

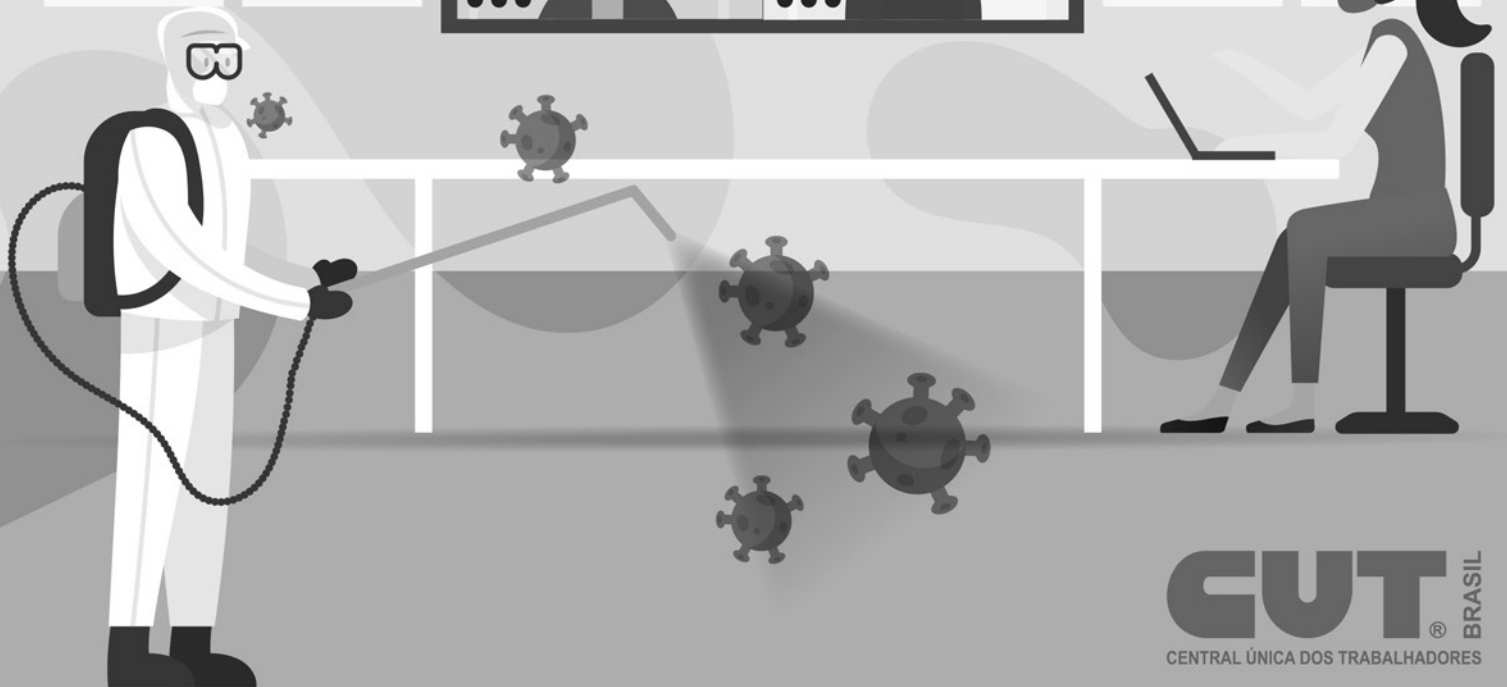
# **DIRETRIZES para a Saúde e Segurança dos trabalhadores e das trabalhadoras nos locais de trabalho durante a Pandemia do Coronavírus**





# DIRETRIZES para a Saúde e Segurança

dos trabalhadores e  
das trabalhadoras  
nos locais de trabalho  
durante a Pandemia  
do Coronavírus



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

D598 Diretrizes para a saúde e segurança dos trabalhadores e das trabalhadoras nos locais de trabalho durante a pandemia do coronavírus / CUT - Secretaria Nacional de Saúde do Trabalhador. – São Paulo : Central Única dos Trabalhadores, 2020. 24 p.

1. Trabalhadores - segurança - saúde. 2. Sindicalismo - Trabalhadores. 3. Pandemia - coronavírus. 4. Pandemia - COVID19. Trabalhadores - Isolamento social. 5. Quarentena. - I. Título. II. Secretaria de Saúde.

CDU 331.47  
CDD 331.45

## **ÍNDICE**

<b>Apresentação</b>	<b>7</b>
<b>Introdução</b>	<b>9</b>
<b>Informações básicas sobre a COVID-19</b>	<b>10</b>
<b>Sinais e sintomas de COVID-19</b>	<b>10</b>
<b>Como se transmite o coronavírus</b>	<b>11</b>
<b>Tempo de vida do vírus</b>	<b>11</b>
<b>Diretrizes</b>	<b>11</b>
1. Promoção da saúde e segurança dos trabalhadores e das trabalhadoras	11
2. Vigilância epidemiológica dos trabalhadores e das trabalhadoras	13
3. Cuidados com a limpeza e higienização	14
4. Reorganização dos processos de trabalho	14
5. Fiscalização e autuação das empresas	16
6. Promoção da saúde mental nos locais de trabalho	17
7. Recomendações Gerais	18
<b>Referências</b>	<b>20</b>
<b>Direção Nacional Executiva da CUT 2019-2023</b>	<b>21</b>



## **APRESENTAÇÃO**

A cartilha “Diretrizes para a Saúde e Segurança dos Trabalhadores e das Trabalhadoras nos Locais de Trabalho durante a Pandemia do Coronavírus” é fruto de um processo de construção coletiva que envolveu diversas secretarias e ramos da CUT, coordenado pela Secretaria Nacional de Saúde.

Possui o objetivo de contribuir para a ação sindical CUTista durante o processo de negociação junto aos empregadores públicos e privados; para a definição e organização das atividades laborais durante a pandemia, onde se propõem medidas gerais para prevenção da doença no locais de trabalho, e nos meios de transportes usados pelos trabalhadores, como ônibus, metrô, entre outros.

Os locais de trabalho são espaços onde os trabalhadoras e trabalhadores passam boa parte de seu tempo e onde desempenham suas atividades laborais. E não se restringe ao local de trabalho estrito do/a trabalhador/a, mas, a todas as dependências da empresa. Estes locais devem ser organizados de modo a oferecer todas as condições de saúde e segurança.

No Brasil, os locais de trabalho ainda se apresentam como ameaça constante à saúde e a vida da classe trabalhadora e, neste momento de pandemia, é extremamente necessário enfatizar mais ainda a importância da adoção de medidas de proteção e promoção da saúde, pois o vírus da Covid-19 proporciona risco grave e iminente de contágio, adoecimentos, e mortes. Não apenas para os trabalhadoras e trabalhadores, mas para as comunidades e para toda sociedade.

Evitar a contaminação por coronavírus é de responsabilidade dos empregadores, que devem garantir todas as condições de saúde e segurança para o desenvolvimento das atividades laborais e do Estado, que além de garantir as medidas para conter a disseminação do vírus, deve realizar a fiscalização para o cumprimento das normas de saúde e segurança em todos os espaços de trabalho, público ou privado.

**Saudações CUTistas**





## **INTRODUÇÃO**

Desde o registro do primeiro caso de coronavírus no Brasil, em fevereiro, e a definição do distanciamento social, em março, a CUT tem atuado para que os trabalhadores e as trabalhadoras tenham condições de manter o distanciamento social como forma de evitar a contaminação, adoecimento e mortes pela Covid-19, doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2, também conhecido como novo coronavírus.

São mais de 90 dias desde o primeiro caso registrado, e o Brasil segue sem Ministro da Saúde, sem plano de enfrentamento ao coronavírus alinhado com estados e municípios, e com crescente número de casos e óbitos. Diante dessa realidade, os governos, pressionados pelo mercado, tem flexibilizado o distanciamento social e retomado as atividades econômicas não essenciais, cada um do seu jeito.

Para a CUT, a flexibilização do distanciamento social e da retomada da economia deve se dar mediante a redução dos números de casos e óbitos, sustentados por pelo menos duas semanas, bem como a elaboração de um protocolo/plano de promoção e proteção à saúde dos trabalhadores e das trabalhadoras nos locais de trabalho.

Assim, diante da retomada das atividades econômicas em condições ainda desfavoráveis, e buscando garantir as condições de saúde e segurança nos locais de trabalho, com o objetivo de combater a disseminação do Coronavírus, a CUT organizou algumas diretrizes para orientar a ação sindical junto às empresas, a fim de garantir as devidas condições de saúde e segurança aos trabalhadores e trabalhadoras.

### **Neste sentido, as diretrizes devem primar pelos seguintes PRINCÍPIOS:**

1. O retorno das atividades deve ocorrer com a transmissão do coronavírus controlada (taxa de contaminação abaixo de 01) e com o sistema de saúde com capacidade para detectar, testar, isolar e tratar todos os casos;
2. O retorno ao trabalho deverá ocorrer mediante a elaboração e implementação de ações (protocolos, normas de rotinas, etc.) que garantam as condições de proteção à saúde e segurança dos trabalhadoras e trabalhadores, conforme orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), especialmente observando o decréscimo do número de novos casos, de óbitos, e da taxa de ocupação dos leitos de UTI;
3. A elaboração e implementação das ações de saúde e segurança devem ter a participação dos Sindicatos em todos os processos de elaboração, implementação e acompanhamento dos protocolos/planos de saúde e segurança, e nos processos de negociação de retorno ao trabalho;

4. O retorno ao trabalho não deve ocorrer sem a elaboração e implantação de protocolo/plano com a participação dos sindicatos. Caso ocorra, deverá ser motivo de suspensão de suas atividades até que se estabeleça as condições de segurança e proteção a todos e todas;
5. A empresa deve reorganizar o trabalho, de modo a garantir as condições de saúde e segurança necessárias, bem como avaliar permanentemente os riscos e encontrar as soluções necessárias para a garantia da retomada e continuidade das atividades. Isso inclui a necessidade de revisar o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA das empresas, devido a alteração do grau de risco no ambiente de trabalho;
6. As empresas e os sindicatos devem manter um diálogo permanente para que cada medida adotada possa ser compartilhada e executada de maneira eficaz, pois a contribuição da experiência dos trabalhadores deve ser considerada, assim como a especificidade de cada realidade produtiva individual e coletiva.
7. Aplicar as medidas preventivas, de acordo com as peculiaridades de cada local de trabalho, e após consultar a representação dos trabalhadoras e trabalhadores para garantir a saúde no ambiente de trabalho.
8. Todos que compõem a empresa devem seguir as regras de saúde e segurança.

## **INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE A COVID-19**

Os coronavírus são grupo de vírus comuns em todo o mundo. O SARS-COV-2 é uma nova cepa de vírus identificada pela primeira vez na cidade de Wuhan, China, em janeiro de 2020, e que causa a doença chamada de Covid-19. O período de incubação do vírus é avaliado entre 2 e 14 dias.

Isso significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após o contato com alguém com coronavírus, ela não foi infectada.

## **Sinais e sintomas de COVID-19**

- Tosse seca;
- Dor de garganta;
- Congestão nasal ou coriza;
- Náuseas ou vômitos;
- Perda do olfato;
- Perda de paladar;
- Dificuldade em respirar;
- Diarreia;
- Cansaço;
- Febre ou calafrios;
- Dores no corpo.

Estes sinais e sintomas podem se desenvolver nos 14 dias após a exposição a alguém que tem a infecção ou em superfícies contaminadas por COVID-19. Em pessoas com sistema imunológico enfraquecido, idosos, com doenças preexistentes como diabetes, câncer e doenças pulmonares crônicas, o coronavírus pode causar sintomas mais graves.

## **Como se transmite o coronavírus**

Existem duas vias principais pelas quais as pessoas podem espalhar o coronavírus:

- Contato com pessoas próximas (a menos de 2 metros), de modo que gotículas possam ser inaladas para os pulmões;
- Contato com superfície, objeto ou mão de uma pessoa infectada por secreções respiratórias, levando sua própria mão à boca, nariz ou olhos (como tocar a maçaneta da porta ou apertar as mãos e depois tocar o próprio rosto).

## **Tempo de vida do vírus**

O tempo de vida do vírus dependerá de vários fatores, por exemplo:

- Em que superfície o vírus está;
- Se é exposto à luz solar;
- Diferenças de temperatura e umidade;
- Exposição a produtos de limpeza.

Em geral, as pesquisas apontam que a quantidade de vírus infeccioso em qualquer superfície contaminada diminua significativamente em 72 horas, e sabendo que ele se dá pelas mãos das pessoas, a higienização das mãos e das superfícies devem ser intensificadas de modo a reduzir o risco de infecção.

## **DIRETRIZES**

### **1. Promoção da saúde e segurança dos trabalhadores e das trabalhadoras**

- Cobrar das empresas a realização de testagem de todos os trabalhadoras e trabalhadores em todos os ramos e atividades econômicas;
- Adotar uma distância segura de no mínimo 2 metros de distanciamento social entre as pessoas;
- Afastar do trabalho toda as pessoas que estão nos grupos de risco, pessoas que possuem mais de 60 anos, grávidas e puérperas, e se estiver amamentando; trabalhadoras e trabalhadores

que apresentem doenças cardiovasculares, diabetes, doenças pulmonares crônicas, câncer ou imunossupressão e obesidade;

- Garantir que os trabalhadoras e trabalhadores que convivam com pessoas de risco e doentes possam ficar em casa para cuidar deles.
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores para auto verificação da temperatura do corpo antes de sair de casa e, caso apresente febre acima de 37,5° ou outros sintomas de gripe, devem permanecer em casa e enviar uma notificação à empresa, bem como procurar o atendimento e orientações do seu plano de saúde ou das Unidades Básicas de Saúde;
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores para que informem ao setor de Recursos Humanos sobre contato com pessoas consideradas positivas ou que apresentaram história clínica suspeita, devendo permanecer em seu domicílio e receber as orientações médicas;
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores para o cumprimento de todas as medidas de segurança definidas pelas autoridades de saúde e da empresa, no acesso ao local de trabalho;
- Orientar para o cumprimento das regras de higiene das mãos e etiqueta respiratória, incluindo tosses e espirros;
- Informar os trabalhadoras e trabalhadores que, se durante a execução do seu trabalho, apresentarem qualquer sintoma de gripe, devem informar ao setor de recursos humanos imediatamente, para sejam tomadas as devidas medidas de saúde e segurança;
- Garantir o acesso dos trabalhadoras e trabalhadores às informações adequadas para o desenvolvimento de suas atividades com segurança, sobre o uso dos equipamentos de proteção – EPI e máscaras artesanais destinadas à proteção dos trabalhadoras e trabalhadores;
- Orientar e estimular a limpeza frequente das mãos ,com água e sabão, e o uso do álcool em gel, reforçando sua importância antes e após o contato com alimentos, uso das instalações sanitárias, contato com superfícies compartilhadas ou locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, telefones etc.);
- Disponibilizar sabão para a limpeza das mãos, acessível a todos os trabalhadoras e trabalhadores, garantindo que os dispositivos específicos sejam instalados em pontos facilmente identificáveis;
- Orientar para o uso de máscaras, tanto na empresa, quanto no transporte para deslocamento de casa para a empresa e vice-versa;
- Informar e esclarecer que o uso de máscaras artesanais não substitui outros Equipamentos de Proteção Individual - EPI destinados à proteção dos trabalhadoras e trabalhadores quanto à exposição à fatores de risco existentes no ambiente de trabalho;
- Orientar para a importância do uso de máscara e o distanciamento social no trajeto de casa para o trabalho e retorno para casa;

**IMPORTANTE:** As máscaras faciais devem ser consideradas apenas como uma medida complementar e não um substituto para práticas preventivas estabelecidas, como distanciamento físico, etiqueta para tosse e espirro, higiene das mãos e evitar o toque no rosto. É fundamental orientar os trabalhadoras e trabalhadores para que usem as máscaras adequadamente de modo que sejam eficazes e seguros considerando:

- O trabalhador e a trabalhadora que lidam com público devem ser protegidos/as por trás de uma tela contra partículas transportadas pelo ar;
- Fornecer álcool em gel a todos os trabalhadoras e trabalhadores, em todas as dependências da empresa;
- Orientar para manter os talheres protegidos em dispositivos próprios e embalados individualmente;
- Intensificar a higienização dos talheres, pratos e copos;
- Garantir as condições de higiene caso haja disponibilização de garrafas térmicas, colheres para café, chá e outros utensílios, e balcões de café e sobremesa.

## 2. Vigilância epidemiológica dos trabalhadores e das trabalhadoras

- Garantir a antecipação dos exames médicos periódicos dos trabalhadoras e trabalhadores que estiverem em trabalho durante a pandemia e retomando a as atividades presenciais;
- Determinar o uso de máscara em todas as dependências da empresa;
- Fornecer máscaras e todos os equipamentos de proteção individual necessários, de qualidade, e em quantidade suficiente;
- Verificar a temperatura dos trabalhadoras e trabalhadores antes de entrar na empresa;
- Impedir o acesso ao local de trabalho de trabalhadoras e trabalhadores que apresentem temperatura superior a 37,5° ou sinais e sintomas de gripe;
- Criar e manter um sistema de controle de identificação e notificação dos casos de contaminação por coronavírus dentro da empresa, considerando as especificidades de cada local de trabalho;
- Notificar todos os casos suspeitos e confirmados de coronavírus e emitir o Comunicado de Acidente de Trabalho - CAT;
- Garantir que todos os trabalhadoras e trabalhadores que apresentarem febre ou tosse possam permanecer em quarentena sem prejuízos de remuneração;
- Garantir os cuidados dos trabalhadores e das trabalhadoras adoecidos/as, pois, todos/as que tiverem necessidades de cuidados intensivos podem apresentar necessidades de cuidados

específicos e os serviços de saúde devem orientar o momento e a forma de seu regresso ao trabalho;

- Fortalecer a atuação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA, Comissão de trabalhadoras e trabalhadores, ou representante legal dos trabalhadoras e trabalhadores nos locais de trabalho, a fim de garantir a ampla participação da representação dos trabalhadores e trabalhadoras nas ações de contenção da pandemia.

### 3. Cuidados com a limpeza e higienização

- Instalar tapetes sanitizantes para limpeza do solado dos calçados;
- Limpar e higienizar todas as dependências da empresa antes do retorno dos trabalhadoras e trabalhadores ao trabalho presencial;
- Realizar e garantir limpeza diária e higienização periódica das instalações, ambientes, locais de trabalho, e áreas comuns e de lazer;
- Realizar limpeza diária e a desinfecção de superfícies como tampos de mesas, bancadas, cadeiras, teclados, corrimões, maçanetas de portas, telefones, elevadores etc., sempre que necessário;
- Priorizar a ventilação natural de modo a evitar a disseminação do coronavírus;
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores para a realização da limpeza dos equipamentos de trabalho e garantir as condições para a sua realização com segurança;
- Intensificar a limpeza e higienização dos banheiros e vestiários;
- Quando o ar condicionado for a única opção de ventilação, deve-se realizar instalação de filtro de alta eficiência (HEPA), além de manutenção e limpeza semanal do sistema, e garantir a manutenção do sistema de ar condicionado por meio do Plano de Manutenção, Operação e Controle- PMOC.

### 4. Reorganização dos processos de trabalho

- Interditar todos os espaços que não estejam em funcionamento para evitar a contaminação;
- Redimensionar o número de trabalhadoras e trabalhadores em turnos, de modo a garantir o distanciamento social de no mínimo 2 metros;
- Garantir um cronograma de turnos de trabalho necessários para a realização das atividades com o objetivo de evitar contatos e aglomerações;

- Garantir ventilação especializada por pressão negativa em algumas situações como nos procedimentos de aerossóis (sala de isolamento de infecções transportadas pelo ar em ambientes de assistência médica e salas de autópsia em ambientes mortuários);
- Evitar realizar viagens não essenciais à trabalho, inclusive para os lugares com surtos contínuos de Covid-19;
- Priorizar, sempre que possível, o trabalho remoto, sendo responsabilidade da empresa a garantia de todas as condições necessárias à sua realização;
- Na impossibilidade de realização de trabalho remoto, o trabalho presencial deve ser realizado com todas as condições de saúde e segurança para os trabalhadoras e trabalhadores;
- Evitar realizar reuniões e atendimentos presenciais. Se precisar realizar, estas devem ser realizadas com capacidade do espaço reduzida e com garantia das medidas de promoção da saúde e segurança, como disponibilidade de álcool gel, uso de máscara e distanciamento social;
- Proporcionar aos trabalhadoras e trabalhadores ações de educação e treinamento em saúde e segurança, nos locais de trabalho, considerando os fatores de riscos e comportamentos de proteção (exemplo: etiqueta para tosse, uso e cuidados com os EPIs);
- Treinar os trabalhadoras e trabalhadores que precisam usar roupas e equipamentos de proteção quanto à sua colocação, uso e retirada correta. O material de treinamento deve ser de fácil entendimento a todos e todas;
- As atividades de treinamento, deverão ser realizadas à distância, preferencialmente, e com a participação dos trabalhadoras e trabalhadores em seu planejamento e realização. Os trabalhadoras e trabalhadores em trabalho remoto também devem participar dos treinamentos;
- Os trabalhadoras e trabalhadores em trabalho remoto devem ter seus direitos garantidos;
- Garantir aos trabalhadoras e trabalhadores em trabalho remoto, toda a infraestrutura necessária para que possam realizar suas atividades com condições ergonômicas adequadas, a exemplo do fornecimento de mobiliários e equipamentos como mesa, cadeira, computador/notebook e internet de qualidade;
- Aos trabalhadoras e trabalhadores que estão nos grupos de risco e que forem afastados do trabalho, e que devido à natureza de seu trabalho não puderem exercer as atividades de forma remota, a empresa deve garantir a manutenção do emprego;
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores para o cumprimento das medidas de segurança, uso de máscara, e distanciamento social no transporte público durante o deslocamento de casa para o trabalho e do trabalho para casa;
- Assegurar o distanciamento social dos trabalhadoras e trabalhadores com ocupação de 50% dos assentos ocupados em ônibus e outros veículos similares, transportes fornecidos pela empresa, com todas as medidas de proteção durante o deslocamento para empresa;
- Orientar os trabalhadoras e trabalhadores que, se forem à empresa com seu carro próprio, tomem os devidos cuidados quanto a higienização do veículo e evitem mais de uma pessoa

vijando para cada fila de assentos, mantendo a maior distância possível entre os ocupantes e o uso de máscaras;

- Flexibilizar os horários de entrada e saída do trabalho, de modo a evitar os “picos”, onde a concentração de pessoas tende a ser maior, aumentando o risco de contaminação;
- Redimensionar os refeitórios de modo a manter as mesas com espaçamento de no mínimo 2 metros entre os trabalhadoras e trabalhadores;
- Reorganizar o funcionamento do refeitório com definição de escala de horário de modo a evitar aglomerações e favorecer o distanciamento social;
- Garantir o acesso fácil às pias, e disponibilizar o fornecimento permanente de sabão para lavagem das mãos nos refeitórios;
- Não permitir a entrada nos refeitórios com mochilas e/ou outros instrumentos de uso pessoal ou de trabalho;
- Disponibilizar vestiários e banheiros em quantidade suficientes para os trabalhadoras e trabalhadores, e garantir a higienização frequente, com a oferta de álcool em gel, sabão e com secagem das mãos que sem uso de toalhas coletivas;
- Priorizar nos sanitários a ventilação natural sem prejuízo da privacidade dos trabalhadoras e trabalhadores;
- Orientar para que não haja aglomerações nos vestiários, buscando sempre que possível o uso escalonado, de modo a garantir o distanciamento social, incluindo o uso dos chuveiros;
- Estabelecer a organização e a higienização dos vestiários, e definir os lugares para o armazenamento de roupas de trabalho à disposição dos trabalhadoras e trabalhadores, e garantir condições sanitárias adequadas;

## 5. Fiscalização e autuação das empresas

Ao identificar o descumprimento das normas de saúde segurança dos trabalhadoras e trabalhadores, acionar os representantes dos sindicatos, a CIPA, instituições públicas como Ministério Público do Trabalho, Inspeção do Trabalho ou Centros de Referência em Saúde do Trabalhador do SUS, para tomar as medidas cabíveis.

A empresa ou setores da mesma deverá ser interditada quando o contágio pelo coronavírus se caracterizar como grave e iminente risco à saúde e a vida dos trabalhadores e trabalhadoras, conforme a Norma Regulamentadora No 3 nas seguintes situações:

1. Na falta de transparência em relação ao acesso às informações epidemiológicas sobre a COVID-19 na empresa ou insuficiência de recursos que impeçam avaliar se há ocorrência de transmissão do vírus em local de trabalho, setor ou na própria empresa;



2. Quando da Identificação de casos de COVID-19 na empresa, até que se assegure a ausência de transmissão mantida nos locais de trabalho, incluindo os locais de refeitório, vestiários, instalações sanitárias, transporte, alojamentos ou hospedagem de trabalhadoras e trabalhadores;
3. A interdição poderá ser parcial, em um setor da empresa, para situações em que se comprove a transmissão em apenas um setor e seja possível isolá-lo de outros setores da empresa;
4. O embargo de atividades ocorrerá em caso de caracterização da transmissão mantida do vírus entre os trabalhadores nas atividades da obra;

A interdição ou embargo deverá ser suspenso quando todas as medidas de biossegurança implementadas indicarem as condições que impeçam a circulação do vírus nos locais de trabalho;

A participação dos trabalhadoras e trabalhadores e de seus representantes na gestão de saúde e segurança no trabalho é muito importante para o sucesso e uma obrigação legal. Isso se aplica também às medidas tomadas nos locais de trabalho em relação ao COVID-19, em uma época em que os eventos se desenvolvem rapidamente, com um alto nível de incerteza, e ansiedade entre os trabalhadores, trabalhadoras e a população em geral.

## 6. Promoção da saúde mental nos locais de trabalho

As pandemias são eventos da área da saúde em que há ameaça à vida das pessoas e que causam um número significativo de doentes e mortes. Em geral, os recursos locais são sobrecarregados e a segurança e o funcionamento normal da vida cotidiana dos trabalhadoras e trabalhadores das comunidades são ameaçados. As ameaças provocam medo, insegurança e instabilidade emocional, porque esses eventos têm prolongação no tempo; favorecem um sofrimento intenso; ampliam as complicações associadas (por exemplo, conduta suicida); e comprometem significativamente nossas ações sociais, do cotidiano.

Neste sentido, a retomada do trabalho deve considerar a promoção da saúde mental nos locais de trabalho, nos seus protocolos/planos de retorno das atividades, sendo preciso promover ações de forma segura, que incida em maior conforto e menos sofrimento como:

- Proporcionar ambientes saudáveis que estimule o bem-estar físico e mental dos trabalhadoras e trabalhadores;
- Evitar e coibir a prática do assédio moral nos locais de trabalho;
- Estimular a adesão aos protocolos/planos de saúde e segurança sensibilizando para a importância de sua vida e de todos que o cercam;
- Não colocar a vida dos trabalhadoras e trabalhadores em risco com a cobrança de retomada ao trabalho, sem condições que garantam a saúde e segurança nos locais de trabalho;
- Priorizar o trabalho remoto com todas as condições necessárias para seu desenvolvimento oferecido pela empresa e a garantia dos direitos;
- Manter contato permanente com os trabalhadoras e trabalhadores;

- Manter os trabalhadoras e trabalhadores informados sobre as ações tomadas pela empresa para enfrentar o coronavírus de forma transparente e com base em fontes confiáveis e com evidências científicas;
- Estimular os trabalhadoras e trabalhadores para realizarem momentos de lazer com toda segurança necessária mantendo o distanciamento necessário;
- Evitar sobrecarga de trabalho, quer seja presencial ou em trabalho remoto, delimitando o horário de trabalho, em particular em home office;
- Orientar trabalhadoras e trabalhadores para que não fiquem o tempo todo na mesma posição, estimulando o descanso da mente e o corpo de acordo trabalho e exercícios de relaxamento com toda segurança necessária;
- No caso dos trabalhadoras e trabalhadores em trabalho remoto, respeitar a jornada de trabalho normal evitando que sua vida familiar seja comprometida;
- Estimular e favorecer a interação entre trabalhadoras e trabalhadores, independentemente do local que estejam trabalhando, quer seja na empresa ou em casa;
- Promover e garantir condições para os trabalhadoras e trabalhadores possam fazer pausas e descansar entre os turnos de trabalho e até mesmo dentro do expediente de trabalho.
- Estimular a prática de exercícios físicos e alimentação saudável;
- Promover ações de educação em saúde do trabalhador e trabalhadora, obedecendo as condições de segurança contra o Coronavírus, de modo a orientar para a prática correta de como lidar as emoções, evitando o uso de tabaco, álcool e drogas.

## 7. Recomendações Gerais

- Todos/as devem cumprir as medidas de prevenção adotadas nos protocolos/planos de saúde e segurança nos locais de trabalho;
- A temperatura deve ser verificada antes de sair de casa para o trabalho e vice-versa;
- Todos/as devem manter o distanciamento social de no mínimo 2 metros;
- Todos/as devem evitar saudações com contato físico, inclusive aperto de mãos;
- Todos/as devem evitar usar equipamentos e dispositivos de outros trabalhadores ou trabalhadoras. Se for necessário o uso, garantir que as medidas de higiene e limpeza sejam intensificadas;
- A contaminação se dá de pessoa contaminada para outra pessoa, e em contatos com superfícies contaminadas, assim, todos/as devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução de álcool gel;
- Sempre lavar as mãos depois de tossir ou espirrar;

- Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel descartável quando tossir e espirrar, e realizar o descarte em uma lata de lixo fechada. Se não tiver lenços, usar a parte interna do cotovelo para evitar contaminar as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca, pois são portas de entradas para o vírus;
- Facilitar o trabalho da equipe de limpeza, retirando seu lixo pessoal do posto de trabalho e descartando em local indicado.
- Ao perceber qualquer sinal ou sintoma de gripe, avisar imediatamente ao setor de recursos humanos para que seja tomado os devidos cuidados;
- Realizar a atualização do protocolo/plano de saúde e segurança sempre que necessário;
- Imunização contra o vírus Influenza A (H1N1), A (H3N2) e B de forma gratuita a todos os trabalhadoras e trabalhadores, com vistas a melhor identificação dos casos sintomáticos de COVID-19;
- Criar uma comissão de implementação e acompanhamento das medidas presentes neste protocolo, com a participação dos sindicatos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Diretrizes gerais para o trabalho em contenção com agentes biológicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia - 2. ed. - Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2006. 52 p. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Buenas Prácticas em Los Centros de Trabajo: Medidas para la prevención de contagios del Covid-19. Ministério da Saúde da Espanha. Abril de 2020. Disponível em: <https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/buenas-practicas-centros--trabajo/>. Acessado em 16 de junho de 2020

COVID-19: Voltar ao Local de Trabalho. Adaptação do dos Locais de Trabalho e proteção dos Trabalhadores. Disponível em [https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:\\_Back\\_to\\_the\\_workplace\\_-\\_Adapting\\_workplaces\\_and\\_protecting\\_workers](https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers); Acessado em 18 de junho de 2020

FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção a Psicossocial na Pandemia da Covid-19. Recomendações Gerais. Disponível em <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3Cbade-Mental-e-Aten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-gerais.pdf>. Acessado em 21 de junho.

OSHA. Occupational Safety and Health Administration. Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. US Department of Labor. 2020. Disponível em: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020

OIT. Organização Internacional do Trabalho. É necessário garantir a proteção dos trabalhadores agora e após o fim do confinamento. Disponível em: [https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS\\_743059/lang--pt/index.htm](https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_743059/lang--pt/index.htm). Acessado 10 de junho 2020.

OSHA. Diretrizes para a Preparação dos Locais de Trabalho para a covid-19. Disponível em: <https://www.abho.org.br/wp-content/uploads/2020/03/DiretrizesdaOSHA3990-TRAD-CORONAVIRUS.pdf>. Acessado em 15 de junho de 2020.

Prevenión de Riesgos Laborales vs. Covid-19: Compendio no exhaustivo de fontes de onformações. Disponível em: <https://www.insst.es/documents/94886/693030/Preveni%C3%B3n+de+riesgos+laborales+vs.+COVID19++Compendio+no+exhaustivo+de+fuentes+de+informaci%C3%B3n/4098124f-5324-43a6-8881-0bbd4e358de7>. Acessado em: 02 de julho de 2020

WHO. 10 May 2020. Considerations for public health and social measures in the workplace in the context of COVID-19. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em : <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-public-health-and-social-measures-in-the-workplace-in-the-context-of-covid-19>. Acessado em 09 de junho de 2020

WHO. 19 March 2020. Getting your workplace ready for COVID-19 How COVID-19 spreads. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf?sfvrsn=bd671114\\_6&download=true](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf?sfvrsn=bd671114_6&download=true). Acessado em 18 de junho de 2020

Wilder-Smith A, Freedman DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. J Travel Med. 2020 Mar 13;27(2): taaa020. doi: 10.1093/jtm/taaa020. PMID: 32052841; PMCID: PMC7107565. Disponível em: <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>. Acessado em: 26 de maio de 2020.

Frente ampla em defesa da saúde dos trabalhadores. Nota técnica conjunta (1): "Orientação sobre direitos de trabalhadoras e trabalhadores dos serviços de saúde, enquanto grupo vulnerável prioritário na pandemia da COVID-19". 2020. Disponível em: <https://www.abrastt.org.br/post/navrh%C4%9Bte-si-%C3%BAchvatn%C3%BD-blog>. Acessado em 10 de junho de 2020.

## **Direção Nacional Executiva da CUT 2019-2023**

### **Presidente**

Sergio Nobre

### **Vice-Presidente**

Vagner Freitas

### **Secretária-Geral**

Carmen Helena Ferreira Foro

### **Secretário-Geral Adjunto**

Aparecido Donizeti da Silva

### **Secretário de Administração e Finanças**

Ariovaldo de Camargo

### **Secretária-Adjunto de Administração e Finanças**

Maria Aparecida Faria

### **Secretário de Relações Internacionais**

Antonio de Lisboa Amâncio Vale

### **Secretário-Adjunto de Relações Internacionais**

Quintino Marques Severo

### **Secretário de Assuntos Jurídicos**

Valeir Ertle

### **Secretário de Comunicação**

Roni Anderson Barbosa

### **Secretário-Adjunto de Comunicação**

Admirson Medeiros Ferro Junior (Greg)

### **Secretário de Cultura**

José Celestino (Tino)

### **Secretário-Adjunto de Cultura**

Eduardo Lírio Guterra

### **Secretária de Formação**

Rosane Bertotti

### **Secretária-Adjunta de Formação**

Sueli Veiga de Melo

### **Secretária de Juventude**

Cristiana Paiva Gomes

### **Secretário de Relações de Trabalho**

Ari Aloraldodo Nascimento

### **Secretária-Adjunta de Relações de Trabalho**

Amanda Gomes Corsino

### **Secretária da Mulher Trabalhadora**

Junéia Batista

**Secretária de Saúde do Trabalhador**

Madalena Margarida da Silva Teixeira

**Secretária-Adjunta de Saúde do Trabalhador**

Maria de Fátima Veloso Cunha

**Secretária de Meio Ambiente**

Daniel Gaio

**Secretária de Mobilização e Movimentos Sociais**

Janeslei Albuquerque

**Secretária de Políticas Sociais e Direitos Humanos**

Jandyra Uehara

**Secretária de Combate ao Racismo**

Anatalina Lourenço

**Secretária-Adjunta de Combate ao Racismo**

Rosana Sousa Fernandes

**Secretária de Organização e Política Sindical**

Maria das Graças Costa

**Secretário-Adjunto de Organização e Política Sindical**

Jorge de Farias Patrocínio

**Diretores executivos**

Aline Marques

Ângela Maria de Melo

Claudio Augustin

Cláudio da Silva Gomes

Francisca Trajano dos Santos

Ismael Cesar José

Ivonete Alves

João Batista (Joãozinho)

José de Ribamar Barroso

Juvândia Moreira Leite

Marcelo Fiorio

Marcelo Rodrigues

Mara Feltes

Maria Josana de Lima

Maria Julia Nogueira

Marize Souza Carvalho

Milton dos Santos Rezende (Miltinho)

Pedro Armengol

Rogério Pantoja

Sandra Regina Santos Bitencourt

Virginia Berriel

Vitor Carvalho





Rua Caetano Pinto, 575  
Brás • São Paulo-SP  
CEP 03041-000  
Fone: (0xx11) 2108-9200  
Fax: (0xx11) 2108-9310

**[www.cut.org.br](http://www.cut.org.br)**

