



Organização  
Internacional  
do Trabalho



► **Retorno ao trabalho  
em segurança**  
Guia para os  
empregadores sobre a  
prevenção da COVID-19

Copyright © Organização Internacional do Trabalho 2020

Primeira edição 2020



A presente obra é um documento com o acesso aberto de acordo com a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>). Conforme está descrito nessa licença, os usuários podem reproduzir, distribuir, adaptar e desenvolver o conteúdo da obra original, com a condição de que seja mencionado claramente que a OIT é a titular da obra original. Os usuários não estão autorizados a reproduzir o símbolo da OIT em suas obras.

**Traduções** – Caso a presente obra seja traduzida, deverá ser adicionado, além da atribuição da titularidade, o seguinte descargo de responsabilidade: *A presente tradução não foi realizada pelo Escritório Internacional do Trabalho (OIT) nem deve ser considerada uma tradução oficial da OIT. A OIT não assume a responsabilidade pelo conteúdo nem pela precisão da tradução.*

**Adaptações** – Caso a presente obra seja adaptada, deverá ser adicionado, além da atribuição da titularidade, o seguinte descargo de responsabilidade: *A presente publicação é uma adaptação de uma obra original do Escritório Internacional do Trabalho (OIT). As opiniões e pontos de vista expressos nesta adaptação são responsabilidade exclusiva de seu autor ou autores, e em nenhum caso da OIT.*

---

## Retorno ao trabalho em segurança. Guia para os empregadores sobre a prevenção da COVID-19

Genebra: Escritório Internacional do Trabalho, Maio de 2020

ISBN 978-92-2-032295-6 (print)

ISBN 978-92-2-032296-3 (web PDF)

Publicado também em inglês: 978-92-2-032220-8 (web pdf) e francês: 978-92-2-032222-2 (web pdf); em espanhol: ISBN 978-92-2-032224-6 (web pdf); em árabe: ISBN 978-92-2-032235-2 (web pdf); em russo: (ISBN 978-92-2-032278-9 (web PDF)

---

As denominações empregadas nas publicações da OIT concordam com a prática que as Nações Unidas seguem e a forma na qual os dados aparecem apresentados, não implicam em uma opinião por parte do Escritório Internacional do Trabalho sobre a condição jurídica de nenhum dos países, zonas, territórios citados ou de suas autoridades, nem em relação à delimitação de suas fronteiras.

A responsabilidade sobre as opiniões expressas nos artigos, estudos e outras colaborações assinados incumbe exclusivamente a seus autores, e sua publicação não significa que a OIT as assine.

As referências a empresas, a processos ou produtos comerciais não implicam nenhuma aprovação pelo Escritório Internacional do Trabalho, e o fato de que não sejam mencionados empresas, processos ou produtos comerciais não implica em nenhuma desaprovação.

Para mais informação sobre as publicações e os produtos digitais da OIT, visite nosso website:

[www.ilo.org/publns](http://www.ilo.org/publns).

## Conteúdo

---

<b>1. Objetivo do guia</b>	<b>2</b>
<b>2. Considerações gerais, informação e sensibilização</b>	<b>3</b>
<b>3. Medidas de higiene</b>	<b>5</b>
A higiene pessoal	5
A limpeza dos locais de trabalho, dos equipamentos e das instalações de trabalho	5
A ventilação	7
O equipamento de proteção pessoal	7
<b>4. Sugestões de medidas: da casa para o lugar de trabalho</b>	<b>10</b>
Antes de sair de casa	10
O transporte para e do trabalho	10
<b>5. Sugestões de medidas: ao entrar no lugar de trabalho</b>	<b>11</b>
A detecção de sintomas (por exemplo, por meio do controle da temperatura)	11
O registro das entradas e saídas	11
A prevenção de aglomerações nas entradas e saídas	12
A promoção dos bons hábitos de higiene	12
<b>6. Sugestões de medidas: dentro do lugar de trabalho</b>	<b>13</b>
Os vestiários	13
Os banheiros	13
As cantinas e as áreas de descanso	13
A organização do trabalho, dos ambientes e/ou das linhas de produção	14
As ferramentas de trabalho	14
O registro de contatos	14
A circulação interna dos trabalhadores	15
As reuniões e as viagens	15
<b>7. Sugestões de medidas: ao sair do lugar de trabalho</b>	<b>16</b>
<b>8. O convívio com os fornecedores e clientes</b>	<b>16</b>
Os fornecedores e as entregas	16
Os clientes	17
<b>9. Os trabalhadores vulneráveis</b>	<b>18</b>
<b>10. A proteção do bem-estar mental dos trabalhadores em tempos da pandemia pela COVID-19</b>	<b>18</b>
O impacto da pandemia no bem-estar dos trabalhadores	18
Ajustar o apoio às necessidades dos trabalhadores	19
<b>11. Como agir quando um trabalhador apresentar sintomas da COVID-19 no lugar de trabalho?</b>	<b>21</b>
<b>Referências e recursos</b>	<b>22</b>

## 1. Objetivo do guia

---

O presente guia contém recomendações sobre práticas e estratégias em matéria de saúde e segurança para a prevenção da COVID-19, baseadas em materiais desenvolvidos por muitas organizações de todo o mundo, entre elas: «O Guia geral para prevenir a propagação da COVID-19 no lugar de trabalho», preparada pelos interlocutores sociais belgas e especialistas governamentais, bem como os guias elaborados por ManufacturingNZ, IBEC, Unión Industrial Argentina, a Câmara Chilena da Construção, a Câmara de Comércio de Guayaquil, a Câmara de Agricultura da Guatemala, junto com diversos materiais e orientações da OMS.

A publicação tem a finalidade de proporcionar diretrizes e informação geral para os empregadores sobre a forma de evitar a propagação da COVID-19 no lugar de trabalho, a fim de que os trabalhadores possam voltar à atividade laboral em segurança, mantendo ao mesmo tempo o menor risco de contaminação possível. Também fornece algumas ideias sobre como proteger o bem-estar mental dos trabalhadores durante a pandemia.

Até que se consiga uma vacina ou um medicamento contra o vírus da COVID-19, é provável que ele continue circulando em nossas comunidades. Portanto, será necessário manter medidas que impliquem em distanciamento físico, maior higiene e outras precauções para conter as infecções, também no lugar de trabalho. As medidas preventivas são necessárias para preparar as empresas e os trabalhadores para voltar para o trabalho de um modo seguro e para reativar pouco a pouco as atividades comerciais. O presente Guia também pode ser útil para as empresas que continuaram com suas operações durante a crise, mas que agora, talvez, devam considerar a possibilidade de adotar medidas adicionais de proteção e prevenção em matéria de saúde e segurança no trabalho (SST).

Todas as empresas são estimuladas, independentemente de seu tamanho ou setor, a adotar estas recomendações para cuidar da saúde das pessoas e, na medida do possível, não afetar negativamente as atividades comerciais.

Dado que a situação epidemiológica, os regulamentos de saúde e de segurança e as diretrizes em matéria de saúde pública diferem consideravelmente de um país para o outro, este instrumento genérico deveria ser adaptado às situações nacionais. Além disso, os diferentes setores deveriam adaptá-lo a seu contexto setorial específico.

## 2. Considerações gerais, informação e sensibilização

---

A aplicação de medidas de proteção e prevenção pode requerer a introdução de mudanças importantes nos processos e nas práticas do lugar de trabalho. Para facilitar essa transição, cabe considerar a possibilidade de **retomar gradualmente as atividades** (por exemplo, reduzindo o número de grupos de produtos ou atividades) a fim de simplificar a logística e o fluxo de processos, pelo menos, no começo do período de reincorporação ao trabalho.

Determine **quais são os trabalhadores que podem voltar a trabalhar antes**. Na maioria dos casos, é pouco provável que todos os trabalhadores de uma mesma empresa possam ser reincorporados de uma vez. É preciso atender às necessidades da empresa ao considerar quais são os trabalhadores, departamentos, grupos ou unidades que deverão retomar antes suas atividades. Também deveriam ser considerados o cumprimento das restrições em curso relativas às operações comerciais e o cumprimento das precauções sanitárias, como o distanciamento físico. **Os trabalhadores que puderem continuar com o teletrabalho deverão fazê-lo**. Pode-se pensar na possibilidade de um horário de trabalho flexível, como uma escala das horas ou o trabalho por turnos, a fim de reduzir o risco de aglomerações no lugar de trabalho. As empresas deveriam argumentar documentalmente a legitimidade da lógica comercial que anima este processo, provando que os critérios de seleção aplicados não são discriminatórios.

**Atualize as avaliações dos riscos** para a saúde e para a segurança (devido à necessidade de prevenir a COVID-19) com objetivo de calibrar sistematicamente qualquer risco de infecção nos locais de trabalho e determinar quais são as medidas idôneas de controle que deveriam ser aplicadas. Não há que se perder de vista a hierarquia na aplicação dessas medidas.

**Prepare o lugar de trabalho para a volta dos trabalhadores**. Em particular, examine a distribuição do espaço de trabalho e faça as mudanças que permitam o distanciamento físico; estabeleça um plano de limpeza e de desinfecção sistemáticas dos espaços e das ferramentas de trabalho, bem como de abastecimento dos materiais de limpeza e de todos os equipamentos de proteção que forem necessários (como máscaras e luvas).

**Mantenha um diálogo aberto com os trabalhadores** (e/ou com os sindicatos quando for necessário). Em particular, propicie que os representantes ou os comitês de saúde e de segurança do lugar de trabalho participem no planejamento, introdução e supervisão das medidas profiláticas e de proteção. Os trabalhadores podem fazer importantes contribuições para avaliar os riscos e propor soluções. Além disso, pode ser necessário negociar algumas mudanças com os sindicatos ou com cada um dos trabalhadores, por exemplo, em relação aos turnos ou ao teletrabalho.

**Envolva os especialistas**. Ao elaborar as medidas de controle e prevenção e o plano de «reincorporação ao trabalho», contemple a possibilidade de recorrer aos conhecimentos especializados que estiverem disponíveis no âmbito interno e externo, como um assessor em matéria de prevenção ou serviços externos de saúde ocupacional.

**Controle de maneira frequente os requisitos e recomendações emitidos pelas autoridades sanitárias e trabalhistas pertinentes**. Como a situação epidemiológica está mudando e os conhecimentos sobre o vírus estão aumentando, as recomendações e os requisitos estão sujeitos a numerosas mudanças, as quais deverão ser refletidas nas políticas e práticas do lugar de trabalho. **Atenha-se à regulamentação vigente no âmbito local** (por exemplo, no que diz respeito ao número máximo de membros de trabalhadores ou clientes permitidos nos locais, às restrições de reuniões, aos tipos de atividades comerciais que podem ser retomadas).

**Informe e instrua os trabalhadores** sobre a COVID-19. Converse com eles temas como: quais são os sintomas, de que maneira o trabalhador pode se proteger, as restrições atuais (por exemplo, as proibições de viagem) e o motivo do distanciamento físico. Além disso, forneça informação sobre as políticas, processos e práticas da empresa relacionados com a gestão da COVID-19. Faça um registro dos trabalhadores que participaram das sessões de informação e/ou capacitação, para garantir que todos os trabalhadores tenham sido instruídos convenientemente.

Assegure-se de que **os trabalhadores conheçam bem os planos e procedimentos da companhia visando a «volta ao trabalho».**

Assegure-se de que **os trabalhadores, bem como os clientes e visitantes, saibam com quem podem entrar em contato na empresa se tiverem perguntas relacionadas com a COVID-19.**

Tome medidas com objetivo de **ajudar os trabalhadores a alcançar o bem-estar mental**, levando em conta as diversas circunstâncias de cada um deles.

Na medida em que as pessoas se acostumarem com a volta para o trabalho, é possível que haja uma tendência a «diminuir a preocupação com os riscos». Os gerentes terão **que lembrar os trabalhadores constantemente dos requisitos e das medidas em matéria de prevenção e proteção**, e devem garantir de que elas estejam sendo aplicadas de maneira consistente.

## 3. Medidas de higiene

---

### A higiene pessoal

#### A lavagem das mãos

A higiene das mãos é extremamente importante na prevenção da propagação do vírus da COVID-19. Assegure-se de que os trabalhadores têm a sua disposição instalações para lavar as mãos com água e sabonete, adequadamente e com frequência.

Proporcione toalhinhas de papel para secar as mãos (no lugar de toalhas ou secadores de mãos automáticos).

Lembre os trabalhadores que eles devem lavar as mãos assiduamente, com água e sabonete, durante pelo **menos 20 segundos**, especialmente ao chegar no trabalho, após ir ao banheiro, depois de soar o nariz, tossir ou espirrar e antes de almoçar.

Coloque cartazes e sinais que promovam a lavagem correta das mãos. Ao parecer, o método mais efetivo é uma infografia clara e com cores brilhantes, sem muito texto anexado.

Nos lugares onde não for possível lavar as mãos com água e sabonete, deixe à disposição gel desinfetante para as mãos a base de álcool (com 60-80% de álcool<sup>1</sup>).

Instrua os trabalhadores para que evitem o contato com objetos ou superfícies que tenham sido utilizadas ou tocadas por outras pessoas (por exemplo, as maçanetas das portas) e para que lavem as mãos após o contato com essas superfícies ou objetos.

#### A higiene respiratória

Lembre os trabalhadores da necessidade de cobrir a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço ao tossir ou espirrar e de descartar imediatamente os lenços usados.

Forneça lenços de papel e lixeiras específicas para descartá-los. As lixeiras fechadas e de pedal são as mais adequadas para isso.

Preveja um sistema para esvaziar as lixeiras e desinfetá-las.

Coloque cartazes e letreiros que façam os trabalhadores lembrarem que devem evitar tocar o nariz, os olhos ou a boca.

### A limpeza dos locais de trabalho, dos equipamentos e das instalações de trabalho

Estabeleça protocolos de limpeza diários para garantir que o local de trabalho, os equipamentos e as instalações de trabalho estejam limpos e em ordem.

Crie uma (ou várias) equipes específicas para manter tudo limpo e desinfetado. A equipe deve contar com materiais de limpeza, com treinamento e com o equipamento de proteção pessoal necessários para executar essas tarefas.

Considere a possibilidade de ter e exibir um registro das atividades de limpeza (como o que vemos nos banheiros dos aeroportos, por exemplo).

Na hora da limpeza, é conveniente prestar especial atenção nas áreas de contato ou de trânsito intensivo, tais como: cantinas, armários ou vestiários, os corredores, as áreas de fumantes, as mesas e teclados compartilhados, as máquinas de autosserviço, as maçanetas de portas, as janelas, os corrimãos, os interruptores de luz, os botões das portas dos elevadores, as portas dos banheiros, as torneiras dos

<sup>1</sup> De acordo com [a orientação da OMS](#), uma solução desinfetante hidroalcoólica eficaz para esfregar as mãos deve conter entre 60 e 80 por cento de álcool e ter a eficácia testada de acordo com a Norma Europeia 1500 ou a normativa da ASTM Internacional (conhecida anteriormente pelo nome de American Society for Testing and Materials).

banheiros, os recipientes de sabonete líquido (dispenser), os painéis ou botões de controle de aparelhos e máquinas como impressoras, as ferramentas de uso frequente etc.

Limite o número de áreas de contato ou trânsito intenso, por exemplo:

- ▶ Considerando a possibilidade de reduzir algumas áreas de contato intenso deixando abertas algumas portas abertas (levando em conta que algumas podem ser portas corta-fogo).
- ▶ Examinando as possibilidades de abrir as portas e os armários sem necessidade de contato (por exemplo, deixando as portas dos banheiros sempre abertas parcialmente).
- ▶ Dissuadindo os trabalhadores de compartilhar o material de escritório comum (por exemplo, canetas, grampeadores) e outros objetos como xícaras, pratos e talheres.
- ▶ Retirando as revistas e jornais das recepções e dos refeitórios.

Crie locais de limpeza adicionais em todo o estabelecimento onde os trabalhadores possam se abastecer de materiais (por exemplo, toalhinhas hidroalcoólicas) para limpar suas próprias áreas, locais de trabalho etc.

Assegure-se de que haja um bom fornecimento de produtos de limpeza.

▶ **QUADRO 1.**  
**Como limpar e desinfetar seu estabelecimento.**  
**Centros para o controle e a prevenção de doenças**

- ▶ Use luvas descartáveis para limpar e desinfetar.
- ▶ Limpe as superfícies com água e sabão, e depois use desinfetante.
- ▶ Recomenda-se utilizar um desinfetante aprovado para trabalhar na desinfecção do SARS-CoV-2. Siga as instruções que aparecem na etiqueta para garantir um uso seguro e eficaz do produto. Também é possível utilizar soluções de cloro diluído se forem adequadas para a superfície. Cabe também a possibilidade de utilizar soluções que contenham pelo menos 70 por cento de álcool.
- ▶ As toalhinhas ou aerossóis a base de álcool (com pelo menos 70 por cento de álcool) podem ser particularmente úteis para desinfetar aparelhos eletrônicos e outras superfícies de muito contato.

Fonte: Centros para o Controle e a Prevenção de Doenças, [Como limpar e desinfetar seu estabelecimento](#)

## A ventilação

Ventile bem o lugar de trabalho com métodos de ventilação mecânica ou natural (entre os turnos e de forma regular durante o dia). Por exemplo, nos edifícios que têm sistemas de ventilação mecânica, considere a possibilidade de mudar a velocidade da ventilação padrão pelo menos 2 horas antes de começar o consumo de eletricidade do edifício e modifique-a para outra de potência inferior, 2 horas depois de finalizar o tempo de consumo do edifício.

Mantenha funcionando a ventilação do banheiro durante as 24 horas do dia nos sete dias da semana. Instrua os ocupantes do edifício para que deem descarga nos vasos sanitários com as tampas fechadas.

Tenha uma ventilação segura com entrada de ar do exterior. Mude as unidades com recirculação de ar para um modo de recirculação completamente exterior. Garanta uma ventilação periódica abrindo as janelas inclusive nos edifícios que disponham de ventilação mecânica.

Inspecione o equipamento de recuperação de calor para ter a certeza de que as fugas estão sob controle. Não use ventiladores individuais que possam propagar o vírus.

## O equipamento de proteção pessoal

O equipamento de proteção pessoal pode conter máscaras cirúrgicas e respiradores, luvas descartáveis, proteção contra respingos nos olhos ou macacões descartáveis. As máscaras para fins não médicos não são consideradas equipamento de proteção pessoal, mas podem ajudar a evitar que as pessoas que contraíram a COVID-19 propaguem a infecção ao falar ou tossir.

Mantenha-se dentro das recomendações oficiais das autoridades sanitárias nacionais e locais sobre a conveniência ou a obrigatoriedade de fornecer equipamentos de proteção pessoal (ou máscaras sem fins médicos) e determine em quais situações. Por exemplo, há distintos tipos de máscaras que são recomendáveis para diferentes propósitos. Isso dependerá das ocupações ou tarefas trabalhistas específicas, a localização, as avaliações atualizadas dos riscos que estas implicam para os trabalhadores e a informação sobre a eficácia das máscaras para prevenir a propagação da COVID-19.

Em geral, de acordo com a ordem de prelação no controle de riscos, as medidas de proteção coletiva (por exemplo, a instalação de painéis de plástico para a separação entre os trabalhadores, ou a delimitação de espaços através de fitas ou cordões para garantir o distanciamento físico) têm prioridade sobre as medidas de proteção individual. As máscaras são recomendadas com frequência como medida profilática complementar em situações nas quais não é possível respeitar plenamente as normas de distanciamento físico.

As máscaras também são recomendadas com frequência para qualquer pessoa que comece a apresentar sintomas da COVID-19, bem como para os trabalhadores que necessitem estar em contato com essas pessoas.

Seja qual for o tipo de máscara, o uso e a eliminação apropriados são essenciais para garantir sua eficácia e evitar qualquer aumento da transmissão. Se um empregador exigir que os trabalhadores utilizem máscaras ou qualquer outro equipamento de proteção, ele deve proporcionar informação e capacitação sobre seu uso adequado.

Ainda que as máscaras sejam utilizadas, lembre os trabalhadores que é essencial continuar cumprindo rigorosamente com o restante das medidas profiláticas (por exemplo, a higiene das mãos ou o distanciamento físico).

► **QUADRO 2.**

**Tipos de máscaras:**

**máscaras sem fins médicos, máscaras cirúrgicas e com mantas filtrantes**

Existem diferentes tipos de máscaras faciais disponíveis. Consulte as recomendações oficiais de suas autoridades sanitárias sobre o uso das máscaras.

**As máscaras sem fins médicos** (também chamadas máscaras «higiênicas» ou «domésticas») incluem diversas formas de máscaras e coberturas faciais de fabricação própria ou comercial, feitas de pano ou de outros têxteis, bem como de outros materiais (por exemplo, papel). Não estão padronizadas e não estão destinadas a serem utilizadas para se proteger do vírus. No entanto, seu uso pode diminuir a propagação do vírus e ajudar as pessoas que poderiam ter contraído o vírus e não sabem que o transmitem para os demais.

**Máscaras cirúrgicas** (também chamadas de máscaras «médicas» ou de «procedimento»). Uma máscara cirúrgica é um dispositivo solto e descartável que cria uma barreira física entre a boca e o nariz da pessoa que a usa e os possíveis germens do entorno imediato. As máscaras cirúrgicas foram regulamentadas por lei. São fabricadas em diferentes espessuras e com uma capacidade diferente para proteger seu portador do contato com os líquidos. Sua finalidade, quando são usadas corretamente, é evitar que as gotículas de grande tamanho, respingos, aerossóis ou gotículas que possam conter germens (vírus e bactérias) cheguem até a boca e o nariz do usuário. As máscaras cirúrgicas também podem ajudar a reduzir a propagação das gotas de maior tamanho que são emitidas quando a pessoa que as usa respira. Assim como uma máscara cirúrgica pode ser eficaz para diminuir respingos e gotas de grande tamanho, por outro lado uma máscara facial, por seu desenho, não filtra nem bloqueia partículas diminutas no ar que podem ser transmitidas pela tosse, pelos espirros ou devido a certos procedimentos médicos. Cabe assinalar também que as máscaras cirúrgicas não oferecem uma proteção completa contra os germens e outros agentes patógenos devido a folga entre a superfície da máscara e o rosto do usuário.

**Máscaras autofiltrantes** (FFP2, N95, KN95 etc.). São dispositivos de proteção respiratória desenhados para prender-se de forma ajustada ao contorno facial e com uma filtração muito eficiente das partículas e germens transportados pelo ar. Estão sujeitos à regulamentação e são classificados como equipamento de proteção pessoal. Se forem ajustadas corretamente, as capacidades de filtragem dessas máscaras são superiores às máscaras cirúrgicas. No entanto, mesmo ajustando-as corretamente, as máscaras autofiltrantes não eliminam completamente o risco de doença.

Fonte: Food and Drug Administration – Agência Federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, [Respiradores N95 e máscaras cirúrgicas \(máscaras faciais\)](#)

▶ **QUADRO 3.**  
**Orientação da OMS sobre o uso de máscaras em um contexto social**

A utilização de máscaras por parte de pessoas saudáveis em um contexto social poderia reduzir o risco de exposição aos vírus de uma pessoa infectada durante o período «pré-sintomático» e a estigmatização das pessoas que as utilizam como meio de controle das fontes.

Não obstante, nos processos de tomada de decisões devem ser considerados os possíveis riscos dessas máscaras, por exemplo:

- ▶ A auto-infecção por tocar ou reutilizar uma máscara contaminada.
- ▶ As dificuldades para respirar, no caso de usar determinadas máscaras.
- ▶ A falsa sensação de segurança que podem conferir, o que poderia levar ao não cumprimento de outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico e a higiene das mãos.
- ▶ O desvio das provisões de máscaras e, como consequência disso, sua menor disponibilidade para os trabalhadores da saúde.
- ▶ O desvio de recursos que poderiam ser dedicados a outras medidas eficazes de saúde pública, como a higiene das mãos.

A OMS insiste que é crucial destinar as máscaras médicas e as máscaras com mantas filtrantes de maneira prioritária para os profissionais de saúde, especialmente dada a atual escassez de respiradores e equipamentos de proteção pessoal que foi notificado em muitos países.

Fonte: OMS, 2020, [Recomendações sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19: orientações provisórias](#), 6 de abril de 2020

Informação adicional das OE (Organizações de empregadores) sobre as recomendações de seus países em relação às máscaras autofiltrantes.

## 4. Sugestões de medidas: da casa para o lugar de trabalho

### Antes de sair de casa

Recomende aos trabalhadores que apresentem qualquer sintoma da COVID-19 (febre, tosse seca, dor de garganta, dificuldades para respirar, resfriado, por exemplo, com secreção nasal ou espirros, perda do sentido do olfato) que permaneçam em suas casas, entrem em contato com um centro médico ou chamem os serviços de saúde designados pelas autoridades do país e sigam suas indicações. Os trabalhadores também devem informar para seu supervisor sobre esta situação.

Consulte as recomendações das autoridades sanitárias sobre o que fazer quando algum membro da casa de um trabalhador tiver que se isolar. Em muitos casos, em tais situações também se deve pedir para o trabalhador que fique na sua casa e que se coloque em quarentena.

Informação adicional das OE sobre as recomendações de seus países em relação ao auto-isolamento e a quarentena.

### O transporte para e do trabalho

Quando for necessário percorrer distâncias curtas para ir ao trabalho, estimule os trabalhadores a irem andando ou de bicicleta.

Recomende para que os trabalhadores evitem o transporte público, especialmente nos horários de pico. Para os que tiverem que usar o transporte público, aconselhe-os a seguir as instruções das empresas de transporte.

Considere a possibilidade de prever vagas no estacionamento adicionais, já que é possível que aumente o número de trabalhadores que preferam utilizar seus próprios carros.

Lembre os trabalhadores da importância de manter uma boa higiene nas mãos e nas vias respiratórias antes, durante e depois do deslocamento.

Se um empregador proporcionar transporte (por exemplo, uma van ou um ônibus):

- ▶ Lembre-se que deve ser mantida uma **distância mínima recomendada de um metro<sup>2</sup>** entre cada pessoa (por exemplo, bloqueando certos lugares). Em consequência, o número de usuários dependerá do tipo de veículo.
- ▶ Se não for possível garantir essa distância, considere a possibilidade de proporcionar proteção adicional com máscaras, de acordo com as recomendações das autoridades sanitárias nacionais.
- ▶ Considere a possibilidade de aumentar a frequência dos serviços de transporte para reduzir as aglomerações.
- ▶ Leve em consideração fazer uma adequada ventilação nos veículos (por exemplo, com a abertura das janelas durante os trajetos)
- ▶ Assegure-se de que o veículo seja limpo com assiduidade, prestando atenção em particular com a limpeza frequente das zonas de muito contato (por exemplo, maçanetas das portas, corrimãos).
- ▶ Marque a separação entre a área frontal onde o motorista se senta e o resto do veículo (por exemplo, com fita adesiva ou sinalização no chão).
- ▶ Peça aos passageiros que entrem e saiam do veículo pelas portas traseiras .
- ▶ Evite aglomerações nos pontos de acesso ao transporte.

<sup>2</sup> Neste Guia recomenda-se observar um metro de distância entre as pessoas, de acordo com as [recomendações da Organização Mundial da Saúde](#). No entanto, as autoridades de cada país podem fazer suas próprias recomendações e estas costumam variar de um a dois metros. As organizações de empregadores e das empresas devem cumprir com a legislação e com as recomendações estabelecidas em seus próprios países.

## 5. Sugestões de medidas: ao entrar no lugar de trabalho

### A detecção de sintomas (por exemplo, por meio do controle da temperatura)

Consulte as leis, os regulamentos e as recomendações das autoridades sanitárias competentes em relação às políticas de detecção de sintomas.

Em alguns países, os trabalhadores podem ser submetidos a um controle da temperatura corporal antes de entrar no local de trabalho. Se tiverem febre (temperatura superior a 37,5°), o acesso será negado.

Se for feita a medição da temperatura, esta deveria ser feita em todos os trabalhadores sem distinção (independentemente de sua função, o tipo de contrato, etc.) e com um termômetro confiável (por exemplo, de infravermelho) por parte de pessoas que tenham recebido as instruções adequadas, seja o pessoal médico, o pessoal de recursos humanos ou o pessoal capacitado designado para esse fim. No entanto, deve ficar claro que este controle não tem por objetivo substituir o diagnóstico clínico.

Alguns países não recomendam a medição de temperatura, já que a COVID-19 nem sempre implica na presença de febre. Além disso, a detecção pode ter consequências não desejadas: as pessoas com febre podem ser mais propensas a ocultar seu estado tomando medicamentos antipiréticos (por exemplo, paracetamol) para reduzir a temperatura elevada, o que pode dar uma falsa sensação de segurança.

Em alguns países, os empregadores pedem aos trabalhadores uma declaração assinada de que eles não têm os sintomas (febre, tosse seca, dor de garganta, dificuldades para respirar, resfriado, por exemplo, com secreção nasal ou espirros, perda do sentido do olfato, com ou sem febre) para autorizar-lhes a entrada no lugar de trabalho.

Se for feito algum controle de sintomas, diga claramente para os trabalhadores que o único motivo desse controle é protegê-los de um possível contágio. Além disso informe os trabalhadores sobre como serão administrados os dados. Devem ser respeitadas as normas de proteção de dados de caráter privado.

Informação adicional das OE sobre a legislação e as recomendações de seus países em relação à detecção de sintomas e a medição da temperatura.

### O registro das entradas e saídas

Reduza ao mínimo o número de entradas aos locais da empresa; em geral, não se deve autorizar a passagem de pessoas que não estão diretamente envolvidas nas atividades da empresa. Informe a todos os visitantes (por exemplo, clientes e fornecedores) sobre as políticas de higiene e segurança da empresa antes de que eles entrem nos locais da empresa. Considere a possibilidade de solicitar aos visitantes que assinem um acordo com essas políticas.

Em alguns países, os empregadores controlam todas as entradas e saídas e os dados de contato (endereço, número de telefone etc.) dos trabalhadores, contratistas e visitantes que entram no estabelecimento. Documentar as entradas e saídas pode facilitar a localização dos contatos no caso em que for detectada uma infecção pela COVID-19 ou uma suposta infecção. Os sistemas existentes de registro de trabalhadores e visitantes podem ser utilizados com frequência com este fim. Deveriam ser priorizados os sistemas eletrônicos. Se existir normalmente um sistema de acesso controlado por impressões digitais, considere a possibilidade de mudar temporariamente para um sistema que utilize cartões de acesso individuais. Um sistema baseado em papel também cria um perigo em potencial: o de numerosas pessoas que tocam as mesmas superfícies ao registrar sua entrada. Se não for possível mudar para um sistema eletrônico, assegure-se de que os trabalhadores e os visitantes tenham lavado as mãos ou tenham usado álcool em gel antes de assinar o livro de entrada da empresa ou de utilizar o relógio de controle.

## A prevenção de aglomerações nas entradas e saídas

Promova o distanciamento físico e utilize medidas de separação nas entradas do estabelecimento e nas saídas. Faça também marcas no chão, use fitas ou cones de sinalização que contribuam para essa finalidade.

Se for possível, considere a possibilidade de fazer escala nos turnos ou nas horas de entrada e de saída (alguns trabalhadores podem começar mais cedo e outros mais tarde durante o dia) para reduzir o fluxo de pessoas.

Na medida do possível e, sempre que for preciso, planeje rotas de acesso e de saída separadas para as diferentes equipes.

Preste atenção na disposição dos estacionamentos (número, distribuição de veículos e bicicletas) para facilitar o distanciamento.

## A promoção dos bons hábitos de higiene

Coloque cartazes para lembrar os trabalhadores que necessitam lavar as mãos ao chegar no lugar de trabalho.

Ponha letreiros que lembrem os trabalhadores que eles devem evitar os apertos de mãos e outros cumprimentos que impliquem em contato pessoal.

## 6. Sugestões de medidas: dentro do lugar de trabalho

---

### Os vestiários

Limite o número de trabalhadores presentes ao mesmo tempo nos vestiários para garantir uma distância suficiente entre eles.

Se for necessário, coloque provisoriamente à disposição outros vestiários.

Certifique-se de que os vestiários sejam limpos periodicamente e, sempre, entre os turnos e no final ou no princípio de cada jornada.

### Os banheiros

Lembre os trabalhadores de lavarem as mãos antes e depois de usar o banheiro.

Faça que seja observado, na medida do possível, o distanciamento físico: por exemplo, instalando provisoriamente outros locais para a higiene, limitando o número de pessoas presentes no banheiro ao mesmo tempo e deixando suficiente espaço entre os urinários e as pias que podem ser utilizados.

Se for possível, disponibilize sabonete líquido para lavar as mãos (em vez de um sabonete em barra) e toalhas de papel para secar as mãos (em vez de toalhas ou de secadores elétricos).

Certifique-se de que seja feita uma limpeza periódica nas instalações e banheiros e, que seja feita sempre entre os turnos e no final da jornada.

### As cantinas e as áreas de descanso

A menos que as cantinas ou locais para a alimentação não possam ser administrados de acordo com as medidas que são indicadas a seguir, mantenha-os abertos para evitar que os empregados saiam da empresa nas pausas do almoço.

Lembre os trabalhadores que lavem as mãos antes de entrar na cantina, e considere a possibilidade de proporcionar dispensadores de álcool em gel para as mãos na zona de alimentação.

Determine o número máximo de pessoas que podem permanecer na cantina de forma segura ao mesmo tempo, sempre respeitando as medidas de distanciamento físico.

Designar turnos de descanso e almoços escalonados para evitar as aglomerações. Se dividir os trabalhadores em equipes ou turnos, evite misturar diferentes equipes de trabalhadores no mesmo espaço ao mesmo tempo.

Disponha a zona de alimentação de maneira que permita manter as distâncias (ou seja, separe mais as mesas e cadeiras, reduza o número de cadeiras disponíveis).

Reduza ou elimine a possibilidade de que cada um se sirva diretamente nas travessas compartilhadas de alimentos (por exemplo, sopa ou mingau), e reduza o uso compartilhado de aparelhos (por exemplo, do microondas).

Considere a possibilidade de mudar o serviço de alimentação por outro de «porções rápidas para levar». Introduza ou estimule os pagamentos eletrônicos para evitar o manejo de dinheiro vivo.

Mantenha os ambientes para alimentação limpos e higienizados, especialmente no que se refere aos utensílios proporcionados pela empresa, como talheres, louças e copos.

Lembre os trabalhadores que é preferível não compartilhar utensílios (xícaras, pratos, talheres) nem comida.

Preste especial atenção na limpeza periódica dos botões de seleção das máquinas de autosserviço de bebidas ou de biscoitos. Considere a possibilidade de colocar álcool em gel para as mãos ou toalhinhas limpadoras nas zonas pertinentes.

## A organização do trabalho, dos ambientes e/ou das linhas de produção

Promova o teletrabalho para potenciá-lo ao máximo nas funções que forem possíveis.

Organize a atividade de trabalho de maneira que permita que os trabalhadores presentes no estabelecimento respeitem as regras de distanciamento físico.

No contexto de um escritório, isso é traduzido em um distanciamento suficiente dos trabalhadores no ambiente no qual trabalham, espalhando-os mais. Se isso não for viável, reorganize os locais de trabalho de maneira que seja mantida uma distância suficiente: por exemplo, deixando de utilizar algumas mesas de escritório em espaços abertos; deslocando algumas salas de trabalho para salas de descanso; ou situando os ambientes de trabalho de maneira que as pessoas trabalhem viradas em direções opostas (costas com costas) ou lado a lado ao invés de frente a frente.

Se não for possível garantir uma distância suficiente entre os trabalhadores: em primeiro lugar, utilize equipamentos de proteção coletiva como telas e painéis de plástico para compartimentar os espaços de trabalho e/ou medidas organizativas como o escalonamento das horas de trabalho e os descansos e/ou a aplicação de uma sequência adaptada de tarefas para maximizar o distanciamento. Por exemplo, nas operações de montagem, pode ser possível conseguir que apenas um trabalhador realize mais (de uma) tarefa de montagem que normalmente seria feita por duas pessoas. Se não for possível, executá-la através da separação física dos locais de montagem.

Se for um trabalho em equipe, considere a possibilidade de limitar o tamanho das equipes, manter seus componentes fixos e reduzir ao mínimo o contato entre os trabalhadores de uma equipe com outra (por exemplo, escalonando o tempo de trabalho ou dividindo o espaço de trabalho em zonas e instruindo as equipes específicas para que se limitem a trabalhar apenas em determinadas zonas).

Se um dos membros da equipe contrair a doença, considere a possibilidade de colocar em quarentena toda a equipe (se forem considerados como contatos próximos) e recorra a uma equipe de substituição. A composição dessa equipe poderia ser funcional, de modo que sejam cobertas todas as funções críticas de um processo concreto, ou por localização, de modo que todos os integrantes da equipe trabalhem na mesma zona do escritório/fábrica.

Sinalize com marcações no chão a distância de segurança entre as pessoas no ambiente em que elas trabalham.

Se as medidas coletivas e organizativas não forem suficientes para garantir um distanciamento físico adequado enquanto são executadas as tarefas que conduzem a essas situações, deve ser proporcionada proteção adicional (máscaras faciais e/ou outro equipamento de proteção pessoal) de acordo com os requisitos e recomendações de cada país.

## As ferramentas de trabalho

Instrua cada trabalhador para que use exclusivamente suas próprias ferramentas de trabalho ou as proporcionadas pela empresa. Deve ser desestimulado ou proibido o uso compartilhado desses objetos entre companheiros.

Assegure-se de que sejam limpos regularmente (especialmente no final de cada turno, e antes de passar para outro trabalhador).

## O registro de contatos

Considere a possibilidade de estabelecer um registro de contatos. Em sua forma mais simples é uma lista (onde aparecem a data, o nome do companheiro e o departamento) de todos os companheiros com os quais um trabalhador entra em contato durante seu turno ao longo de uma jornada de trabalho sem poder observar as regras de distância mínima durante mais de 15 minutos.

Cada trabalhador deve ser responsável por manter um registro de contatos e devolvê-lo para o chefe da equipe no final de seu turno ou jornada de trabalho. O registro pode ser utilizado então para estabelecer uma lista de tarefas que não cabe realizar por meio do distanciamento físico: essas tarefas podem ser revisadas e estão sujeitas a medidas de controle alternativas.

## A circulação interna dos trabalhadores

Na medida do possível, limite a circulação interna dos trabalhadores e instrua-os para que se abstenham de frequentar salas ou espaços onde não tenham que estar presentes ou não estejam obrigados a realizar uma tarefa determinada.

Lembre os trabalhadores que eles devem respeitar, na medida do possível, as regras de distanciamento físico quando se moverem pelo espaço de trabalho.

Lembre os trabalhadores que se abstenham de usar os elevadores. Se isso não for possível, limite o número de pessoas que utilizam o elevador por vez (por exemplo, autorizando somente uma pessoa em um elevador pequeno). Recomende aos trabalhadores que mantenham as distâncias e se situem de costas para os demais.

Habilite, na medida do possível, circuitos separados para circular nos espaços de trabalho. Para isso, faça marcas no chão ou coloque fitas para indicar, do modo mais claro possível, as passagens seguras.

Considere a possibilidade de introduzir a circulação unidirecional ou regras de preferência nas escadas estreitas onde as pessoas coincidem sem poder guardar uma distância suficiente (por exemplo, dando prioridade para o sentido de descida).

Pense na possibilidade de estabelecer a circulação unidirecional nos corredores onde as pessoas coincidem com frequência ou as distâncias não permitem uma separação suficiente.

Utilize essas regras tanto dentro como fora do edifício, por exemplo, nos estacionamentos, para chegar às unidades de produção e aos locais de trabalho, bem como nas instalações com fins sociais, os espaços para café ou as salas para fumantes.

Quando não for possível dispor desses circuitos de forma que seja garantido o distanciamento físico, pense em recomendar uma proteção adicional (máscaras faciais), de acordo com os requisitos e recomendações das autoridades nacionais.

## As reuniões e as viagens

Cancele as reuniões, os treinamentos e as viagens que não forem essenciais.

Suspenda qualquer reunião que requeira a presença de um número de pessoas superior ao máximo determinado pelos requerimentos ou recomendações nacionais.

Proponha alternativas para as reuniões presenciais, como as ferramentas e plataformas digitais.

As reuniões preparativas ou informativas podem ser feitas por meio de um sistema de alto-falantes no qual todo o mundo trabalhe do seu local e sejam mantidas as distâncias.

Se for necessário fazer uma reunião presenciais, que seja o mais breve possível, reduza o número de assistentes ao mínimo, proporcione uma sala de um tamanho adequado para garantir o distanciamento físico (ou faça a reunião nas áreas externas) e mantenha a sala limpa e bem ventilada. Contemple a possibilidade de manter a lista e os dados pessoais dos participantes na reunião pelo menos durante 14 dias para facilitar o acompanhamento dos contatos se for necessário.

Talvez seja conveniente indicar o número máximo de pessoas que podem permanecer em cada sala de reuniões ao mesmo tempo sem risco para sua segurança.

Informação adicional das OE sobre as recomendações de seus países em relação às reuniões e às viagens.

## 7. Sugestões de medidas: ao sair do lugar de trabalho

---

Peça para os trabalhadores que lavem as mãos antes de sair do lugar de trabalho.

Quando for possível, reparta os turnos de saída para evitar as aglomerações.

Se sua empresa for responsável por organizar o transporte, assegure-se que o veículo seja limpo adequadamente antes do traslado (veja também as recomendações do ponto 4).

Lembre os trabalhadores que devem lavar as mãos ao chegar em casa.

## 8. O convívio com os fornecedores e clientes

---

### Os fornecedores e as entregas

É conveniente estabelecer um procedimento específico para o recebimento das mercadorias, bem como revisar os protocolos de segurança (carga e descarga) para levar em conta os possíveis riscos associados com a COVID-19 e reduzir as oportunidades de contato entre fornecedores e trabalhadores.

Limite o número de trabalhadores encarregados das entregas. Para esses trabalhadores se deve dar formação sobre os procedimentos pertinentes.

Considere a possibilidade de que a carga e a descarga possam ser realizadas inteiramente pelo fornecedor, ou inteiramente pelo destinatário. Em qualquer caso, devem ser mantidas as distâncias seguras e pode se solicitar a lavagem das mãos.

Se for possível, planeje as entregas com escalas para evitar a presença de muitas pessoas alheias à empresa ao mesmo tempo.

O vírus da COVID-19 pode sobreviver até 72 horas em superfícies de plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas no cobre e menos de 24 horas em papelão<sup>3</sup>. Se for possível, considere a desinfecção dos pacotes nos pontos de entrega antes de sua entrada no armazém ou nos processos de produção (não se esqueça, no entanto, que a COVID-19 se propaga principalmente de pessoa para pessoa).

Quando for possível, considere a possibilidade de instalar banheiros químicos destinados exclusivamente aos fornecedores, a fim de limitar a entrada dos fornecedores nos locais da empresa.

Disponha de um lugar no qual seja possível depositar sem contato o correio ou os pacotes.

Se for possível, faça seus pagamentos através de meios eletrônicos e evite o uso de dinheiro em espécie. Além disso, assegure-se de que o terminal de pagamento seja limpo regularmente.

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

## Os clientes

A retomada da atividade comercial pode apresentar situações complexas para as empresas que prestam serviços com contato com o público (por exemplo, as empresas dos setores de comércio e os serviços públicos), já que além das medidas de proteção dos trabalhadores, também devem levar em conta a segurança de seus clientes. Entre as medidas adicionais que devem ser consideradas nessas situações existem as seguintes:

- ▶ Comprove e aplique com frequência os requisitos, recomendações e limitações pertinentes relativas a sua atividade.
- ▶ Ponha cartazes solicitando aos clientes que apresentem qualquer sintoma que não entrem no local
- ▶ Coloque etiquetas para lembrar, tanto os trabalhadores como os clientes, das precauções de segurança. Em particular, a de manter a distância de segurança com os demais e, sempre que for possível, ter bons hábitos de higiene.
- ▶ Para proteger o pessoal e os clientes e evitar as aglomerações, determine o número máximo de pessoas que podem permanecer simultaneamente dentro de suas instalações em um determinado momento. Siga as diretrizes oficiais e consulte as autoridades sanitárias locais sobre como agir nesses casos.
- ▶ Administre as entradas aos locais de sua empresa, autorizando somente a presença de um número reduzido de pessoas ao mesmo tempo. Designe um trabalhador para executar esse controle. Uma vez que tiver alcançado o número máximo de pessoas, somente deverá ser permitida a entrada no local de novos clientes de forma gradual na medida em que os que estão dentro forem saindo.
- ▶ Enquanto esperam do lado de fora seu turno de entrada, assegure-se que os clientes estão respeitando as normas de distanciamento físico. Considere a possibilidade de sinalizar a distância apropriada com marcas ou outros sinais indicativos.
- ▶ Dirija a circulação de pessoas dentro de suas instalações. Deve-se fazer todo o possível para evitar os fluxos cruzados, facilitando a circulação de pessoas em um único sentido. Podem ser utilizadas marcas no chão para indicar esses corredores.
- ▶ Coloque à disposição dos clientes uma quantidade suficiente de álcool em gel, aconselhando-os que usem ao entrar e sair do local.
- ▶ Peça aos clientes que somente toquem nos objetos que pretendem comprar.
- ▶ Se for possível, instale painéis de acrílico em todos os pontos de interação habitual (por exemplo, vestibulos, caixas) para reduzir ainda mais o risco de infecção de todas as partes implicadas. Limpe esses painéis com regularidade.
- ▶ Considere a possibilidade de solicitar aos clientes e aos trabalhadores que usem máscaras faciais, levando em conta as recomendações das autoridades nacionais.
- ▶ Contemple a possibilidade de aceitar pedidos on-line ou por telefone com antecipação e de embalar previamente os pedidos para limitar o tempo de espera no local.
- ▶ Pense em facilitar serviços de entrega, se for viável.
- ▶ Quando for possível, considere a possibilidade de permitir que os clientes entrem nos locais somente com agendamento prévio.

## 9. Os trabalhadores vulneráveis

---

A COVID-19 é uma nova doença e existe pouca informação sobre os fatores de risco quando os pacientes têm outras patologias graves. De acordo com a informação disponível hoje, as pessoas idosas e de qualquer idade que possuem outras patologias de caráter grave poderiam correr um maior risco de evoluir para um quadro clínico agudo por causa da COVID-19<sup>4</sup>.

Aconselhe os trabalhadores que, caso se encontrem nos grupos de pessoas mais vulneráveis à COVID-19, consultem seus médicos. O médico pode avaliar cada caso e fazer recomendações para que sejam adotadas medidas preventivas concretas, inclusive solicitar a «incapacidade de trabalho» a título preventivo.

Entre outras medidas profiláticas, podem ser adotadas também, por exemplo, o teletrabalho ou a redesignação dos trabalhadores para tarefas que impliquem em um menor risco de contrair a COVID-19.

O médico também pode aconselhar sobre a adoção de outras medidas profiláticas em casa.

É necessário manter a confidencialidade sobre todos os detalhes relativos ao estado de saúde dos trabalhadores.

## 10. A proteção do bem-estar mental dos trabalhadores em tempos da pandemia pela COVID-19

---

### O impacto da pandemia no bem-estar dos trabalhadores

A pandemia do coronavírus pode induzir um grau considerável de temor, preocupação e inquietude. Há vários fatores que podem contribuir com o aumento do estresse e da ansiedade, entre eles:

- ▶ A ansiedade causada pelos riscos para a saúde do coronavírus, especialmente no caso das pessoas consideradas como parte de um «grupo vulnerável» ou que convivem com alguém com essas características.
- ▶ O isolamento, especialmente quando se trata de pessoas que trabalham de casa.
- ▶ O fluxo constante e abrumador de informação.
- ▶ A incerteza sobre a duração da crise e o medo de perder o trabalho ou de ficar sem renda etc.
- ▶ A perda do trabalho, ainda que seja de forma temporária.
- ▶ O aumento da pressão sobre os pais trabalhadores e cuidadores devido a suspensão da atividade escolar.
- ▶ Uma maior exigência na carga de trabalho pelo elevado número de ausências e/ou o aumento da demanda, especialmente nos setores essenciais.
- ▶ A gestão emocional do sofrimento e do luto.

---

<sup>4</sup> Incluindo as pessoas maiores de 65 anos, os pacientes com doenças respiratórias crônicas, doenças cardiovasculares, diabetes, os que fazem um tratamento contra o câncer, as pessoas imunodeprimidas (por exemplo, que vivem com o HIV).

Para ajudar os trabalhadores a reduzir o estresse e a ansiedade derivados das pandemias, considere a possibilidade de:

- ▶ Comunicar-se regularmente de maneira clara e precisa com os trabalhadores, dando toda a informação necessária para responder suas principais perguntas, mas sem incitar as especulações.
- ▶ Tranquilizar os trabalhadores sobre as medidas adotadas pela empresa para responder à pandemia.
- ▶ Certificar-se que os trabalhadores saibam com quem entrar em contato no caso de necessitarem apoio ou no caso em que se sintam sobrecarregados.
- ▶ Estimular os trabalhadores a racionalizar o uso da informação, já que a exposição contínua às notícias, aos meios de comunicação e às redes sociais pode desencadear ou elevar a ansiedade, o estresse ou o pânico. É melhor se manter informado por meio de umas poucas fontes fidedignas, como um organismo nacional de saúde ou a OMS.
- ▶ Criar uma cultura de liderança compassiva: dar aos responsáveis técnicos os conhecimentos e os recursos necessários para dialogar com suas equipes, comprovar como eles estão e reconhecer os sinais de angústia.
- ▶ Lembrar os trabalhadores o conteúdo do programa de assistência para os empregados se a organização dispõe de um, já que pode ser um recurso chave em matéria de saúde mental ou de finanças.
- ▶ Indicar para os trabalhadores –se não existir esse tipo de programa– as fontes de informação e de assessoramento em matéria de saúde mental e bem-estar, por exemplo: da **OMS**, as organizações de saúde mental ou os organismos nacionais de saúde.

## Ajustar o apoio às necessidades dos trabalhadores

Diante de uma situação de estresse, cada pessoa reage de maneira diferente. É provável que as preocupações dos trabalhadores durante a pandemia não sejam as mesmas em todos os casos. Portanto, o primeiro passo para prestar apoio à saúde mental dos trabalhadores é compreender como se sentem e quais são realmente os fatores que influem em seu bem-estar. Considere a possibilidade de executar uma enquete entre os trabalhadores ou debater essas questões com vários grupos. Contar com essa informação irá lhe ajudar para que o apoio seja mais específico.

Ao organizar os métodos de assistência para o bem-estar mental de seus trabalhadores leve em consideração, conforme for o caso, três amplos grupos de trabalhadores: os trabalhadores que estão trabalhando em casa, os que foram despedidos temporariamente e os que continuam nos locais de trabalho ou voltam para o trabalho.

### O apoio aos que estão trabalhando em casa

Muitas pessoas estão trabalhando em casa pela primeira vez em horário integral, isoladas de seus companheiros e amigos. A interrupção de sua rotina diária pode lhes causar mais ansiedade e estresse. Portanto, é importante apoiá-las para que se adaptem a essa situação.

Estimule os trabalhadores para que busquem ajuda para saber como podem proteger sua própria saúde mental durante este período de teletrabalho. Por exemplo, aconselhe-os a que se atenham a um horário de trabalho regular; que delimitem um espaço dedicado ao trabalho e façam pausas periodicamente; que fixem limites horários para não incorrerem em turnos muito longos; participem de atividades que sejam fonte de satisfação e lhes distraiam dos problemas; e que mantenham o contato com amigos e familiares através de plataformas de comunicação on-line para evitar que se sintam isolados e sozinhos.

Além disso, considere a possibilidade de respaldar de várias formas as pessoas que trabalham em casa:

- ▶ Favoreça a empatia e a disponibilidade: os gerentes devem entender que os trabalhadores provavelmente se sentem sobrecarregados e nervosos. Eles devem estar dispostos a escutá-los, responder suas perguntas e tranquilizá-los sobre o emprego e outros temas que eles proponham.
- ▶ Fomente o contato entre eles através das plataformas digitais de comunicação: as reuniões virtuais podem ser utilizadas para fazer comprovações periódicas e fomentar a conectividade entre as equipes.
- ▶ Estimule os trabalhadores a «se desconectarem»: o trabalho em casa pode contribuir para uma cultura de «conexão permanente», de modo que os gerentes deveriam tratar de dar exemplo, abstendo-se de enviar mensagens nos períodos de inatividade das pessoas e estimulando os trabalhadores a se desconectarem também.

Preste especial atenção às necessidades dos teletrabalhadores com responsabilidades de cuidados, já que durante o período de fechamento das escolas e creches pode ser difícil conciliar estas responsabilidades com o trabalho. Discuta e considere com eles várias opções, como o ajuste dos objetivos de rendimento, as modalidades de tempo de trabalho flexível, a redução do tempo de trabalho ou das licenças.

### **O apoio aos trabalhadores que foram despedidos temporariamente**

As pessoas afetadas por estas modalidades podem responder de diferentes maneiras. Alguns podem achar bom ter um descanso; no entanto, para muitos será um momento difícil, onde emoções como a incerteza sobre seu futuro, a perda de um sentido de propósito ou a sensação de se sentirem subestimados, estarão à flor da pele.

Pense na possibilidade de perguntar para os trabalhadores que acolheram a modelos de demissão temporária o que eles querem e necessitam. Os trabalhadores podem ter preferências diferentes quanto à forma na qual desejam se manter atualizados, com qual frequência e por quem.

Para muitas pessoas, o trabalho constitui uma parte considerável de sua identidade. Fazer reuniões virtuais pode ajudar os trabalhadores que estão temporariamente fora a manter o contato com a organização e com seus colegas.

Considere a possibilidade de sugerir aos trabalhadores que façam outras atividades, como o voluntariado ou a formação on-line, para que possam continuar se aperfeiçoando durante este período.

### **Os trabalhadores que continuam trabalhando nos locais da empresa ou que voltam para seus locais de trabalho**

É crucial garantir que os trabalhadores que continuam trabalhando na empresa ou que voltam para seus locais se sintam seguros e apoiados. Portanto, o papel da comunicação sobre as medidas de segurança e higiene é fundamental.

Além disso, leve em consideração qualquer circunstância especial que os trabalhadores tenham (como o fato de ser cuidador de sua família), e discuta qualquer possível ajuste que lhes possa ser útil, como horários flexíveis, reduções de sua jornada de trabalho etc.

## 11. Como agir quando um trabalhador apresentar sintomas da COVID-19 no lugar de trabalho?

Consultar e seguir as recomendações ou os procedimentos estabelecidos pelas autoridades sanitárias nacionais e locais.

Estabelecer um plano sobre as medidas que vão ser adotadas se um trabalhador desenvolver sintomas (febre, tosse, dificuldades respiratórias) no lugar de trabalho. Informar para os trabalhadores os passos e procedimentos pertinentes. Leve em conta a adoção de medidas como as seguintes:

- ▶ Isole os trabalhadores afetados, preferivelmente em um ambiente separado e com a porta fechada. Se for possível, abra uma janela para ventilar. Dê uma máscara cirúrgica para o trabalhador afetado.
- ▶ Se for uma emergência (um caso com sintomas graves como dificuldades respiratórias), telefone imediatamente para o serviço hospitalar de emergência. Em outros casos, telefone para o serviço de emergência de atendimento primário que corresponder. Coloque em prática as instruções dadas.
- ▶ Restrinja ao mínimo necessário o contato com os trabalhadores afetados. Toda pessoa que prestar assistência ao trabalhador afetado deve usar uma máscara, óculos e luvas.
- ▶ Limpe as zonas utilizadas pelo trabalhador afetado atendendo às recomendações das autoridades de saúde pública nessa matéria.
- ▶ Identifique as pessoas de seu entorno de trabalho com as quais o trabalhador afetado esteve em contato (até 2 dias antes do surgimento dos sintomas) para determinar quais são os demais trabalhadores que poderiam ter sido expostos ao contágio. Siga as instruções das autoridades sanitárias e colabore com elas em qualquer pesquisa epidemiológica.

As OE talvez queiram acrescentar orientações e procedimentos nacionais.

## ▶ Referências e recursos

---

Behavioural Insights Team, 2020, [Bright infographics & minimal text make handwashing posters most effective – result from an online experiment](#) (em inglês).

BetterWork Indonesia, 2020, [Compilation of Guidelines on Covid-19 Transmission, Prevention and Management and the Best Practices in the Workplace](#) (em inglês).

Câmara Chilena da Construção, 2020, [Protocolo de ações preventivas para obras de construção, Versão 2.0 atualizada em 20/04/2020](#). (em espanhol).

Câmara de Agricultura da Guatemala, 2020, [Aplicação de Protocolos do Setor Agro para a Prevenção de contágio da COVID19 no lugar de trabalho](#) (em espanhol).

Câmara de Comércio de Guayaquil, 2020, [Protocolo de Prevenção da COVID-19 em empresas comerciais ou de serviços](#) (em espanhol).

Center for Workplace Mental Health, 2020, [Working Remotely During COVID-19](#) (em inglês).

Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies), 2020, [Coronavirus disease 2019 - People Who Are at Higher Risk for Severe Illness](#) (em inglês).

Confederation of British Industry, 2020, [Factsheet: mental health and wellbeing in a crisis](#) (em inglês).

Conseil supérieur pour la prévention et la protection au travail en Belgique, 2020, [Guide générique pour lutter contre la propagation du COVID-19 au travail](#) (em francês e holandês).

Federation of European Heating, Ventilation, and Air Conditioning Associations, 2020, [REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020](#) (em inglês).

FEDIL - The Voice of Luxembourg's Industry, 2020, [Guide de bonnes pratiques destiné à accompagner les entreprises du secteur manufacturier poursuivant ou redémarrant leurs activités](#) (em francês).

Ibec, 2020, [COVID-19 hub](#)

ManufacturingNZ, 2020, [Covid-19 Safe Work Protocols for the manufacturing industries](#), 19 de abril.  
McKinsey & Company, 2020. Europe needs to prepare now to get back to work—safely.

OIT, 2020, [Prevenção e mitigação da COVID-19 no trabalho Lista de Comprovação](#)

OMS, 2020, [Recomendações sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19: orientações provisórias, 6 de abril de 2020](#).

----, 2020, [Interim recommendations on obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19](#).

----, 2020. [Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto da COVID-19](#).

Reino Unido, Governo do, 2020, [Social distancing in the workplace during coronavirus \(COVID-19\): sector guidance](#) (em inglês).

União Industrial Argentina, 2020, [Protocolo de ação. Prevenção e controle do coronavírus \(COVID-19\)](#).

**Escritório Internacional do Trabalho**  
**Escritório de Atividades para os Empregadores**

Route des Morillons, 4  
CH-1211 Ginebra 22, Suíça

[actemp@ilo.org](mailto:actemp@ilo.org)

[ilo.org/actemp](http://ilo.org/actemp)

ISBN 978-92-2-032295-6



9 789220 322956