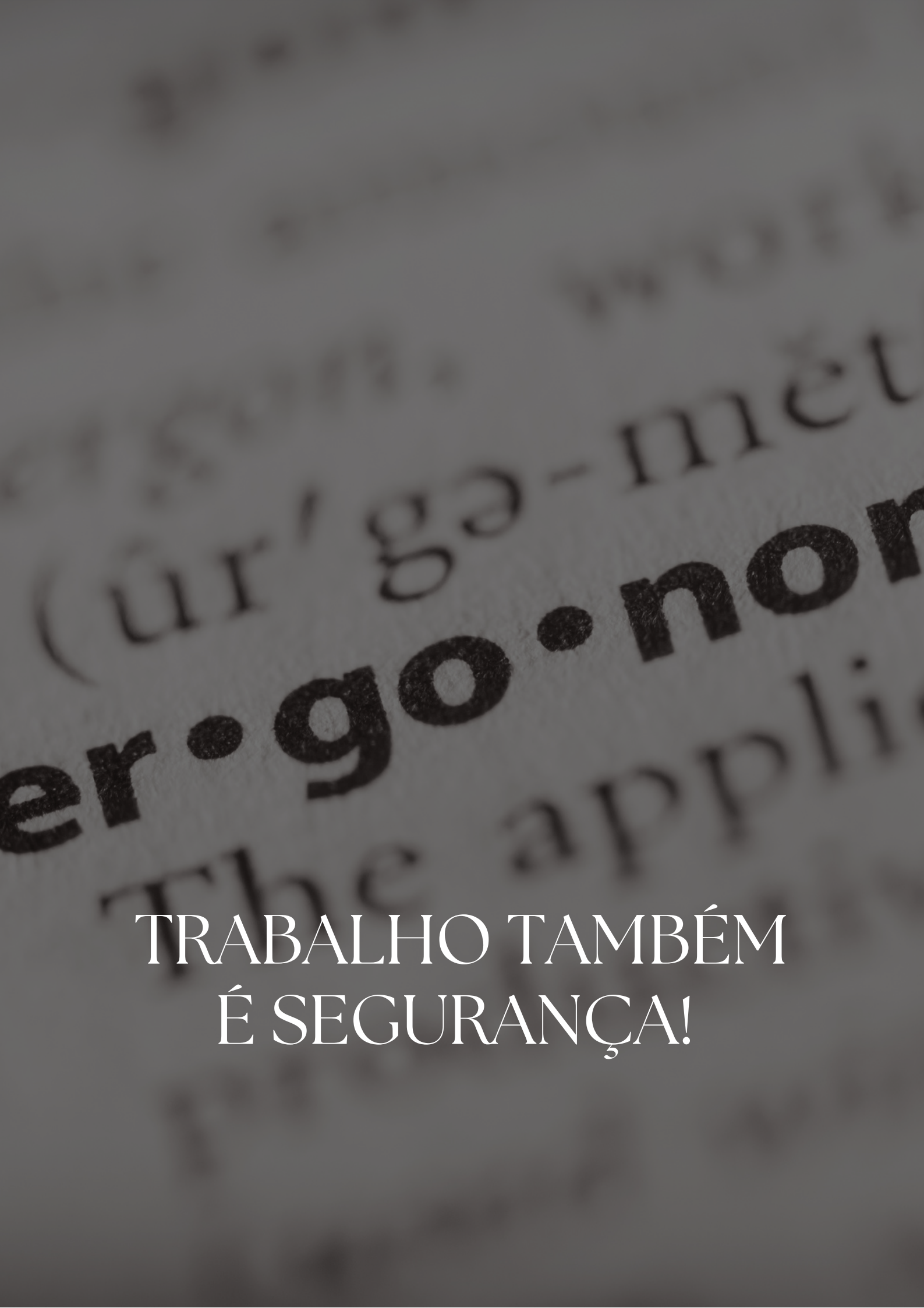


SAÚDE E SEGURANÇA NO TELETRABALHO

CUIDADOS QUE VOCÊ PRECISA TER PARA
EVITAR DOENÇAS E ACIDENTES DE TRABALHO!





TRABALHO TAMBÉM
É SEGURANÇA!



01

O TRABALHO NÃO MUDOU!

os servidores estão sujeitos aos mesmos cuidados da forma presencial no que se refere à saúde, ergonomia, acidente de trabalho e doenças ocupacionais.



02

ESCOLHA DO AMBIENTE DE TRABALHO

Ao realizar o seu trabalho em casa, é importante ter um local adequado e criar uma rotina própria para a realização das tarefas, observando alguns aspectos para manter a segurança e a saúde em dia.



DICAS QUE VÃO TE AJUDAR!

1. Para utilizar o seu posto de trabalho, é importante escolher um **local confortável**.
2. Em sua casa há barulhos que incomodam? A música pode ajudar no processo de concentração. **Experimente!**
3. A sensação de acolhimento também é importante e faz toda a diferença no seu bem-estar e no rendimento do seu trabalho. Decore o seu local com uma plantinha, fotos, etc. **Torne-o mais aconchegante**.
4. Seu espaço de trabalho é de uso coletivo? Já pensou em combinar horários para sua utilização? Lembre-se, também, de **definir as situações que permitam ou não interrupções**.

03

5. **Defina horários** para começar e finalizar suas atividades. Sempre avalie a sua carga de trabalho e reporte os excessos à sua chefia imediata.

6. Ter uma **rotina** evita que você perca o foco logo no começo do dia. É importante ter horário para levantar, estabelecendo um tempo máximo entre sair da cama e começar a trabalhar. Use roupas leves e evite ficar de pijama durante o horário de trabalho. A roupa usada para dormir condiciona o cérebro a diminuir o ritmo das atividades, deixando o profissional mais lento e suscetível a distrações.



ORGANIZAÇÃO É A CHAVE!

7. Manter uma **agenda organizada** pode ajudar. Cumpri-la vale mais do que ficar muito tempo em frente ao computador.

8. Fique **atento às distrações**. Isso interfere no planejamento de trabalho e no seu desempenho.

9. Na relação com colegas e equipe, busque ser **empático** com o momento de cada um.

Qualquer processo de mudança no trabalho exige um tempo para **adaptação** e terá desafios inesperados.

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE.



“

ESTAREMOS JUNTOS
NESSA NOVA JORNADA!

”

SST+

Sector de Segurança do Trabalho UFRSA

UNIVERSIDADE FEDERAL

UFERSA

RURAL DO SEMI-ÁRIDO

DASS

Divisão de atenção à saúde do servidor UFRSA