

Medicina

Volta ao trabalho presencial na pandemia deve ter regras e respeito mútuo

Tanto a estrutura física dos escritórios como a atitude dos colegas precisam fazer parte de um novo normal no ambiente de trabalho

Por **Fabiana Schiavon** Atualizado em 17 set 2021, 17h06 - Publicado em 16 set 2021, 19h50

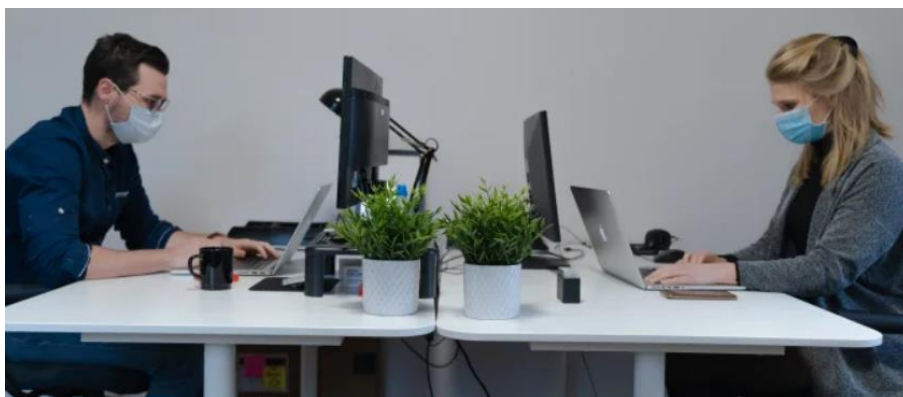


A pandemia ainda não acabou, mas, após a **vacinação**, alguns grupos de pessoas já voltaram aos escritórios ou têm data marcada para retornar. Antes de encarar o “**novo normal**” nas empresas, especialistas refletem sobre como o medo do **coronavírus** pode mudar nossas relações no ambiente corporativo e dão dicas para criarmos uma rotina cercada de segurança.

Lugares fechados

De uma forma geral, é importante verificar os locais e as situações de grande exposição – momento de colocar em ação a **melhor máscara e usá-la adequadamente**.

“Sempre que a pessoa estiver em um **local fechado**, sem ventilação ou com ar condicionado, ela está correndo mais risco. Por isso, não é a hora de tirar a máscara, que é a última barreira de proteção que temos”, diz a epidemiologista Ethel Maciel, professora da **Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes)**.



Além de pesquisar bastante sobre os melhores modelos, é importante ter algumas unidades extras à mão. “A **PFF2 (ou N95)** será sempre a melhor nas situações mais críticas, mas ela precisa estar grudada ao rosto, sem vazamentos e ser trocada se ficar úmida ou suja”, ensina a epidemiologista Denise Garrett, vice-presidente do **Instituto Sabin**, nos Estados Unidos.

Ainda de acordo com ela, não dá para bobear achando que tudo bem ficar sem máscara se o contato for rapidinho. “Sabemos que não é preciso mais de **15 minutos** para que ocorra a transmissão com a variante **Delta**”, ressalta Denise.

Homens que trabalham em contato direto com o público ou em ambientes fechados **devem tomar cuidado com a barba**. “Os pelos do rosto podem ser um ponto de vazamento”, explica Denise. O ideal é **deixá-la bem aparada**.

Hora do almoço e dos cafés

A dinâmica de comer fora de casa é sempre arriscada em tempos de pandemia. Especialistas afirmam que boa parte das histórias de contágio vem desses momentos. **Evitar os locais fechados na hora das refeições** é o primeiro passo para garantir maior segurança.

“Não entro em restaurantes, mas tem quem se sinta confortável. O melhor, nesses casos, é que a pessoa vá sozinha ou com quem já trabalha próximo”, orienta Denise. “Se for comer dentro da empresa, fique perto de uma janela ou procure um lugar que tenha ventilação”, completa a epidemiologista.

O elevador também exige atenção. Não entre se ele estiver com a lotação máxima – dentro dos critérios da pandemia. O correto é que tenha marcações no chão para indicar quantas pessoas podem ficar

nele e com distanciamento, o que costuma ser uma média de quatro a cinco indivíduos, no máximo.

“Se for muito difícil encontrá-lo vazio e houver a possibilidade de utilizar as escadas, melhor. Mas é preciso avaliar qual desses dois locais fechados terá menos gente circulando”, alerta Denise.

+LEIA TAMBÉM: [Estudo mostra efetividade da vacina da AstraZeneca e da Coronavac](#)

“Nos condomínios residenciais, incentiva-se que só quem é da mesma família entre junto. Nas empresas, a regra vale para quem trabalha no mesmo departamento. Para momentos de repouso e refeição, cabe também ao empregador organizar um rodízio com a mesma lógica”, avalia Ethel.

É importante manter as pessoas em grupos porque caso uma fique doente, é mais fácil rastrear as possibilidades de contágio. “Cria-se uma bolha para monitorar melhor os riscos e saber quem deve fazer o teste de covid-19”, explica a professora da Ufes.

Papel das empresas

O funcionário faz a sua parte, mas a empresa deve contribuir com **regras e protocolos** para conseguir manter a segurança coletiva. “A disposição dos móveis precisa garantir os dois metros de distância entre as pessoas, principalmente quando não há ventilação”, lembra Ethel.

Nas salas com ar condicionado, uma dica é colocar um pequeno ventilador nas costas dos funcionários para garantir a circulação de ar no seu entorno. “O ideal é que as empresas investissem também em bons filtros para o aparelho ou que criassem campos de ventilação. Mas sabemos que essas estruturas são caras e se diferenciam de acordo com o tamanho do lugar”, pondera Denise.

Disponibilizar máscaras de boa qualidade aos colaboradores é uma atitude que pode partir da empresa. “Vemos funcionários em locais de atendimento ao público usando modelos de pano já gastos. A empresa pode até colocar uma placa na entrada sobre os protocolos e limitar o número de clientes, mas isso não resolve muito se os indivíduos estiverem pouco protegidos”, raciocina Denise.

Transporte

Ao sair de casa, os cuidados já devem começar. De carro, o indivíduo consegue se proteger melhor, mas, mesmo assim, é prudente chegar ao trabalho e **lavar as mãos**. Para quem anda de transporte público, esse hábito é ainda mais indispensável.

“Sabemos que os ônibus e metrô são cheios, mas, sempre que possível, tente ficar perto da janela. A máscara N95 é a mais indicada para momentos de risco como esse. **Usar óculos** também pode impedir que gotículas vindas de alguém desprotegido cheguem aos nossos olhos”, recomenda Denise Garret.

Quando é melhor ficar em casa

Pessoas dos **grupos de risco**, **gestantes** ou **indivíduos que moram com quem têm comorbidades** devem avaliar a possibilidade de continuar trabalhando em casa.

E, em caso de qualquer dúvida sobre sua condição de saúde, é sempre melhor não se deslocar e fazer o teste para descartar a covid-19.

“Os sintomas são muito diversos. A gente sabe qual é o nosso normal. Se a pessoa acorda com qualquer sensação ruim em meio a uma pandemia, já precisa tomar cuidado”, ressalta Ethel. Uma **dor de cabeça**, uma diarreia e a presença de coriza, por exemplo, são motivos para não ir ao escritório.

+LEIA TAMBÉM: [**Novo teste PCR detecta o coronavírus e outros três tipos de vírus**](#)

Como lidar com colegas que pensam diferente

Uma boa convivência durante a pandemia começa pelos gestores da empresa, que precisam manter regras claras sobre os protocolos de segurança.



Para Bruno Chapadeiro, psicólogo e professor na Faculdade de Psicologia da Saúde da Universidade Metodista de São Paulo (Umesp), sentir medo de ser contaminado é legítimo.

“É só olharmos os números. Nos primeiros seis meses de 2021, foram **64 861 afastamentos por mais de 15 dias** por casos relacionados à covid-19 contra 37 045 de abril a dezembro de 2020, um aumento de 75%. Problemas na coluna lombar, que antes lideravam os afastamentos, agora estão em segundo, com 17 831 casos, segundo dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho”, relata o psicólogo.

“Tem ainda o pós-covid. Mesmo pessoas com sintomas leves têm ficado com sequelas, justificando o medo de um novo contágio”, completa Chapadeiro.

Por isso, é sempre fundamental **considerar o coletivo**. “Muita gente está tranquila porque foi totalmente imunizada e não tem comorbidade, mas é necessário se ver como possível transmissor e pensar no colega”, defende Chapadeiro.

O respeito mútuo também é valioso para manter a boa convivência. “Cada um está com um nível diferente de receio. E precisamos respeitar o colega que não se importa de comer em um restaurante porque se sente confortável para isso”, exemplifica Denise.

“Por outro lado, há um limite. Se a pessoa chega perto de você falando sem máscara, aí é crucial abrir um diálogo e contar com a vigilância do gestor, que deve definir regras claras sobre esses protocolos”, defende a expert do Instituto Sabin.

Quando um se dispõe a compreender o outro, fica mais fácil abrir um diálogo e garantir a segurança. Mas a hostilidade tem ocorrido justamente por essa falta de empatia. “Há pessoas que pedem pelo maior distanciamento quando estão nas filas de supermercado e farmácia e são mal compreendidas. Devemos respeitar quem tem medo e também aqueles que passam o dia trabalhando nas ruas e, vez ou outra, vão cometer algum deslize”, argumenta o psicólogo.

<https://saude.abril.com.br/medicina/volta-ao-trabalho-presencial-na-pandemia-deve-ter-regras-e-respeito-mutuo/>