

No trabalho ou em casa, rotinas mudaram e devem permanecer

A porto-alegrense Ana Clara Macedo tem 34 anos e é designer de sobancelhas e de cílios. Ela realiza seus atendimentos no domicílio dos clientes e, desde que o novo coronavírus chegou na Capital, teve de adotar uma série de medidas visando a segurança dos clientes e a sua própria. “Eu não usava máscara antes, e a higiene das mãos não era realizada com tanta frequência. Agora, em todos os atendimentos, uso a máscara e exijo que o cliente faça o mesmo, até porque eu tenho de ficar muito próxima da pessoa, pois é um trabalho de detalhes”, afirma. Além disso, Ana também adotou outro hábito na sua rotina de trabalho diária. “Agora, sempre que eu entro na casa de uma cliente, retiro os sapatos. Nem precisa ela pedir”, diz.

Os cuidados visam à saúde dos dois lados, mas, também, tem a manutenção da renda mensal como motivo, afinal de contas, profissional

doente não pode trabalhar e cliente doente não pode solicitar o serviço. “Pretendo manter todos esses cuidados após o fim da pandemia. Tenho duas filhas crianças e, com a pandemia, me dei conta de que posso acabar levando alguma doença para casa”, observa.

As rotinas de higiene não mudaram somente para quem trabalha na rua. A dona de casa Cármen Costa também teve de alterar hábitos do dia a dia. Aos 68 anos, se viu obrigada, pela primeira vez, a desinfetar as compras realizadas logo após colocar os pés dentro do apartamento. “Fiquei com muito medo de contrair essa doença. Eu tenho bronquite crônica e sei que, se me contaminasse, o risco de ir parar em um hospital era grande. Então, passei a limpar com álcool praticamente tudo que entra em casa”, aponta.

Moradora do bairro Cavalhada, em Porto Alegre, Cármen separou um



Com a pandemia, famílias passaram a desinfetar produtos comprados no supermercado

espaço na área de serviço para desinfetar os produtos comprados no supermercado, na padaria ou na fruteira. “Eu passo álcool 70º em tudo. Desde o início da pandemia. Todo mundo pega,

agarra, respira, em cima desses produtos. Me sinto mais segura fazendo isso e posso dizer que deu certo, pois não me contaminei”, diz ela, que, por morar sozinha, teve de manter todas

as rotinas de diárias de saídas de casa. “Se eu vou manter isso depois que a pandemia acabar? Claro que vou! Não me toma muito tempo e é uma forma de me proteger”, salienta.

Manutenção dos cuidados no ambiente de trabalho irá prevenir outras doenças

A pandemia do novo coronavírus trouxe um desafio para as empresas: como manter as rotinas de trabalho sem expor os trabalhadores ao risco de se contaminar? O home office foi a alternativa encontrada por muitos empresários para proteger seus funcionários. A medida se popularizou e, inclusive, deve ser adotada como permanente por várias companhias. No entanto, algumas atividades necessitam da presença física no ambiente de trabalho. É aí que se fez necessária a adoção de práticas de segurança sanitária. Nesse contexto, o papel dos profissionais da medicina do trabalho ganhou ainda mais relevância. Em entrevista ao Jornal do Comércio, a presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), Rosylane Rocha, fala sobre como as empresas deverão manter os hábitos de higiene de seus colaboradores e sobre a importância dessa manutenção como prevenção para outras doenças.

Jornal do Comércio - A pandemia exigiu que empresas fizessem adaptações e mudanças em seus ambientes. Quais delas devem

permanecer após o fim da crise sanitária?

Rosylane Rocha - As medidas higiênicas para contenção da transmissão do Sars-Cov-2 acabaram diminuindo também o número de infecções por outras causas. Então, devem-se manter após a pandemia o cuidado com a higiene das mãos e da estação de trabalho, a preferência por um ambiente ventilado e a orientação para que as pessoas que estiverem gripadas e em condições de trabalhar, que utilizem máscaras. Esse é um hábito que pessoas que moram em países asiáticos têm e que nós deveríamos adotar aqui também: se a pessoa está gripada, resfriada, espirrando, tossindo, e em capacidade de trabalhar, que utilize máscaras em ambientes públicos e em seu local de trabalho.

JC - Como as empresas deverão trabalhar na manutenção dos hábitos de higiene por parte de seus profissionais e convencê-los de que a manutenção desses hábitos é necessária?

Rosylane - Este trabalho deverá ser feito principalmente durante as campanhas, como a Semana Interna

de Prevenção de Acidentes do Trabalho (Sipat), palestras de hábitos saudáveis, o programa de qualidade de vida. A empresa deve aproveitar todas as oportunidades para reforçar a questão da higiene, até porque, como dito, estes hábitos previnem a infecção por outras doenças. Além disso, sabemos que as campanhas de saúde no trabalho transcendem o ambiente das empresas e chegam até a comunidade em que a empresa está inserida.

JC - Acredita que alguns hábitos adotados nesse período acabarão sendo deixados de lado?

Rosylane - Sim. O uso de máscara que é o que mais incomoda as pessoas, principalmente em situações como atividades físicas ou quando estão trabalhando em um ambiente pouco ventilado. As pessoas têm dificuldade e se sentem mal ao usarem máscara, então este é um hábito que deve acabar sendo deixado de lado. Mas é importante que o trabalhador seja orientado a usar máscara caso esteja em condições de trabalhar mas apresente alguma infecção respiratória, gripe, resfriado, rinite alérgica.



Rosylane Rocha preside Associação Nacional de Medicina do Trabalho