



Hipertensão Pulmonar

Trabalho



MSD

INVENTING FOR LIFE



O TRABALHO E A HIPERTENSÃO PULMONAR

Caso seja um trabalhador ativo que acabou de ser diagnosticado com **Hipertensão Pulmonar**, sentirá a necessidade de falar acerca do seu diagnóstico com amigos e familiares, e iniciar o seu tratamento, além de ter de se começar a adaptar a um estilo de vida diferente.

A CERTA ALTURA, PODERÁ QUESTIONAR-SE SOBRE A POSSIBILIDADE DE MANUTENÇÃO DA SUA ATIVIDADE PROFISSIONAL.

Embora muitos doentes possam achar impossível continuar a trabalhar a tempo inteiro, ou mesmo na função que costumavam desempenhar, **existem recursos e opções disponíveis para todos os que desejam manter estilos de vida ativos e produtivos** – independentemente da capacidade física.

Quem desempenha uma atividade profissional que não requeira a realização de grandes esforços físicos, poderá continuar a exercer as suas funções, tendo em atenção as particularidades que o tratamento e a gestão da doença possam exigir. Poderá ser necessário um ajuste do horário laboral de acordo com as novas necessidades da doença (ex. ida a consultas, realização de exames).

Converse com o seu médico e consulte os recursos de apoio disponíveis.





O SEU HORÁRIO DE TRABALHO

Cada família terá de encontrar a abordagem certa para a sua situação, mas é importante saber que existem opções quando se trata do horário de trabalho.

1. HORÁRIO FLEXÍVEL

Um horário flexível tem diferente significado de empresa para empresa, desde que o mesmo seja consistente. Poderá significar que o seu horário de trabalho deixe de ser das 09:00 às 18:00 para ser das 07:00 às 16:00, ou uma total flexibilidade, desde que cumpra todas as horas de trabalho.

2. SEMANA DE TRABALHO DE 4 DIAS

A semana de trabalho de quatro dias envolve geralmente um horário diário mais longo, equilibrado por um fim de semana de três dias. Em alguns casos, os empregadores mantêm o horário normal, mas trabalham apenas quatro dias por semana.

3. TRABALHAR A PARTIR DE CASA

Embora não consiga ou não queira negociar uma semana de trabalho mais curta, poderá no entanto, negociar de forma a concluir uma determinada percentagem das horas de trabalho em casa. O seu empregador pode arranjar forma de aceder aos seus ficheiros a partir do seu computador pessoal e participar em reuniões por telefone, Skype ou através de *webinars*, caso seja necessário.

Converse com a sua entidade patronal de forma a encontrar a melhor adequação e flexibilidade à sua nova condição.



CONTROLAR A FADIGA E A FALTA DE AR

Com o evoluir da doença, poderá ter de considerar abandonar definitivamente a sua atividade profissional, mas enquanto conseguir realizá-la, ainda que de forma mais contida, existem alguns conselhos que poderão ajudar.

1. ESTABELEÇA PRIORIDADES

Elimine atividades ou tarefas desnecessárias durante o horário de trabalho.

2. DIMINUA A VELOCIDADE COM QUE FALA, RI OU COME

Dessa forma conseguirá respirar melhor e evitar um aumento da fadiga.

3. PLANEIE TODO O HORÁRIO DE TRABALHO

Inclua períodos de repouso, identifique os momentos do dia em que se sente melhor e com mais energia para desenvolver as tarefas que envolvem um esforço maior.

4. MANTENHA-SE CONFORTÁVEL

Se possível, execute as suas tarefas sentado, e com os cotovelos apoiados.

5. ORGANIZE O SEU LOCAL DE TRABALHO

Disponha os objetos necessários em locais de fácil acesso, a uma altura que fique entre os seus ombros e a cintura, para evitar elevar os braços ou fletir o tronco.

6. MANTENHA A CALMA

Faça as coisas com calma, evitando apressar-se. Conheça os seus limites e respeite-os.





CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

CÓDIGO DO TRABALHO, LEI N.º 7/2009, SECÇÃO II SUJEITOS, SUBSECÇÃO VII - TRABALHADOR COM DEFICIÊNCIA OU DOENÇA CRÓNICA

Artigo 85.º

Princípios gerais quanto ao emprego de trabalhador com deficiência ou doença crónica

- 1.** O trabalhador com deficiência ou doença crónica é titular dos mesmos direitos e está adstrito aos mesmos deveres dos demais trabalhadores no acesso ao emprego, à formação, promoção ou carreira profissionais e às condições de trabalho, sem prejuízo das especificidades inerentes à sua situação.
- 2.** O Estado deve estimular e apoiar a ação do empregador na contratação de trabalhador com deficiência ou doença crónica e na sua readaptação profissional.
- 3.** Constitui contraordenação muito grave a violação do disposto no n.º 1.

Artigo 86.º

Medidas de ação positiva em favor de trabalhador com deficiência ou doença crónica

- 1.** O empregador deve adotar medidas adequadas para que a pessoa com deficiência ou doença crónica tenha acesso a um emprego, o possa exercer e nele progredir, ou para que tenha formação profissional, exceto se tais medidas implicarem encargos desproporcionados.

2. O Estado deve estimular e apoiar, pelos meios convenientes, a ação do empregador na realização dos objetivos referidos no número anterior.
3. Os encargos referidos no n.º 1 não são considerados desproporcionados quando forem compensados por apoios do Estado, nos termos previstos em legislação específica.
4. Podem ser estabelecidas por lei ou instrumento de regulamentação coletiva de trabalho medidas de proteção específicas de trabalhador com deficiência ou doença crónica e incentivos a este ou ao empregador, particularmente no que respeita à admissão, condições de prestação da atividade e adaptação de posto de trabalho, tendo em conta os respetivos interesses.

Artigo 87.º

Dispensa de algumas formas de organização do tempo de trabalho de trabalhador com deficiência ou doença crónica.

1. O trabalhador com deficiência ou doença crónica é dispensado da prestação de trabalho, se esta puder prejudicar a sua saúde ou segurança no trabalho:
 - a. Em horário organizado de acordo com o regime de adaptabilidade, de banco de horas ou horário concentrado;
 - b. Entre as 20 horas de um dia e as 7 horas do dia seguinte.
2. Para efeito do disposto no número anterior, o trabalhador deve ser submetido a exame de saúde previamente ao início da aplicação do horário em causa.
3. Constitui contraordenação grave a violação do disposto neste artigo.

Artigo 88.º

Trabalho suplementar de trabalhador com deficiência ou doença crónica.

1. O trabalhador com deficiência ou doença crónica não é obrigado a prestar trabalho suplementar.
2. Constitui contraordenação grave a violação do disposto neste artigo.

MAIS INFORMAÇÃO

<http://www.phassociation.org/patients>

Amstrong, I., Listening to me, listening to you. Pulmonary Hypertension Association. 2011

Bueno, N., Controlando la hipertensión arterial pulmonar SEPAR. 2012

<https://www.phauk.org/living-with-pulmonary-hypertension/benefits-and-financial-help/work-and-ph/>

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.





Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado
pela equipa de enfermagem dos centros
de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, Porto Salvo 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00032 03/2021