

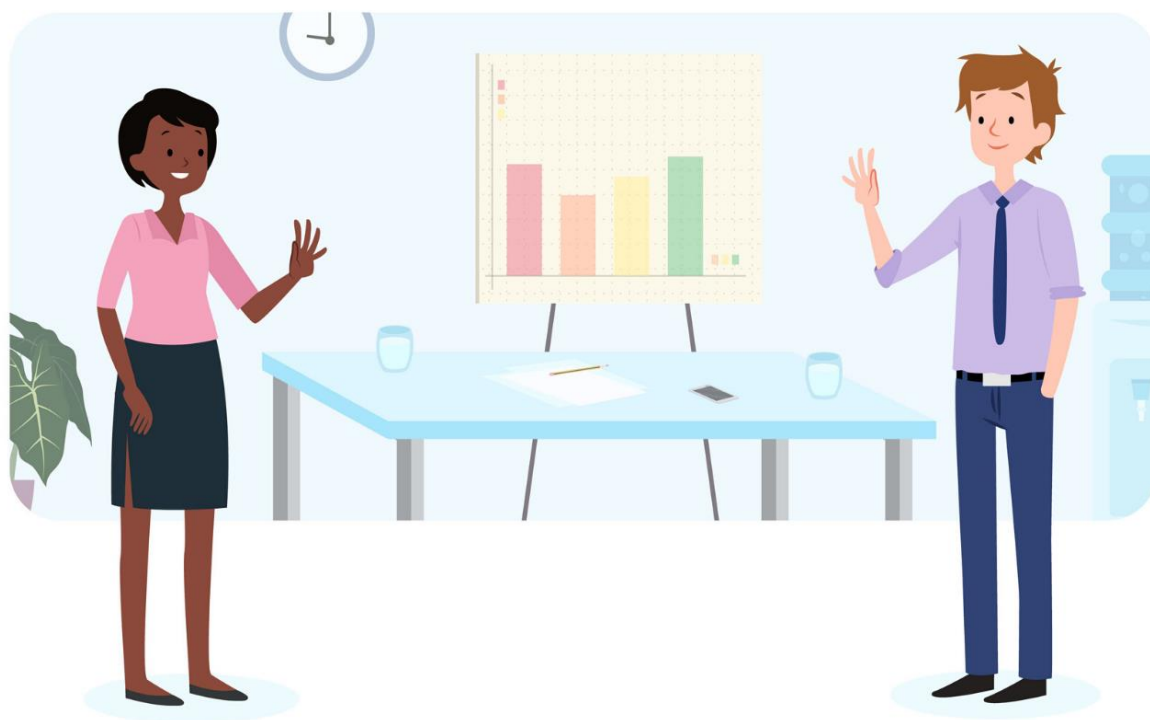
**INSPEÇÃO REGIONAL DO TRABALHO**

Gabinete de Segurança e Saúde no Trabalho

**COVID-19**

**REGRESSO AO LOCAL DE TRABALHO**

**ADAPTAR OS LOCAIS DE TRABALHO E  
PROTEGER OS TRABALHADORES**



## CONTEÚDO

ÂMBITO DAS RECOMENDAÇÕES.....	3
INTRODUÇÃO .....	3
ATUALIZAR A AVALIAÇÃO DE RISCOS E IMPLEMENTAR MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO .....	4
Minimizar a exposição à COVID-19 no trabalho .....	5
Retomar o trabalho após um período de isolamento .....	7
Lidar com elevadas taxas de absentismo .....	8
Gerir trabalhadores em regime de teletrabalho.....	9
ENVOLVER OS TRABALHADORES .....	10
DAR ESPECIAL ATENÇÃO AOS TRABALHADORES QUE ESTIVERAM DOENTES .....	11
APRENDER E PLANEAR PARA O FUTURO.....	12
ESTAR DEVIDAMENTE INFORMADO .....	12
INFORMAÇÃO PARA SETORES E ATIVIDADES ESPECÍFICOS.....	13

## ÂMBITO DAS RECOMENDAÇÕES

Estas recomendações da Inspeção Regional do Trabalho (IRT), adaptadas a partir do guia desenvolvido pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), denominado "[\*COVID-19: Back to the Workplace - Adapting workplaces and protecting workers\*](#)", têm como objetivo auxiliar os empregadores e os trabalhadores a manterem-se seguros e saudáveis num ambiente de trabalho que mudou drasticamente devido à pandemia causada pela COVID-19. As recomendações abordam as seguintes áreas:

- Avaliação dos riscos profissionais e implementação de medidas de prevenção e proteção:
  - Minimizar a exposição à COVID-19;
  - Retomar o trabalho após um período de isolamento;
  - Lidar com elevadas taxas de absentismo;
  - Gerir trabalhadores em regime de teletrabalho;
- Envolver os trabalhadores;
- Dar especial atenção aos trabalhadores que estiveram doentes recentemente;
- Planear e aprender para o futuro;
- Estar devidamente informado;
- Informação para setores e atividades específicos.

Estas recomendações incluem exemplos de medidas genéricas que, dependendo das situações particulares do trabalho, podem ajudar os empregadores a garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável quando as atividades das suas empresas forem retomadas.

Este documento disponibiliza diversas hiperligações que remetem o utilizador para informação relevante desenvolvida pela IRT, pela ACT e pela EU-OSHA. Importa salientar que este guia não invalida a consulta das medidas veiculadas pelas diversas autoridades de saúde, nomeadamente, [Direção Regional de Saúde dos Açores \(DRS\)](#), [Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#), [Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças \(ECDC\)](#) e [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#).

Para esclarecimento de questões específicas não mencionadas neste documento, deve contactar a autoridade de saúde local/regional ou a IRT.

## INTRODUÇÃO

Na sequência da pandemia originada pelo novo coronavírus (doença COVID-19), a maioria dos Estados-Membros da União Europeia (incluindo Portugal Continental e Regiões Autónomas), implementaram um conjunto de medidas de cariz restritivo, abrangendo empresas e respetivos locais de trabalho, de forma a combater a transmissão da doença. O mundo do trabalho tem sido

severamente afetado durante esta crise, pelo que todos os setores da sociedade, incluindo empresas, empregadores e parceiros sociais, devem ter um papel ativo na proteção dos trabalhadores, das suas famílias e da sociedade em geral.

A natureza e extensão das restrições, como a suspensão das atividades não essenciais, diferem de Estado-Membro para Estado-Membro e de setor para setor. No entanto, uma realidade comum a qualquer Estado-Membro e setor é o facto de uma parte substancial dos trabalhadores terem de trabalhar a partir de casa (*e.g.* teletrabalho) ou, caso as suas atividades não possam ser desenvolvidas à distância, permanecerem em casa sob regimes excecionais de substituição de rendimentos.

Após a adoção das medidas de distanciamento social e uma vez verificadas diminuições significativas dos níveis de transmissão da COVID-19, as autoridades regionais e nacionais estão a autorizar a retoma gradual das atividades laborais, procedimento este que está a ser realizado de forma faseada. Primeiramente, verifica-se a retoma gradual das atividades consideradas essenciais para a proteção da saúde pública e para a economia e, por último, todas as restantes atividades que podem ser desenvolvidas eficazmente a partir de casa.

Contudo, independentemente da forma ou da extensão da retoma das atividades empresariais, é provável que algumas medidas restritivas permaneçam em vigor durante algum tempo, de modo a evitar-se um aumento acentuado das taxas de infeção. Além disso, é igualmente provável que um aumento expectável de infeções pelo novo coronavírus num futuro próximo possa requerer, nalguns casos, uma reintrodução de medidas restritivas.

A crise causada pela COVID-19 originou uma pressão sem precedentes nos empregadores e trabalhadores, traduzindo-se na necessidade de implementar novos procedimentos e práticas de trabalho num curto espaço de tempo ou até mesmo na suspensão das suas atividades. Os [serviços de segurança e saúde no trabalho](#) são um suporte prático fundamental no regresso aos locais de trabalho, pois poderão prever um conjunto de medidas preventivas adequadas, que vão contribuir tanto para um regresso seguro e saudável ao trabalho, após o levantamento gradual das medidas de distanciamento social, como para a prevenção da transmissão da doença.

## ATUALIZAR A AVALIAÇÃO DE RISCOS E IMPLEMENTAR MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

Tal como em condições normais de trabalho, a [identificação e avaliação dos riscos profissionais](#) é o ponto de partida para uma gestão eficiente da segurança e saúde no trabalho durante a existência de medidas restritivas associadas à COVID-19. Os empregadores estão obrigados a rever as

avaliações de riscos sempre que ocorram alterações nas componentes materiais do trabalho<sup>1</sup> e a considerar todos os riscos a que os trabalhadores estão expostos.

Aquando desta revisão, deve ser dada especial atenção a quaisquer anomalias ou situações passíveis de causarem problemas no âmbito da COVID-19 e à forma como as podemos resolver, tornando as empresas mais resilientes a longo prazo.

É de salientar a importância de envolver os serviços de segurança e saúde no trabalho, bem como os trabalhadores e seus representantes, na revisão da avaliação de riscos.

A obtenção de informação atualizada através das autoridades de saúde regional e nacional sobre a prevalência da COVID-19 na região, constitui-se como um *input* importante para o desenvolvimento e revisão dessa avaliação.

Após a revisão da avaliação de riscos, o próximo passo é elaborar um plano de ação com medidas de prevenção e proteção adequadas. No desenvolvimento do plano de ação, devem ser considerados os seguintes exemplos, relacionados com a COVID-19:

## Minimizar a exposição à COVID-19 no trabalho

A implementação de práticas de trabalho seguras para limitar a exposição à COVID-19 requer, numa primeira fase, avaliar os riscos e, posteriormente, implementar a [hierarquia das medidas de controlo](#). Isto significa pôr em prática medidas de prevenção e de proteção que visam, primeiramente, eliminar o risco e, não sendo possível a sua eliminação, minimizar a exposição dos trabalhadores. Deve ser dada prioridade às medidas de proteção coletiva e, sendo necessário, complementá-las com medidas de proteção individual, como a utilização de equipamentos de proteção individual (EPI's).

Apesar da sua aplicabilidade poder ser difícil em todos os locais de trabalho e atividades devido às suas características distintas, são exemplos de medidas de controlo as seguintes:

- Tentar realizar apenas atividades essenciais: pode ser possível adiar atividades para uma altura em que o risco seja menor. Se possível, prestar serviços remotamente (através de chamadas telefónicas ou videochamadas), em vez de o fazer presencialmente. Assegurar-se que apenas estão presentes nos locais de trabalho os trabalhadores, cujas atividades são essenciais, minimizando ao máximo a presença de terceiros.
- Reduzir ao máximo o contacto físico entre trabalhadores (*e.g.* durante reuniões ou intervalos de descanso). Isolar trabalhadores, cujas funções possam ser desenvolvidas individualmente em segurança e trabalhadores que não necessitam de equipamentos de trabalho com risco específico para a sua segurança e saúde. Se possível, pedir aos trabalhadores vulneráveis que trabalhem a partir de casa (trabalhadores mais velhos, aqueles com [condições crónicas](#)

<sup>1</sup> Componentes materiais do trabalho: o local de trabalho, o ambiente de trabalho, as ferramentas, as máquinas, equipamentos e materiais, as substâncias e agentes químicos, físicos e biológicos e os processos de trabalho.

- incluindo hipertensão, problemas pulmonares e cardiovasculares, diabetes - ou [trabalhadores que estejam a realizar tratamentos para o cancro ou outra imunossupressão](#)) e [trabalhadoras grávidas](#). Trabalhadores com familiares próximos considerados de risco elevado de infeção pelo novo coronavírus devem também recorrer ao regime de teletrabalho.
- Eliminar ou, não sendo possível, limitar a interação física com e entre clientes. Por exemplo, através de pedidos *online* ou pelo telefone, de entregas à distância ou de controlo de entradas nos estabelecimentos (impedindo também a existência de multidões no exterior) e, igualmente, através do distanciamento físico no interior e no exterior das instalações.
  - No que toca à entrega de mercadorias, os clientes devem fazer o seu levantamento na zona de entrega acordada entre ambas as partes ou realizar a entrega no exterior das instalações. Solicitar aos condutores a adequada higiene das viaturas de serviço, fornecendo-lhes solução desinfetante de base alcoólica e toalhetes de papel. Os trabalhadores afetos à entrega de mercadorias devem poder usar as instalações comuns da empresa, como instalações sanitárias, refeitórios, vestiários e chuveiros, no entanto, com as devidas precauções (como por exemplo, um utilizador de cada vez e higienização regular destes espaços).
  - Instalar barreiras impermeáveis entre os trabalhadores, especialmente se não for possível manter entre eles uma distância de segurança de 2 m. Estas barreiras podem ser criadas unicamente para este propósito ou improvisadas, através da utilização de diversos materiais, como placas de plástico, divisórias, gavetas móveis ou armários de arrumação. Materiais ou objetos não sólidos ou que tenham aberturas, entre eles vasos ou carrinhos de transporte, ou que possam originar novos riscos, como tropeçamentos ou queda de objetos, devem ser evitados. Se não se mostrar exequível a instalação de barreiras, deve existir um espaço adicional entre os trabalhadores.
  - Caso não seja possível evitar o contacto próximo, este deve ser mantido até, no máximo, 15 minutos. Reduzir o contacto entre os diferentes setores da empresa no início e no fim dos turnos. Adaptar os intervalos de descanso (*e.g.* horários de almoço), de forma a reduzir-se o número de trabalhadores em simultâneo nos refeitórios e/ou locais de descanso. Assegurar-se de que as instalações sanitárias e vestiários são utilizados individualmente (um utilizador de cada vez). Sinalizar a porta de entrada para estes locais com uma placa a indicar quando estão em utilização, para evitar a entrada de mais do que uma pessoa. Garantir a existência de equipas responsáveis pela limpeza e desinfeção periódica das instalações comuns.
  - Disponibilizar água e sabão ou solução desinfetante de base alcoólica em locais estratégicos e determinar a higienização e desinfeção frequente das mãos por parte dos trabalhadores. Higienizar frequentemente as instalações, especialmente bancadas, puxadores de portas, equipamentos de trabalho e outras superfícies que são tocadas com frequência, e assegurar, se possível, uma boa ventilação do espaço.

- Tomar medidas adequadas de modo a evitar o excesso de carga de trabalho na equipa de limpeza, como por exemplo, contratando elementos adicionais e pedindo aos trabalhadores que deixem o seu posto de trabalho o mais arrumado e limpo possível. Fornecer aos trabalhadores toalhetes de papel e caixotes do lixo equipados com sacos de plástico, para que possam ser esvaziados sem que se toque nos resíduos depositados.
- Existindo o risco de infeção por COVID-19, mesmo depois de aplicadas medidas de segurança apropriadas, devem ser disponibilizados EPI's adequados a todos os trabalhadores. É importante que os trabalhadores sejam formados e informados sobre o correto uso dos EPI's, garantindo-se que adotam os procedimentos adequados para o uso de [máscaras faciais](#) e [luvas](#).
- Afixar [informação importante](#) sobre a necessidade de ficar em casa quando se está doente, sobre as regras de etiqueta respiratória, a higienização das mãos e sobre as medidas de distanciamento físico. Estas informações devem ser afixadas à entrada do local de trabalho e em outros locais tidos por adequados (*e.g.* refeitórios).
- Promover a utilização de transportes individuais, em detrimento de transportes coletivos ou aconselhar aos trabalhadores a deslocação a pé para o local de trabalho, se possível.
- Implementar medidas de flexibilidade de horários e de trabalho remoto, de forma a limitar a presença de trabalhadores no local de trabalho apenas ao estritamente necessário.

Para mais informações na preparação dos locais de trabalho para a COVID-19, pode consultar-se o guia desenvolvido pela EU-OSHA "[COVID-19: Orientações para os Locais de Trabalho](#)". De igual modo, podem ser consultadas as informações disponíveis no [website da IRT](#), na [página COVID-19](#) desenvolvida pelo Governo dos Açores, no [website da Autoridade para as Condições do Trabalho \(ACT\)](#) e na [página COVID-19](#) desenvolvida pelo Ministério da Saúde.

## Retomar o trabalho após um período de isolamento

No caso do local de trabalho estar encerrado por tempo indeterminado devido à COVID-19, os empregadores devem elaborar um plano para o regresso ao trabalho, considerando a segurança e saúde dos trabalhadores. Neste plano, deve ser tido em conta o seguinte:

- Atualizar a avaliação de riscos, conforme descrito anteriormente.
- Antes do retomar das atividades e do regresso dos trabalhadores, adaptar o *layout* do local de trabalho e a organização do trabalho de forma a reduzir a probabilidade de transmissão da COVID-19. Considere-se retomar as atividades faseadamente, para que se consigam realizar todas as adaptações necessárias. Antes do seu regresso, os trabalhadores devem ter conhecimento destas alterações e ser informados e formados, se necessário, acerca dos novos procedimentos de trabalho.
- O desenvolvimento e implementação do plano devem ser realizados em total colaboração com os serviços de segurança e saúde no trabalho.

- Dar especial atenção aos trabalhadores expostos a um risco de infeção mais elevado e estar preparado para proteger os mais vulneráveis, incluindo os mais velhos e aqueles com [condições crónicas](#) (incluindo hipertensão, problemas pulmonares e cardiovasculares, diabetes ou [trabalhadores que estejam a realizar tratamentos para o cancro ou outra imunossupressão](#)) e [trabalhadoras grávidas](#). A mesma atenção deve ser dada a trabalhadores com familiares próximos considerados de risco elevado de infeção por COVID-19.
- Considere disponibilizar apoio aos trabalhadores que possam estar a sofrer de ansiedade ou stress. Esta medida pode ser posta em prática através de, por exemplo, um acompanhamento mais eficaz por parte dos empregadores, perguntando mais frequentemente aos trabalhadores como estão, uma maior confraternização entre colegas, alterações na organização do trabalho e nas tarefas a desempenhar, pedir auxílio aos serviços de saúde no trabalho ou ainda recorrer a programas de apoio ao trabalhador ou de *coaching*.
- Os trabalhadores que regressam ao local de trabalho após um período de isolamento, seja ele individual ou coletivo, poderão demonstrar algumas preocupações, particularmente sobre o risco de infeção. Estas preocupações, especialmente se houve alterações no trabalho, podem resultar em stress e problemas de saúde mental. Enquanto as medidas de distanciamento físico estiverem em vigor, estes problemas poderão ser mais frequentes ou ainda agravados pela impossibilidade de partilha dos problemas do foro psicológico com os restantes colegas. É fundamental fornecer informação aos trabalhadores sobre este assunto. Esta informação pode ser encontrada, por exemplo, no [website da Ordem dos Psicólogos Portugueses](#), onde estão disponíveis diversos documentos de apoio.
- Os trabalhadores preocupados com um possível incremento das taxas de infeção poderão não querer voltar ao local de trabalho. É fundamental perceber-se as suas preocupações, dar-lhes conhecimento das medidas implementadas e do apoio disponibilizado pela empresa.

## Lidar com elevadas taxas de absentismo

Dependendo das taxas de infeção por COVID-19 e das políticas impostas com vista à contenção da doença, grande parte dos trabalhadores poderá estar ausente do seu trabalho. Se um trabalhador está em situação de isolamento social como precaução, poderá realizar as suas funções recorrendo a formas alternativas de trabalho (*e.g.* teletrabalho) ou, na impossibilidade de fazê-lo, deixará de trabalhar por um período de tempo.

Trabalhadores que testaram positivo para a infeção por COVID-19 vão estar ausentes e, conseqüentemente, incapazes de trabalhar por um longo período, bem como aqueles que sofreram problemas de saúde acrescidos por terem contraído a doença, que poderão necessitar de um maior



período de recuperação. Para além destes casos, haverão também alguns trabalhadores que irão ausentar-se por terem filhos em casa devido ao fecho das escolas ou por terem de prestar cuidados a familiares idosos ou a familiares com doenças crónicas.

- A ausência de um número considerável de trabalhadores, mesmo que provisoriamente, poderá causar um conjunto de constrangimentos no desenvolvimento normal das atividades laborais. Apesar da flexibilidade de horários dos trabalhadores disponíveis, é necessário perceber que estes não deverão ser colocados em situações que ponham em causa a sua segurança e saúde. Sempre que possível, deve manter-se uma reduzida carga de trabalho, garantido que esta não decorra por um período de tempo acrescido. Neste sentido, os empregadores e os técnicos dos serviços de segurança e saúde no trabalho têm um papel preponderante na monitorização da situação, devendo garantir que nenhum trabalhador atinja uma situação de [sobrecarga](#). É igualmente importante respeitar os horários de trabalho e de descanso dos trabalhadores.
- Para fazer face às taxas de absentismo, a aplicação de novos métodos e procedimentos de trabalho, a redefinição de responsabilidades, o incentivo à formação, a prestação de apoio aos trabalhadores e a delegação de tarefas e funções, tendo em conta o nível de conhecimento de cada trabalhador, são algumas das medidas que poderão ser adotadas para atenuar os efeitos desta realidade.
- Dar a oportunidade aos trabalhadores de aprenderem outras funções essenciais ao bom funcionamento da organização, colmatando a ausência de outros trabalhadores.
- Informar os novos trabalhadores acerca dos riscos existentes e prestar-lhes formação.

## Gerir trabalhadores em regime de teletrabalho

Com a aplicação das medidas de restrição, os trabalhadores são encorajados ou até mesmo forçados a recorrerem a formas alternativas de trabalho (*e.g.* teletrabalho), se a natureza das suas funções o permite. Para a maioria desses trabalhadores, é a primeira vez que se encontram em situação de “teletrabalho” e, conseqüentemente, o seu ambiente laboral em casa apresentará alguns constrangimentos, derivados da falta de acessibilidade a determinados recursos que estariam disponíveis no seu habitual local de trabalho. Para um exercício normal de funções em contexto domiciliário, serão necessárias algumas adaptações que dependerão da situação individual de cada trabalhador.

Recomendações para manter-se ativo e saudável enquanto está em situação de isolamento social e de teletrabalho estão disponíveis [aqui](#). Abaixo estão algumas recomendações para minimizar as limitações dos trabalhadores que não tiveram oportunidade de preparar devidamente o seu espaço de trabalho em contexto domiciliário:

- Elaborar uma avaliação de riscos, envolvendo os trabalhadores que se encontram em regime de teletrabalho.
- Permitir que os trabalhadores utilizem o seu equipamento de trabalho em casa. Isto poderá incluir os seguintes elementos: computador, monitor, teclado, rato, impressora, cadeira, apoio de pés e candeeiro. Manter um registo do trabalhador que procedeu ao levantamento destes artigos para evitar confusões aquando da retoma das atividades.
- Fornecer orientações aos trabalhadores sobre [como instalar um posto de trabalho em casa](#) que garanta boas condições ergonómicas, especificamente, boa postura e que facilite os movimentos frequentes do trabalhador.
- Incentivar o uso de equipamento informático. Num contexto de teletrabalho, o recurso a chamadas telefónicas e videoconferências será essencial ao trabalho, mas poderá ser prejudicial para os trabalhadores que não estão familiarizados com as novas tecnologias.
- Assegurar boa comunicação a todos os níveis da organização, desde a gestão de topo, até aos trabalhadores, não esquecendo a importância da interação social entre os colegas de trabalho.
- Atender à possibilidade de existirem trabalhadores que se sintam isolados ou sob enorme pressão, realidade esta que poderá resultar em problemas do foro psicológico, agravados pela falta de apoio e acompanhamento. Promover uma boa comunicação e manter um contacto informal entre empregador e restantes colegas de trabalho é um aspeto imprescindível. Para este efeito, ponderar a realização de reuniões periódicas por videoconferência.
- Considerar que alguns trabalhadores poderão ter os seus cônjuges em regime de teletrabalho e/ou terem de atender às necessidades dos seus filhos que se encontram em casa, devido ao fecho das escolas. Importa notar que poderão ainda existir alguns trabalhadores que necessitem de prestar cuidados a familiares idosos ou familiares com doenças crónicas. Nestas circunstâncias, os empregadores terão de ser compreensíveis, relativamente a aspetos como horários de trabalho e produtividade dos seus trabalhadores.
- Implementar horários de trabalho concretos e comunicar com clareza aos trabalhadores as horas que deverão estar disponíveis para a realização das suas tarefas, bem como as de descanso.

## ENVOLVER OS TRABALHADORES

A participação dos trabalhadores e dos seus representantes na gestão da segurança e saúde no trabalho é fundamental, além de ser uma obrigação legal. Isto aplica-se igualmente às medidas aplicadas nos locais de trabalho, relativamente à COVID-19, num tempo em que os acontecimentos

decorrem a um ritmo acelerado e em que se verifica um clima de incertezas e ansiedade universal, tanto nos trabalhadores, como na população em geral.

Neste contexto, é importante consultar os trabalhadores e os seus representantes para a segurança e saúde no trabalho, de maneira a que se consiga planear com antecedência as mudanças a serem implementadas e definir a duração dos processos e métodos de trabalho que serão aplicados.

O envolvimento dos trabalhadores na avaliação de riscos e no desenvolvimento de medidas adequadas é uma parte importante para a aplicação de boas práticas de segurança e saúde no local de trabalho. Os representantes para a segurança e saúde no trabalho encontram-se numa posição de destaque, no que toca ao auxílio para a elaboração de medidas preventivas e garantir que estas são implementadas com sucesso.

## DAR ESPECIAL ATENÇÃO AOS TRABALHADORES QUE ESTIVERAM DOENTES

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os [sintomas mais comuns da COVID-19](#) são febre, fadiga e tosse seca. Algumas pessoas contraem o vírus, mas não apresentam quaisquer sintomas. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recupera da doença sem necessitar de qualquer tratamento especial. Cerca de uma a cada seis pessoas que contrai a infeção por COVID-19 fica gravemente doente. Pessoas com idade mais avançada ou com doenças crónicas pré-existentes, nomeadamente, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, doença crónica respiratória e doença oncológica, encontram-se mais vulneráveis a desenvolverem graves problemas de saúde.

Assim, qualquer indivíduo que esteve recentemente doente requer especial atenção e consideração, mesmo quando tenha sido considerado apto para regressar ao trabalho. Existem algumas indicações de que pacientes infetados com o novo coronavírus sofrem de insuficiência respiratória aguda. Trabalhadores que se encontrem nesta situação precisarão que o seu local de trabalho esteja devidamente adaptado às suas necessidades. Trabalhadores que estiveram em unidades de cuidados intensivos poderão enfrentar desafios específicos que requerem a adequada atenção. O médico do trabalho e os serviços de saúde no trabalho deverão avaliar a melhor altura para o regresso do trabalhador à sua função, tendo em conta os seguintes aspetos:

- **Fraqueza Muscular:** Este aspeto torna-se mais grave, conforme a duração em que se esteve na unidade de cuidados intensivos. A capacidade reduzida da força muscular manifesta-se, por exemplo, em problemas respiratórios. Outro fenómeno conhecido, mas menos frequente, cujas particularidades e sintomas assemelham-se ao “Stress Pós-Traumático”, é o chamado “Síndrome Pós Cuidados Intensivos”, perturbação esta que afeta 30 a 50% de pessoas que são admitidas a unidades de cuidados intensivos.

- **Problemas de Memória e Dificuldade de Concentração:** Quando o trabalhador regressa ao exercício da sua atividade laboral, este aspeto nem sempre é detetado com facilidade, uma vez que os sintomas só se tornam perceptíveis com o passar do tempo. Os problemas de memória e de dificuldade de concentração resultarão em complicações na execução de tarefas de forma satisfatória e na pobre resolução de problemas. Deste modo, é importante ter consciência desta realidade e saber relacioná-la com trabalhadores que tenham permanecido em alguma unidade de cuidados intensivos. Uma boa gestão e orientação destas situações é crucial, pois para alguns trabalhadores o retorno ao anterior nível de desempenho das suas funções será algo difícil.
- **Retomar as atividades depois de algum tempo:** Estudos realizados no âmbito da COVID-19 demonstram que 1/4 a 1/3 dos indivíduos que estiveram internados em unidades de cuidados intensivos poderão desenvolver problemas de saúde, independentemente da sua idade. Aproximadamente metade dos pacientes precisam de um ano para retomarem o exercício das suas atividades laborais e 1/3 desses pacientes não volta a executá-las.

Os empregadores deverão recorrer aos serviços de saúde no trabalho para a emissão de pareceres, em aspetos relacionados com o bem-estar e segurança dos trabalhadores que estiveram recentemente doentes e com a necessidade de adaptação para um exercício normal de funções.

É importante ter consciência de que os trabalhadores que foram infetados pela pandemia COVID-19 poderão sofrer de discriminação e preconceito no local de trabalho.

## APRENDER E PLANEAR PARA O FUTURO

Tendo em conta o carácter evolutivo do vírus, a elaboração e atualização contínua dos Planos de Contingência é fundamental, na eventualidade do surgimento de uma segunda vaga do vírus.

Empresas que tenham recorrido a formas alternativas de trabalho pela primeira vez, como o teletrabalho, poderão considerar adotar esta metodologia de forma permanente. A situação peculiar, resultante da experiência global da pandemia COVID-19, poderá levar ao desenvolvimento de uma política de teletrabalho ou à revisão das políticas existentes.

## ESTAR DEVIDAMENTE INFORMADO

A vasta quantidade de informação relacionada com a COVID-19 pode levar a graves constrangimentos, no que toca ao nível de veracidade, adequação e credibilidade da informação divulgada. Assim sendo, deverá recorrer apenas a fontes oficiais de informação, de entre as quais se destacam:

- [Direção Regional da Saúde dos Açores](#) (DRS)
- [Inspeção Regional do Trabalho](#) (IRT)
- [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)
- [Autoridade para as Condições do Trabalho](#) (ACT)
- [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS)
- [Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças](#) (ECDC)
- [Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho](#) (EU-OSHA)
- [Comissão Europeia](#) (CE)

Conforme são levantadas as medidas de restrição, informações específicas a cada setor e atividade serão disponibilizadas e frequentemente atualizadas.

## INFORMAÇÃO PARA SETORES E ATIVIDADES ESPECÍFICOS

Trabalhadores, cujas atividades laborais obriguem ao contacto físico com múltiplas pessoas, estão em maior risco de infeção por COVID-19. Em adição aos profissionais de saúde, profissionais que prestam assistência domiciliária ou serviços de apoio a idosos, os trabalhadores que desenvolvem funções em setores como recolha e tratamento de resíduos, forças de segurança, segurança privada, transportes públicos e comércio a retalho de bens alimentares, encontram-se, de igual modo, em maior risco de infeção por COVID-19.

Do mesmo modo que se restringiu o trabalho de alguns setores, nomeadamente, o da educação, lazer e entretenimento, em detrimento de outros considerados mais importantes, a retoma gradual e faseada da vida laboral será efetuada com base no mesmo princípio, mas na ordem inversa, ou seja, numa primeira fase, serão retomadas as atividades mais importantes, seguindo-se as restantes.

A IRT e as diversas entidades públicas regionais e nacionais descritas no capítulo anterior disponibilizam, nos respetivos portais, orientações para setores e atividades específicos, como por exemplo:

- [COVID-19 nos Estaleiros de Construção](#) (IRT)
- [COVID-19 nas Explorações Agrícolas e Pecuárias](#) (IRT)
- [COVID-19 no Comércio](#) (IRT)
- [Recomendações para empresas de transportes coletivos de passageiros \(terrestres\) e de transportes em veículos automóveis ligeiros de passageiros](#) (DRS)
- [Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância para unidades hoteleiras e alojamentos](#) (DRS)
- [Recomendações para Estafetas](#) (DRS)

## A PROTEÇÃO DE TODOS COMEÇA COM A PROTEÇÃO DE CADA UM

- [Recomendações para os serviços prisionais e tutelares](#) (DRS)
- [Recomendações para distribuidores por grosso de medicamentos de uso humano](#) (DRS)
- [Recomendações para a recolha, transporte e tratamento dos resíduos hospitalares - Infecção por SARS-CoV-2 \(COVID-19\)](#) (DRS)
- [Recomendações para profissionais de saúde com exposição a SARS-CoV-2 \(COVID-19\)](#) (DRS)
- [Guia de autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia](#) (DGS)

# COVID-19

## REGRESSO AO LOCAL DE TRABALHO

### ADAPTAR OS LOCAIS DE TRABALHO E PROTEGER OS TRABALHADORES

#### Inspeção Regional do Trabalho

Adaptado do Guia "*COVID-19: Back to the Workplace - Adapting workplaces and protecting workers*" da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)