

## Prevenção e Mitigação da COVID-19 no Trabalho

### LISTA DE VERIFICAÇÃO DAS AÇÕES DE MELHORIA

Esta lista de verificação é uma ferramenta de gestão para implementar ações práticas com vista a mitigar a propagação da pandemia COVID-19 no local de trabalho. A aplicação bem sucedida do instrumento está dependente da cooperação entre entidades empregadoras, supervisores/as e trabalhadores/as para realizar mudanças positivas nos locais de trabalho e melhorar o planeamento e a resposta à COVID-19. As entidades empregadoras devem envolver no processo, as comissões de segurança e saúde no local de trabalho, sempre que existam, ou outros representantes dos trabalhadores para a SST .

Como utilizar esta lista de verificação:

1. Nomear uma equipa que inclua a direção de topo, supervisores/as, representantes dos/as trabalhadores/as e responsáveis de segurança e saúde no trabalho;
2. Informar e proporcionar formação à equipa responsável pela aplicação da lista de verificação sobre as etapas de implementação da mesma;
3. Completar a lista de verificação e registar os resultados da verificação;
4. Planear, em equipa, que medidas devem ser tomadas, por quem e quando. Procurar a melhor forma de aplicar as medidas identificadas, e se necessário, pedir aconselhamento a responsáveis da área ou a trabalhadores/as.
  - Se a medida já tiver sido aplicada ou não for necessária, assinale **Não** em "**Propõe ação**".
  - Se achar que a medida é válida para a situação específica, assinale **Sim**.
  - Utilize o espaço reservado a observações para adicionar comentários, descrever cada situação ou inserir sugestões.
5. Proceder à revisão dos *itens* em que assinalou **Sim**. Escolha aqueles que considera mais importantes e identifique como **Prioridade**<sup>1</sup>.
6. Imediatamente após a conclusão da **lista de verificação, organizar uma discussão em grupo** com a equipa para preparar sugestões à Gestão (a experiência demonstra que este passo é essencial para promover uma mudança positiva).
7. Apresentar os resultados da discussão do grupo à Gestão para planear a implementação contínua das melhorias.<sup>2</sup>

A equipa não deve hesitar em pedir esclarecimentos às autoridades de segurança e saúde no trabalho, Inspeção do Trabalho, organizações nacionais de segurança ou associações profissionais nacionais de SST e organizações de empregadores e trabalhadores.

---

<sup>1</sup> As prioridades devem ser decididas de acordo com a maior ou menor probabilidade de incidência de uma determinada situação que afete a saúde dos/as trabalhadores/as, a sua gravidade e urgência.

<sup>2</sup> Anexo I

Esta não é uma lista exaustiva de todas as medidas necessárias. A equipa deve adicionar à lista de verificação quaisquer *itens* adicionais que considere adequados para melhorar a resposta à COVID-19 nos locais de trabalho. Ao estabelecer o seu plano de prevenção e controlo da pandemia COVID-19, a entidade empregadora deve cumprir as suas obrigações de acordo com a legislação nacional em vigor.

## I. POLÍTICA, PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO

1. Desenvolver e publicar uma declaração de compromisso e das responsabilidades da Gestão com o objetivo de reduzir o risco de exposição ao vírus e a transmissão da COVID-19 no local de trabalho, em consulta com representantes dos/as trabalhadores/as.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

2. Desenvolver um plano de preparação e resposta para a prevenção da COVID-19 no local de trabalho, tendo em conta todas as áreas, postos de trabalho e tarefas desempenhadas pelos/as trabalhadores/as e potenciais fontes de exposição.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

3. Consulta regular aos serviços de saúde no trabalho, autoridade local de saúde pública ou a outras entidades parceiras, que possam ter desenvolvido materiais informativos para promover e prevenir o risco de exposição ao vírus e outros pareceres técnicos.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

4. Estabelecer um sistema para fornecer informações fiáveis e atualizadas a trabalhadores/as sobre a situação emergente da COVID-19, com referência às informações divulgadas pelas autoridades de saúde nacionais ou locais.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

5. Mapear os perigos de todas as operações e abranger todos os postos de trabalho.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

De acordo com as Diretrizes da OIT de 2001 sobre sistemas de segurança e saúde no trabalho (§3.10.3.) As medidas de prevenção, preparação e resposta de emergência devem ser tomadas de acordo com a dimensão e natureza da atividade da organização. Devem ser estabelecidas em cooperação com os serviços de emergência externos e outros organismos, se for caso disso, e: assegurar a informação necessária, a comunicação interna e a coordenação para proteger todas as pessoas em caso de emergência no local de trabalho; Fornecer informações e comunicar com as autoridades competentes e os serviços envolventes e de resposta de emergência; Integrar os primeiros socorros e assistência médica, o combate a incêndios e a evacuação de todas as pessoas no local de trabalho; e fornecer informações pertinentes e formação a todos os elementos da organização, em todos os níveis, incluindo sobre exercícios regulares de avaliação de procedimentos de prevenção, planeamento e resposta de emergência.

6. Integrar a segurança e a saúde no trabalho no seu plano de contingência e de continuidade empresarial e considerar outros requisitos relacionados com o trabalho, incluindo quando as operações devem ser efetuadas com menos pessoal.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

7. Promover o teletrabalho para profissionais não críticos/as para minimizar a propagação da COVID-19 no local de trabalho.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

8. Se o teletrabalho não for viável, introduzir turnos para evitar grandes concentrações de trabalhadores/as nas instalações.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

9. Desenvolver um plano de procedimentos a adotar perante a identificação de um caso confirmado ou suspeito de COVID-19 no local de trabalho que inclua, entre outros elementos, relatórios, medidas de monitorização e desinfeção em conformidade com as orientações nacionais.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

10. De acordo com as normas nacionais, alargar o acesso a licenças remuneradas por doença, prestações de doença e licença parental/ de cuidados familiares e informar todos/as os/as trabalhadores/as.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

11. Estabelecer um mecanismo de monitorização e avaliação das estratégias e planos de prevenção da COVID-19.

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

## II. AVALIAÇÃO DOS RISCOS, GESTÃO E COMUNICAÇÃO

12. Avaliar o risco de potenciais interações entre trabalhadores/as, prestadores de serviços, clientes e visitantes no local de trabalho e contaminação do ambiente de trabalho, e implementar medidas (ver secção III).

Propõe ação?

NÃO SIM PRIORIDADE

Observações

13. Formação de gestores/as, trabalhadores/as e seus /suas representantes sobre as medidas adotadas para prevenir o risco de exposição ao vírus e de como agir em presença da infeção COVID-19. Para os/as trabalhadores/as expostos/as a elevado risco, a formação deve incluir a utilização correta, manutenção e eliminação de equipamento de proteção individual (EPI).

Propõe ação?

NÃO É PRIORIDADE SIM

Observações

14. Informar os/as trabalhadores/as do direito de ser retirado/a de uma situação que represente um perigo iminente e grave para a vida ou para a saúde, de acordo com a legislação nacional e que foram elaborados procedimentos de reporte imediato da situação à supervisão e à direção.

Propõe ação?

NÃO É PRIORIDADE SIM

Observações

15. Prestar assistência a profissionais de entregas, motoristas e outros/as profissionais de transportes para minimizar o contacto direto com clientes e garantir práticas de higiene

peçoal, como lavagem manual e utilização de desinfetante de mãos. Considerar fornecer equipamentos de proteção individual, caso exista contacto direto com clientes.

Propõe ação?

NÃO    PRIORIDADE    SIM

Observações

16. As viagens devem ser evitadas se não forem em essenciais. Avaliar o risco de infeção da COVID-19 no planeamento das viagens em trabalho (para todas as fases de viagens e tarefas de trabalho).<sup>3</sup>

Propõe ação?

NÃO É    PRIORIDADE    SIM

Observações

17. Manter uma comunicação regular com trabalhadores/as e seus/suas representantes, incluindo através da internet, ou quando não possível, por telefone.

Propõe ação?

NÃO É    PRIORIDADE    SIM

Observações

18. Auxiliar trabalhadores/as a gerir quaisquer riscos psicossociais emergentes, novas formas de trabalhar e na promoção e manutenção de estilos de vida saudáveis, incluindo dieta, repouso e sono, exercício e contactos sociais com pessoas amigas e familiares.

Propõe ação?

NÃO É    PRIORIDADE    SIM

Observações

### III MEDIDAS DE PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO

19. Organizar o trabalho de forma a permitir o distanciamento físico de pelo menos 2 metros de outras pessoas ou de outras distâncias, conforme prescrito pela autoridade competente

Propõe ação?

NÃO É    PRIORIDADE    SIM

Observações

---

<sup>3</sup> Para mais informações: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice>

20. Evitar reuniões presenciais, dando preferência a chamadas telefônicas, *e-mails* ou reuniões virtuais. Se for necessário realizar reuniões, proceder à organização do espaço para permitir o distanciamento físico aconselhado.
- Propõe ação?
- NÃO    PRIORIDADE    SIM
- Observações
21. Dotar o pessoal, clientes e visitantes instalações amplas e facilmente acessíveis para lavagem das mãos com água e sabão, e aplicação de desinfetantes e, além disso, promover hábitos de higienização das mãos.
- Propõe ação?
- NÃO É    PRIORIDADE    SIM
- Observações
22. Colocar dispensadores de desinfetante de mãos em diversos locais espalhados pelas instalações de trabalho e assegurar o seu abastecimento regular.
- Propõe ação?
- NÃO É    PRIORIDADE    SIM
- Observações
23. Promover hábitos de limpeza regular de mesas e postos de trabalho, maçanetas de portas, telefones, teclados e objetos de trabalho com produtos desinfetantes bem como áreas comuns, incluindo salas de convívio/refeição. As superfícies frequentemente tocadas devem ser limpas com mais frequência. Dependendo das atividades, considerar contratar serviços de limpeza e desinfecção.
- Propõe ação?
- NÃO É    PRIORIDADE    SIM
- Observações
24. Melhorar a ventilação, exaustão e renovação de ar das salas e operações com elevado risco de exposição ao vírus.
- Propõe ação?
- NÃO    PRIORIDADE    SIM
- Observações
25. Promover e informar sobre uma boa higiene respiratória no local de trabalho, como tapar a boca e o nariz com o cotovelo ou tecido dobrados quando se tosse ou se espirra.
- Propõe ação?
- NÃO É    PRIORIDADE    SIM
- Observações

26. Assegurar o distanciamento social no local de trabalho e ficar fora "de grandes concentrações" <sup>4</sup> tanto quanto possível.

Propõe ação?

NÃO É PRIORIDADE SIM

Observações

27. Fornecer máscaras faciais adequadas e disponibilizar toalhetes descartáveis de papel disponíveis nos locais de trabalho, para utilização por aqueles que apresentem sintomas, como corrimento nasal, ou tosse com expetoração, juntamente com recipientes fechados para a sua eliminação higiénica.

Propõe ação?

NÃO É PRIORIDADE SIM

Observações

#### IV. PROCEDIMENTOS A ADOTAR PARA CASOS SUSPEITOS E CONFIRMADOS DE COVID-19

28. De acordo com as orientações das autoridades locais, encorajar os/as trabalhadores/as com sintomas suspeitos de COVID-19 a não se deslocarem para o local de trabalho e a seguirem as orientações das autoridades locais competentes.

Propõe ação?

NÃO É PRIORIDADE SIM

Observações

29. Aconselhar os/as trabalhadores/as a contactarem para o/a seu/a médico/a ou para o departamento de saúde pública local sempre que apresentarem uma condição de saúde grave, incluindo dificuldade em respirar, dando-lhes detalhes sobre as suas deslocações/viagens e sintomas recentes.

Propõe ação?

NÃO PRIORIDADE SIM

Observações

30. Providenciar o isolamento de qualquer pessoa que desenvolva sintomas de COVID-19 no local de trabalho, enquanto aguarda transferência para uma unidade de saúde adequada. Providenciar a desinfeção do local de trabalho e a vigilância da saúde de pessoas em contacto de proximidade.

Propõe ação?

---

<sup>4</sup> Lugares onde as pessoas se encontram e se reúnem, como refeitórios.

NÃO    PRIORIDADE    SIM

Observações

## **ANEXO I**

### **PLANO DE AÇÃO E FORMULÁRIO DE ACOMPANHAMENTO**

#### **1. Planeamento das Ações**

Departamento/Secção/Operação:

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

#### **Área técnica:**

Política, planeamento e organização

Avaliação de riscos, gestão e comunicação

Higiene e limpeza do local de trabalho

Higiene respiratória no local de trabalho

Viagens de carácter profissional

Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de COVID-19

Outra \_\_\_\_\_

---

Descrição da melhoria esperada

---

---

Localização

---

---

Descrição



---

---

Data aproximada de conclusão

---

---

- Devem ser utilizadas folhas separadas para as melhorias identificadas para diferentes áreas técnicas.

## 2. Acompanhamento das ações: (Informação sobre as melhoria/s efetuadas)

Data:

---

---

Grupo:

---

---

Departamento/Secção/Operação:

---

---

Designação da ação melhoria efetuada/em curso:

---

---

### Área técnica:

Política, planeamento e organização

Avaliação de riscos, gestão e comunicação

Higiene e limpeza do local de trabalho

Higiene respiratória no local de trabalho

Viagens de carácter profissional

Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de COVID-19

Outra \_\_\_\_\_

---

Data de implementação da melhoria:

---

---

Nome da(s) pessoa(s) responsável:

---

---

Tempo necessário para concluir a implementação da melhoria:

---

Competências e técnicas necessárias para a implementação da mesma:

---

---

Possibilidades de melhoria:

---

---

Pontos fortes efetuar a melhoria:

---

---

Apoio necessário para a implementação da melhoria (incluindo da(s) autoridade(s) de SST):

---

---

---

---