

# Garantir a Segurança e Saúde no Trabalho Durante a Pandemia

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



PODE SALVAR VIDAS

## ► Epidemias e pandemias no século XXI

### Origem

Doenças epidemiológicas conhecidas reincidentes (por exemplo, Ébola, cólera, febre amarela, VIH, etc.)

Doenças infecciosas recém-emergidas (por exemplo, SARS, gripe H1N1, MERS, Covid-19)

### Dinâmica

1. Emergência numa comunidade
2. Surto com transmissão localizada
3. Amplificação de surtos epidémicos ou pandémicos
4. Redução da transmissão

### Propagação mundial

**Velocidade de transmissão sem precedentes em todo o mundo**

**Focos de incidência generalizada**

**Viagens**

**Urbanização**

## ▶ A pandemia Covid-19

Janeiro de 2020: surto de uma nova doença provocada por coronavírus em Hubei (China)

11 de março de 2020: OMS declarou a Covid-19 uma **pandemia**

### ▶ Impacto no mundo do trabalho

- ▶ Aumento do **desemprego** e do **subemprego**
- ▶ Degradação da **SST e condições de trabalho em geral**
- ▶ Acesso reduzido a **proteção social**
- ▶ Efeitos particularmente negativos em grupos específicos mais **vulneráveis** aos impactos adversos no mercado de trabalho

## Concentrar a atenção na segurança e saúde no trabalho porquê?

- ▶ Identificação de trabalhadores/profissões/setores face a um aumento de **risco de contágio**
- ▶ Implementação de **medidas de controlo e prevenção** com base na avaliação dos riscos
- ▶ Divulgação de **informação** relativa a medidas preventivas e de proteção destinadas a reduzir a propagação de doenças infecciosas, em colaboração com as autoridades de saúde pública



# **Direitos e responsabilidades de SST de acordo com as normas da OIT**

## Funções e responsabilidades das entidades empregadoras

- ▶ Certificar-se de que, na medida do razoavelmente possível, os locais de trabalho, máquinas, equipamentos e processos sob o seu controlo são seguros e sem riscos para a saúde.
- ▶ Assegurar que, na medida do razoavelmente praticável, os agentes químicos, físicos e biológicos sob o seu controlo não constituem qualquer risco para a saúde, quando forem tomadas as medidas de proteção adequadas.
- ▶ Providenciar, se necessário, vestuário de proteção adequado e equipamento de proteção (sem custos para trabalhadores/as)
- ▶ Promover, sempre que necessário, medidas adequadas de emergência e socorro e de prevenção de acidentes de trabalho.
- ▶ Garantir que trabalhadores/as e os seus/suas representantes sejam consultados/as, informados/as e têm formação em SST
- ▶ **Convenção de Segurança e Saúde no Trabalho (n.º 155) e Recomendação (n.º 164)**

## ▶ **Direitos e responsabilidades dos/as trabalhadores/as**

- ▶ Direito de abandonarem uma situação de trabalho, desde que com justificação razoável para acreditar que a mesma representa um perigo iminente e grave para a sua vida ou saúde, sem consequências indevidas
- ▶ Direito de receber informações e formação adequadas sobre SST
- ▶ Direito de inquirir (e ser consultado/a) sobre todos os aspetos da SST associados ao seu trabalho
- ▶ Dever de cooperar com a entidade empregadora no domínio da SST (por exemplo, cumprir as instruções e procedimentos; utilizar o EPI corretamente; reportar situações perigosas a dirigentes; etc.)

Convenção de Segurança e Saúde no Trabalho (n.º 155) e Recomendação (n.º 164)

# Proteção do risco de contágio durante um surto



## ▶ Avaliação do risco de contágio no trabalho

- ▶ **Probabilidade** de exposição ao risco de contágio, tendo em conta as características da doença infecciosa (isto é, padrões de transmissão) e a possibilidade de contacto com pessoas infetadas ou de exposição a ambientes ou materiais contaminados (por exemplo, amostras laboratoriais, resíduos) no exercício das funções profissionais
- ▶ **Gravidade** dos resultados daí resultantes para a segurança e saúde, tendo em conta características individuais (idade, doenças subjacentes e a condição de saúde pessoal), bem como as medidas disponíveis para controlar o impacto da infeção

## Profissionais de resposta de emergência

- ▶ Profissionais de saúde
- ▶ Pessoal de laboratório
- ▶ Trabalhadores/as de cuidados da morte
- ▶ Trabalhadores/as de transporte de emergência
- ▶ Trabalhadores/as de limpeza e gestão de resíduos em centros de saúde e de emergência
- ▶ Outros/as profissionais (agentes da polícia, pessoal da proteção civil, militares, bombeiros, etc)



## ▶ Profissionais de resposta de emergência **Risco de contágio**

- ▶ Contacto com doentes e colegas de trabalho infetados/as
- ▶ Contacto com sangue, tecidos orgânicos e fluidos corporais
- ▶ Contacto com corpos de vítimas mortais de doenças altamente infecciosas
- ▶ Contacto com materiais, superfícies e ambientes contaminados
- ▶ Equipamento médico e de proteção individual (EPI) não utilizados, limpos ou desinfetados corretamente



## ▶ Profissionais de resposta de emergência Exemplos de medidas para prevenir o contágio

- ▶ **Controles ambientais e de engenharia** com o objetivo de reduzir a propagação de agentes patogénicos e a contaminação de superfícies e objetos (distância física entre pacientes e profissionais de cuidados de saúde/emergência; salas de isolamento ventiladas; etc.)
- ▶ **Medidas administrativas** Com o objetivo de prevenir os procedimentos e comportamentos de risco (prevenção e controlo de infeções (PCI); Formação em SST; monitorização e vigilância da saúde; etc.)
- ▶ **EPI apropriados** e formação sobre como colocar, remover e eliminá-los



## ▶ Trabalhadores em atividades essenciais

- ▶ Trabalhadores/as que têm que **interagir com pessoas potencialmente infetadas** (por exemplo, em lojas e supermercados, bancos, escolas, serviços de entrega, restaurantes, instalações desportivas e turísticas, etc.)
- ▶ Trabalhadores/as em locais de **trabalho de elevada concentração de pessoas**, devido à proximidade com outras pessoas em ambientes semiconfinados (por exemplo, fábricas, *call centers*, escritórios em *open spaces*, etc.)



## ▶ Exemplos de medidas para prevenir o contágio

- ▶ Distância Social (por exemplo, introdução de turnos de trabalho; utilização de chamadas telefónicas e reuniões virtuais; etc.)
- ▶ Higiene (por exemplo, fornecer desinfetantes alcoólicos para as mãos; promover uma boa higiene respiratória no local de trabalho; etc.)
- ▶ Limpeza (por exemplo, limpeza e desinfeção regular das superfícies de mesas, postos e objetos de trabalho; desinfeção regular de áreas comuns; etc.)
- ▶ Formação e comunicação (por exemplo, sobre as medidas preventivas adotadas; sobre o direito de se retirar de uma situação de trabalho que represente um perigo iminente e grave para a vida ou para a saúde, etc.)
- ▶ Equipamentos de proteção individual (EPI).
- ▶ Resposta (por exemplo, providenciar o isolamento de qualquer pessoa que desenvolva sintomas no local de trabalho e desinfeção adequada do local de trabalho; proporcionar a vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as).



## ▶ Trabalhadores/as no setor informal

- ▶ Podem precisar de trabalhar apesar das restrições de movimentos e de interação social
- ▶ Podem não ser capazes de cumprir as medidas preventivas e regras de SST
- ▶ Proteção Social insuficiente ou ausente (por exemplo, proteção social parental, baixa por doença, subsídio de desemprego)



# **Gerir os riscos psicossociais: Stress, violência e assédio laboral**



## ► Stress e fatores psicossociais durante uma pandemia

### Fatores psicossociais comuns

Receio pela própria saúde e bem-estar ou de familiares e colegas de trabalho

Falta de equipamentos de segurança e proteção individual

Isolamento

Falta de apoio social

Tensão relacionada com os protocolos de segurança estabelecidos e o desejo de cuidar ou apoiar outras pessoas

Dificuldade em manter atividades de autocuidado (por exemplo, exercício físico, bons hábitos alimentares, descanso, etc.)

### Respostas comuns

Stress

Alterações de humor

Níveis de motivação reduzidos

Ansiedade e depressão

► Efeitos graves na saúde mental

## ▶ Insegurança no emprego

- ▶ Número elevado de empresários/as trabalhadores/as, incluindo independentes, em situação de desemprego
- ▶ Encerramento temporário das empresas imposto (por exemplo, durante o confinamento)
- ▶ Alterações nos processos e relações de emprego



- ▶ **Incerteza presente e futura sobre a situação laboral**
- ▶ Aumento do *stress*
- ▶ Ansiedade, depressão e *burnout*
- ▶ Motivação reduzida
- ▶ Baixo cumprimento das medidas de segurança (maior incidência de acidentes de trabalho)

## Trabalhadores/as na resposta de emergência e dos serviços essenciais

### Fatores psicossociais comuns

- ▶ Receio de contágio no trabalho com eventual transmissão a familiares
- ▶ Falta de acesso a EPI e de apoio
- ▶ Trabalhar em ambientes com reduzida capacidade para aplicar medidas de SST eficazes
- ▶ Aumento da carga de trabalho (redução do pessoal, horários mais longos e turnos consecutivos)
- ▶ Períodos de repouso reduzidos
- ▶ Aumento da violência e do assédio (tanto físicos como psicológicos)
- ▶ Aumento do estigma social e da discriminação (devido a uma ligação percebida com a doença)

### Aumento da fadiga e do stress

Impacto negativo na saúde mental e no bem-estar

Aumentar o risco de acidentes e acidentes de trabalho

## ▶ **Trabalhadores/as da resposta de emergência e nos serviços essenciais** **Exemplos de medidas de SST para prevenir e reduzir o stress**

- ▶ Boa comunicação e informação atualizada
- ▶ Sessões multidisciplinares para identificar preocupações e trabalho conjunto em estratégias para resolver problemas
- ▶ Listas de verificação para avaliar os pontos fortes e limitações individuais, e reconhecer sinais de stress e de *burnout*
- ▶ Sistema “buddy” de apoio psicológico e monitorização do stress e do *burnout*
- ▶ Períodos de repouso regulamentados para fazer pausas suficientes durante horário de trabalho
- ▶ Oportunidades de promoção da saúde (por exemplo, exercício, hábitos alimentares saudáveis)
- ▶ Apoio psicológico para partilha individual de receios e preocupações de forma confidencial
- ▶ Comportamentos exemplares (gestores/as e supervisores/as comportam-se de forma a mostrar como combater o stress)
- ▶ Campanhas para reduzir o estigma
- ▶ Técnicas participativas para promover o diálogo, soluções inovadoras e mudanças comportamentais positivas

## ▶ **Pessoas que trabalham em casa** **Fatores psicossociais comuns**

- ▶ Informação inadequada
- ▶ Isolamento
- ▶ Longas horas de trabalho
- ▶ dificuldades de conciliação entre a vida profissional e a vida familiar
- ▶ Múltiplas responsabilidades (tarefas de trabalho, tarefas domésticas, cuidados de familiares, educação em casa, etc.)
- ▶ Frustração e tédio
- ▶ Violência doméstica



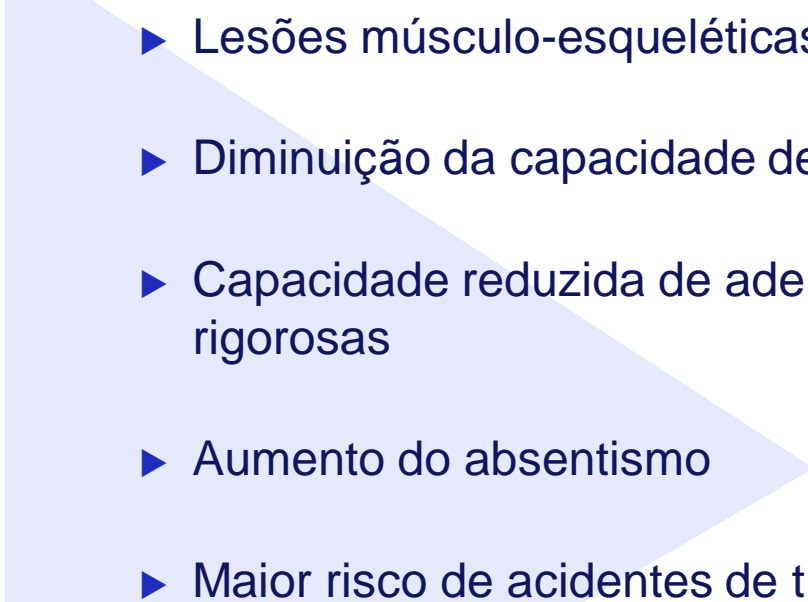
## ▶ **Pessoas que trabalham em casa**

### **Exemplos de medidas de SST para prevenir e reduzir o stress**

- ▶ Compromissos de gestão e apoio e estreita ligação com dirigentes e colegas
- ▶ Expetativas claras (por exemplo, resultados a atingir, tarefas, etc.)
- ▶ Flexibilidade
- ▶ Direito a desligar do trabalho em horários determinados, reservados para descanso e vida pessoal
- ▶ Equipamentos adequados (por exemplo, portáteis, soluções informáticas para teletrabalho, suporte de TI)
- ▶ Espaços de trabalho adequados
- ▶ Formação
- ▶ Bons sistemas de comunicação
- ▶ Serviços de apoio, incluindo programas de assistência a trabalhadores/as

# ► **Gestão de outros riscos profissionais**

## ▶ Ergonomia

- ▶ Manuseamento e transporte manual de cargas
  - ▶ Posturas incorretas
  - ▶ ... associados a horários de trabalho mais longos, maior carga de trabalho e pressão elevada
- 
- ▶ Lesões músculo-esqueléticas
  - ▶ Diminuição da capacidade de trabalho
  - ▶ Capacidade reduzida de aderir a práticas de trabalho rigorosas
  - ▶ Aumento do absentismo
  - ▶ Maior risco de acidentes de trabalho



## ► Riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI

Os/as profissionais de saúde podem igualmente enfrentar riscos decorrentes da utilização prolongada de EPI :

*Stress térmico e desidratação*

Tonturas

Lesões no rosto



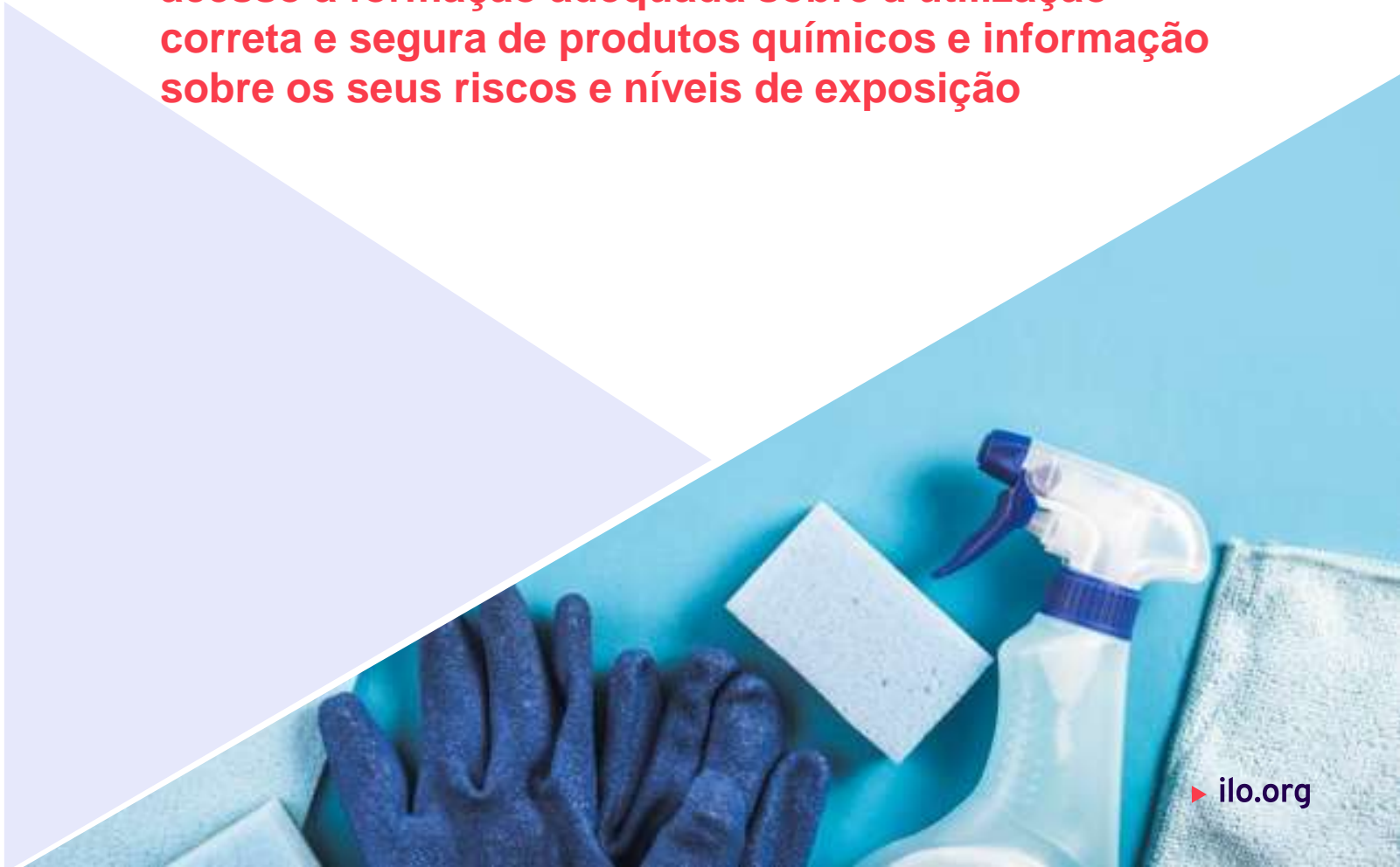
## Produtos químicos

A limpeza e a desinfecção com produtos químicos são fundamentais para prevenir o contágio em todos os locais de trabalho

**Amônio quaternário e hipoclorito de sódio** (frequentemente utilizado para desinfetar contra a COVID-19) podem

- ▶ aumentar o risco de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica
- ▶ reduzir a fertilidade
- ▶ afetar os sintomas de asma

**Todos os trabalhadores e trabalhadoras devem ter acesso a formação adequada sobre a utilização correta e segura de produtos químicos e informação sobre os seus riscos e níveis de exposição**



## Pessoas que trabalham em casa

A configuração do espaço domiciliário muitas vezes não cumpre as mesmas normas de SST que as aplicadas nos locais de trabalho em relação a :

instalações e equipamentos

ambiente físico (como calor, frio, iluminação, segurança elétrica, higiene domiciliária, etc.)

**Os/as trabalhadores/as devem receber informações adequadas sobre:**

localização e posicionamento do ecrã de para evitar o risco de encandeamento;

A melhor forma de colocar equipamentos para minimizar a torção ou estiramento muscular excessivo;

Tarefas de trabalho variadas e mudanças de posição;

Fazer pausas regulares, levantar-se e mover-se por um minuto a cada hora

**Esforços conjuntos para  
proteger a segurança e a  
saúde de todas as pessoas**

## ► Pilares da OIT na resposta à pandemia COVID-19

- **Estimular a economia e o emprego**, através de políticas orçamentais ativas, sistemas fiscais favoráveis, crédito e apoio financeiro a setores específicos, incluindo o setor da saúde.
- **Apoios a Empresas, emprego e rendimentos**, através do alargamento da proteção social a todos, da aplicação de medidas de manutenção de empregos, da concessão de benefícios financeiros/fiscais e outros, às empresas.
- **Proteção de trabalhadores/as nos locais de trabalho**, através do reforço das medidas de SST, da adoção de diferentes modalidades de trabalho (por exemplo, teletrabalho), da prevenção da discriminação e da exclusão, do acesso à saúde para todos, do alargamento do acesso a licenças remuneradas.
- **Confiar no diálogo social para soluções**, reforçando a capacidade e a resiliência das organizações representativas de empregadores e de trabalhadores, reforçando a capacidade dos governos, reforço do diálogo social, de instituições e processos de negociação coletiva e de relações laborais.

## ► Integração da SST nas respostas dos governos à pandemia

- ▶ Promover condições de trabalho seguras e dignas, incluindo a disponibilização de equipamentos de proteção individual e assistência médica a todos os trabalhadores e trabalhadoras, incluindo aqueles/as que se dedicam a atividades de socorro e reabilitação
- ▶ Rever, estabelecer, restabelecer ou reforçar a legislação laboral, sempre que necessário, incluindo disposições relativas à proteção do emprego e à segurança e à saúde no trabalho

Recomendação sobre o Emprego e Trabalho Digno para a Paz e Resiliência da OIT, 2017 (n.º 205)

## ▶ **Diálogo social sobre SST durante a pandemia**

### **Entidades empregadoras e suas organizações**

**Colaborar com o governo para adaptar medidas políticas que sejam favoráveis à resiliência e à sustentabilidade das empresas**

- ▶ Observar conselhos/orientações fornecidos pelas autoridades públicas
- ▶ Comunicar informações críticas aos/às trabalhadores/as
- ▶ Rever ou elaborar planos de continuidade de negócios
- ▶ Identificar e mitigar riscos de contágio dos trabalhadores
- ▶ Promover a higiene no local de trabalho

### **Trabalhadores e suas organizações**

**Participar na tomada de decisões e respostas políticas às epidemias**

**Cooperar ativamente com as entidades empregadoras na implementação das medidas preventivas e de proteção.**

**Cumprir com rigor as práticas de higiene no local de trabalho e adotar comportamentos responsáveis**

## ▶ O papel fundamental dos/as profissionais de SST

- ▶ Facilitar o acesso a informações fiáveis
- ▶ Promover a compreensão da doença e dos seus sintomas
- ▶ Apoiar o processo de avaliação e gestão de riscos (isto é, identificação de riscos de infeção e outros e avaliação dos riscos identificados; adoção de medidas preventivas e de controlo; monitorização e revisão)
- ▶ Apoiar o desenvolvimento ou a atualização de planos para a prevenção, contenção, mitigação e recuperação





Organização  
Internacional  
do Trabalho

Parar a  
pandemia

**SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**



**PODE SALVAR VIDAS**

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