser secreta.
- Deve ser complexa e memorizável.
- Deve ser alterada regularmente.
- Deve ser usada numa só plataforma.
- Deve, se possível, utilizar autenticação de duplo fator.
- Deve ser alterada sempre por defeito.
- Deve ser guardada em gestor com base de dados cifrada.
- Não deve ser guardada em *browsers*.
- Não deve ser divulgada por telefone, *sms* ou *email*.



Ao participar em reuniões *online* e *webinars* e sempre que aplicável

- Opte por restringir os eventos a utilizadores autenticados.
- Crie uma senha de acesso único para cada reunião.
- Defina as permissões de gravação adequadas.
- Utilize marcas de água na partilha de ecrã.



03. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO

03. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO

Tenha atenção ao conflito entre as atividades laborais e as domésticas



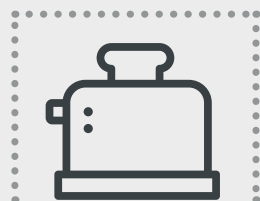
Tenha atenção a possíveis telefonemas profissionais que possam distraí-lo ou ausentá-lo de atividades domésticas que carecem de vigilância.



Faça uma pausa do seu trabalho quando tiver que cozinhar, para que não deixe o fogão, torradeira ou grelhador sem vigilância.



Se necessário, utilize um alarme para não se esquecer de desligar o fogão.



Mantenha a área envolvente de fontes de calor, como o fogão, micro-ondas, torradeiras, livre de material inflamável como guardanapos, sacos de plástico, panos de cozinha.



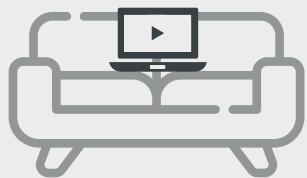
Confirme que desliga o gás no final da sua utilização.



Não coma enquanto trabalha e tenha cuidado com líquidos próximo do computador.

03. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO

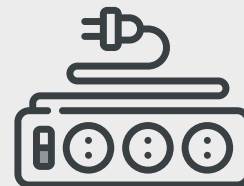
A utilização do computador durante várias horas ao longo do dia provoca o aquecimento do equipamento e do transformador do cabo de alimentação portanto deve ter os seguintes cuidados



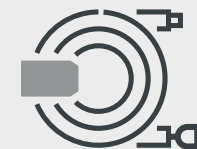
Evite colocar o computador em superfícies que possam eventualmente aquecer e provocar um incêndio (superfícies com estofos, sofás e colchões).



No final do dia de trabalho, desligue o computador e outros equipamentos (impressoras, por exemplo).



Evite sobrecarregar as tomadas elétricas e a utilização de fichas triplas que não tenham bornes de ligação à terra.



Mantenha os fios elétricos ordenados.

03. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO



A utilização de aquecedores, lareiras, velas e o ato de fumar apresentam riscos de incêndio com os quais deve ter os seguintes cuidados



Se fuma, confirme que o cigarro fica bem apagado no cinzeiro e tenha atenção na limpeza dos cinzeiros, para que não deite no lixo as beatas incandescentes.



Não utilize velas em locais sem vigilância. Certifique-se que estão colocadas em superfícies estáveis e não inflamáveis. Não as coloque sobre sofás, colchões ou móveis com estofos.



Caso utilize uma lareira, use um painel de proteção para que não haja a projeção de fagulhas.



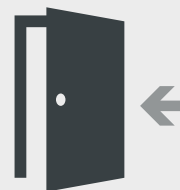
Não deixe equipamentos de aquecimento ligados sem vigilância.

03. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO

Em caso de incêndio



Na cozinha, caso o incêndio envolva óleos ou outras gorduras, **não utilize água** porque pode ajudar a alastrar o incêndio em vez de o extinguir. Utilize uma tampa ou pano húmido para abafar o mesmo.



Caso o incêndio não seja controlável, feche a porta para confinar o incêndio.



Como boa prática tenha um extintor ou uma manta ignífuga na sua habitação.



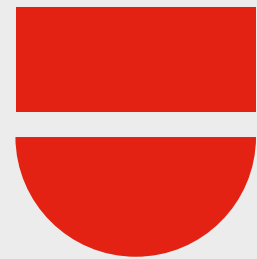
Defina um plano de evacuação, incluindo, se possível, percursos alternativos, uma vez que a saída poderá ficar obstruída. Pratique o plano de evacuação com a sua família, garanta que todos os elementos do seu agregado familiar o conhecem. Idealmente, a evacuação até ao exterior, deve decorrer em menos de 3 minutos.



Caso fique preso no interior da sua habitação, sinalize a sua presença numa janela.



Em caso de incêndio, nunca utilize o elevador.



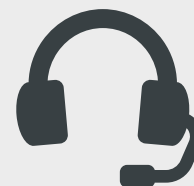
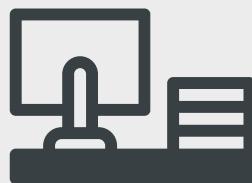
04. ERGONOMIA

04. ERGONOMIA

Checklist de Ergonomia

A ergonomia pode ajudar a diminuir a fadiga muscular, aumentar a produtividade e reduzir o número e a gravidade de distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho.

Muitos de nós que trabalham agora em casa usam uma secretária no escritório, a mesa da cozinha ou o sofá como posto de trabalho. Para o ajudar, disponibilizamos uma **checklist** que lhe permitirá avaliar as suas condições ergonómicas, ao mesmo tempo que apresenta sugestões simples e práticas para melhorar o seu posto de trabalho e o seu-bem estar.



04. ERGONOMIA



Cadeira

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
A minha cadeira é confortável e está em adequado estado de conservação/ funcionamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Escolha a cadeira mais confortável que tenha em casa e que lhe permita estar trabalhar bem sentado. Complementarmente, procure alternar o trabalho sentado com o trabalho em pé. Assegure que o teclado, rato e ecrã/ monitor estão à altura correta
Quando me recosto na cadeira os meus pés estão completamente assentes no chão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Adicionar um apoio para os pés. Pode improvisar um apoio de pés utilizando uma caixa ou ligando com fita adesiva revistas ou jornais antigos por forma a alcançar a altura ideal
A minha cadeira permite o apoio da minha zona lombar (parte inferior das costas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Como suporte lombar pode adicionar uma almofada. Como alternativa pode enrolar uma toalha que será o seu apoio lombar. Pode fixar a toalha à cadeira com uma fita para que não se mova. Algumas cadeiras ficam mais confortáveis com uma almofada vertical
Quando utilizo o apoio de pés consigo sentar-me sem que a extremidade anterior da cadeira pressione as minhas coxas ou a parte posterior dos meus joelhos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Utilize um apoio de forma a elevar ligeiramente os pés. Coloque uma almofada no apoio da cadeira de forma a aumentar o conforto nas suas coxas

04. ERGONOMIA



Teclado, monitor e rato

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
As minhas costas e os meus ombros estão direitos, o antebraço está bem apoiado no suporte da cadeira ou na mesa de trabalho e os meus pulsos estão numa posição neutra (não estão dobrados) quando utilizo o teclado e o rato. Alguns teclados possuem regulação de altura. Verifique qual a posição que possibilita a posição neutral dos pulsos			Se estiver a trabalhar com o teclado do computador portátil, eleve ou baixe o computador. Se estiver a trabalhar com um teclado, regule a sua altura e/ou inclinação. Alguns teclados possuem regulação de altura. Verifique qual a posição que possibilita a posição neutral dos pulsos. Se a altura da cadeira for regulável, eleve ou baixe a cadeira. Verifique a sua postura e a posição dos pulsos
O meu rato está ao mesmo nível e próximo do meu teclado			Ajuste a posição do rato em relação ao teclado
Ajustei o brilho, contraste e tamanho da fonte do ecrã para que os meus olhos estejam confortáveis ao olhar para o ecrã			Ajustar definições – seleccionar tecla do Windows > Settings > System Display. Pisque os olhos regularmente, de forma propositada. Desvie o olhar para outra zona da sua sala de teletrabalho com regularidade ou olhe através da janela, para alterar o seu ponto de focagem e descansar os olhos
Não tenho dores ou câibras na mão e braço com que utilizo o rato			Tente mudar a mão por algum tempo para dar descanso ao braço e mão em que sente desconforto. Pode alterar as definições do rato no painel de controlo do computador. Avalie a possibilidade de utilizar outro tipo de dispositivos apontadores

04. ERGONOMIA



Teclado, monitor e rato (continuação)

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
O meu monitor está diretamente à minha frente. O meu pescoço está numa posição neutra e não está fletido ou curvado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A parte superior do ecrã deve estar alinhada e à mesma altura dos seus olhos. Reposicione o monitor – alinhe o centro do monitor com a parte central do seu corpo
Consigo estar recostado na cadeira e ver claramente o ecrã, sem necessidade de me inclinar. A distância em relação ao monitor varia com a dimensão do ecrã, as fontes, resolução e utilizador (por exemplo se usar óculos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reposicione o monitor – recoste-se na cadeira e meça a distância até ao ecrã. Comece com uma distância equivalente a um braço de distância. Ajuste conforme necessário para melhorar o conforto ocular
Não uso óculos e a parte superior do meu ecrã/ monitor está ao nível dos meus olhos ou Uso lentes progressivas ou bifocais e o ecrã está a uma altura que me permite ver sem inclinar o queixo para cima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se tem um teclado e rato autónomos, eleve ou baixe o ecrã para que a parte superior esteja ao nível dos seus olhos. Se tem que inclinar o queixo para cima para poder ler no ecrã, baixe-o ligeiramente. Eleve a cadeira e utilize um apoio para os pés se necessário. Posicione o ecrã para que esteja numa posição natural de leitura
Faço pequenas pausas para aliviar posturas estáticas e descansar a vista. Alterno entre sentado e em pé, ou movimento-me pela casa antes de me sentir cansado ou desconfortável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Agende lembretes para pequenas pausas. Refoque a sua visão em algum objeto que esteja a pelo menos 6 metros, a cada 20 minutos. Pisque os olhos frequentemente e propositadamente

04. ERGONOMIA



Superfície de trabalho

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
Tenho espaço suficiente para as pernas. Não tenho objetos que limitem o espaço para as pernas por baixo da secretária ou mesa, ou que comprometam a minha postura ou possam originar um acidente (por exemplo tropeçar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reorganize o espaço de trabalho – arranje mais espaço e evite ter fios ou outros obstáculos
Os objetos que utilizo com maior frequência estão próximos de mim. Os objetos que utilizo com menor frequência estão num espaço de utilização mais ocasional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reorganize o espaço de trabalho

04. ERGONOMIA



Segurança

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
Evito ter objetos na minha área de trabalho que me coloquem em risco, tais como cabos, pilhas de objetos ou papéis no chão, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evite escorregadelas ou tropeções e quedas. Mantenha o espaço de trabalho limpo e arrumado
Tenho cuidado com as ligações elétricas e com as tomadas que uso para ligar o meus equipamentos informáticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tenha em atenção as tomadas onde liga os seus equipamentos informáticos. Evite sobrecarregar tomadas de eletricidade já em utilização com fichas triplas ou extensões

04. ERGONOMIA



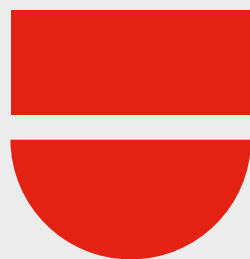
Acessórios

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
Se utilizo o telefone ou telemóvel enquanto estou a escrever, utilizo headset ou alta voz/ microfone/ coluna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Utilize coluna/microfone. Utilize um <i>headset</i> ou <i>headphones</i>
Consigo ler um documento enquanto escrevo no teclado sem fletir muito o meu pescoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Utilize um suporte para os documentos/ livros Pode improvisar com um arquivador/ organizador de 3 anéis e colocando um clip para evitar que as folhas deslizem



Computador

	SIM	NÃO	Sugestões (se a resposta for NÃO)
Utilizo computador por largos períodos de tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Utilize sempre que possível acessórios apropriados, como teclado e rato autónomos



05. NUTRIÇÃO



6 passos para uma alimentação saudável



1. Coma mais fruta e hortícolas

Coma, pelo menos, uma sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Opte pelos de maior durabilidade. Os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.



2. Beba água ao longo do dia

Manter um bom estado de hidratação é essencial. Beba cerca de 1,5 a 2L de água (8 copos de água) ao longo do dia.



3. Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

05. NUTRIÇÃO



4. Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia

Resista à tentação de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Escolha opções mais saudáveis para os snacks, por exemplo: fruta, iogurtes, frutos secos.



5. Aproveite esta oportunidade e cozinhe refeições saudáveis com os seus filhos

Neste período por casa, use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

05. NUTRIÇÃO



6. Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Coma alimentos do grande grupo da roda e beba água diariamente. Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



28%

Cereais e derivados e tubérculos



23%

Produtos hortícolas



20%

Fruta



18%

Lacticínios



5%

Carnes, pescado e ovos



4%

Leguminosas



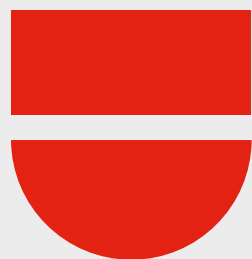
2%

Gordura e óleos



1,5 Lt.

Água



06. EXERCÍCIO FÍSICO

06. EXERCÍCIO FÍSICO

Mantenha-se Ativo

Em momentos de maior sedentarismo, praticar exercício físico é ainda mais crítico. Se for possível, saia e aproveite a luz solar e o ar puro. E mesmo sem fazer aulas, não se esqueça de alongar nem que seja apenas para manter o corpo flexível e sem dores.

Alongamento em 10 passos



Apoiar uma mão num suporte estável. Manter o corpo numa posição neutra e vertical. Fletir o membro inferior com a ajuda da mão do mesmo lado.



Apoiar o membro inferior numa superfície estável. Manter o membro inferior estendido e tentar alcançar a ponta do pé com a mão do lado contrário.



Apoiar as mãos numa superfície estável. Manter a coluna neutra, inclinar o tronco até ficar paralelo ao solo. Os membros inferiores ficam ligeiramente fletidos e os pés virados para a frente.

06. EXERCÍCIO FÍSICO



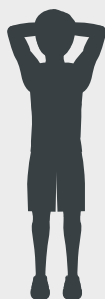
Sentado ou em pé manter a coluna neutra. Juntar as mãos com os dedos cruzados. Estender os membros superiores ficando com a parte de trás das mãos na direção da cara.



Manter o corpo alinhado e a coluna neutra na posição vertical. Levantar os membros superiores ao mesmo tempo e tentar atingir a máxima distância entre os pés e a ponta dos dedos.



Manter a mão fixa a uma superfície e rodar o tronco aproximando a parte de trás do braço às costas.



Flexão do membro superior em direção às costas.



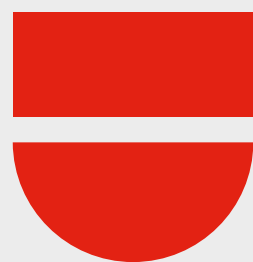
Com os pés apoiados à largura dos ombros fletir os membros inferiores aproximando as mãos dos pés e empurrando os joelhos com os cotovelos.



Flexão do membro inferior elevando o joelho ao peito.



Juntar as mãos atrás das costas e tentar afastar os membros superiores do tronco.



07.
CHECK-UP
EMOCIONAL

07. CHECK-UP EMOCIONAL



Check-up

Para bem do seu bem-estar emocional,
assinale o que fez por si hoje

01.

Fiz um *Coffee*
virtual

02.

Dei um passeio
ao ar livre

03.

Experimentei
uma receita nova

04.

Fiz uma
videochamada com
familiares ou amigos

05.

Joguei um novo
jogo em família

06.

Participei
num passatempo

07.

Parei para
meditar e relaxar

08.

Li um livro

09.

Partilhei um
“obrigado” com os
que arriscam por todos

10.

Fiz uma sessão
de cinema
em família

11.

Ouvi música
alegre ou animada

12.

Fiz 30 minutos
de exercício
físico

13.

Elogiei alguém
querido

14.

Participei num
workshop online

15.

Apanhei 20
minutos de sol e
reforcei a vitamina D

16.

Apoiei uma causa
solidária ou ajudei
alguém



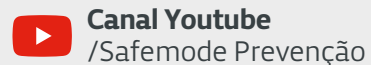
Menos Risco.
Mais Seguro.



SAFE@HOME

Rua Nova da Trindade, 3
1200-301 Lisboa, Portugal
Tel. (+351) 213 213 100

Rua de Vilar, 235 - 1º
4050-626 Porto, Portugal



www.safemode.pt

#MaiseMelhorComunicaçãoSobrePrevenção