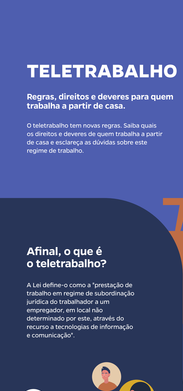
TELETRABALHO

Regras, direitos e deveres para quem trabalha a partir de casa.

O teletrabalho tem novas regras. Saiba quais os direitos e deveres de quem trabalha a partir de casa e esclareça as dúvidas sobre este regime de trabalho.



Afinal, o que é o teletrabalho?

A Lei define-o como a "prestação de trabalho em regime de subordinação jurídica do trabalhador a um empregador, em local não determinado por este, através do recurso a tecnologias de informação e comunicação".

TELETRABALHO OBRIGATÓRIO NA PRIMEIRA SEMANA DE 2022

Entre 2 e 9 de janeiro de 2022 o teletrabalho é obrigatório em Portugal Continental, sempre que as funções o permitam e seja qual for o vínculo laboral.

TOME NOTA:

O teletrabalho está previsto no Código do Trabalho (**Lei n.º 7/2009**), no artigo 165.º e seguintes.

A **Lei n.º 83/2021**, de 6 de dezembro, veio introduzir algumas alterações ao regime que estava em vigor e produz efeitos a partir de 1 de janeiro de 2022.

Quem tem direito ao regime de teletrabalho?

Há situações em que a empresa não se pode opor ao pedido do trabalhador para exercer atividade neste regime. Quando for compatível com a atividade desempenhada e o empregador tenha recursos e meios para o efeito, têm direito ao teletrabalho:

- **Trabalhadores com filhos até 3 anos de idade**
- **Trabalhadores com filhos até 8 anos de idade** (em empresas com 20 ou mais trabalhadores): — quando os dois progenitores tenham condições e for exercido por ambos em períodos sucessivos de igual duração — no caso de famílias monoparentais ou nas situações em que apenas um dos pais tem condições para o teletrabalho
- **Trabalhadores vítimas de violência doméstica** desde que apresentem queixa-crime às autoridades e saiam da morada da família.
- **Trabalhadores com estatuto de cuidador informal não principal** pelo período máximo de quatro anos, seguidos ou não, mediante comprovação do estatuto. Neste caso, o empregador pode recusar o pedido, alegando "exigências imperiosas" do funcionamento da empresa.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Permanecer em casa não deve dificultar o seu acesso ao banco e aos seus serviços. Pode gerir a sua vida bancária a partir de casa. É por isso que a Caixa disponibiliza um conjunto de canais à distância para apoiar os seus clientes em qualquer momento ou lugar.

Cada vez mais digital, cada vez mais simples.

Saiba mais aqui

Como equilibrar a vida pessoal e profissional em teletrabalho?

Consulte algumas dicas para o êxito em teletrabalho neste **artigo do Saldo Positivo**

É necessário um contrato por escrito?

Sim. De acordo com o **artigo 166.º do Código do Trabalho**, a implementação do regime de teletrabalho depende sempre de acordo escrito, que pode constar do contrato de trabalho inicial ou ser autónomo.

DEVE CONTER E DEFINIR:

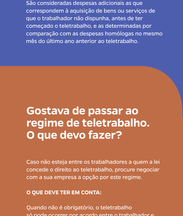
- Identificação, assinaturas e domicílio ou sede das duas partes;
- O local em que o trabalhador vai realizar, habitualmente, o seu trabalho;
- O período normal do trabalho diário e semanal;
- O horário de trabalho;
- A atividade contratada, com indicação da categoria correspondente;
- A retribuição a que o trabalhador terá direito, incluindo prestações complementares e acessórias;
- A propriedade dos instrumentos de trabalho, bem como o responsável pela respetiva instalação e manutenção;
- A periodicidade e o modo de concretização dos contactos presenciais.

TOME NOTA:

Quando o teletrabalho é obrigatório, não necessita de acordo escrito entre o empregador e o trabalhador, sempre que as funções o permitam e o trabalhador disponha de condições para as exercer.

Quais os direitos e deveres do trabalhador?

O trabalhador em teletrabalho tem os mesmos direitos e deveres dos outros trabalhadores.



DIREITOS

- Formação e promoção na carreira;
- Limites da duração do trabalho e períodos de descanso, incluindo férias pagas;
- Seguro de acidentes de trabalho;
- Proteção da saúde e segurança no trabalho;
- Receber, no mínimo, a mesma remuneração que receberia em regime presencial (com a mesma categoria e função idêntica).

DEVERES

- Informar atempadamente a empresa de avarias ou defeitos de funcionamento dos equipamentos e sistemas usados para o trabalho;
- Cumprir as instruções do empregador quanto à segurança da informação utilizada ou produzida no desenvolvimento da atividade;
- Respeitar as restrições que o empregador defina quanto ao uso para fins pessoais dos instrumentos de trabalho.

Como funciona o seguro de acidentes de trabalho neste regime?

Saiba o que diz a lei sobre os seus direitos e como pode ser acionado o seguro em contexto de teletrabalho neste **artigo do Saldo Positivo**.

Quais os direitos e deveres do empregador?

- Pode visitar a casa do trabalhador para controlar a atividade laboral e os instrumentos de trabalho, desde que com aviso prévio de 24 horas e concordância do trabalhador.
- As visitas só podem ocorrer durante o horário de trabalho e na presença do trabalhador;
- Tem de respeitar a privacidade do trabalhador, o horário de trabalho, os tempos de descanso e o repouso da sua família, assim como proporcionar-lhe condições de trabalho (a nível físico e psíquico).
- Deve abster-se de contactar o trabalhador no período de descanso, salvo em situações de força maior;
- Se necessário, deve dar formação ao trabalhador para a utilização de tecnologias de informação e de comunicação;
- Deve consultar o trabalhador, por escrito, antes de introduzir mudanças nos instrumentos trabalho ou nas funções atribuídas;
- Deve evitar o isolamento do trabalhador e promover contactos presenciais dele com os colegas e as chefias, pelo menos, a cada dois meses.

Quem fornece os instrumentos de trabalho e paga as despesas?

- O empregador é responsável pela disponibilização ao trabalhador dos equipamentos e sistemas necessários;
- O acordo celebrado entre as partes deve especificar se estes são fornecidos diretamente ou adquiridos pelo trabalhador;
- A empresa tem de assegurar integralmente o pagamento das despesas adicionais suportadas pelo trabalhador com a compra de equipamentos e sistemas informáticos;
- São também compensadas pelo empregador as despesas adicionais que o trabalhador tenha com o uso dos equipamentos e sistemas informáticos, incluindo os acréscimos de custos de energia e internet, assim como os custos de manutenção inerentes.

TOME NOTA:

São consideradas despesas adicionais as que correspondem à aquisição de bens ou serviços de que o trabalhador não disporia, antes de ter começado o teletrabalho, e as determinadas por comparação com as despesas homólogas no mesmo mês do último ano anterior ao teletrabalho.

REUNIÕES VIRTUAIS

Leia o que fazer **neste artigo do Saldo Positivo**, para ter reuniões virtuais em segurança.

Gostava de passar ao regime de teletrabalho. O que devo fazer?

Caso não esteja entre os trabalhadores a quem a lei concede o direito ao teletrabalho, procure negociar com a sua empresa a opção por este regime.

O QUE DEVE TER EM CONTA:

Quando não é obrigatório, o teletrabalho só pode ocorrer por acordo entre o trabalhador e o empregador.

O QUE PODE FAZER:

- Propor um regime intermédio, por exemplo, numa semana de trabalho, estar dois dias na empresa e três em teletrabalho; na semana a seguir, três na empresa e dois em teletrabalho;
- Negociar um período experimental para estar em teletrabalho ao fim do qual, se não cumprir os objetivos definidos, regressa ao escritório;
- Se já estiver em teletrabalho e a produtividade aumentou, use esse argumento a seu favor.

O QUE DIZEM OS NÚMEROS:

- **80,4%** dos participantes no estudo do **Observatório da Sociedade Portuguesa**, da Universidade Católica em Lisboa, indicaram estar interessados ou muito interessados em continuar no regime de teletrabalho;
- **77,9%** afirmaram que gostariam de trabalhar a partir de casa até quatro dias por semana.

Teletrabalho no Interior

Estar em teletrabalho pode significar mudar de vida e ir, por exemplo, para o interior do País. O programa de incentivos à fixação de trabalhadores do Estado no interior (**Decreto-Lei 40/2020**) incentiva a mudança dos funcionários públicos para estas regiões. Recebem mais 4,77 euros por dia (cerca de 105 euros por mês) e mais dois dias de férias.

Saiba mais sobre esta iniciativa neste artigo do Saldo Positivo

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Em teletrabalho, o seu gestor que precisa de ir ao médico sem sair de casa. As respostas são hoje possíveis através do regime de **telecorrupios**. Basta para isso conhecer o conteúdo de opções de mercado.

Saiba mais aqui

Saldo Positivo