



**CARTILHA PARA O RETORNO
RESPONSÁVEL AO TRABALHO
PÓS-QUARENTENA**



Quando tudo isso passar o IBP vai estar onde sempre esteve. Ao lado dos seus Associados

O IBP está atento a todas as mudanças que estão acontecendo no mundo em função da pandemia da Covid-19. Não só no mundo dos negócios, mas nas relações interpessoais que, hoje, estão ganhando novos valores. Esse olhar nos permite apoiar nossos associados de forma ampla.

Estamos nos preparando para que tudo seja feito com foco na saúde e segurança de todos, colocando o nosso setor de óleo e gás como referência no momento da retomada.

Por isso, preparamos essa cartilha com informações relacionadas às melhores práticas para o retorno ao trabalho presencial, de forma consciente e responsável, para que você e sua empresa conduzam este processo da melhor forma possível.



Um setor que vive em constante transformação, vai ter que se transformar de novo

Neste momento, as empresas precisam focar em dois fatores: manter os funcionários e suas famílias em segurança e, em paralelo, precisam estar preparadas para o retorno às atividades normais o mais breve possível.

Chegado o momento é preciso comunicar aos funcionários sobre o encerramento da quarentena e um retorno gradual às atividades presenciais. Essa será uma decisão difícil e deverá ser tomada com muita cautela e com todas as precauções para trazer a força de trabalho de volta às instalações das empresas.

Este retorno deverá ser bem planejado e de forma gradual. Feito em fases, é indicado para manutenção do distanciamento social nos primeiros dias e uma preparação do momento seguinte para adaptação aos novos desafios e restrições.

Entendemos que os funcionários com filhos terão maior dificuldade de voltar às atividades normais, caso as escolas e creches ainda não estejam abertas, assim como as pessoas que pertencem ao grupo de risco, com suas limitações e novas restrições. Por isso, acreditamos que o trabalho em casa ainda será uma opção relevante por um período.

Sabemos que a pandemia da Covid-19 provocou mudanças nas práticas e costumes que serão ainda mais evidenciadas no retorno ao trabalho nas empresas.

Confira abaixo as orientações:

SUMÁRIO

1 - Antes de voltar as atividades nas empresas

O momento de voltar	06
Como adequar sua empresa à nova realidade	06
Comunicação antes do retorno	07
Monitoramento e saúde dos funcionários	07
- Dentro da empresa	
- Fora da empresa	

2 - Recomendações de cuidados pessoais

Em casa	09
Fora de casa	09
- Ao utilizar seu carro particular	

3 - Cuidados na empresa

Orientações gerais	11
Responsáveis pela limpeza	11

4 - Canais de relacionamento da empresa

Funcionários	13
Visitantes e fornecedores	13

5 - Testes diagnósticos

Tipos de testes	15
Recomendações para aplicação	15

6 - Infográfico

7 - Encerramento e Referência

1

**Antes
de voltar as
atividades
nas empresas**



O momento de voltar

- Aguardar recomendações das autoridades públicas de acordo com a localidade e o setor da empresa
- Identificar quais funcionários estão aptos para retornar às instalações da empresa e quais seguirão trabalhando em casa, considerando os enquadrados no grupo de risco
- Avaliar a prática de escalonamento de dias e horários dos funcionários, visando a limitar o número de pessoas presentes na empresa, reduzindo aglomerações



Como adequar sua empresa à nova realidade

- Implantar medidas que visam à melhoria da qualidade interna do ar nos ambientes de trabalho, tal como a limpeza dos filtros de ar-condicionado em intervalos menores
- Para as empresas instaladas em prédios comerciais é necessário alinhar com a administração do condomínio as formas de higienização que devam ser implementadas nas áreas em comum
- Alinhar com o condomínio a redução do limite no número de pessoas no elevador
- Definir grupos de funcionários responsáveis pela fiscalização das regras e práticas adotadas em relação à Covid-19, como, por exemplo, o grupo da brigada de incêndio
- Avaliar a suspensão da biometria de acesso à empresa
- Considerar a instalação de uma placa de proteção na recepção
- Instalar recipientes de álcool em gel nos locais de maior circulação para higienização das mãos
- Instalar avisos em locais estratégicos da empresa com orientações de higiene e protocolos de segurança



Comunicação antes do retorno

Elaborar um plano de comunicação aos funcionários com os principais tópicos:

- Comunicar de forma clara os novos protocolos e medidas básicas de prevenção
- Esclarecer sobre os sintomas mais comuns da Covid-19
- Divulgar o uso, armazenamento e higienização das máscaras de proteção de acordo com as orientações das autoridades de saúde
- Orientar sobre distanciamento físico no local de trabalho
- Reforçar os cuidados de higiene pessoal



Monitoramento e saúde dos funcionários

- Atualizar o cadastro de todos os funcionários, principalmente o local de residência, telefones diretos e os contatos de emergência
- Avaliar a necessidade da contratação de um profissional da área de saúde para acompanhar a volta as atividades na empresa

- Avaliar a compra de um termômetro digital infravermelho de testa para aferir a temperatura de todos na chegada à empresa
- Criar um formulário (checklist) para avaliação da saúde de cada funcionário
- Elaborar um plano de mitigação para casos suspeitos

Dentro da empresa

- Isolar a pessoa sintomática em uma sala, garantindo assim o distanciamento dos demais
- Efetuar ligação imediata ao contato de emergência para definição do local a ser conduzido (unidade de saúde ou residência)
- Higienizar os locais em que o funcionário com sintomas teve acesso
- Monitorar os empregados próximos ao sintomático (contactantes), dar preferência ao teletrabalho para estes

Fora da empresa

O funcionário que tiver contato com algum caso suspeito, ou apresentar sintomas gripais deverá:

- Comunicar imediatamente a empresa
- Buscar orientação médica
- Permanecer em isolamento em casa por 14 dias

2

Recomendações de cuidados pessoais



Em casa

- Intensificar a limpeza nos cômodos mais críticos, como cozinha e banheiro
- As maçanetas, corrimãos, controles remotos e interruptores devem ser higienizados constantemente
- Utilizar água sanitária diluída para limpeza geral, conforme orientação do Ministério da Saúde
- Manter as janelas abertas para a circulação do ar
- Higienizar todas as compras de mercado antes de guardá-las
- Priorizar a retirada dos sapatos ao entrar em casa
- Em caso de contágio ou sintomas suspeitos no ambiente familiar:
 - Isolar a pessoa sintomática em um dos cômodos
 - Higienizar e armazenar separadamente todos os objetos utilizados pela pessoa sintomática, como talheres, louça, toalhas, entre outros



Fora de casa

- Utilizar máscaras de proteção de acordo com as orientações das autoridades de saúde
- Evitar horários de pico e grandes aglomerações
- Higienizar as mãos após contato com superfícies de uso comum
- Manter, se possível, uma distância segura de pelo menos 1,5 metro de outras pessoas
- Evitar contato com os olhos, nariz e boca sem antes higienizar as mãos com álcool em gel
- Evitar corridas compartilhadas de aplicativos
- Dar preferência na utilização de bicicletas ou caminhar

Ao utilizar seu carro particular

- Evitar carona
- Manter as janelas abertas, sempre que possível
- Manter a higienização do ar-condicionado
- Intensificar a limpeza de todas as superfícies do veículo
- Evitar o uso de serviços de manobristas
- Em postos de abastecimento, caso tenha que dar as chaves ao frentista, após recolocá-las na ignição, higienizar as mãos com álcool em gel

3

**Cuidados
na empresa**



Orientações gerais

- Manter as portas sempre abertas, sempre que possível, para que não haja manuseio
- Manter as janelas abertas para maior circulação de ar
- Alternar os horários de intervalos e refeições para que haja o menor número de funcionários nos ambientes ao mesmo tempo, seguindo sempre as diretrizes de distanciamento
- Intensificar a limpeza em locais que facilmente acumulam poeira, como carpetes e cortinas, antes e depois dos horários de trabalho
- Realizar a higienização constante das superfícies de maior contato, como:
 - Ferramentas de trabalho: mouse, teclado, computador, copiadora, ...
 - Objetos compartilhados: maçanetas, telefones, impressoras, interruptores, ...
 - Objetos pessoais: óculos, celular, cartão de crédito, ...
 - Áreas comuns: banheiros, salas de reuniões, refeitórios, ...
- Evitar cumprimentos com contato físico respeitando sempre as regras de distanciamento
- Priorizar reuniões por videoconferência
- Evitar as viagens a trabalho, realizar as estritamente necessárias
- Em caso de viagem ao exterior, ao retornar, aplicar a política de quarentena recomendada pela OMS em relação ao país visitado



Responsáveis pela limpeza

- Revisar o inventário e certificar-se sobre os produtos corretos a serem utilizados
- Garantir que equipamentos e materiais de limpeza estejam em condições adequadas
- Definir previamente o tipo de material de limpeza que deve ser utilizado para higienizar cada local, especificando o que limpar e como limpar
- Treinar a equipe da limpeza com diretrizes adequadas de desinfecção
- Após a limpeza, descartar ou higienizar adequadamente os EPIs de acordo com orientação da OMS e requisitos regulatórios locais

4

**Canais de
relacionamento
da empresa**



Funcionários

- O gestor e a área de Recursos Humanos deverão trabalhar juntos para garantir respostas rápidas a todas as reclamações ou preocupações que receberem dos funcionários
- Criar uma rede de apoio ao funcionário para auxiliar no seu retorno às atividades dentro de condições físicas e psicológicas satisfatórias, levando-se em conta todos os impactos da pandemia



Visitantes e fornecedores

- Evitar visitas na empresa, priorizando contatos virtuais
- Manter o cadastro atualizado, com nomes e contatos de emergência
- Criar um questionário de saúde obrigatório para acesso às instalações da empresa
- Disponibilizar máscaras descartáveis

5

Testes diagnósticos



Tipos de testes

- **Teste Molecular RT-PCR (Reverse Transcriptase - Protein Chain Reaction)**

É o teste laboratorial de escolha para o diagnóstico de pacientes infectados. Baseia-se na identificação de trechos específicos do material genético do vírus em amostras colhidas das narinas e garganta de um paciente suspeito ou de seus contactantes. O RT PCR deve ser realizado preferencialmente na fase aguda da doença (entre o 3º e 7º dia)

- **Testes sorológicos**

Esse tipo de teste identifica se o paciente já produziu anticorpos contra o vírus. Esse exame é capaz de identificar dois tipos de imunoglobulina; a Imunoglobulina M (IgM) - anticorpo de fase aguda detectado uma semana após a infecção ou três a quatro dias após o início dos sintomas; e a Imunoglobulina G (IgG) - anticorpo de fase tardia que surge após 14 dias (tempo correspondente à quarentena preconizada para a Covid-19). Importante entender que a IgG é o anticorpo protetor de longo prazo. Em alguns estudos já foi demonstrado seu aparecimento em fase ainda mais precoce com a IgM



Recomendações para aplicação

- Procurar fazer uso racional do teste RT-PCR
- Dar preferência de aplicação nos trabalhadores suspeitos por critérios clínicos e epidemiológicos e o aplique até o décimo dia do início do aparecimento de sintomas. Se o trabalhador com sintomas, por alguma razão, perder essa janela para aplicação do RT-PCR, o teste sorológico rápido pode ser aplicado em seu lugar
- O RT-PCR também pode ser útil para avaliar contaminação dos contactantes precocemente, no início do quadro clínico do suspeito, desde que seja um contactante de trabalhador confirmado. Consultar sua equipe médica
- Com o conhecimento existente, podemos afirmar que se o trabalhador tiver teste RT-PCR positivo, está CONFIRMADA a infecção, mas não seria necessário aplicar novo teste para o trabalhador ter alta. Bastaria cumprir a quarentena de 14 dias e, se houver ausência de febre ou qualquer sintoma nos últimos três dias, estará preenchido o critério de alta. No entanto, um resultado "positivo", isolado, do RT-PCR pode refletir apenas a detecção do RNA viral, talvez como simples resíduo biológico, e não indica necessariamente a presença de vírus transmissível em períodos mais avançados após o contágio ou início dos sintomas

Importante entender que todos os testes sorológicos devem ser CERTIFICADOS PELA ANVISA e devem apresentar sensibilidade e especificidade acima de 90%

- Da mesma forma, com o conhecimento existente, se o trabalhador já teve a Covid-19 e se recuperou, mantidos os critérios de seleção dos testes sorológicos comentados no parágrafo anterior, o IgG positivo indica que o trabalhador desenvolveu defesas naturais contra a doença, podendo ser liberado para o trabalho. No entanto, as dúvidas permanecem, em especial, quanto tempo dura a imunidade potencial em indivíduos assintomáticos e sintomáticos infectados com SARS-CoV-2

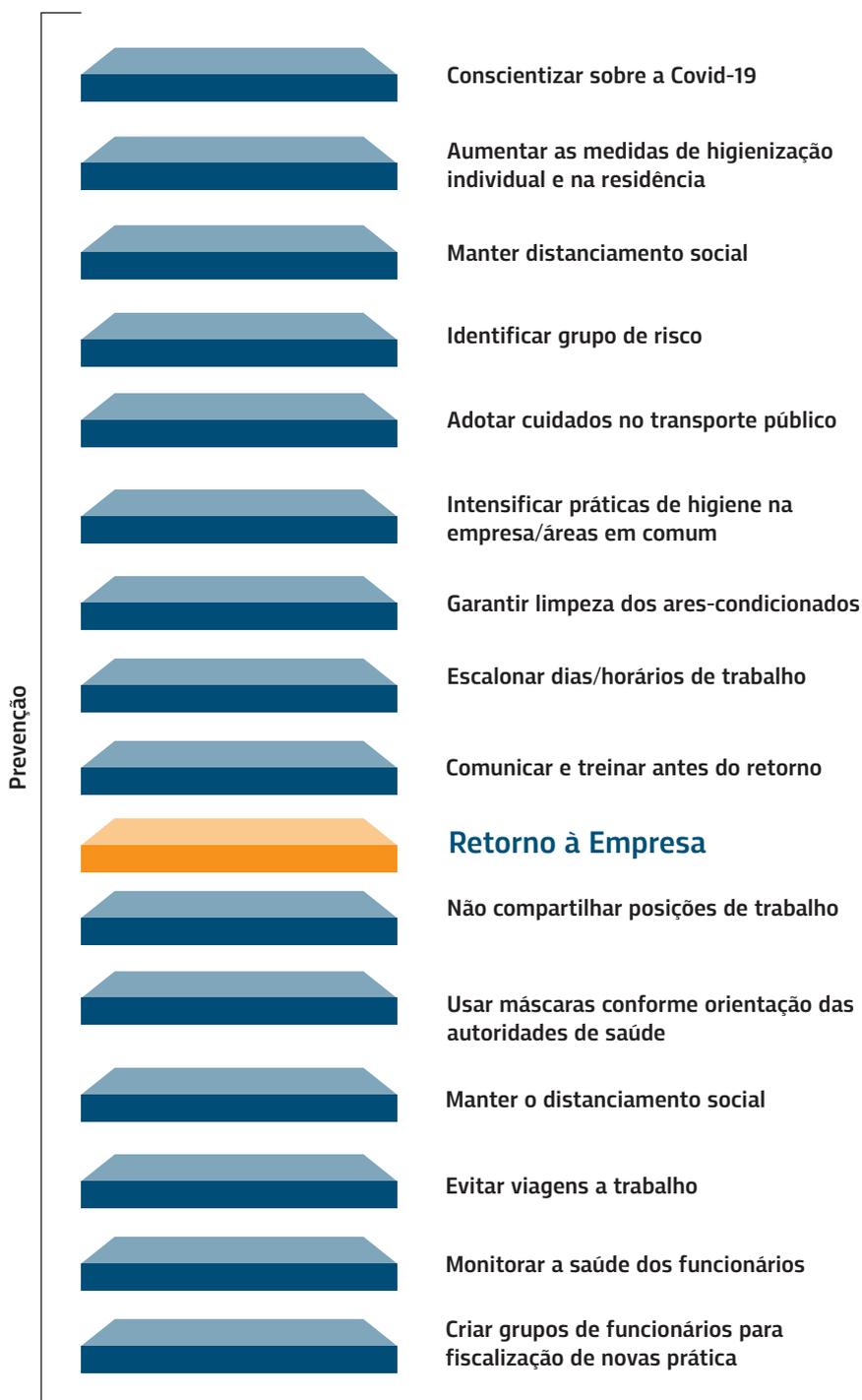
6

Infográfico

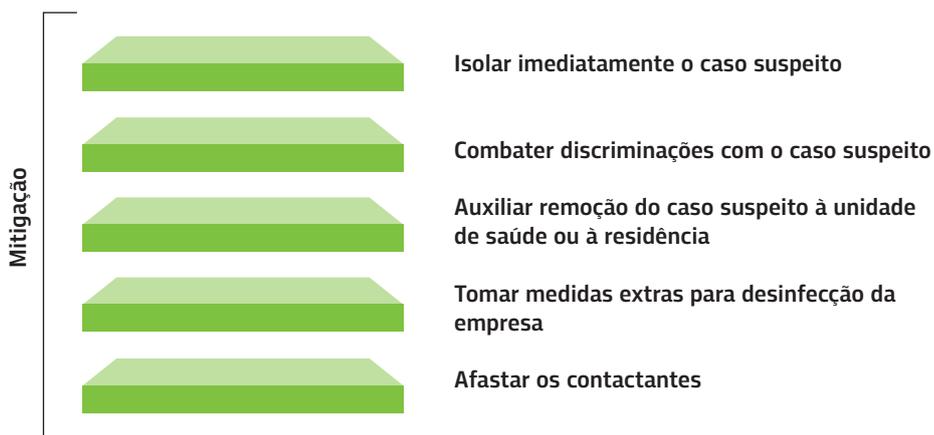
Gestão de barreiras Covid-19

Confira as barreiras encontradas para enfrentamento da Pandemia da Covid-19 e como mitigar um caso suspeito dentro da empresa.

Perigo de contaminação da Covid-19



Caso Suspeito



Gestão de barreiras Covid-19

Confira as barreiras encontradas para enfrentamento da Pandemia da Covid-19 e como mitigar um caso suspeito dentro da empresa.

Redução da exposição ao risco



- Trabalhar em Home Office
- Aumentar as medidas de higienização individual e na residência
- Aumentar as medidas de higienização na empresa/áreas em comum
- Evitar transporte compartilhado
- Escalonar dias/horários de trabalho
- Evitar reuniões presenciais
- Reduzir circulação em áreas comuns
- Medir a temperatura do funcionário ao chegar à empresa

Caso Suspeito



- Afastar o caso suspeito e contactantes
- Auxiliar remoção do caso suspeito à unidade de saúde ou à residência
- Monitorar (RH/SMS) até o retorno das atividades
- Amparar saúde física e psicológica

Nova onda de contaminação



Essa cartilha é um documento amplo, construído em diversas reuniões com representantes das empresas Associadas IBP e suas diretrizes de melhores práticas no cenário de pandemia atual.

Nossos canais de comunicação do IBP seguem atualizados constantemente para apoio à todas as empresas do setor.

IBP - Instituto Brasileiro de Petróleo,
Gás e Biocombustíveis

Av. Almirante Barroso, 52 - 21º e 26º andares - RJ
Tel.: 55(21) 2112-9000 - ibp.org.br

Referência:

WHO: Getting your workplace ready for COVID-19 (citado em 19 MAR 2020)
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf?sfvrsn=bd671114_6&download=true

