

# GUIA DE ORIENTAÇÕES DO NÚCLEO DE ATENÇÃO INTEGRAL À APOSENTADORIA (NAIA/CST/COGEPE)

DIANTE DA PANDEMIA  
DA DOENÇA  
PELO SARS-CoV-2  
( COVID - 19 )



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

**Fundação Oswaldo Cruz**

O Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia/CST/Cogepe) oferece aos trabalhadores da Fiocruz um guia para suporte em função do Covid-19.

### **Equipe responsável**

Carla Pepe – Coordenadora do Naia/CST/Cogepe

Thaysa Maria Garcia – Psicóloga do Naia/CST/Cogepe

Nelson Felix – Assistente Social do Naia/CST/Cogepe

Joyce Domingues – Bolsista de Psicologia do Naia/CST/Cogepe

### **Revisão de Conteúdo**

Juliana Xavier - CST/Cogepe

### **Produção**

Ascom/Cogepe

## **Apresentação**

O Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia/CST/Cogepe) tem como missão oferecer aos trabalhadores da Fiocruz espaço de reflexão, informação, atenção e acolhimento por meio do Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) *Trilhando Novos Caminhos* e ações correlatas, como o acompanhamento do grupo de egressos do programa.

As ações do Naia têm como arcabouço teórico e norteador paradigmático a Saúde do Trabalhador e visam a prevenção de agravos e promoção da saúde, tendo como lógica norteadora uma abordagem crítico-reflexiva. Procura-se, por meio de várias ações, criar condições favoráveis à aquisição de informações e reflexões sobre a necessidade de ressignificação da vida e planejamento, servindo como instrumento para lidar com a transição para aposentadoria ao pautar a relação indivíduo-trabalho-saúde.

Diante de sua missão institucional e de tamanha crise gerada pela pandemia de Coronavírus - que nos coloca em isolamento social parcial ou absoluto afetando nossas rotinas, saúde física e mental - a equipe do Naia se coloca à disposição dos trabalhadores mais velhos da Fiocruz, especialmente os egressos do programa, com os quais temos contato mais próximo.

Neste momento de crise e mudança radical em nossas rotinas, o Núcleo sente a necessidade de dar um passo além na construção e compartilhamento de conhecimentos que visem a melhora das condições de saúde nos ciclos finais de trabalho e na transição para aposentadoria. Por isso, além da oferta de atendimentos individuais pontuais para os egressos do programa, a equipe compartilha conteúdos que visem a minimizar os impactos negativos do isolamento e distanciamento social e fortalecer o repertório de informações úteis, confiáveis e de potencial impacto positivo em nossa saúde.

Com carinho,  
Equipe Naia.

## Sumário

<b>Orientações Gerais</b>	4
<b>Estabelecimento de rotina</b>	4
<b>Investimento afetivo e fortalecimento de rede de apoio</b>	5
<b>Cuidados com a saúde</b>	5
<b>Cuidados com a saúde mental</b>	5
<i>Homeoffice</i>	6
<b>Atividades da Coordenação de Saúde do Trabalhador durante a pandemia de Covid-19</b>	6
<b>Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia/CST/Cogepe)</b>	6
<b>Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)</b>	6
<i>Serviço Social</i>	7
<i>Psicologia</i>	7
<b>Núcleo de Ambiência e Ergonomia (NAE/CST/Cogepe)</b>	7
<b>Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Cogepe)</b>	7
<b>Monitoramento do Covid-19 na Fiocruz</b>	7
<b>Atividades da Cogepe</b>	7
<b>Informações úteis</b>	8
<b>Instruções Normativas n. 19, n. 21 e n. 28</b>	8
<b>Quarentena/Isolamento Social</b>	9
<b>Isolamento por recomendação médica</b>	9
<b>Grupo de risco determinado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)</b>	9
<b>Medidas Preventivas que proporcionem a garantia do emprego</b>	9
<i>Homeoffice</i>	10
<b>Serviço Público</b>	10
<b>CLT 75-C</b>	10
<b>Segurança no ambiente de trabalho</b>	11
<b>Doença ocupacional – Coronavírus</b>	11
<b>Referências</b>	12

## Orientações Gerais

Apesar de a rotina, às vezes, ser criticada ela nos é benéfica, pois nos dá organização e contenção mental e emocional, além de nos ajudar a cumprir nossas tarefas de forma eficaz e organizada, sejam elas de trabalho, cuidado com a casa e família, etc.

## Estabelecimento de rotina

**Procurar estabelecer uma nova rotina e dedicar-se a ela:** Procurar acordar e dormir em horários regulares, manter refeições em horários regulares, estabelecer cronograma de atividade física, manter o autocuidado em casa (se pentear, não permanecer de pijamas durante o dia e etc.).

## Exercícios físicos

**Buscar se exercitar!** Para quem estava “parado” este momento é uma ótima oportunidade para criar novos hábitos. Caso possa, busque orientação de um profissional de educação física para atenção especializada. Cuidado com exercícios de alta intensidade, pois o excesso pode ser prejudicial.

**Adaptar os exercícios físicos:** Para os que habitualmente fazem exercícios em academias ou ao ar livre, o melhor é adequar a atividade para dentro de casa. Tudo deve, preferencialmente, ser orientado por um profissional. Atividades que tragam prazer tendem a ser melhores para se adaptar a uma nova rotina (dança, meditação, alongamento).

Aos egressos do PPA, o Educador físico Bruno Macedo da Costa do Nasa/CST, colocou-se à disposição para enviar orientações de exercícios aos que solicitarem. Basta entrar em contato pelo e-mail: [circuito.saudavel@fiocruz.br](mailto:circuito.saudavel@fiocruz.br)

## Atividades domésticas

**Dedicar tempo a atividades domésticas:** As atividades domésticas podem entrar no planejamento da rotina: arrumar a casa, trocar cortinas, mudar pequenos objetos de lugar, lavar e limpar podem ajudar bastante a ocupar o tempo e a organizar a vida. Junto a isso, que tal arrumar aqueles armários, gavetas e estantes? Tem roupas e sapatos que não servem? Que tal separar para doações? Jogar fora coisas que não servem mais. Organizar álbuns de fotografias. Se tiver quintal, procure cuidar das plantas do jardim e criar uma horta também são atividades que, além de distrair, ajudam a fazer exercícios físicos.

## Lazer

**Dedicar tempo ao lazer:** Livros e filmes são boas fontes de entretenimento e ajudam a passar o tempo. Sugere-se que se dê preferência a filmes leves. Você já pensou em rever alguns clássicos do cinema? E reler clássicos da literatura brasileira? Revistas de passatempo são também outra forma de entreter. Com acesso à internet fica ainda mais fácil assistir documentários e aprender coisas novas, como receitas culinárias, artesanato, pequenos consertos domésticos, tocar um instrumento e etc. Também é possível fazer visitas virtuais a museus, assistir a filmes, óperas, fazer cursos em instituições certificadas e até assistir shows. Além disso, se morar com alguém, jogos de tabuleiro e de cartas são também excelentes - há benefícios lúdicos e intelectuais, através deles, sendo possível treinar tanto a capacidade mental quanto motora. Também é possível ensinar algo **que você sabe!** Sabe fazer um bolo de cenoura incrível? É possível gravar um vídeo ensinando.

## Investimento afetivo e fortalecimento de rede de apoio

**Buscar manter e enriquecer sua rede afetiva e de apoio:** É possível estabelecer uma relação de ajuda mútua (pessoas que poderiam fazer compras, ir à farmácia e ajudar em outras questões do cotidiano) com familiares, amigos e vizinhos. Como visto nas edições do PPA, uma boa rede de apoio concreto e emocional são essenciais na vida de quem está envelhecendo. Mais ainda nesse período de pandemia em que estamos vivendo. O que você pode fazer por sua rede? O que sua rede pode fazer por você?

## Cuidados com a saúde

**Buscar manter sua rede de apoio à saúde:** Mantenha contato por telefone e internet com profissionais de saúde que o acompanhavam, como: psicólogos, fisioterapeutas e médicos (especialmente quanto ao controle de doenças crônicas). Para quem usa recursos da Farmácia Popular, é possível fazer uma procuração simples sem necessidade de certificação em cartório para que terceiros retirem medicamentos por até 90 dias por você (procuração disponível no site da Farmácia Popular: <https://www.saude.gov.br/noticias/farmacia-popular/46566>).

## Cuidados com a saúde mental

**Buscar manter bons níveis de saúde mental:** Estabelecer rotinas, evitar saturação de notícias a respeito da Covid-19 - apesar de manter-se bem informado - receber e compartilhar informações apenas confirmadas e de fontes seguras, manter contato virtual com pessoas com as quais se tem vínculo afetivo (familiares e amigos) por meio de mensagens, ligações telefônicas e se possível chamadas de vídeo. Nesse momento é importante equilibrar o tempo dedicado ao trabalho, saúde, lazer e família

## **Homeoffice**

**Para quem está trabalhando em *homeoffice*:** Estabelecer rotina de trabalho com hora para começar e terminar. Manter a organização criando um ambiente específico para trabalho (escrivania, mesa, etc.) e manter um *checklist* de suas tarefas para cada dia. Manter contato constante com colegas de trabalho por meio de chamadas de vídeo para trocas, dúvidas e contato afetivo. Como visto nas edições do PPA, o trabalho é um grande organizador da vida e mudar as rotinas de trabalho, seja por meio da aposentadoria, seja por meio de *homeoffice*, pode levar a desconfortos de ordem mental e emocional. Além disso, as relações afetivas de trabalho devem ser mantidas para adaptação a uma nova realidade.

## **Atividades da Coordenação de Saúde do Trabalhador durante a pandemia de Covid-19**

### **Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia/CST/Cogepe)**

O Naia, além de disponibilização do presente guia, realiza sistematicamente o acompanhamento do grupo de egressos do programa, oferecendo a possibilidade de atendimento individual pontual por meios eletrônicos (chamada de vídeo ou ligação telefônica). O trabalhador egresso do programa que desejar o atendimento deve solicitá-lo através do e-mail [ppa@fiocruz.br](mailto:ppa@fiocruz.br). Ressalta-se que o atendimento não se configura como psicoterapia, sendo pontual e de apoio para os trabalhadores que participaram do programa.

### **Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)**

Para orientação nutricional e de atividade física, o Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe) disponibiliza o **Guia de Orientação em Relação à Alimentação e ao Exercício Físico em função da Covid-19**. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano\\_de\\_contingencia\\_covid19\\_fiocruzv1.3\\_30032020\\_merged.pdf.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_covid19_fiocruzv1.3_30032020_merged.pdf.pdf)

## **Núcleo de Atendimento Psicossocial (NAP/CST/Cogepe)**

### ***Serviço Social***

Atendimento de segunda à quinta-feira das 8h às 17h. Os atendimentos podem ser feitos remotamente (vídeo-chamada ou ligação telefônica) e os agendamentos podem ser feitos através do e-mail [monica.olicar@fiocruz.br](mailto:monica.olicar@fiocruz.br) e do telefone 2598-4345.

### ***Psicologia***

Atendimento de segunda à sexta-feira das 8h às 17h. Os atendimentos podem ser feitos remotamente (vídeo-chamada ou ligação telefônica) ou presencialmente em caso de urgência. Os agendamentos podem ser feitos através do e-mail [psicologia@fiocruz.br](mailto:psicologia@fiocruz.br) ou telefone 3866-2221.

## **Núcleo de Ambiência e Ergonomia (NAE/CST/Cogepe)**

O Núcleo de Ambiência e Ergonomia pode auxiliar trabalhadores que desejam especificação para aquisição ou adaptação de mobiliário de apoio para o *homeoffice*. A profissional de referência para esse tipo de orientação é a ergonomista Aline de Azambuja. Para mais informações entre em contato pelo e-mail: [aline.azambuja@fiocruz.br](mailto:aline.azambuja@fiocruz.br) ou [ergonomia@fiocruz.br](mailto:ergonomia@fiocruz.br)

O núcleo também disponibiliza o **Guia para Mobiliário de Trabalho em Computadores** por meio do *link* <http://www.direh.fiocruz.br/guiaergonomico/>

## **Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Cogepe)**

### **Monitoramento do Covid-19 na Fiocruz**

O Nust está realizando o monitoramento interno de casos de Covid-19 por meio de um sistema *online*, através do *link*: <https://nustcovid19.fiocruz.br/>

**Público-alvo:** servidores ativos e aposentados, terceirizados, bolsistas, estagiários e estudantes da Fiocruz que apresentem sintomas compatíveis com os do Covid-19.

### **Atividades da Cogepe**

A Cogepe permanece em funcionamento com atendimentos pelo e-mail: [cogepeatende@fiocruz.br](mailto:cogepeatende@fiocruz.br). Destaca-se, para esse público em especial, as atividades do Setor de Cadastro de Aposentados (Secap), que atende preferencialmente por meio do telefone: (21) 3836-2104.



## Informações úteis

Selecionamos um compilado de tópicos sobre o *homeoffice* e informações relevantes a respeito do período de quarentena em função do Covid-19, resultado do resumo de matérias e artigos sobre o assunto e que incluem pontuações de juristas. Seguem abaixo:

### Instruções Normativas n. 19, n. 21 e n. 28

O Ministério da Economia publicou uma série de instruções normativas que orientam órgãos e entidades da Administração Pública Federal sobre as medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente do Covid-19. Destacamos neste Guia as de número 19, 21 e 28 de março de 2020.

A IN 19 estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal (Sipec), quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19).

Entre outras questões, segundo a instrução normativa n. 21, servidores com 60 anos ou mais, com doenças crônicas ou imunodeficientes, gestantes e lactantes devem trabalhar remotamente no período estabelecido como quarentena. Aqueles, servidores ou empregados, com filhos em idade escolar e que necessitem da assistência de um dos pais, também poderão executar as suas atribuições de maneira remota.

A IN n. 21 aponta que o ministro ou autoridade máxima da entidade poderá adotar medidas de prevenção e redução de transmissibilidade, tais como: jornada de trabalho em turnos alternados de revezamento, trabalho remoto, melhor distribuição física da força de trabalho presencial, com o objetivo de evitar a concentração e a proximidade de pessoas no ambiente de trabalho, além da flexibilização dos horários de início e término da jornada.

Já a IN 28 estabelece orientações quanto à autorização para o serviço extraordinário, à concessão do auxílio-transporte, do adicional noturno e dos adicionais ocupacionais aos servidores e empregados públicos que executam suas atividades remotamente ou que estejam afastados de suas atividades presenciais, nos termos da Instrução Normativa nº 19, de 12 de março de 2020 e dá outras providências.

Observa-se que as determinações não se aplicam aos servidores e empregados públicos em atividades nas áreas de segurança, saúde ou de outras atividades consideradas essenciais pelo órgão ou entidade.

Pontuamos ainda que, para mais esclarecimentos, a Fiocruz disponibiliza a seus trabalhadores seu Plano de Contingência, que tem como objetivos: 1. Orientar a comunidade Fiocruz para manutenção de um ambiente institucional seguro e saudável no contexto da Covid-19; 2. Estabelecer procedimentos para manutenção das atividades essenciais da instituição na possibilidade de interrupção compulsória das atividades

presenciais nas unidades da Fiocruz, eventualmente determinadas pelas autoridades de saúde do país para a contenção pelo SARS-CoV2, ou um eventual aumento do número de casos da Covid-19 no Brasil, com base na expectativa de absenteísmo decorrente da Covid-19. 3. Contribuir com as medidas de prevenção, contenção e mitigação instituídas pelas autoridades sanitárias nos diversos estados e municípios. O Plano de Contingência, bem como, orientações adicionais que venham a ser produzidas para a comunidade Fiocruz estarão disponíveis no Portal Fiocruz, em: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus2019-ncov-publicacoes-da-fiocruz>.

### **Quarentena/Isolamento Social**

Segundo a lei 13.979/2020, em seu Artigo 3º, parágrafo 3º: a quarentena depende de determinação dos governos Federal, Estadual ou Municipal. Segundo o parágrafo 7º do artigo 3º da lei, o isolamento e a quarentena podem ser tomados não apenas pelo ministro da Saúde, mas também por gestores locais, desde que autorizados pelo Ministério.

A quarentena tem tempo indeterminado de duração, dependendo das constantes avaliações do poder público "com base em evidências científicas e em análises sobre as informações estratégicas em saúde". Também deverão ser limitadas no tempo e no espaço ao mínimo indispensável à promoção e à preservação da saúde pública.

### **Isolamento por recomendação médica**

Nesse caso, independentemente de haver determinação ou não do poder público, por meio da determinação médica é garantido o direito ao isolamento por 14 dias podendo ser prorrogadas por até 14 dias em função de adoecimento por Covid-19.

### **Grupo de risco determinado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)**

- Maiores de 60 anos;
- Pessoas com doenças autoimunes;
- Pessoas com problemas respiratórios;
- Pessoas com diabetes;
- Pessoas com problemas cardíacos.

### **Medidas Preventivas que proporcionem a garantia do emprego**

- Férias compulsórias;
- Férias coletivas;
- Licença remunerada;
- Banco de horas;
- *Lay off* – licença para qualificação. O salário do trabalhador é pago pelo FAT. Se o salário for maior que o valor do FAT (1800), dever ocorrer um acordo entre o empregador e o trabalhador.

Pontua-se que, de acordo com a MP 927/2020, essas medidas devem ter como prioridade os trabalhadores pertencentes ao grupo de risco.

### **Homeoffice**

#### **Serviço Público**

- Previsto na instrução normativa n. 21 de 16 de março de 2020 e instrumentalizada pela Fiocruz por meio do Plano de Contingência (<https://portal.fiocruz.br/documento/plano-de-contingencia-da-fiocruz-para-pandemia-de-covid-19-versao-13>);
- A Fiocruz também oferece aos seus trabalhadores **orientações sobre trabalho remoto**.

#### **CLT 75-C**

- Regulamentado pela CLT, após a reforma trabalhista e, após a publicação da MP 927/2020, esse processo foi desburocratizado e algumas formalidades foram dispensadas;
- O *homeoffice* não tem previsão de pagamento de horas extras. Há a flexibilidade para cumprimento da carga horária quando não for possível o controle sobre o horário de trabalho do profissional;
- O *homeoffice* exige que seja formalizado um acordo entre o empregador e empregado, contudo, a MP 927/2020, com dispensa de formalidade, no caso de calamidade, possibilita sua realização por determinação do empregador e sem a necessidade de concordância do empregado;
- O trabalhador permanece com o direito ao vale refeição. Quanto ao vale transporte, não há necessidade nem obrigatoriedade de pagamento;
- O *homeoffice* não prevê redução de salário;
- Com o trabalho em regime de *homeoffice* é compreensível que o empregado tenha aumento de custos com energia, internet e telefone. Não há especificação em lei sobre quem deve arcar com tal custo. Contudo, com base no direito do trabalho, o entendimento é o de que este seja de responsabilidade do empregador. Entretanto, há controvérsias sobre o assunto, que pode ser alvo de questionamento judicial;
- Se o trabalho realizado não for considerado como serviço essencial, o trabalhador não é obrigado a ir ao local de trabalho. Os *serviços essenciais* estão discriminados no Decreto 10.282/2020;
- O empregador tem a obrigatoriedade de garantir que o trabalhador tenha os recursos necessários para realização do trabalho. Esse tópico foi regulamentado pela MP 927/2020;
- Ninguém é obrigado a realizar o *homeoffice*, contudo, por estar regulamentado, o não cumprimento pode caracterizar insubordinação.

## **Segurança no ambiente de trabalho**

- Art. 483, alínea C da CLT prevê a possibilidade de rescisão do contrato por falta de condições de segurança ao trabalhador;
- Em *homeoffice*, caso seja acometido por doença, o trabalhador deve proceder da mesma forma: consultar-se com um médico e, caso seja necessário o afastamento, comunicar o empregador.

## **Doença ocupacional – Coronavírus**

- Em 29 de abril de 2020, o Supremo Tribunal Federal (STF) definiu que a contaminação de um trabalhador por Covid-19 pode ser considerada uma doença ocupacional ao suspender a eficácia de dois artigos da MP 927/2020. Desta forma, perderam a validade os artigos 29 e 30, que não enquadrava a doença como ocupacional e que limitava a atuação de auditores e impedia autuações. Esta decisão é importante neste momento, pois se mostra como mais um elemento de proteção ao trabalhador.

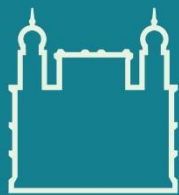
## **Referências**

Plano de Contingência Fiocruz: <https://portal.fiocruz.br/documento/plano-de-contingencia-da-fiocruz-para-pandemia-de-covid-19-versao-14>

<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-19-de-12-de-marco-de-2020-247802008>

<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-21-de-16-de-marco-de-2020-248328867>

<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-28-de-25-de-marco-de-2020-249807751>



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

**Fundação Oswaldo Cruz**