



COVID-19

E A ATUAÇÃO DOS TRABALHADORES
E TRABALHADORAS DA SAÚDE

CSST
SMS

CORES
SAÚDE

Simpa
Sindicato dos Municipários
de Porto Alegre





O **Sindicato dos Municipários de Porto Alegre (Simpa)** e o Conselho de Representantes de servidores da Secretaria Municipal de Saúde (Cores Saúde), em parceria com a Comissão de Saúde e Segurança do Trabalhador (CSST-SMS), estão acompanhando de perto a situação dos servidores públicos municipais da capital gaúcha, em especial dos trabalhadores e trabalhadoras da saúde, profissionais que estão na linha de frente no enfrentamento da epidemia de Covid-19.

Por isso, preparamos esta cartilha. O objetivo é abrir um canal de diálogo e orientação aos servidores de todas as áreas, desde o primeiro atendimento presencial — como as recepcionistas das unidades de saúde —, passando pelos serviços de limpeza, manutenção e alimentação, até os colegas que atendem diretamente os pacientes.

Em muitos países, os profissionais de saúde representam em média até 15% dos infectados, e o número de óbitos não para de crescer, inclusive entre profissionais jovens que não pertencem aos grupos de risco. Os trabalhadores da saúde enfrentam a precarização, a falta de estrutura e a sobrecarga de trabalho, fatores que os colocam em maior risco de exposição.



A DIFÍCIL REALIDADE BRASILEIRA

>> No Brasil, seguimos numa curva ascendente de casos de infectados e as autoridades admitem que os números estão subestimados pelo baixo índice de testagem.

>> Em Porto Alegre, o primeiro registro de morte de uma trabalhadora da saúde ocorreu no Hospital Conceição. Mesmo fazendo parte do grupo de risco por ser asmática, ela não foi afastada pela gestão e continuava trabalhando no atendimento.

Os desafios, portanto, são enormes. Faltam dados, fluxos adequados de assistência, respaldo legal no caso de adoecimento e testagem para Covid-19 entre os profissionais em saúde.

O isolamento social é frágil, as populações mais pobres não têm condições de realizar a higiene adequada e, por isso, correm ainda mais riscos de contaminação e desenvolvimento da doença. Para piorar, na região sul e em Porto Alegre, em particular, o período de maior incidência da Covid-19 coincidirá com o outono e o inverno, quando as unidades de saúde, emergências de hospitais e pronto atendimentos são ainda mais procurados devido às doenças respiratórias.

Não é menos importante lembrar que, no último período, os governantes intensificaram o desmonte do SUS e agiram para enfraquecer as entidades que atuam na defesa dos servidores públicos. Mas, isso não vai impedir a nossa atuação, cobrando das autoridades as devidas ações de proteção aos trabalhadores (as) que dedicam e arriscam a própria vida e a de seus familiares no cuidado com a saúde de todos e todas.

LEI GARANTE PROTEÇÃO

AOS TRABALHADORES

SUBMETIDOS A RISCOS



COVID-19

E A ATUAÇÃO DOS TRABALHADORES
E TRABALHADORAS DA SAÚDE

A **Lei Orgânica do SUS, nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**, garante a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho, bem como a recuperação, reabilitação e assistência às vítimas de acidentes, doenças e agravos relacionados ao trabalho.

Neste sentido, todos os serviços de saúde devem garantir a adoção de medidas e mecanismos de proteção e promoção à saúde para todos os trabalhadores que atuam nos serviços, sejam eles empregados, terceirizados ou pertencentes a outras modalidades de vínculos.

LEMBRE-SE DO QUE DIZ A LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO:

Art. 31 - São direitos dos servidores do Município, além de outros previstos nesta Lei Orgânica, na Constituição Federal e nas leis:

XVIII - recusa de execução do trabalho quando não houver redução dos riscos a ele inerentes por meio de normas de saúde, higiene e segurança, ou no caso de não ser fornecido o equipamento de proteção individual;

A Constituição Federal estabelece, em seu artigo 7 e reafirma no art.39, a redução dos riscos inerentes ao trabalho.

Art. 7º São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social:

XXII - redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança;

PRECAUÇÕES A SEREM ADOTADAS

POR TODOS OS SERVIÇOS DE SAÚDE

DURANTE A ASSISTÊNCIA

Quanto à disseminação, sabe-se até o momento que o novo coronavírus (SARS-CoV-2) é transmitido por meio de gotículas (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, de forma semelhante com que outros patógenos respiratórios se espalhem.

Dessa forma, além das precauções padrão, devem ser implementadas por todos os serviços de saúde:

- Precauções para contato
- Precauções para gotículas. As gotículas tem tamanho maior que 5 μm e podem atingir a via respiratória alta, ou seja, mucosa das fossas nasais e mucosa da cavidade bucal.
- Precauções para aerossóis. Em algumas situações específicas os aerossóis são partículas menores que as gotículas, que permanecem suspensas no ar por longos períodos de tempo e, quando inaladas, podem penetrar mais profundamente no trato respiratório.

Observação: as precauções padrão assumem que todas as pessoas estão potencialmente infectadas ou colonizadas por um patógeno que pode ser transmitido no ambiente de assistência à saúde e devem ser implementadas em todos os atendimentos.

PRECAUÇÃO PADRÃO

>> Devem ser seguidas para **TODOS OS PACIENTES**, independente da suspeita ou não de infecções.



COVID-19

E A ATUAÇÃO DOS TRABALHADORES E TRABALHADORAS DA SAÚDE



Higienização das mãos



Luvas e avental



Óculos e máscara



Caixa pérfuro-cortante

⇒ **Higienização das mãos:** lave com água e sabonete ou fricção as mãos com álcool à 70% (se as mãos não estiverem visivelmente sujas) antes e após o contato com qualquer paciente, após a remoção das luvas e após o contato com sangue ou secreções.

⇒ **Use luvas** apenas quando houver risco de contato com sangue, secreções ou membranas mucosas. Calce-as imediatamente antes do contato com o paciente.

⇒ **Use óculos, máscara e/ou avental** quando houver risco de contato de sangue ou secreções, para proteção da mucosa dos olhos, boca, nariz, roupa e superfícies corporais.

⇒ **Descarte**, em recipientes apropriados, seringas e agulhas, sem desconectá-las ou reencapá-las.

PRECAUÇÃO DE CONTATO



Higienização das mãos



Avental



Luvas



Quarto privativo

⇒ **Indicações:** infecção ou colonização por microorganismo multirresistente, varicela, infecções de pele e tecidos moles com secreções não contidas no curativo, impetigo, herpes zoster disseminado ou em imunossuprimido, etc.

⇒ **Use luvas e avental** durante toda a manipulação do paciente, de cateteres e sondas, do circuito e do equipamento ventilatório e de outras superfícies próximas ao leito. Coloque-os imediatamente antes do contato com o paciente ou as superfícies e retire-os logo após o uso, higienizando as mãos em seguida.

⇒ Quando não houver disponibilidade de **quarto privativo**, a distância mínima entre os dois leitos deve ser de um metro.

⇒ **Equipamentos** como termômetro, esfigmomanômetro e estetoscópio devem ser de uso exclusivo do paciente.

PRECAUÇÃO PARA GOTÍCULAS



Higienização das mãos



Máscara cirúrgica
(profissional)



Máscara cirúrgica
(paciente durante o transporte)



Quarto privativo

⇒ Higienize as mãos antes e após o contato com o paciente; use óculos, máscara cirúrgica e avental quando houver risco de contato com sangue ou secreções; e descarte adequadamente os pérfuro-cortantes.

⇒ Quando não houver disponibilidade de quarto privativo, o paciente pode ser internado com outros infectados pelo mesmo microorganismo. A distância mínima entre os dois leitos deve ser de um metro.

⇒ O transporte do paciente deve ser evitado, mas, quando necessários, ele deverá usar máscara cirúrgica durante toda sua permanência fora do quarto.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

INDIVIDUAL (EPI)

Considerando as precauções indicadas para a assistência aos pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus, são indicados os seguintes equipamentos de proteção individual (EPI): óculos de proteção ou protetor facial (face shield), máscara cirúrgica ou máscara N95 (em risco de geração de aerossóis), avental, luvas de procedimentos, gorro (para procedimentos que geram aerossóis).

OBS: este uso deve vir acompanhado de outras medidas igualmente relevantes que devem ser adotadas, como a higiene das mãos com água e sabonete líquido OU preparação alcoólicas a 70% antes e após a utilização das máscaras.



RECOMENDAÇÃO DE MEDIDAS A SEREM IMPLEMENTADAS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA DISSEMINAÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2) EM SERVIÇOS DE SAÚDE:

CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS E ACOMPANHANTES

- ➔ usar máscara cirúrgica;
- ➔ usar lenços de papel (tosse, espirros, secreção nasal);
- ➔ higiene das mãos frequente com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica a 70%.

PROFISSIONAIS DE SAÚDE

que prestem assistência a menos de 1 metro dos pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus

- ➔ higiene das mãos com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica a 70%;
 - ➔ óculos de proteção ou protetor facial (face shield);
 - ➔ máscara cirúrgica;
 - ➔ avental;
 - ➔ luvas de procedimento
- gorro (para procedimentos que geram aerossóis).

Observação: os profissionais de saúde deverão trocar a máscara cirúrgica por uma máscara N95/PPF2 ou equivalente, ao realizar procedimentos geradores de aerossóis como por exemplo, intubação ou aspiração traqueal, ventilação mecânica não invasiva, ressuscitação cardiopulmonar, ventilação manual antes da intubação, coletas de amostras nasotraqueais, broncoscopias, etc.

PROFISSIONAIS DE APOIO

que prestem assistência a menos de 1 metro dos pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus

- ➔ higiene das mãos frequente com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica a 70%;
- ➔ gorro (para procedimentos que geram aerossóis);
- ➔ óculos de proteção ou protetor facial;
- ➔ máscara cirúrgica;
- ➔ avental;
- ➔ luvas de procedimentos.

PROFISSIONAIS DE APOIO: RECEPÇÃO E SEGURANÇAS

que prestem assistência a menos de 1 metro dos pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus

- ➔ higiene das mãos frequente com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica a 70%;
- ➔ máscara cirúrgica (se não for possível manter a distância de um metro dos pacientes com sintomas gripais).

Observação: usar durante o turno de trabalho, trocar a máscara se estiver úmida ou suja.

PROFISSIONAIS DE APOIO: HIGIENE E LIMPEZA AMBIENTAL

quando realizar a limpeza do quarto/área de isolamento

- ➔ higiene das mãos frequente com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica a 70%;
- ➔ gorro (para procedimentos que geram aerossóis);
- ➔ óculos de proteção ou protetor facial;
- ➔ máscara cirúrgica;
- ➔ avental;
- ➔ luvas de borracha com cano longo;
- ➔ botas impermeáveis de cano longo.

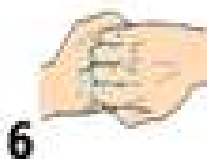
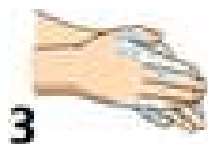
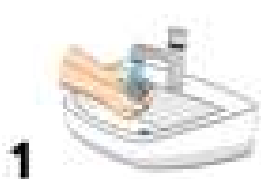
Fonte: GVIMS/GGTES/ANVISA, 2020.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E USO DE EPIS

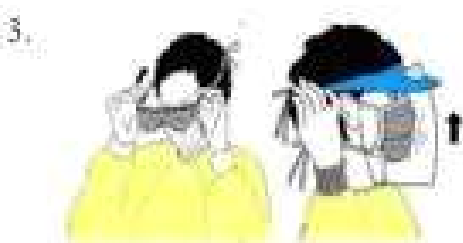


>> Sequência da lavagem de mãos



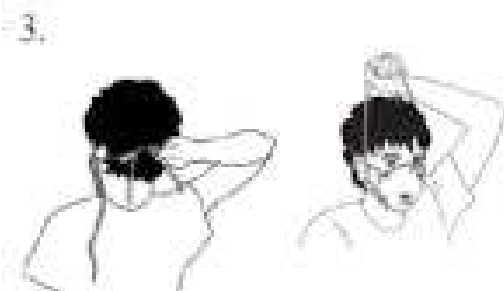
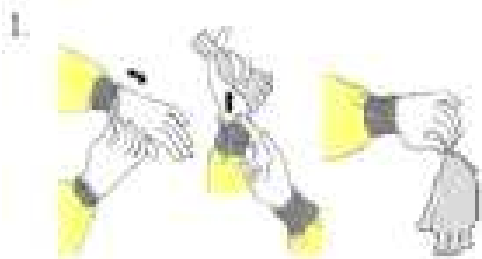
>> Sequência de paramentação dos EPI's

1 – Avental 2 – Máscara 3 – Óculos 4 – Luvas



>> Retirada correta dos EPI's

1 – Luvas 2 – Óculos 3 – Máscara 4 – Avental



AÇÕES PARA GARANTIR A MÁXIMA PROTEÇÃO AOS TRABALHADORES

De imediato, exigimos que algumas ações sejam implementadas para a máxima proteção dos trabalhadores(as) em saúde, os quais ariscam suas vidas na linha de frente do combate a COVID 19:

1. Revezamento de equipes e garantia de tempo de descanso.
2. Liberação imediata do trabalho dos servidores(as) que fazem parte dos grupos de risco, para isolamento social.
3. Testagem para todos(as) servidores(as) da Saúde e a devida informação dos casos confirmados e fluxos de casos suspeitos.
4. Fluxo da unidade móvel destinada ao atendimento dos trabalhadores da saúde com suspeita (Quantos são realizados por dia? Qual percentual de infectados?).
5. Número de trabalhadores por serviço (hospitais municipais, pronto atendimentos e UBSs) - para avaliar a disponibilidade de EPI.
6. Garantia de local para isolamento para trabalhadores que necessitam ou que vivem com grupos de risco e estão em áreas de exposição contínua.
7. Garantia do registro de Acidente de Trabalho - NAT para TODOS os servidores da saúde que contraírem Covid-19.
8. Garantia dos Equipamentos de Proteção Individuais (EPIs) para todos(as) os(as) trabalhadores(as) terceirizados(as) no âmbito da SMS.
9. Pagamento imediato de insalubridade em grau máximo (40%) para todos(as) os(as) trabalhadores(as) da saúde, devido ao alto grau de exposição durante a pandemia.

O RH DA SMS DEVERÁ

INFORMAR PERIODICAMENTE:

- >> O número de trabalhadores da saúde afastados por suspeita de Covid-19.
- >> O número de trabalhadores que testaram positivos.



ORIENTAÇÕES EM

SAÚDE MENTAL



COVID-19

E A SITUAÇÃO DOS TRABALHADORES
E TRABALHADORAS DA SAÚDE

Cuidar da saúde mental dos trabalhadores da saúde e das equipes envolvidas na resposta, durante a pandemia da Covid-19, é essencial para a segurança dos trabalhadores e dos pacientes.

Será muito frequente que estes profissionais sofram emocionalmente diante dessa situação, o que não significa que eles não possam continuar fazendo seu trabalho ou que isso seja uma fraqueza. Gerenciar a saúde mental dos profissionais e o bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física, principalmente para que eles possam ter melhor capacidade de cumprir seus papéis e desenvolver suas atividades.

RECOMENDAÇÕES PARA LÍDERES DE EQUIPE OU GERENTES:

➔ **Monitorar, de forma regular e solidária, o bem-estar da equipe:** fazer perguntas e oferecer espaços de comunicação, sempre que possível, com os trabalhadores a fim de que esses possam expressar suas preocupações, angústias, situações de estresse ou outras dificuldades, sem críticas ou julgamentos e garantindo a confidencialidade.

➔ **Promover avaliação e auto-avaliação do setor,** com espaço para propor medidas de melhoria, e minimização e resolução de problemas, medidas preventivas e corretivas com prazos.

➔ **Garantir que as necessidades básicas dos profissionais estejam supridas:** comida suficiente e saudável, água em abundância, descanso e banheiros adequados.

➔ **Prestar especial atenção aos membros da equipe que possam**

estar enfrentando: dificuldades em sua vida pessoal, pessoas que tenham questões prévias de saúde mental ou que tenham falta de apoio social, incluindo aqueles que estiverem sofrendo ostracização da comunidade devido ao estigma da transmissão do vírus.

➔ **Garantir uma comunicação de qualidade**, com atualizações precisas e claras a todos os funcionários. Isso pode atenuar as preocupações decorrentes de dúvidas e incertezas que os trabalhadores possam ter em relação às atividades desenvolvidas, e ajuda a aumentar a sensação de controle.

➔ **Orientar os trabalhadores a reduzir o contato com as notícias, vídeos e informações alarmistas** ou que possam causar ansiedade, principalmente de origem duvidosa que possam ser falsas. Indicar sites e fontes de informações confiáveis.

➔ **Garantir espaço físico e tempo para que a sua equipe possa descansar** e se recuperar do trabalho. O descanso é importante para o bem-estar físico e mental e o tempo para pausas é fundamental para que os trabalhadores possam realizar todos os autocuidados necessários. Inicie, incentive e monitore as interrupções do trabalho.

➔ **Incentivar os integrantes da equipe a realizarem atividades** que eles gostem de fazer em casa, nos horários em que não estiverem trabalhando, a praticar atividades físicas e manter contato com a família e os amigos.

➔ **Criar momentos ou instrumentos para que a equipe possa compartilhar coisas positivas** e falar de coisas boas, ou não relacionadas à situação da pandemia.

➔ **Garantir rotatividade dos trabalhadores** alternando entre funções de alta e baixa tensão.

➔ **Dividir a equipe de forma que os profissionais mais inexperientes possam atuar junto com colegas com mais experiências.**

➔ **Implementar horários flexíveis para os trabalhadores diretamente afetados** ou que tenham um membro da família afetado por um evento estressante.

➔ **Garantir número de trabalhadores compatível com a demanda**, assim como pausas durante a jornada de trabalho.



➔ **Fortalecer o sistema de companheirismo e parcerias no ambiente de trabalho** auxilia no suporte emocional entre pares, na redução do estresse e a reforçar os procedimentos de segurança.

➔ **Orientar os profissionais** (líderes, gerentes, médicos, enfermeiros, recepcionistas, motoristas de ambulância e todos os profissionais envolvidos no cuidado) **sobre como fornecer apoio emocional e prático às pessoas afetadas** e seus familiares usando as estratégias de Primeiros Cuidados Psicológicos da Organização Mundial de Saúde (OMS).

➔ **Facilitar o acesso e garantir que os funcionários estejam cientes de onde podem acessar serviços de saúde mental e apoio psicossocial**, incluindo no local de trabalho, se disponível, ou suporte por telefone ou outras opções de serviço remoto.

➔ **Em momentos de pico de estresse coletivo, buscar pessoas que possam atuar como ponto de apoio para a redução do estresse** por meio de técnicas de observação da respiração com os trabalhadores, e/ou outras práticas integrativas.

➔ **Utilizar maneiras compreensíveis de compartilhar mensagens com pessoas com deficiências intelectuais, cognitivas e psicossociais.** Use formas de comunicação que não dependem apenas de informações escritas.



➔ **Os líderes e gerentes das equipes também enfrentarão fatores de estresse semelhantes aos de sua equipe**, além da pressão potencialmente adicional considerando nível de responsabilidade de seu papel.

➔ **Assim, é importante que todas essas disposições e estratégias citadas estejam em vigor tanto para a equipe quanto para os gerentes**, e que os líderes possam modelar o autocuidado desenvolvendo estratégias para mitigar o estresse.

RECOMENDAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL AOS PROFISSIONAIS DOS SERVIÇOS DE SAÚDE ENVOLVIDOS NA RESPOSTA AO COVID-19:

➔ **Cuide de suas necessidades básicas e de seu corpo.** Busque se alimentar suficientemente e de forma saudável, beba pelo menos 2 litros de água por dia, pratique exercícios, ainda que simples, e busque momentos de descanso sempre que possível.

➔ **Durante o trabalho ou entre turnos, alimente-se, faça alongamentos, e mantenha contato com a família e os amigos.**

➔ **Use estratégias positivas de enfrentamento da ansiedade e do estresse tais como:** técnicas de respiração, meditação, apoio mútuo entre colegas, alongamentos e práticas integrativas, entre outros.

➔ **Descanse nos horários em que não estiver trabalhando.**

➔ **Evite usar estratégias inúteis de enfrentamento**, como uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, isso pode piorar o seu bem-estar físico e mental.

➔ **Este é um cenário único e sem precedentes**, mesmo assim, é possível usar as estratégias que você usou no passado para gerenciar outros momentos de estresse. As estratégias para enfrentar o sofrimento mental são as mesmas, ainda que o cenário seja diferente.

➔ **Evitar a família ou a comunidade devido ao estigma ou medo pode tornar a situação que já é desafiadora, ainda mais difícil.**



COVID-19

E A SITUAÇÃO DOS TRABALHADORES
E TRABALHADORAS DA SAÚDE

Sempre que possível, mantenha contato com seus entes queridos principalmente através de métodos digitais. Procure seus colegas, gerente ou outras pessoas confiáveis para obter apoio social — seus colegas podem estar tendo experiências semelhantes às suas, e compartilhar as angústias pode ser uma estratégia importante para o enfrentamento dos problemas vivenciados coletivamente.

➔ **Cuidado com a leitura e compartilhamento excessivo de informações**, principalmente aquelas de origem duvidosa, que possam ter conteúdos alarmantes ou falsos.

➔ **Encontre momentos para fazer o que gosta** e para compartilhar informações positivas entre colegas, amigos e familiares, para falar de coisas boas, ou não relacionadas a situação da pandemia.

➔ **Evite utilizar celulares, assistir televisão, usar o computador ou outros aparelhos eletrônicos, 30 minutos antes de dormir.** Evite também acessar informações que possam aumentar o estresse e a ansiedade nos momentos de descanso.

➔ **Se você se sentir extremamente sobrecarregado(a), desesperado(a) estressado(a), ansioso(a) ou depressivo(o) busque ajuda de colegas, familiares, dos seus superiores ou o auxílio de um profissional.**

Em pandemia, todos podem estar com o vírus!

Nenhum profissional de saúde a menos!

Proteger os trabalhadores da saúde é defender o SUS e a vida de todos!

Não confiamos em quem desvaloriza o serviço público.

EPI para todos já!

Aos demais colegas: trabalho remoto imediato.

**#SIMPA #CORESSAÚDE #MARCHEZANMENTE
#DEFENDAOSUS #SERVIÇOPÚBLICOSALVAVIDAS**