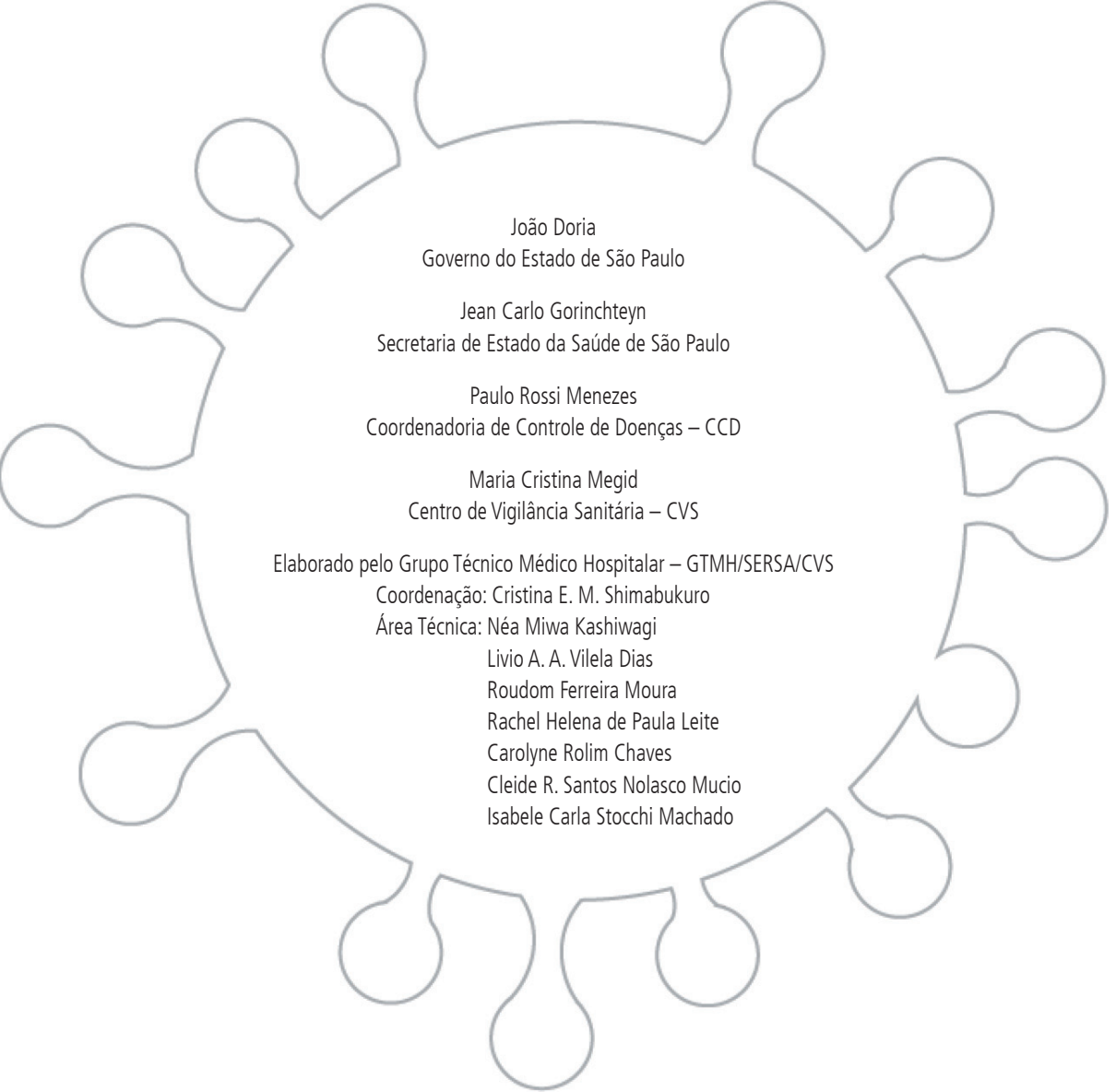


# Enfrentamento da COVID-19 para além da Assistência

Orientações para o Trabalhador em Estabelecimentos de Saúde





João Doria  
Governo do Estado de São Paulo

Jean Carlo Gorinchteyn  
Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

Paulo Rossi Menezes  
Coordenadoria de Controle de Doenças – CCD

Maria Cristina Megid  
Centro de Vigilância Sanitária – CVS

Elaborado pelo Grupo Técnico Médico Hospitalar – GTMH/SERSA/CVS

Coordenação: Cristina E. M. Shimabukuro

Área Técnica: Néa Miwa Kashiwagi

Livio A. A. Vilela Dias

Roudom Ferreira Moura

Rachel Helena de Paula Leite

Carolyne Rolim Chaves

Cleide R. Santos Nolasco Mucio

Isabele Carla Stocchi Machado

Projeto gráfico e editoração eletrônica  
Maria Rita Negrão de Oliveira – CVS

Centro de Vigilância Sanitária – CVS/CCD/SES-SP  
Av. Dr. Arnaldo, 351, Anexo III, 6º andar  
CEP: 01246-901 – Cerqueira Cesar – São Paulo – SP  
site: [www.cvs.saude.sp.gov.br](http://www.cvs.saude.sp.gov.br)

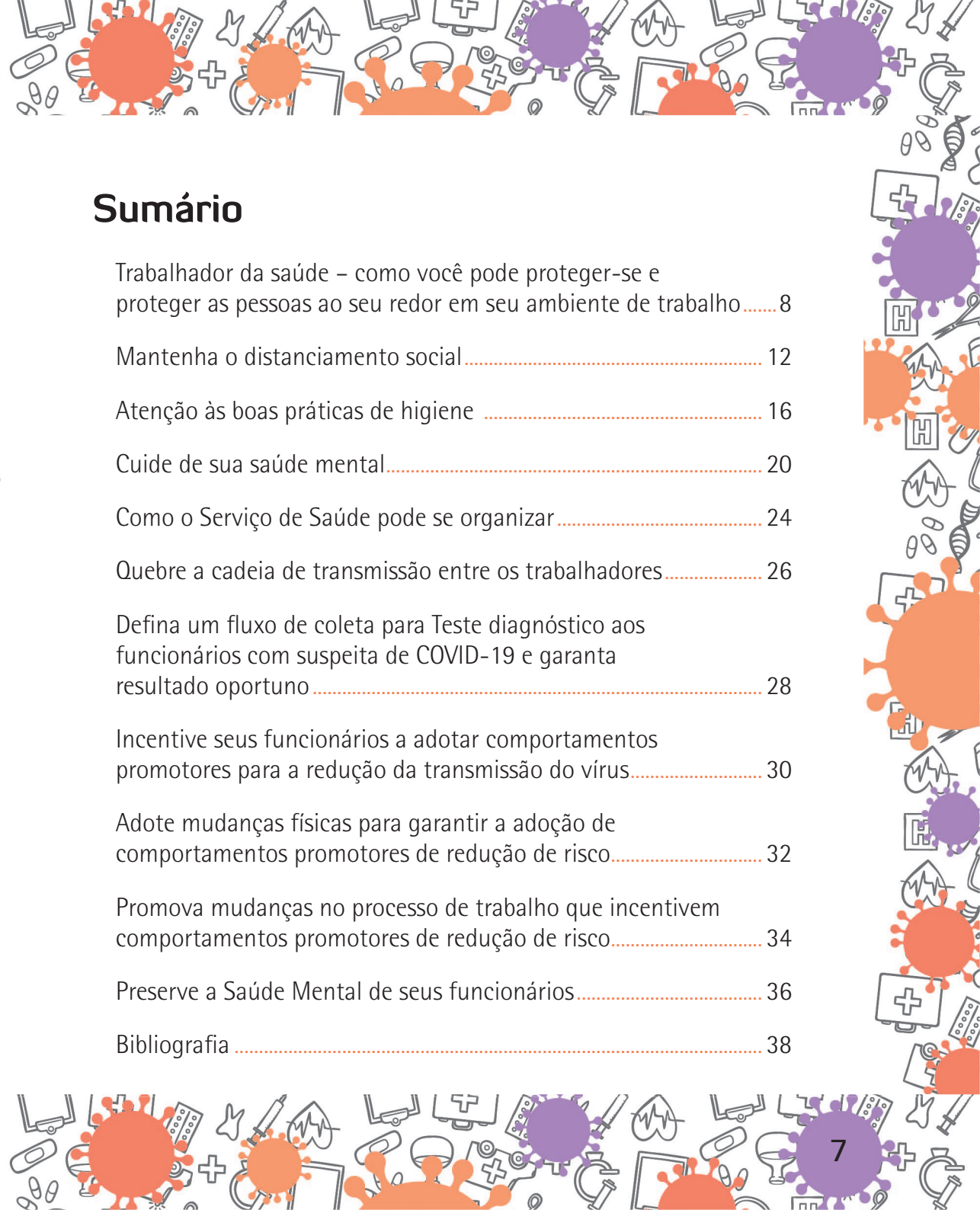
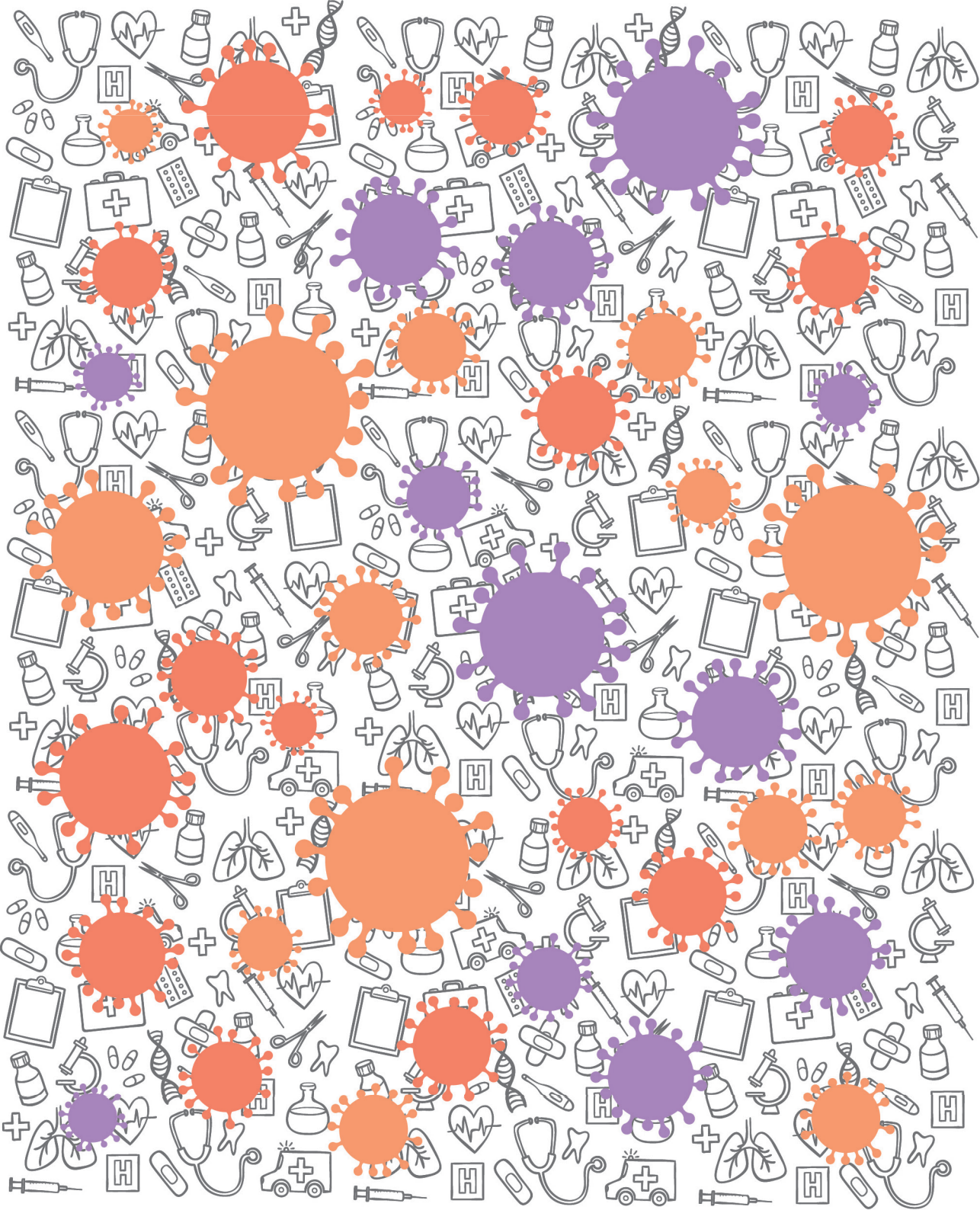
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.



## **Enfrentamento da COVID-19 para além da Assistência**

### **Orientações para o Trabalhador em Estabelecimentos de Saúde**

São Paulo  
Agosto - 2020

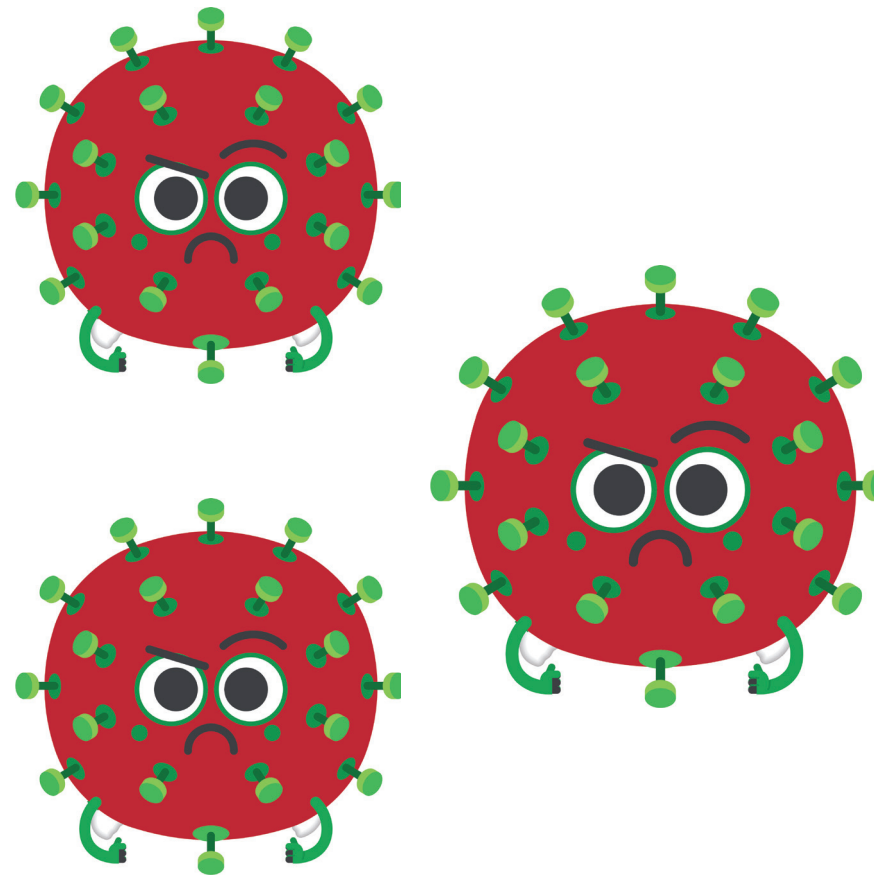


## Sumário

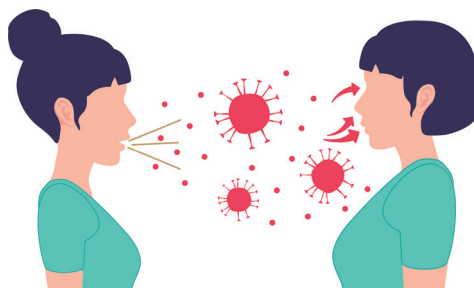
Trabalhador da saúde – como você pode proteger-se e proteger as pessoas ao seu redor em seu ambiente de trabalho.....	8
Mantenha o distanciamento social.....	12
Atenção às boas práticas de higiene .....	16
Cuide de sua saúde mental.....	20
Como o Serviço de Saúde pode se organizar .....	24
Quebre a cadeia de transmissão entre os trabalhadores.....	26
Defina um fluxo de coleta para Teste diagnóstico aos funcionários com suspeita de COVID-19 e garanta resultado oportuno .....	28
Incentive seus funcionários a adotar comportamentos promotores para a redução da transmissão do vírus.....	30
Adote mudanças físicas para garantir a adoção de comportamentos promotores de redução de risco.....	32
Promova mudanças no processo de trabalho que incentivem comportamentos promotores de redução de risco.....	34
Preserve a Saúde Mental de seus funcionários.....	36
Bibliografia .....	38

## Trabalhador da saúde – como você pode proteger-se e proteger as pessoas ao seu redor em seu ambiente de trabalho

Pelo que sabemos, até o momento, a COVID-19 é transmitida, principalmente por gotículas respiratórias expelidas durante a fala, tosse ou espirro e também pelo contato direto com pessoas infectadas ou indireto por meio das mãos, objetos ou superfícies contaminadas.



A adoção das precauções padrão, contato, gotículas e/ou aerossóis durante a assistência são essenciais para reduzir a transmissão do vírus SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19, tanto em pacientes, quanto para acompanhantes e para a equipe assistencial ou de apoio.



Lembre-se que a segurança vai além do momento em que ocorre o cuidado ao paciente. Por isso, é importante estarmos atentos em outras situações do nosso dia, seja ao regressarmos às nossas casas, no transporte público, no supermercado ou no convívio familiar.



No ambiente de trabalho, tais cuidados devem ser estendidos aos locais em que não há paciente, por exemplo, entre as pausas do trabalho, durante as refeições, nas áreas de descanso – salas de decompressão, nos vestiários e nas áreas de convivência com outros colegas.



**O que você pode fazer?**

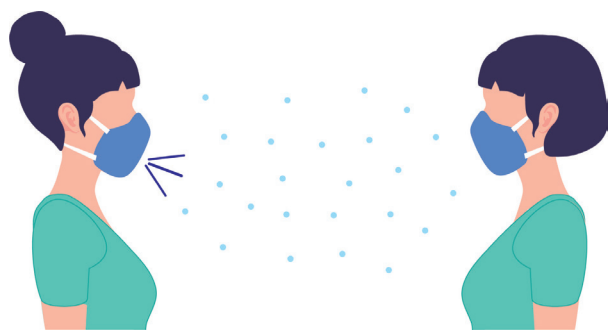
## Mantenha o distanciamento social

Abra seus braços e mantenha uma **DISTÂNCIA SOCIAL SEGURA**.

Ficar afastado de outras pessoas a uma distância segura reduz as chances do vírus se espalhar de pessoa para pessoa.



... |— 1,5m —| ...

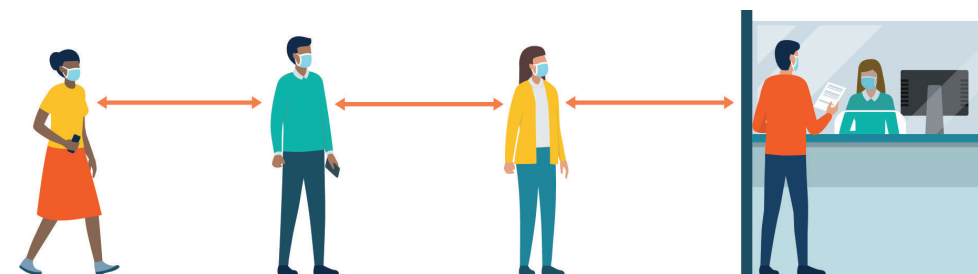


1. Mantenha o uso de máscara em todo o período do trabalho;
2. Evite situações em que não é possível manter o distanciamento (aglomerações): tome cuidado com a concentração de pessoas;

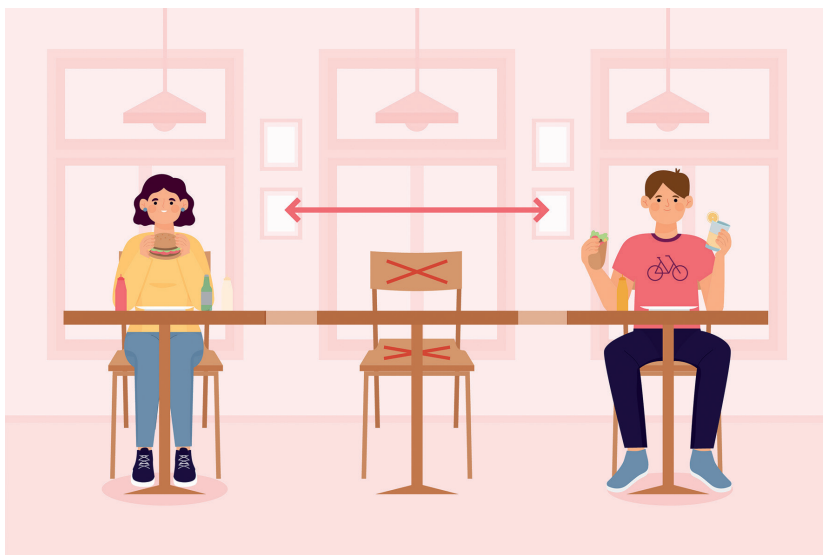
3. No convívio entre os colegas de trabalho, seja na copa, no refeitório ou nas áreas de descanso, é muito bom conversar, trocar ideias e descontrair um pouco. Porém, é importante que você permaneça a uma distância mínima de 1,5m de seu colega para proteger a si e os outros;



4. Se você aguarda algum atendimento em outro setor, ou está em fila por algum motivo (retirada de material, esquentar a sua comida, etc.), permaneça a uma distância segura de seu colega de trabalho;

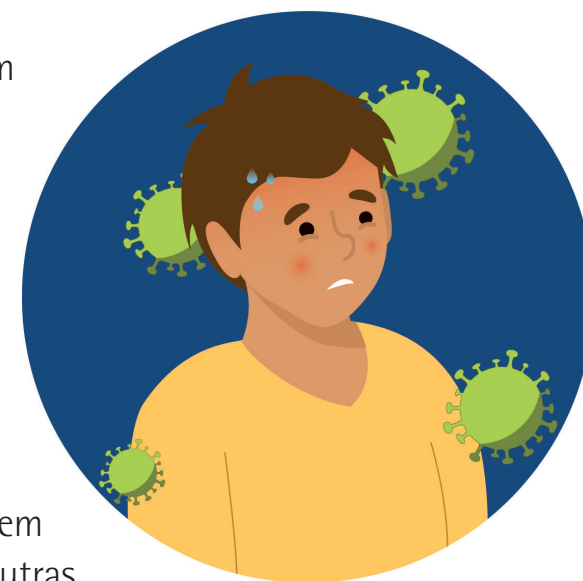


## Mantenha o distanciamento social



5. No refeitório, evite sentar-se frente a frente com outra pessoa e deixe uma cadeira vazia de cada lado;
6. Evite conversar durante as refeições e nas pausas do trabalho;
7. Fique apenas o tempo necessário para realizar suas refeições para que os outros colegas tenham a mesma oportunidade;
8. Filtro de água: evite encostar as bordas do copo ou o bocal de sua garrafa na saída de água;

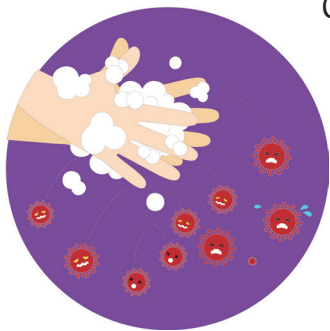
9. Se você ou alguém que mora no mesmo local estiver com algum sinal ou sintoma de COVID-19, avise no trabalho, siga as orientações do Serviço de Medicina Ocupacional e fique em casa. Não exponha outras pessoas (colegas de trabalho, amigos ou vizinhos) ao risco de se contaminar com a doença.



## Atenção às boas práticas de higiene

Podemos reduzir as chances de contato com o vírus adotando medidas de higiene no nosso dia a dia.

1. Higienize as mãos frequentemente: lave as mãos com água e sabão por 40 a 60 segundos ou friccione com solução alcoólica para higiene de mãos por 20 a 30 segundos;



2. Siga a etiqueta da tosse (cubra a boca e o nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar; descarte-o e lave as mãos).



Se não tiver lenço, cubra a boca e o nariz com a parte interna do braço e depois higienize as mãos.

Se estiver de máscara, não a retire após tossir ou espirrar, e troque-a caso fique úmida.

3. Ao usar a máscara, ajuste-a de forma que esta cubra o nariz e a boca. Elas não devem ficar no pescoço, na testa ou penduradas na orelha. Não toque na máscara. Mas, se fizer isso, higienize as mãos;



4. Guarde os adornos de mão (anéis, alianças, pulseiras e relógios) no início das suas atividades, pois, sua utilização pode prejudicar a higienização adequada das mãos;

5. Evite tocar o rosto. Se for essencial fazê-lo, higienizar as mãos antes e após.



## Atenção às boas práticas de higiene

6. Evite compartilhar objetos de uso pessoal:

**a. Talheres, copos, canecas, pratos ou garrafas – lave corretamente com água e sabão;**

**b. Canetas;**

**c. Dispositivos eletrônicos (celular ou tablet), carregadores de celular;**

**d. Objetos de cuidado pessoal e beleza: toalhas, maquiagem, batom, escova de dente, pasta de dente, pente de cabelo ou pinças;**

7. Limpe objetos de toque como celulares e superfícies com maior frequência, especialmente antes e após o início das atividades;



8. Deixe sua estação de trabalho limpa e organizada. Limpe, ao menos no início do turno, as superfícies da mesa, o teclado, o mouse e o telefone.

Disponha apenas itens essenciais para o desenvolvimento de seu trabalho à mesa. Para facilitar a limpeza, guarde porta-lápis, porta-treco e materiais de escritório nas gavetas. Alguns enfeites de mesa trazem identidade e conforto, por isso são tão especiais. Guarde-os até a pandemia passar.



## Cuide de sua saúde mental



A sociedade criou uma grande expectativa em relação aos profissionais de saúde, muitas vezes,

comparando-os a heróis. Isso é um reconhecimento digno de seu trabalho, porém, nem sempre nos sentimos assim. Isso não é sinal de fraqueza, pelo contrário, é um sinal de que somos humanos e capazes de ter compaixão com o outro.



1. Busque informações com credibilidade: informações em excesso ou desconhecidas podem gerar ansiedade. Procure fontes confiáveis e não repasse matérias que não tenham comprovação científica (fake news);

2. Procure apoio de seus colegas de trabalho, amigos e familiares: converse, desabafe sobre a situação;



## Cuide de sua saúde mental

3. Procure ajuda profissional. Há vários serviços que oferecem escuta terapêutica on line ou por telefone;

**Centro de Valorização da Vida: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).**

**Atendimento telefônico: 188**

**Rede de Apoio Psicológico: [www.rededeapoio psicologico.org.br](http://www.rededeapoio psicologico.org.br)**

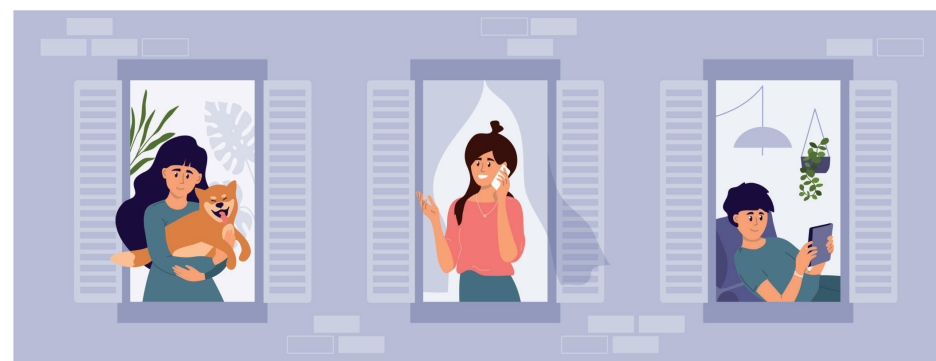
**Instituto Sedes Sapientae: [www.sedes.org.br](http://www.sedes.org.br)**

**(informações pelo e-mail: [clinica@sedes.org.br](mailto:clinica@sedes.org.br))**



4. Se você perceber que seu colega de trabalho precisa de ajuda, ofereça apoio;

5. Em momentos em que o futuro é incerto, aumentam os medos como o de perder as pessoas amadas, não ter dinheiro para cobrir seus gastos, perder o emprego, etc. Isso pode acirrar a competição entre os colegas. Busque ter empatia e seja gentil.



**Não esqueça que você é um catalisador do conhecimento em saúde, por isso, converse com seus amigos e familiares para que se protejam da COVID-19 de forma correta.**

## Como o Serviço de Saúde pode se organizar



É importante que os serviços de saúde elaborem políticas institucionais com medidas de proteção que reduzam a transmissão da COVID-19 no local de trabalho.

Criar estruturas facilitadoras no ambiente de trabalho para que o trabalhador tenha melhores escolhas para proteger sua saúde, a fim de trazer segurança e confiança no desenvolvimento de suas atividades.

É importante também a representação e participação dos funcionários de diferentes setores no processo de planejamento e implementação das ações. Isso contribui para melhor adesão das equipes e o desenvolvimento de ações mais abrangentes para mitigar a transmissão.

**Quebre a cadeia de transmissão entre os trabalhadores**  
Como o vírus possui uma grande facilidade de transmissão, o funcionário com suspeita de COVID-19 afastado precocemente de suas atividades laborais diminui as chances de outros funcionários terem contato com o vírus e desenvolverem a doença.



Triage



Monitoramento



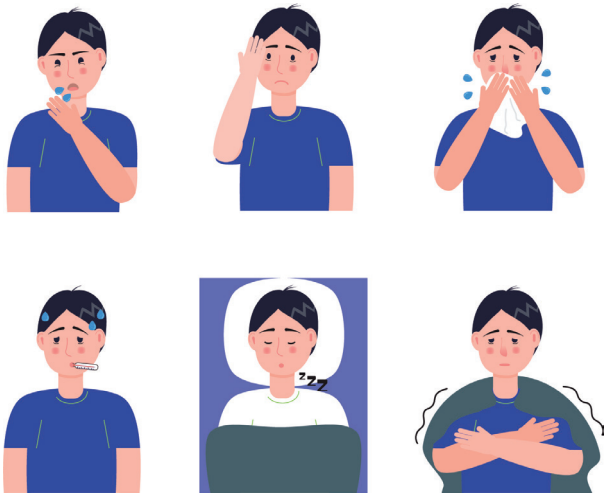
Teste Diagnóstico



Disseminação do Conhecimento

## Quebre a cadeia de transmissão entre os trabalhadores

Estabeleça uma triagem para identificação de funcionários com sinais e sintomas indicativos de quadro inicial da doença. Além dos mais comuns como **febre, dor de garganta, tosse ou falta de ar**, considere sinais e sintomas atípicos como **cansaço, dor de cabeça, náuseas, vômito e diarreia, perda de olfato ou paladar, dores musculares ou calafrios**.



Lembre-se que a COVID-19 é uma doença nova e todos os dias surgem novas informações. É mais prudente manter o funcionário com sinais e sintomas em isolamento domiciliar e acompanhá-lo remotamente até o descarte da doença do que manter um potencial transmissor do vírus SARS-CoV-2 no local de trabalho.



Realize o monitoramento remoto dos casos: seja por telefone, por chamada de vídeo ou aplicativo, os funcionários afastados devem ser monitorados.

É importante definir o intervalo de acompanhamento a cada 24h ou 48h, de acordo com as condições clínicas e comorbidades (cardiopatias, diabetes mellitus, doença neurológica, doença renal, pneumopatia, obesidade, imunodepressão, asma, doença hepática, doença hematológica, síndrome de down, gestante e puérpera) e um roteiro do que deverá ser abordado no contato com o funcionário.

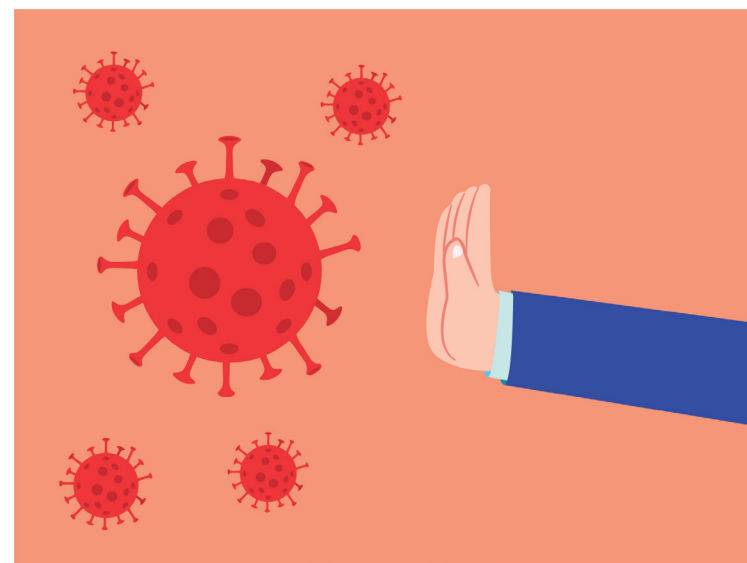
No roteiro devem constar sinais e sintomas, critérios de piora do quadro sintomatológico que demandam internação, acompanhamento dos resultados dos exames, orientações e encaminhamentos.

## Defina um fluxo de coleta para Teste diagnóstico aos funcionários com suspeita de COVID-19 e garanta resultado oportuno

Para facilitar o fluxo de coleta do exame, estabeleça um laboratório ou local de referência para encaminhar o funcionário e defina o prazo para a liberação do resultado do exame. Quanto mais rápido é feito o exame, mais imediatas podem ser tomadas as condutas quanto ao retorno ao trabalho ou manutenção do isolamento domiciliar.



Fortaleça os canais de comunicação dos funcionários com esclarecimentos de dúvidas sobre o fluxo de afastamento e retorno ao trabalho, coleta de exame diagnóstico, orientações sobre a doença.



Pense em formas em que o conhecimento seja disseminado na empresa.

Em dias de distanciamento social, a convergência entre cultura de saúde e tecnologia podem promover uma parceria benéfica nas estratégias a serem adotadas.

## Incentive seus funcionários a adotar comportamentos promotores para a redução da transmissão do vírus

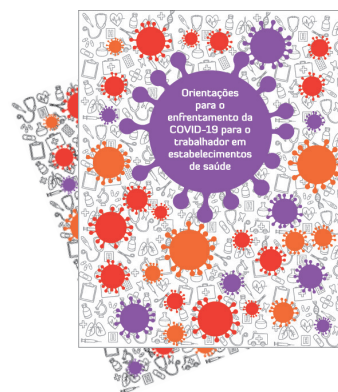
As escolhas de saúde das pessoas são influenciadas pelo conhecimento e como interpretam e consideram o tema relevante para si.

A empresa pode ter um papel importante na disseminação de conhecimento técnico entre os trabalhadores, oferecendo informação de qualidade e adoção de medidas de prevenção no ambiente de trabalho.



Os trabalhadores, ao serem convencidos de que as práticas de saúde que aprenderam no local de trabalho são benéficas, estendem suas atitudes para outros contextos de sua vida, influenciando amigos e familiares.

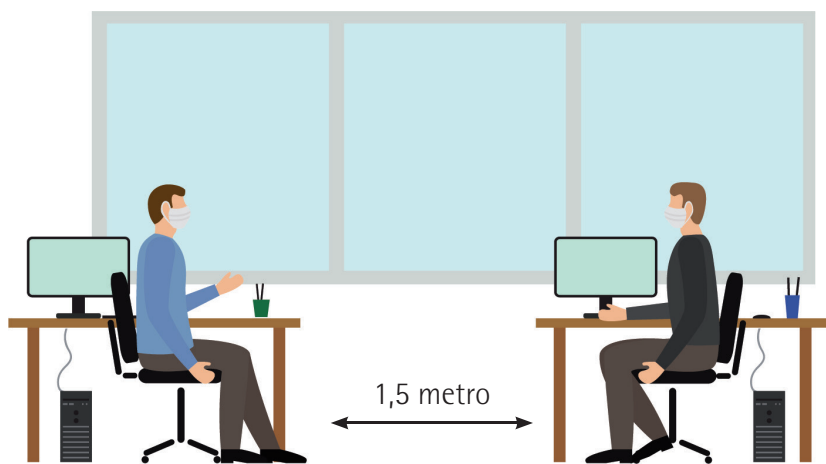
Crie materiais de comunicação visual (cartazes, banner, e-mail corporativo, intranet, quadro de avisos) que reforcem as medidas de prevenção – distanciamento físico, higienização das mãos e atenção aos sinais e sintomas.



## Adote mudanças físicas para garantir a adoção de comportamentos promotores de redução de risco

Procure repensar em todos os ambientes físicos da empresa. Seja no trabalho ou nas pausas de descanso, as pessoas circulam e se comunicam.

Busque formas para que as pessoas fiquem a uma distância segura entre si e incentive a higienização das mãos, limpeza e desinfecção de superfícies e equipamentos de alto toque, uso adequado de máscaras, dentre outras medidas.



Tanto no local de trabalho, como em outros espaços de convivência (vestiários, refeitórios, lanchonetes e salas de desconpressão), funcionários e clientes precisam manter o distanciamento social, por isso, reformule a disposição das mesas e cadeiras.

Sinalize os assentos para delimitar a distância mínima, coloque setas de indicação dos acessos de entrada e saída e faça a demarcação dos espaçamentos nas filas de espera.

Uma opção é a instalação de barreiras de proteção transparentes que formam a barreira física sem perder o senso de proximidade.

Mantenha os ambientes ventilados.

Instale dispensadores com preparações alcoólicas para higienização das mãos em locais estratégicos.





## Promova mudanças no processo de trabalho que incentivem comportamentos promotores de redução de risco

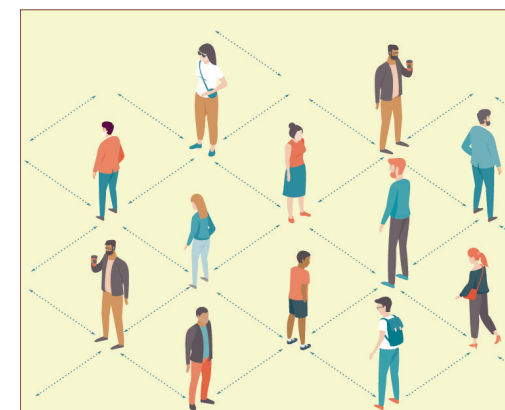
Incentive seus colaboradores a ter seu próprio talher, copo ou garrafa. Se não for possível, oriente seus funcionários a higienizar esses itens adequadamente, utilizando água de sabão.

Aumente a frequência de limpeza e desinfecção dos ambientes compartilhados pelos funcionários (vestiários, sanitários, refeitórios, salas de descompressão), utensílios e objetos. Dê atenção às superfícies com contato constante como maçanetas, interruptores, telefones e teclados;



**Evite a formação de aglomerações:** identifique os locais e momentos em que pode ocorrer aglomeração de funcionários, como o início e término dos turnos de trabalho, as pausas durante a jornada ou nos intervalos das refeições. Podem ser pensadas estratégias para evitar as aglomerações, como por exemplo:

- Estabelecer períodos maiores para o funcionamento do refeitório,
- Escalonar os horários de entrada e saída,
- Descentralizar os ambientes em que ocorrem as aglomerações,
- Limitar o número de ocupantes no elevador de forma a garantir distância mínima,
- Quando possível, manter funcionários em teletrabalho,
- Usar ferramentas digitais para organizar reuniões ou agendamentos prévios para reduzir o tempo de permanência de funcionários em setores em que há serviço de retirada ou entrega.



## Preserve a Saúde Mental de seus funcionários

A epidemia passará mas, as sequelas podem ficar, por isso, cuide dos funcionários preventivamente:

- Fortaleça os canais de comunicação dos funcionários;
- Disponibilidade de Serviços de Apoio Psicológico e Psiquiátrico para os casos mais graves (individual ou em grupo);
- Aconselhamento;
- Técnicas de mindfulness, meditação, loga;
- Gerenciamento de estresse.



## Agradecimentos

Aos Grupos de Vigilância Sanitária Estaduais (GVS) e Equipes de Vigilância Sanitária Municipais que compartilham suas experiências e contribuem para a proteção e promoção da Saúde da População.

