



# CORONA VÍRUS

(COVID-19)

---

Programa de  
Recursos Humanos,  
Saúde e Segurança  
do Trabalho.





# Introdução

A Firjan SESI e sua área de Saúde e Segurança do Trabalho, como parceira efetiva na estratégia da gestão de risco, vida segura e saudável e eficiência operacional das empresas dos nossos clientes, bem como responsável pelo Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional da sua empresa, elaborou este manual para apoiá-los no enfrentamento da propagação do NOVO CORONAVIRUS (COVID-19) e na gestão dos afastamentos.

Este documento é uma proposta de ação de integração entre os setores de Recursos Humanos da sua empresa e a Saúde Ocupacional da Firjan SESI objetivando fortalecer a atuação entre essas áreas que são fundamentais para o funcionamento sua da empresa. As sugestões propostas estão alinhadas às orientações do Ministério da Saúde, Governo do Estado do Rio de Janeiro, órgãos de classe e sociedades médicas.

# CORONA VÍRUS

“... a diretriz de foco na contenção da circulação do vírus permanece como maior prioridade.”

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do Coronavírus (SARS-Cov2) foi descoberto em dezembro de 2019 após casos registrados na China.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em 11/03/2020 pandemia de COVID-19, doença causada pelo novo Coronavírus. Segundo o órgão, o número de casos identificados e de óbitos nos países atingidos deve aumentar. Neste sentido, a diretriz de foco na contenção da circulação do vírus permanece como maior prioridade.

Como o panorama do Coronavírus é dinâmico, as equipes técnicas da Firjan SESI na Gerência de Saúde e Segurança do Trabalho estão acompanhando constantemente a atualização dos canais de comunicação da Firjan <https://firjan.com.br/pagina-inicial.htm> que está disponível para consultas ou entre contrato com a Unidade de Saúde Ocupacional que atende diretamente sua empresa.

# COMO ACONTECE A CONTAMINAÇÃO



A contaminação pode ocorrer com um simples aperto de mão.

## Por três formas:

:: Por vias respiratórias, através de gotículas provenientes de espirros, tosse e da fala de indivíduos infectados;

:: Por meio de contato direto de gotículas contendo vírus que alcançam mucosas do olho, nariz e boca do indivíduo.

:: Por contato indireto através de superfícies contaminadas, como corrimão ou maçaneta ou qualquer outra superfície tocada frequentemente. As mãos contaminadas acabam entrando em contato com mucosas do olho, nariz e boca, isto chama-se auto contaminação.

Segundo a OMS ainda não é possível afirmar quanto tempo o novo Coronavírus sobrevive nas superfícies ou no ar. Estudos avaliados pela Organização apontam que o vírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou, até mesmo, vários dias. Isto pode variar a depender das condições do local, do clima e da umidade do ambiente.



## IDENTIFICANDO OS SINTOMAS

Febre, tosse, coriza, dor de garganta são os sintomas iniciais. A presença de falta de ar sinaliza que o caso aumentou de gravidade e é recomendado procurar uma unidade hospitalar.

O período médio de incubação por Coronavírus é de 5 dias, com intervalos que chegam a 12 dias, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde o início da infecção.



# INSTALAÇÃO DE UM **COMITÊ DE CRISE**

“Muitas empresas estão adotando “Comitês de Crise” para liderar as ações relativas ao Coronavírus.”

Recomendamos que a comunicação entre os gestores aconteça de forma ágil para que as tomadas de decisão sobre o assunto sejam rápidas e eficazes. Muitas empresas estão adotando “Comitês de Crise” para liderar as ações relativas ao Coronavírus. Sugerimos que medida semelhante também seja o melhor modelo no momento.

O Comitê ficará encarregado de definir os passos necessários no estabelecimento de ações corporativas de prevenção do avanço na doença, monitoramento dos casos suspeitos, além de adotar as práticas recomendadas pelos órgãos nacionais responsáveis e estratégia de comunicação junto aos trabalhadores.

Sugerimos que o “Comitê de Crise” seja composto por representantes dos seguintes setores, conforme estrutura da empresa:

**:: Responsável pela empresa**

**:: Recursos Humanos**

**:: Operações/Produção/Logística**

**:: Marketing/Comunicação**

**:: Saúde Ocupacional – Firjan SESI**

**:: Jurídico**

**:: Administrativo/Financeiro**

\*Não sendo possível a estrutura acima consideramos essencial neste comitê, o responsável da empresa, RH/Administrativo e Saúde Ocupacional da Firjan SESI.

\*Indicamos a criação de um grupo de comunicação do Comitê de Crise na ferramenta WhatsApp ou outras ferramentas disponíveis na empresa para facilitar a troca de informações qualificadas, orientações e tomada de decisões sobre situações inerentes ao COVID-19 com a velocidade necessária.



MEDIDAS

# ADMINISTRATIVAS

SUGERIDAS

**1. Suspenda a participação** em eventos internos e externos.

**2. Evite viagens**, seja a trabalho ou particular.

**3. O colaborador que regressar** de viagem internacional ou interestadual por transporte coletivo de qualquer natureza deve ficar em regime de home office, se possível, em isolamento sem comparecer ao posto de trabalho por 7 dias corridos, a contar da data de retorno à cidade de lotação. Se nesse período apresentar sintomas, deve se reportar ao serviço de Saúde Municipal (Centro Municipal de Saúde ou Clínica da Família), ou de seu plano de saúde complementar, para que o médico tome conhecimento da situação e oriente o afastamento por doença, caso necessário. Neste caso, não é necessária a realização do teste para afastamento por orientação médica. Por outro lado, caso não manifeste sintomas respiratórios suspeitos no decorrer desse período, o colaborador deve retornar ao trabalho após os 7 dias, sem necessidade de exame médico de retorno.

**4. Substitua encontros presenciais** por reuniões via videoconferência ou outro recurso de comunicação à distância recomendado pela área de TI da sua empresa. Vale lembrar que o uso dos equipamentos e sistemas institucionais em home office requer cuidados com a segurança da informação e, especialmente, com uso e tratamento dos dados pessoais. A implementação da Lei Geral de Proteção de Dados, que entra em vigor em agosto deste ano, insere e reforça, em nossa rotina de trabalho a responsabilidade pela proteção dos dados pessoais.

Na inexistência de recomendação de ferramenta pela área de TI, seguem algumas disponibilizadas gratuitamente:



Hangouts Meet



ZOOM Cloud Meetings



Skype

**5. Caso realize reuniões presenciais**, mantenha as portas das salas abertas e com mínimo de pessoas possível.

**6. Visando preservar a saúde** e minimizar o risco de contágio, não permita trazer crianças para o ambiente de trabalho.

**7. Evite a presença de visitantes** nas instalações da empresa.

**8. Cancele, sempre que possível**, visitas de fornecedores ou outros profissionais.

**9. Evite aglomeração** de pessoas em espaços fechados, direcionando para locais abertos e busque arejar ao máximo os ambientes de trabalho.

**10. Coloque avisos** nos elevadores com o número de pessoas que permita o distanciamento de no mínimo de um metro entre pessoas.

**11. Evite entrar** em elevadores que já estiverem cheios.

**12. Reforce limpeza** de objetos e superfícies tocados com frequência (Ex.: mesa, telefone, teclado, etc.), utilizando água e sabão, produtos de limpeza de uso doméstico, água sanitária ou soluções alcoólicas. Oriente os empregados a não compartilhar em hipótese alguma, objetos de uso pessoal (copos, talheres, toalhas, etc.).

**13. Estabeleça o home office** entre as áreas administrativas que podem ter suas atividades realizadas a distância. Não sendo possível, manter o ambiente arejado com afastamento, no mínimo, 1 metro de distância entre os postos de trabalho.

**14. Garanta austeridade** orçamentária adquirindo apenas materiais imprescindíveis.

**15. Recebimento mercadorias por terceiros:** destinar área próxima a entrada, preferencialmente em local aberto para o recebimentos das mercadorias. Realizar higienização das mercadorias e embalagens antes do transporte interno e acondicionamento.



# OUTRAS MEDIDAS SUGERIDAS



**1. Abastecimento contínuo** de sabonete líquido e toalhas de papel nos banheiros, bem como álcool gel ou qualquer outra substância detergente do tipo domiciliar (limpador multiuso) nos ambientes de trabalho.

**2. Aumento do rigor** com a limpeza de áreas comuns, como refeitórios e banheiros.

3. Intensificação da higienização de maçanetas, corrimãos, pias e demais superfícies de contato frequente.

**4. Reforço da orientação** para higienização frequente de EPIs, ferramentas e equipamentos.

**5. Utilização de EPI básicos** como, Proteção Respiratória (N95 ou PFF2), luva de segurança, óculos de segurança, para as atividades que requerem limpeza/higienização do ambiente uso dos são recomendáveis. Após o uso dos EPI estes deverão ser limpos, desinfetados ou descartados (seguindo as boas práticas gerenciamento de resíduos sólidos).

# GESTÃO DO ABSENTEÍSMO

A Gestão do Absenteísmo inclui a gestão dos afastamentos do trabalho por motivo de doença nas empresas. Esta gestão é um processo fundamental e tem como objetivo aprimoramento de políticas corporativas de acompanhamento dos afastamentos através do conhecimento do perfil atual de saúde dos trabalhadores afastados, evidenciando pontos de maior fragilidade na gestão, com propostas de ação com foco em redução de custos, mitigação de demandas legais e melhoria da produtividade.

No cenário atual as políticas de afastamento tomam maior importância à medida que protegem os vulneráveis, os saudáveis e portadores de outras patologias não relacionadas às situações epidêmicas, administrando com embasamento técnico e minimizando os riscos ocupacionais e os afastamentos.



O colaborador que apresentar os sintomas ou for confirmado com a doença, deverá comunicar a empresa para registro e monitoramento da situação pela administração ou setor de saúde ocupacional.

# MEDIDAS DE SAÚDE OCUPACIONAL

---

Vivemos neste momento no Brasil e no mundo um cenário dinâmico de excepcionalidades que pode sofrer alterações muito rápidas que demandarão respostas igualmente ágeis.



Cada empresa tem especificidades que deverão ser analisadas pelo responsável pela saúde corporativa/ocupacional, que irá orientar sobre as questões no âmbito da saúde ocupacional, bem como prestar orientações em saúde pública de cunho geral. O médico responsável pelo PCMSO é uma peça chave no apoio à tomada de decisões.

Existem diretrizes das sociedades médicas e de órgãos de classe em Medicina e outras profissões da área da saúde que embasam as decisões técnicas, entre elas os exames complementares ocupacionais (espirometria, eletroencefalograma, procedimentos em oftalmologia e otorrinolaringologia, entre outros), e é importante lembrar que estas decisões mudam de forma muito rápida com a evolução do quadro epidêmico.

Em conformidade com a MP 927 de 22 de março de 2020, fica suspensa a obrigatoriedade de realização dos exames ocupacionais, salvo os casos de exames demissionais cujo exame periódico do trabalhador tenha acontecido há mais de 180 dias.

Ainda, em alinhamento com a MP 927, de acordo com o Art. 15, o exame ocupacional poderá ser realizado caso o médico coordenador do PCMSO considere que a prorrogação é um risco para a saúde do trabalhador. Para casos excepcionais em que o nosso médico coordenador identificar a necessidade de realização do exame entraremos em contato para orientações.

# SERVIÇOS DE **ALIMENTAÇÃO** **COLETIVA**



**As orientações para atuação dos serviços de alimentação coletiva** em tempos de Pandemia do Novo Coronavírus, tem como o objetivo conter a disseminação da doença.

As orientações tem como base a principal legislação que rege o setor (Anvisa RDC 216/2004), bem como orientações publicadas pela Anvisa, Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses - Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro e pelo Conselho Federal de Nutricionistas.

Esse material não visa esgotar os cuidados necessários com a segurança dos alimentos, mas alertar sobre alguns pontos relevantes em tempos do novo Coronavírus.

## 1. Responsabilidade Técnica

Os serviços de alimentação coletiva necessitam ter um Responsável Técnico a quem compete supervisionar as atividades da Unidade de Alimentação e Nutrição garantindo o cumprimento das legislações sanitárias, com a finalidade de promover a alimentação segura e saudável do trabalhador.

## 2. Garantia do distanciamento social

Adotar estratégias para evitar aglomerações garantindo a restrição da lotação do restaurante a 30% de sua capacidade por turno.

### Possíveis soluções alternativas para reduzir aglomeração nos refeitórios são:

- :: reduzir a quantidade de mesas e cadeiras disponíveis
- :: ampliar o horário de atendimento com fracionamento dos clientes em turnos
- :: substituir a modalidade autosserviço/ bufê por prato feito/marmitas
- :: demarcar o chão com limites físicos para distanciamento entre pessoas (clientes e funcionários do restaurante) na fila, buffet, caixa e mesas.

## 3. Controle de saúde dos manipuladores

- :: Aqueles que apresentarem lesões e ou sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos, como habitualmente, devem ser afastados do serviço.
- :: Trabalhadores devem ser orientados a evitar o contato entre si e informar qualquer sintoma de gripe ao seu superior imediato.
- :: Trabalhadores com qualquer sintoma do Coronavírus devem ser afastados e orientados a seguir o isolamento domiciliar ou procurar atendimento hospitalar.



## 4. Medidas ambientais

- :: Manter as pias dos banheiros e áreas de manipulação de alimentos com dispensadores abastecidos com sabonete líquido e toalhas de papel não reciclado descartáveis, álcool em gel a 70% e lixeira com tampa acionada sem contato manual para o descarte do papel usado.
- :: Disponibilizar a clientes e funcionários dispensadores abastecidos com álcool em gel 70% em pontos estratégicos do estabelecimento, com especial atenção à entrada do refeitório, área de manipulação de alimentos e área do caixa.
- :: Disponibilizar, em locais estratégicos e visíveis, em todas as dependências do estabelecimento, recursos de comunicação visual específicos, como cartazes educativos, com informações sobre as medidas adotadas no restaurante para a contenção a COVID-19, como: a adequada higiene das mãos, etiqueta respiratória (cobrir boca ou nariz quando tossir ou espirrar com a parte interna do cotovelo e, quando do uso de lenços, estes deverão ser descartados em lixo apropriado e as mãos deverão ser lavadas) e outras medidas de prevenção recomendadas pelo Ministério da Saúde.

:: Os manipuladores de alimentos não podem atuar em operações de caixa, medida para impedir que estes profissionais toquem em dinheiro.

:: Manter os ambientes arejados, com janelas abertas e teladas. Na impossibilidade desta medida, aumentar a frequência e rigor da limpeza do sistema de climatização e exaustão.

:: Retirar das mesas das refeições objetos que possam ser potenciais veículos de contaminação, como jogos americanos, displays de propaganda, porta-guardanapos, galheteiros, ornamentos, entre outros.

:: Todos os utensílios e equipamentos do serviço devem ser higienizados e sanitizados a cada turno e sempre que necessário.

:: Adotar rotina frequente de desinfecção de superfícies como balcões, vitrines, pisos, maçanetas, torneiras, porta papel toalha, porta sabonete líquido, corrimãos, catracas, móveis e painéis de elevadores. Mesas e cadeiras devem ser sanitizados logo após cada turno.

:: Intensificar a higienização dos sanitários, com o funcionário responsável pelo serviço utilizando luvas de borracha, avental, calça comprida e calçado fechado.

:: Nunca varrer superfícies a seco para não suspender a poeira e favorecer a contaminação. Utilizar a varredura úmida com mops, rodos e panos de limpeza úmidos.

:: Os produtos saneantes (desinfecção) utilizados devem ser adequados à finalidade e devidamente autorizados pelo Ministério da Saúde.



## 5. Boas práticas de manipulação e processamento de alimentos

:: Substituir o autosserviço/bufê por prato feito/marmita, quando possível, evitando assim o compartilhamento de talheres de servir. Na impossibilidade desta adequação, garantir substituição frequente dos talheres de servir, com atenção especial à higienização prévia das mãos dos clientes.

:: Realizar capacitação/orientação específica dos funcionários quanto à pandemia e à necessidade de maior atenção às boas práticas, etiqueta respiratória para tosse ou espirro e comportamentos adequados na cozinha como manter unhas limpas e aparadas, evitar levar as mãos à boca, nariz e olhos e garantir maior frequência de higienização das mãos e áreas comuns, como refeitório, banheiros e vestiários. Se necessário, aumente a supervisão das atividades.

:: Orientar os clientes quanto ao cumprimento das medidas estabelecidas para a contenção da COVID-19, como distanciamento social, etiqueta respiratória e rotina de higienização das mãos ao acessar o restaurante. É recomendável que um trabalhador do restaurante seja encarregado de monitorar o cumprimento destas medidas pelos clientes.

:: Durante a manipulação dos alimentos é vetado: falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir, mascar chiclete, palito, fósforo ou similares; chupar balas, comer ou experimentar alimentos com as mãos; tocar o corpo, colocar o dedo no nariz, ouvido, assoar o nariz, mexer no cabelo ou pentear-se; enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta; fumar; tocar maçanetas, celulares ou em qualquer outro objeto alheio à atividade; fazer uso de utensílios e equipamentos sujos; manipular dinheiro, celular e praticar outros atos que possam contaminar o alimento.



:: Garantir manipuladores com uniformes completos e limpos, lavados diariamente, de cor clara com uso adequado de touca ou rede protetora de cabelos e usados apenas no interior do estabelecimento. Proibir o uso de unhas grandes e esmalta- das, além de adornos como anéis, pulsei- ras e relógios, pois dificultam a higieniza- ção das mãos. Equipamentos de Proteção Individual como aventais impermeáveis e sapatos de segurança, devem ser limpos com solução sanitizante de hipoclorito de sódio ao fim da jornada de trabalho.

:: Manipuladores de alimentos devem higienizar as mãos, segundo Procedimen- to Operacional Padronizado, nas seguin- tes situações: ao chegar ao trabalho, en- tregar/receber mercadorias, antes e após manipular alimentos, tocar em alimentos crus, mudar de atividade ou permanecer mais de 30 minutos na mesma atividade, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais possivelmente conta- minados (maçanetas, porta de geladeiras, câmaras), após usar o banheiro, descartar resíduos ou realizar quaisquer operações contaminantes e sempre que necessário.

:: O uso de luvas é recomendado somente para operações específicas. Nesses casos, elas devem ser descartáveis, substituídas regularmente e em curtos intervalos de tempo, sendo obrigatória a troca sempre que houver mudança de operação e após o toque em superfícies ou materiais conta- minantes. O uso de luvas não desobriga a higienização frequente das mãos. O uso de máscara não está regulamentado pela legislação sanitária federal.

:: Louças, talheres, copos e bandejas devem ser higienizados com detergentes apro- priados, e mantidos protegidos do públi- co, acessados apenas no momento da consumação.

:: Proibir o compartilhamento de copos, pratos e talheres não higienizados, bem como qualquer outro utensílio de cozinha.

:: Os guardanapos devem ser de papel descartável não reciclado, não sendo recomendado o uso de guardanapo de tecido.

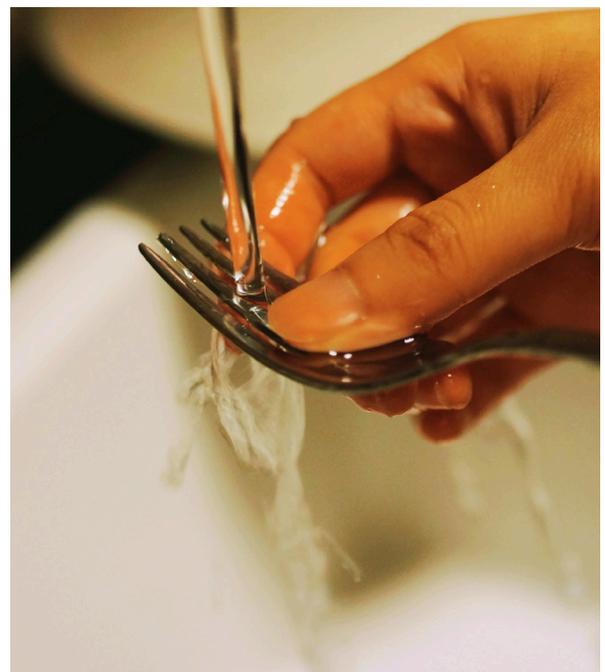
:: Evitar a oferta de degustação de produtos.

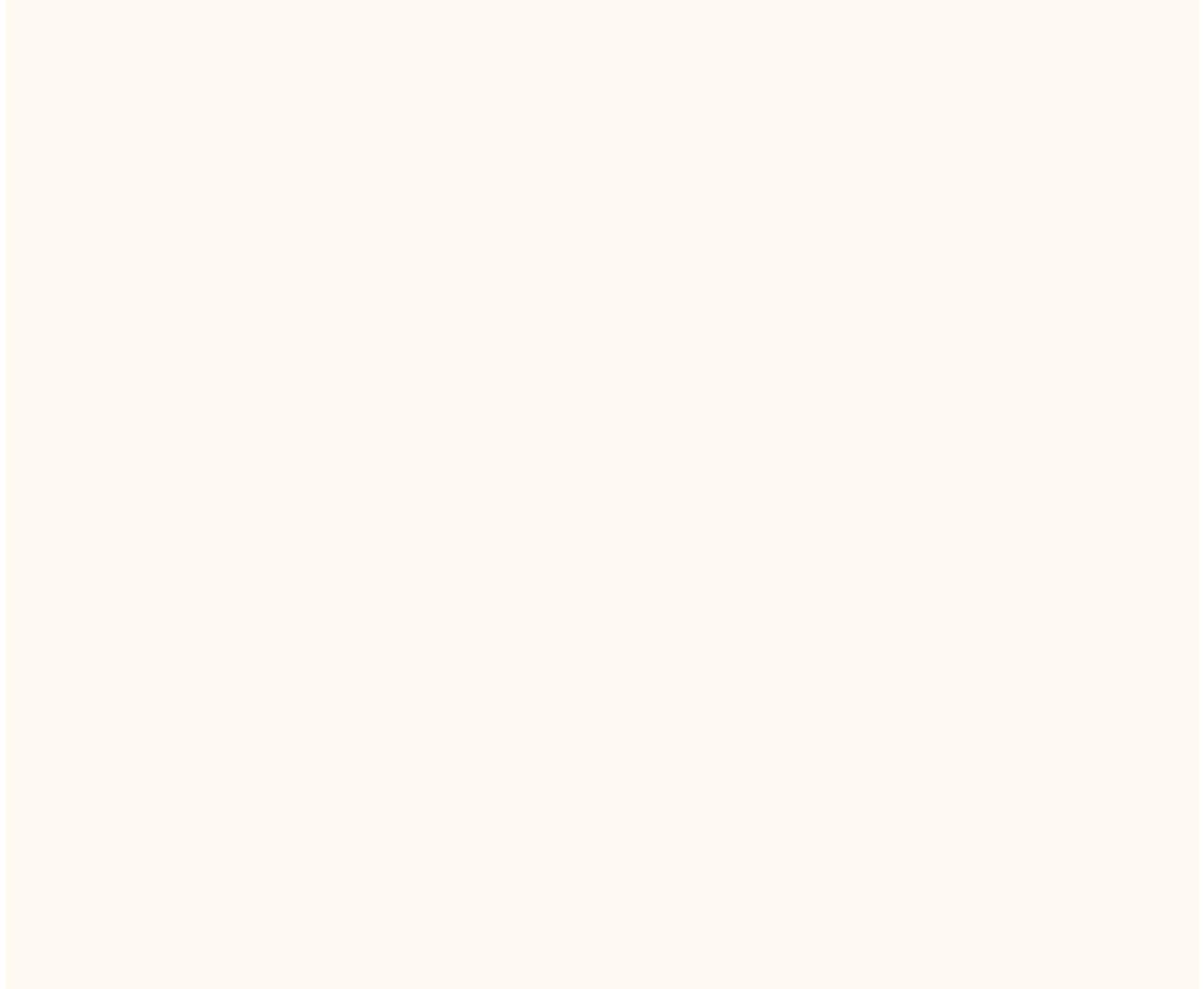
:: O uso de itens compartilhados no refeitório deve ser eliminado, dando preferência à utilização de produtos individuais (Ex.:sa- chês de azeite, molhos etc)

:: Os profissionais devem evitar tocar em superfícies e colocar as mãos em alimen- tos não embalados, usando pegadores e descartáveis adequados ao serviço.

:: Descartar embalagens secundárias dos produtos e higienizar as embalagens pri- márias antes do armazenamento

:: Limitar a entrada de entregadores na unidade de alimentação. Nos casos em que a entrada seja necessária, orientar para a correta higienização das mãos e evitar contato com os funcionários.





Devido à rapidez com que as orientações mudam, indicamos consultar com frequência os canais oficiais da Firjan SESI ([firjan.com.br/coronavirus](http://firjan.com.br/coronavirus)), entrar em contato com a Saúde Ocupacional da ou envie suas dúvidas para [plantaocoronavirus@firjan.com.br](mailto:plantaocoronavirus@firjan.com.br)

Esperamos que todos saiam mais fortalecidos desta crise e colocamos a Saúde e Segurança do Trabalho da Firjan SESI à disposição para atuarmos como parceiros nas estratégias de sua empresa, com o compromisso de sustentabilidade do ambiente empresarial.

Cordialmente,

---



## **FONTES**

---

- :: Recomendações do CFN - Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo coronavírus (covid-19) – 20/03/2020. Disponível em [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota\\_coronavirus\\_3-1.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf)
- :: Subsecretaria de vigilância, fiscalização sanitária e controle de zoonoses do município do rio de janeiro - Medidas de prevenção e controle ao Coronavírus (COVID-19) - serviços e indústrias de alimentação. Disponível em [http://www.sindrio.com.br/wp-content/uploads/2020/03/CORONAVIRUS\\_Informe\\_SERVICOS\\_E\\_INDUSTRIAS\\_ALIMENTACAO-1.pdf](http://www.sindrio.com.br/wp-content/uploads/2020/03/CORONAVIRUS_Informe_SERVICOS_E_INDUSTRIAS_ALIMENTACAO-1.pdf)
- :: DECRETO Nº 46.980 DE 19 DE MARÇO DE 2020. Disponível em [http://www.fazenda.rj.gov.br/sefaz/content/conn/UCMServer/path/Contribution%20Folders/site\\_fazenda/Subportais/PortalGestaoPessoas/Legisla%3%a7%3%b5es%20SILEP/Legisla%3%a7%3%b5es/2020/Decretos/Republica%20DECRETO%20N%2%ba%2046.980%20DE%2019%20DE%20MAR%3%87O%20DE%202020\\_ATUALIZA%20MEDIDAS%20DE%20ENFRENTAMENTO%20DA%20PROPAGA%3%87%3%83O%20DO%20CORONAV%3%8dRUS.pdf?lve](http://www.fazenda.rj.gov.br/sefaz/content/conn/UCMServer/path/Contribution%20Folders/site_fazenda/Subportais/PortalGestaoPessoas/Legisla%3%a7%3%b5es%20SILEP/Legisla%3%a7%3%b5es/2020/Decretos/Republica%20DECRETO%20N%2%ba%2046.980%20DE%2019%20DE%20MAR%3%87O%20DE%202020_ATUALIZA%20MEDIDAS%20DE%20ENFRENTAMENTO%20DA%20PROPAGA%3%87%3%83O%20DO%20CORONAV%3%8dRUS.pdf?lve)
- :: Nota Técnica 15/2020/SEI/GGALI/DIRE2/ANVISA