



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

**Orientações para prática de Medicina do Trabalho, em contexto de exceção,
no combate à pandemia COVID-19**

Considerando que a Medicina do Trabalho é uma especialidade médica caracterizada por as suas atividades se desenvolverem, na sua maioria, em ambientes não hospitalares, dispersos por todo o país, maioritariamente em Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (SSST) suportados em Serviços externos da responsabilidade de empresas prestadoras, que não estão em permanência presentes nas empresas (havendo contudo um menor número de Serviços internos, integrados nas hierarquias das empresas), mas que constituem peças fundamentais na primeira linha de defesa diária das empresas e dos seus trabalhadores, e obviamente no que concerne à pandemia da COVID19;

Considerando que é fulcral que os serviços de SSST tenham participado na elaboração dos Planos de Contingência, peça central no controlo desta Pandemia ao nível organizacional, e no presente participem na sua atualização permanente;

Considerando que os serviços de SSST devem ser auscultados em tudo o que envolva aptidão laboral de todo e qualquer trabalhador – nomeadamente os referidos no art.º. 4º do Decreto nº. 2-A/2020, de 20 de março, assim como na aquisição dos EPIs e instrumentos de proteção coletivos para o exercício das atividades laborais, nas empresas e instituições;

Considerando o Conselho Diretivo (CD) do Colégio da Especialidade de Medicina do Trabalho (CEMT) da Ordem dos Médicos (OM) que resulta claro a disfuncionalidade e disrupção acrescidas em todas as empresas que não possuem Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho, em particular ao nível do sector público, nomeadamente a maioria dos Hospitais, as Escolas e Universidades;

Considerando a evolução da pandemia de COVID19 no nosso país;

Entende o CD do CEMT da OM fazer um breve ponto de situação, emitindo orientações a serem seguidas por todos os colegas inscritos neste Colégio de Especialidade.

O surto do novo coronavírus SARS-CoV-2 foi declarado Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional a 30 de janeiro de 2020, a COVID-19 foi considerada uma pandemia a 11 de março de 2020, e constando-se a situação epidemiológica em Portugal à presente data, as organizações devem reforçar o seu papel primordial na proteção dos trabalhadores ao nível da saúde e segurança.



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

A elaboração de qualquer Plano de Contingência foi uma forma de garantir o cumprimento das recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e dessa forma contribuir para a prevenção e controlo de infeção, limitando os impactos negativos na economia e na sociedade.

Qualquer Plano de Contingência para o novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID19) deve apresentar as orientações definidas pela DGS, para todas as estruturas da empresa onde o Médico do Trabalho exerça funções, e abranger todos os colaboradores.

A verdadeira dimensão resultante deste problema de saúde pública ainda é imprevisível, mas provocará decerto roturas expressivas no domínio social e económico, com repercussão na missão de serviços com especial atenção na salvaguarda do bem-estar dos colaboradores.

O Plano de Contingência terá antecipado e servirá para gerir o impacto da COVID19 na atividade dos serviços da empresa, com o objetivo estratégico de garantir a continuidade do seu funcionamento, nomeadamente dos serviços imprescindíveis. Devem, no mesmo, estar definidos os seguintes objetivos:

- Definir a estrutura de decisão, coordenação e monitorização do Plano de Contingência;
- Minimizar as condições da eventual propagação da COVID19 e manter os serviços essenciais em funcionamento;
- Preparar a resposta às necessidades dos trabalhadores da empresa;
- Garantir a correta e adequada informação e formação dos trabalhadores e dirigentes sobre esta nova ameaça, na definição de medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais casos;
- Preparar o restabelecimento da situação e atividade normais, tão rápido e seguro quanto possível.

Ponto central na gestão desta crise resulta na necessidade de o Médico do Trabalho estar atualizado sobre a definição de caso da DGS. Os critérios clínicos e epidemiológicos para identificação de caso suspeito são, a 23.03.2020, os seguintes:

CASO SUSPEITO:

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas. OU;
- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas. OU;
- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

O período médio de incubação pelo SARS-CoV-2 é de 5,2 dias (2-14 dias), caracterizando-se tipicamente por patologia respiratória. Os casos mais graves podem evoluir para pneumonia, ARDS, lesão cardíaca grave, infeção secundária, falência multiorgânica e morte.

Os fatores de risco já conhecidos são idade maior do que 60 anos e sexo masculino; portadores de comorbilidades crónicas como: DM, HTA, Doença coronária, Doença cerebrovascular, Doença oncológica, DPOC e Imunodeprimidos vêm o seu prognóstico agravado.

A evolução para doença grave, quando acontece, manifesta-se em média 6 dias após a exposição, com o início de dificuldade respiratória que evolui para falência respiratória.

Entende o CD do CEMT da OM que são boas práticas do Médico do Trabalho, na sua intervenção nas empresas:

1. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA:

- 1.1 Instruir todo o trabalhador a medir a sua temperatura corporal antes de sair de casa e no caso de ser superior a 37,8º C, comunicar à empresa, evitando a deslocação para o local de trabalho; o trabalhador deverá igualmente reavaliar a medição da temperatura à entrada do local de trabalho. O termómetro recomendado deverá ser digital ou infravermelhos, sem contacto cutâneo. Em caso de febre, deverá o trabalhador ser encaminhado para o seu domicílio ou para uma sala de isolamento preconizada no Plano de Contingência, caso preencha os critérios de diagnóstico.
- 1.2 Instruir todo o trabalhador para que qualquer pessoa que tenha contacto direto com um "caso suspeito" (segundo Orientação da DGS), deverá evitar deslocar-se ao local de trabalho. Da mesma forma, deverá contactar de imediato a empresa, de forma a dar conhecimento.
- 1.3 Esclarecer todo o trabalhador de que qualquer pessoa que tenha estado em contacto com "contacto próximo" (segundo orientação da DGS), deverá efetuar monitorização, 2 vezes ao dia, da sua temperatura corporal e estar atento aos sintomas da "definição de caso" (segundo orientação da DGS).
- 1.4 Suspender o registo biométrico. Na impossibilidade dessa suspensão, no local do registo biométrico deverá existir um meio de desinfecção disponível e instruir os



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

- 1.5 trabalhadores a realizar uma desinfeção eficaz das mãos antes e depois do respetivo registo.
- 1.6 Instruir todo o trabalhador a higienizar as mãos, frequentemente ao dia, com lavagens de pelo menos 20 segundos. Desta forma, a empresa deverá disponibilizar sabão líquido em doseadores, assim como soluções alcoólicas dispersas em sítios estratégicos em diversos espaços da empresa, nomeadamente na entrada do espaço, WC, corredores, sala de refeições, sala de reuniões.
- 1.7 Grávidas, puérperas e lactantes não deverão ser mantidas a trabalhar neste contexto de pandemia.
- 1.8 Colocação de máscaras FFP1 (cirúrgicas) aos trabalhadores com sinais e/ou sintomas de infeção respiratória e utilização de máscaras FFP2 por todos os profissionais de saúde, em atendimento ao público.

2. ORGANIZAÇÃO PROACTIVA DOS ESPAÇOS

- 2.1 Evitar a manipulação de maçanetas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, para evitar a necessidade de abertura de portas.
- 2.2 Providenciar soluções de gestão de espaço capazes de garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros e/ou uma pessoa por um mínimo de 7m².
- 2.3 Reduzir os materiais, informativos ou outros, e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações.
- 2.4 Evitar o trabalho ou a confraternização em grupo (lanches, reuniões à porta fechada, eventos sociais ou desportivos).
- 2.5 Os colaboradores que almoçam na empresa, devem respeitar horários fixos, sentar no refeitório sempre no mesmo local, ao lado dos mesmos colegas, devendo o horário de almoço ser o mais prolongado possível a fim de reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no refeitório; a entrada e saída no refeitório ou cantina, deverá ser a mais ordeira e linear possível evitando cruzamentos desnecessários. Recomenda-se que cada secção tenha sempre o mesmo horário de almoço.



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

3. ORGANIZAÇÃO LABORAL

- 3.1 Sensibilizar os empregadores para a importância da realização de exame ocasional a todo o trabalhador de grupos vulneráveis, devendo o Médico do Trabalho aplicar recomendações que levem à máxima redução do risco possível, utilizando todos os recursos possíveis, incluindo o fomento de teletrabalho no domicílio.
- 3.2 Cancelar reuniões presenciais ou se possível adaptar a sua realização por videochamada.
- 3.3 Cancelar formações e viagens ao exterior que não sejam estritamente essenciais ao funcionamento da empresa.
- 3.4 Todos os postos de trabalhos passíveis de serem realizados utilizando meios de comunicação à distância devem ser sujeitos a esta adaptação.
- 3.5 Elaborar listagens com todos os procedimentos. Rever os protocolos laborais, atendendo ao cumprimento da segurança e para evicção de contaminação.
- 3.6 Na boa tradição da Segurança, após implementar as fundamentais medidas coletivas, não menosprezar o correto uso de EPIs fundamentais não só para a proteção individual dos trabalhadores, mas também dos profissionais de Saúde (Médicos, Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares), cientes que se estes últimos não forem devidamente protegidos nas suas atividades, facilmente se atingirá um ponto de rotura na assistência de saúde do trabalho.

4. ATENDIMENTO MEDICINA DO TRABALHO

- 4.1 Os Exames de Saúde no Trabalho, cerne da vigilância de saúde nas empresas, deverão ser repensados de forma a minimizar o risco de exposição, sem colocar em causa a saúde individual do trabalhador, assim:
 - 4.1.1 **Exame de Admissão:** deverá manter-se como presencial, considerando ser indispensável para a integração do trabalhador na empresa, podendo ser minimizado de acordo com o critério do Médico do Trabalho, reduzindo ao mínimo indispensável o exame físico e adiando exames complementares de diagnóstico não fundamentais.
 - 4.1.2 **Exame Periódico:** deverá ser adiado sempre que possível, sendo presencial só em casos excecionais e fundamentais para a decisão da aptidão, de acordo com o critério do Médico do Trabalho. Sugere-se que o adiamento seja para depois da data de 09.04.2020 onde se esperam novas orientações governamentais, face à evolução da epidemia.



ORDEM DOS MÉDICOS
COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE MEDICINA DO TRABALHO

- 4.1.3 **Exames Ocasionais:** deverão manter-se como presenciais, dado a sua indispensabilidade para a vigilância de saúde e reintegração dos trabalhadores. Sugere-se que possam ser antecidos por triagem telefónica, o que poderá dispensar o exame presencial, de acordo com o critério do Médico do Trabalho.
- 4.2 **Exames Complementares de Diagnósticos:** deverão ser adiados sempre que possível, desde que tal não impeça uma correta decisão de aptidão. Sempre que necessário (baseando-se na evidência, e no juízo do médico do trabalho) testar os trabalhadores para o SARS-Cov-2, em particular os profissionais de saúde e os que trabalham com aqueles que integram os grupos de risco, como os cuidadores de idosos.
- 4.3 Reduzir ao mínimo indispensável as visitas aos postos de trabalho, adiando as mesmas por um período que não ultrapasse os 2 meses.
- 4.4 Dinamizar preferencialmente os contactos telefónicos e informáticos para tarefas diárias não necessariamente presenciais, como: emissão de receituário, relatórios, atestados e similares.

É também fundamental que o Médico do trabalho seja um pivot permanente da comunicação interna e externa, nas empresas, durante esta crise: ele é, regra geral, o profissional mais habilitado para tal, tendo a obrigação de partilhar os seus conhecimentos técnicos, e os aplicar no combate a esta pandemia, em cada empresa onde exerça atividade.

O Médico do Trabalho deve estar disponível, nesta fase, para ajudar as empresas a ultrapassarem este desafio nacional, e internacional. Este CD do CEMT da OM estará sempre disponível para, por correio eletrónico ou telefone, ajudar os colegas que assim o necessitem.

Esta é uma oportunidade para incrementar a ligação das empresas e instituições com a Medicina do Trabalho, valorizando o trabalho técnico destes profissionais e ambicionando melhorar continuamente a qualidade do seu desempenho.

Relatores: Ferreira Leal, Rui Miguel Silva, Mário Freitas

Porto, 25 de março de 2020

A Direção do Colégio da Especialidade de Medicina do Trabalho