

Formação de Agentes

Saúde e segurança no trabalho de equipes em emergências e desastres

**Guia para formação de agentes responsáveis
pelo cuidado de trabalhadores e trabalhadoras
em linha de frente**

Sobre as autoras

Carmem Regina Giongo

Doutora e pós-doutora em Psicologia Social e Institucional pela UFRGS, pós-doutora em Antropologia pela Université Paris Nanterre, na França, e pós-doutora em Política Social e Serviço Social pela UFRGS. Graduada em Psicologia pela Universidade Feevale (CRP 07/18304), mestre em Psicologia pela Unisinos. Bolsista de Produtividade em Pesquisa 2 CNPq. É pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Trabalho (NEST) da UFRGS, docente da graduação e do Mestrado em Psicologia da Universidade Feevale. Coordena o grupo de pesquisa NUPSITRA (Núcleo de Pesquisa e Intervenção em Saúde, Trabalho e Justiça Social) na Universidade Feevale. Produziu e dirigiu o documentário “Atingidos Somos Nós”, realizado no Brasil, que apresenta as histórias de vida de comunidades rurais atingidas pela implantação de barragens hidrelétricas, e o documentário “Vues et Voix D’Estarreja”, feito em Portugal com comunidades que vivem em uma área contaminada por um Complexo Químico. Autora do livro “Barragens: Injustiça e Sofrimento Social no Brasil” e do livro “A Investigação no Campo da Saúde do Trabalhador”.

Contato: carmemgiongo@feevale.br

Karine Vanessa Perez

Doutora e mestre em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Estágio sanduíche na Université

Catholique de Louvain-la Neuve, onde desenvolveu estudos sobre a Clínica do Trabalho na Bélgica e na França. Pós-doutorado em andamento na Université du Québec à Trois-Rivière [UQTR]. Pós-doutorado realizado na Université du Québec à Montréal [UQAM]. Graduada em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina [Unoesc]. Docente do Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul [UNISC]. Pesquisadora associada do Centre de recherche interuniversitaire sur la formation et la profession enseignante - CRIFPE. Integrante do Laboratório de Psicodinâmica do Trabalho [PPGPSI/UFRGS]. Experiência na área de Psicologia, ênfase em Psicologia do Trabalho, Clínica do Trabalho, Saúde Mental e Trabalho, Psicologia Social e Institucional e Orientação de Carreira.

Contato: karineperez.psi@gmail.com

Marcele Tonet

É psicóloga, mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul [UNISC], doutora em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul [UFRGS]. Atuou como docente da Universidade Luterana do Brasil [ULBRA]. Integrante do Laboratório de Psicodinâmica do Trabalho [PPGPSI/UFRGS]. Desenvolve a Clínica do Trabalho em consultório particular. Experiência na área de Psicologia, ênfase em Psicologia do Trabalho, Clínica do Trabalho, Saúde Mental e Trabalho e Psicologia Social e Institucional.

Contato: marceletonet@gmail.com

Este material foi baseado no guia intitulado Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders, produzido em 2018 e reimpresso em 2020 pela World Health Organization em conjunto com a International Labour Organization/Genebra [WHO, 2018].

Porto Alegre, Rio Grande do Sul, maio de 2024.

Apoio:



Agradecimento: agradecemos a médica geneticista, Mestra Cláudia Fernandes Lorea [CRM 36602], que contribuiu com a revisão e validação do risco de doenças presentes no trabalho de campo.

Sumário

Apresentação	6
1. Fatores de riscos e prevenção em saúde mental em emergências e desastres	9
Quais os riscos relacionados à fadiga?	9
Fatores relacionados à fadiga	10
Quais são as estratégias para prevenir a fadiga?	10
Quais são os riscos relacionados ao estresse psicossocial?	11
Fatores que contribuem para o agravamento do estresse	12
Quais efeitos psicológicos podem permanecer?	12
Quais são as formas de estresse crônico ou agravamento do quadro de saúde mental?	13
Estratégias coletivas e grupais para prevenir e enfrentar o estresse relacionado ao trabalho:	14
Para implementar estas ações, você precisará:	15
Como lidar com os efeitos do estresse após a crise?	16
Quais são os riscos associados à violência no trabalho de campo?	16
Como proteger as equipes de trabalho da violência?	17
2. Riscos de segurança às equipes e estratégias de prevenção em desastres e emergências	18
Quais são os principais riscos à segurança e à integridade física das equipes?	18
Riscos relacionados a espaços confinados	20
Quais são as principais doenças que podem afetar as equipes?	20
Como prevenir estes riscos?	21
Prevenção relacionada ao consumo de água contaminada:	22
Prevenção relacionada ao consumo de alimentos contaminados:	23
3. Medidas básicas para implantação de um plano de intervenção em saúde e segurança no trabalho	24
Como iniciar o planejamento de ações em saúde no trabalho?	24
Quais são as ações básicas em saúde e segurança ocupacional?	25
Apoio psicológico aos trabalhadores e aconselhamento	26
Considerações finais	27

Apresentação

Primeiramente, esperamos que você, leitor, leitora, esteja bem e em segurança. Se você está lendo este guia, provavelmente deseja aprofundar seus conhecimentos acerca das ações de **cuidado, saúde e segurança** das equipes que atuam na linha de frente em emergências e desastres. Produzimos este material em resposta às enchentes de maio de 2024 que atingiram o Rio Grande do Sul, no sul do Brasil e que, rapidamente, se tornaram um dos maiores desastres ambientais já vividos no país.

Este guia foi criado para orientar gestores ou responsáveis pela organização das equipes de trabalho, voluntários ou não, com o objetivo de **promover o cuidado e a segurança laboral para prevenir agravos à saúde decorrentes da exposição pontual ou prolongada aos riscos atrelados ao desastre**. Neste texto, falamos não apenas como pesquisadoras em saúde e trabalho, mas também como trabalhadoras em atuação no contexto das enchentes.

Antes de começarmos, é importante destacar que **emergências** são consideradas situações críticas, com ocorrência de perigo, incidente ou algo imprevisto. Já os **desastres** podem ser do tipo naturais ou provocados pelos seres humanos, climáticos ou tecnológicos, prováveis ou inesperados, que afetam as pessoas de maneira material, física e psicológica. Existem duas características principais de um desastre: a) ele interrompe o funcionamento de uma comunidade, afetando diretamente o seu cotidiano e gerando perdas materiais, ambientais, simbólicas, econômicas e sociais, que afetam diretamente a saúde das pessoas atingidas através do agravamento de doenças, óbitos e riscos; b) os danos gerados excedem a capacidade local de lidar com seus efeitos, demandando apoio externo (Organização Pan-Americana da Saúde, 2015).

Conforme o Centre for Research on the Epidemiology of Disasters [CRED] vinculado às Nações Unidas para Risco de Desastres [UNSDR], dentre os **desastres naturais**, as **inundações** são as ocorrências mais **frequentes** e afetam diversos países ao redor do mundo. Estima-se que, entre 2005 e 2015, as inundações tenham causado 47% de todos os desastres climáticos, resultando em 40% das mortes devido a desastres ambientais [CRED, 2018].

Neste contexto, o trabalho de equipes, formadas pela sociedade civil e por trabalhadores especializados, é extremamente importante e necessário. Especificamente em desastres ambientais, as **principais responsabilidades dos trabalhadores que atuam em linha de frente incluem:**

- resgate de sobreviventes;
- prestação de cuidados em saúde;
- atendimento às necessidades básicas da população atingida;
- organização e gestão de espaços de acolhimento aos atingidos;
- evacuação de pessoas das áreas afetadas;
- recuperação de cadáveres;
- prevenção de maiores danos e trabalhos de limpeza;
- fornecimento de alimentos e água potável;
- manutenção de um adequado nível de higiene para evitar a propagação de epidemias;
- prestação de primeiros socorros físicos e psicológicos;
- além de inúmeros outros cuidados.

Durante a atuação nestas atividades de enfrentamento, **os riscos mais comuns às equipes de trabalho incluem:**

- elevados níveis de fadiga;
- estresse psicológico;
- estresse pós-traumático;
- lesões musculoesqueléticas;
- risco biológico, contaminações e infecções;
- situações de violência;

- exposição prolongada e repetida a eventos traumáticos.

Apesar dos elevados riscos, é comum que os primeiros esforços e o foco do cuidado estejam direcionados para as populações diretamente atingidas. No entanto, **a atenção com a saúde e segurança dos socorristas, voluntários e demais profissionais é essencial**, demandando o planejamento de ações em saúde do trabalhador e trabalhadora desde o início dos atendimentos, buscando prevenir posteriores agravos à saúde e, evitando, além da fadiga por excesso de tarefas, sobrecargas no sistema de saúde local.

Importante destacar que neste material entende-se saúde a partir da descrição proposta na Convenção nº 155, que versa sobre a segurança, a saúde dos trabalhadores e o ambiente de trabalho. Essa definição afirma que “saúde”, em relação ao trabalho, não se refere apenas à ausência de doença ou de enfermidade, incluindo também os fatores físicos e mentais relacionados com a segurança e a higiene no trabalho [International Labour Organization, 1981]. Podemos acrescentar que a saúde do trabalhador e da trabalhadora está diretamente associada às condições e à organização do trabalho, ao acesso às políticas públicas de proteção social e à garantia de direitos, sendo influenciada por aspectos como o acesso à informação, a gestão da atenuação dos riscos no trabalho de campo, ao monitoramento de sintomas e acidentes, a características ambientais e territoriais, além de políticas ampliadas de saúde e de segurança laboral.

**Esperamos que este material contribua com
o seu trabalho e desejamos uma ótima leitura!**

Carmem, Karine e Marcele.

1. Fatores de riscos e prevenção em saúde mental em emergências e desastres

Neste primeiro capítulo falaremos dos três principais fatores de risco à saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras que atuam nas equipes de resposta às emergências e desastres. Abordaremos primeiramente a **fadiga** vivenciada no trabalho de campo e, geralmente, ocasionada pelas extenuantes horas de trabalho. Em seguida falaremos sobre o **estresse ocupacional** ocasionado pelas características do trabalho de campo, discutindo as formas de agravos psíquicos desta vivência. Ao final, será discutido o risco de exposição das equipes às situações de **violência comunitária**. Em cada tópico apresentaremos os fatores geradores de risco e de sofrimento e, em seguida, as sugestões de estratégias de intervenção.

Quais os riscos relacionados à fadiga?

Em emergências e desastres, é comum que as equipes atuem em turnos ininterruptos por mais de 40 horas semanais. Trabalhar um número excessivo de horas pode aumentar o risco de lesões e acidentes de trabalho, contribuindo para problemas de saúde. Muitos fatores podem aumentar o risco de fadiga, levando à redução do estado de alerta e da produtividade, aumentando o risco de erros, exposições perigosas e lesões no local de trabalho.

Fatores relacionados à fadiga

- Longas jornadas de trabalho;
- Sono insuficiente ou fragmentado;
- Trabalho por turnos, turnos rotativos ou trabalho noturno;
- Longo tempo de deslocamento até o local de trabalho ou transporte em condições precárias;
- Débito de sono sem possibilidade de recuperar o sono perdido;
- Falta ou limitação de intervalos para descanso;
- Trabalho exigente física e mentalmente;
- Exposição à temperatura e outros extremos ambientais;
- Exposição a perigos biológicos, químicos e físicos;
- Trabalhos que exigem o uso de equipamentos de proteção individual (EPI);
- Impossibilidade de realizar cuidados pessoais como atividades físicas, higiene adequada e alimentação segura;
- Exposição a fatores de estresse psicológico (por exemplo, contato próximo com vítimas doentes ou mortas);
- Ambiente de trabalho ou atividades desconhecidas (sem prescrição).

Quais são as estratégias para prevenir a fadiga?

1. Descanso regular	Recomenda-se o estabelecimento de pelo menos 10 horas consecutivas por dia de folga, visando de 7 a 8 horas de sono. Descanso e recuperação diária do sono são importantes proteções contra a fadiga excessiva. Períodos mais curtos de folga, como por exemplo de 4 a 5 horas, podem agravar a fadiga de longas jornadas de trabalho.
2. Pausas para descanso	As pausas para descanso durante os turnos de trabalho são essenciais. Recomenda-se a realização de uma pausa a cada 2 horas de trabalho, além de intervalos logo após as refeições, mesmo que breves. Pequenas pausas ao longo da jornada podem ser mais eficazes contra a fadiga do que algumas pausas longas.

3. Duração dos turnos	Em emergências e desastres, 5 turnos de 8 horas ou 4 turnos de 10 horas por semana são normalmente toleráveis. É importante considerar 2 dias de descanso após 3 turnos consecutivos de 12 horas. Em turnos noturnos: recomenda-se uma redução da jornada [por exemplo, de 8 horas]. A fadiga é intensificada pelo trabalho noturno devido à sonolência noturna e ao sono diurno inadequado.
4. Carga de trabalho	Indica-se examinar as demandas de trabalho em relação à duração do turno. Turnos de 12 horas são mais toleráveis para tarefas “mais leves”, como atividades administrativas. Turnos de trabalho mais curtos ajudam a atenuar a fadiga causada por trabalhos com alta exigência. Uma alternativa interessante pode ser intercalar a equipe entre atividades leves, moderadas e intensas.
5. Dias de descanso	Os dias de descanso são essenciais e o ideal é que as equipes usufruam deste período fora do ambiente de trabalho. Orienta-se que durante o descanso sejam realizadas atividades que ajudem na recuperação física e mental. Manter-se conectado aos noticiários e as trocas realizadas com a equipe, em dias de descanso, podem prejudicar a qualidade do tempo de não-trabalho.

Quais são os riscos relacionados ao estresse psicossocial?

Durante emergências e desastres, os trabalhadores e trabalhadoras precisam lidar com diversas situações estressoras. O estresse pode incluir ansiedade, preocupação, sensação de esgotamento ou até mesmo culpa por não estar fazendo o suficiente. Estas vivências também podem gerar sintomas físicos como dores no corpo, alteração de apetite ou no sono. Nem sempre esta experiência é totalmente negativa, em alguns momentos, o estresse pode aumentar a atenção relacionada aos riscos, contribuindo para a segurança das equipes de trabalho. No entanto, o estresse exacerbado e vivido por um longo período poderá se agravar conforme a existência ou não de estratégias e de redes de apoio organizacional e psicossocial.

Fatores que contribuem para o agravamento do estresse

- Medo pelo próprio bem-estar, de familiares e colegas de trabalho que possam ser expostos às situações de risco;
- Pressões relacionadas ao trabalho: tempo limitado para atuação, longas horas de trabalho, execução de tarefas perigosas, precisar se comunicar com grandes equipes e exposição a inúmeros riscos à saúde;
- Esforço físico agravado por equipamentos pesados, muitas vezes acompanhado de estresse térmico, desidratação e exaustão;
- Falta de equipamentos básicos de segurança para proteção individual;
- Estigmatização de pessoas que trabalham em áreas de alto risco, o que pode levar à rejeição pela família ou pela comunidade e exposição à violência;
- Falta de apoio social ou institucional;
- Tensão entre os protocolos de segurança estabelecidos e o desejo de cuidar ou apoiar as vítimas;
- Compreensão limitada de sistemas de crenças culturais que podem ter relevância, como por exemplo, a decisão de algumas pessoas em permanecerem em locais de risco sem aceitar a ajuda de resgate;
- Vontade de cumprir os seus deveres e de ajudar, apesar de não ser remunerado adequadamente;
- Dificuldade em manter a rotina de atividades pessoais e de convívio familiar.

Quais efeitos psicológicos podem permanecer?

- Memórias relacionadas aos eventos vivenciados em campo;
- Medo dos efeitos a longo prazo da exposição a produtos químicos, doenças infecciosas ou materiais contaminados;
- Dificuldades de adaptação à vida após a crise ou ao evento crítico.

Quais são as formas de estresse crônico ou agravamento do quadro de saúde mental?

Mesmo que a maioria dos trabalhadores e trabalhadoras encontrem recursos, rede de apoio e suportes internos para o enfrentamento dos fatores de sofrimento, da fadiga e dos riscos ocupacionais, uma menor parcela poderá apresentar um agravamento dos sintomas vivenciados. Os quadros demandam maior atenção e são necessárias intervenções de caráter coletivo e individual.

1. Transtorno de estresse pós-traumático: É comum que as pessoas desenvolvam uma ampla gama de reações ou sintomas psicológicos após passarem por estresse extremo durante emergências ou desastres. Para a maioria das pessoas, esses sintomas são transitórios. No entanto, para alguns trabalhadores e trabalhadoras um conjunto específico de sintomas pode permanecer, como, por exemplo, a reexperiência dos eventos, a evitação de situações similares ou que lembrem os atendimentos prestados e o aumento da sensação de ameaça. Se estes sinais persistirem por um período considerável após o evento potencialmente traumático, o trabalhador ou trabalhadora pode ter desenvolvido transtorno de estresse pós-traumático [TEPT]. Neste caso, se sugere a realização de avaliação com profissionais da saúde [psicólogos ou psiquiatra] para diagnóstico preciso e elaboração de estratégias interventivas [Goldstein et al, 2016].

2. Síndrome de Burnout: O burnout é um termo comumente usado para se referir à exaustão de longo prazo e diminuição do interesse no trabalho como resultado de um estresse prolongado e da sobrecarga de trabalho. Pode ocorrer particularmente entre indivíduos altamente motivados, dedicados e envolvidos com o trabalho. O desejo de atingir metas e expectativas elevadas pode contrastar com o desejo físico, exaustão emocional e mental, resultando em uma incapacidade de realização das tarefas. No caso de emergências e desastres soma-se o desejo de ajudar as pessoas em situação de vulnerabilidade, podendo considerar também a ocorrência da fadiga por compaixão.

Neste contexto, qualquer diagnóstico demanda uma cautela ainda maior, já que a vivência intensa do desastre ou emergência causa diversas reações esperadas e que devem ser analisadas socialmente.

Estratégias coletivas e grupais para prevenir e enfrentar o estresse relacionado ao trabalho:

Boa comunicação e compartilhamento de informações	É necessário implantar canais de acesso a informações claras e seguras. Isso oferecerá à equipe uma sensação de controle sobre a situação, auxiliando na redução dos níveis de estresse. Poderão ser incluídos dados sobre riscos, proteção e atualizações constantes acerca da crise.
Espaço para expressar preocupações e fazer perguntas	É indispensável que as equipes tenham um espaço aberto (e momentos) para expressar suas angústias e preocupações. Deve-se garantir a confidencialidade dos conteúdos trazidos, sem divulgar problemas de saúde ou inquietações de um trabalhador, ou trabalhadora em particular.
Sessões da equipe multidisciplinar	Sugerem-se encontros semanais entre as equipes de trabalho, com o objetivo de alinhar demandas e gerenciar problemas.
Avaliação do estado de saúde da equipe	É muito importante ajudar a equipe a reconhecer seus pontos fortes e fracos, suas limitações e níveis de tolerância, ajudando-os a identificarem os níveis de cansaço em si e nos colegas.

Para implementar estas ações, você precisará:

- Preparar a equipe antes da tarefa, oferecendo informações para lidar com situações estressantes;
- Acompanhar o trabalho de resposta ao desastre realizado pelas equipes em linha de frente;
- Fornecer apoio específico e culturalmente situado para as equipes após vivenciarem situações críticas ou incidentes traumáticos;
- Definir claramente os papéis, responsabilidades e linhas de autoridade nas equipes de trabalho, eliminando possíveis confusões sobre quem se reporta a quem;
- Criar um plano de evacuação das instalações;
- Implantar práticas de prevenção baseadas em exercícios regulares conforme plano de evacuação;
- Fornecer treinamento contínuo para garantir que os trabalhadores estejam totalmente familiarizados com a segurança, procedimentos e políticas locais;
- Manter atualizada uma lista de informações de contato dos familiares de cada trabalhador, minimizando o estresse durante a crise;
- Fornecer instruções sobre a situação atual do ambiente de trabalho, procedimentos de segurança e equipamentos de segurança necessários a cada mudança de turno;
- Fazer parcerias entre trabalhadores e trabalhadoras inexperientes e experientes;
- Fazer a rotação entre funções de alto estresse e funções de menor estresse;
- Iniciar, incentivar e monitorar pausas no trabalho, especialmente quando há vítimas envolvidas;
- Estabelecer áreas de descanso que separem visualmente os trabalhadores do local e do público;
- Criar uma área onde os socorristas possam tomar banho, comer, trocar de roupa e dormir de maneira privativa;
- Fornecer equipamentos de proteção individual;

- Mitigar os efeitos de temperaturas extremas através do uso de protetores solares, roupas, hidratação adequada e pausas frequentes;
- Monitorar as condições de iluminação do ambiente de trabalho;
- Fornecer segurança em instalações ou locais em áreas perigosas;
- Fornecer telefones celulares em ambientes perigosos, garantindo que a equipe saiba para quem ligar quando surgirem problemas.

Como lidar com os efeitos do estresse após a crise?

- Conceder folga aos trabalhadores e trabalhadoras que sofreram traumas ou perdas pessoais;
- Analisar a possibilidade de atribuição de atividades menos exigentes no retorno ao trabalho;
- Construir políticas de atenção à saúde mental no trabalho;
- Desenvolver protocolos para fornecer aos trabalhadores e trabalhadoras espaços de fala e de escuta para que sejam abordadas suas vivências;
- Organizar atividades, grupos ou entrevistas de desligamento do trabalho de campo para ajudar as equipes a significarem suas experiências.

Quais são os riscos associados à violência no trabalho de campo?

Muitas equipes de trabalho se deparam com situações de violência em emergências e desastres. Aspectos como a taxa de mortalidade causada pelo desastre, a insegurança e as ameaças constantes à vida da população atingida podem gerar medo e levar a incidentes violentos. Neste contexto, a desconfiança pode se transformar em hostilidade e emoções geradas pelas mortes, danos e ferimentos das pessoas, podem ser dirigidas à equipe de trabalho.

Existem duas situações particulares que contribuem para o surgimento da violência no campo. São elas:

- a)** Quando as práticas tradicionais, como cuidar de um familiar doente, realizar enterros ou proteger os bens, são interrompidas em função da segurança ou proteção da vida dos atingidos;
- b)** Quando as comunidades entendem mal a emergência ou o desastre, duvidando de sua existência.

Como proteger as equipes de trabalho da violência?

- Monitorar e avaliar o nível de aceitação ou hostilidade na comunidade é crucial para garantir que as equipes não sejam colocadas em situações inseguras;
- Os trabalhadores e trabalhadoras devem sempre atuar em grupo e nunca devem entrar em uma casa ou propriedade sem consentimento;
- Se possível, um motorista deve permanecer por perto e monitorar as atividades para garantir que o transporte seja facilmente acessível se houver necessidade de evacuação rápida;
- Os protocolos podem ajudar as equipes a sentirem-se confiantes e seguras no desempenho do seu trabalho;
- Os níveis de aceitação da comunidade devem ser avaliados em intervalos regulares, como crenças e os comportamentos relativos às práticas de segurança durante o desastre ou emergência;
- Uma comunicação confiável, via rádio ou outros meios, deve ser mantida com a equipe deslocada para áreas remotas;
- Em algumas situações específicas, o uso de EPIs pode assustar determinado grupo de pessoas, portanto, pode ser interessante que o equipamento de proteção completo seja colocado após os procedimentos terem sido explicados de forma clara e transparente à comunidade.

2. Riscos de segurança às equipes e estratégias de prevenção em desastres e emergências

Neste segundo capítulo, falaremos dos riscos relacionados à **segurança das equipes de trabalho**, abordando também os mecanismos de prevenção e boas práticas vinculadas ao cuidado físico, consumo de água e preparação de alimentos. Serão apresentados os riscos à segurança e à integridade física, os riscos relacionados à extração de vítimas, ao acesso a locais confinados e à exposição às doenças.

Durante catástrofes naturais, os riscos específicos para os trabalhadores estão relacionados à devastação da área, ao desabamento de edifícios e outras estruturas, à destruição de instalações elétricas e à destruição geral de infraestruturas e linhas de comunicação. Além disso, a resposta pode exigir que os trabalhadores trabalhem em espaços confinados, com os riscos inerentes de serem gravemente feridos, presos por detritos ou atacados por animais agressivos.

Quais são os principais riscos à segurança e à integridade física das equipes?

A busca e salvamento é uma atividade crítica de resposta a desastres naturais. O início súbito do desastre danifica infraestruturas, causa ferimentos e, por vezes, perdas massivas de vidas, prendendo pessoas em escombros e locais de risco. Por isso, o contexto territorial do desastre ou emergência está repleto de riscos que podem ocasionar sérios acidentes de trabalho, dentre eles podem ser citados:

- Movimentação manual de cargas;
- Esforço físico no resgate de pessoas e de animais;
- Postura inadequada durante os atendimentos;
- Falta de infraestrutura adequada, como mobiliário, iluminação, ventilação, materiais e transporte;
- Instabilidade estrutural com riscos de queda de equipamentos elétricos energizados e outros serviços públicos, como, por exemplo, tubulação de gás e água;
- Ruído e vibração exacerbados;
- Quedas de altura ou através de aberturas;
- Exposição ao amianto e ao chumbo;
- Impacto nos olhos e no rosto devido a objetos voadores;
- Descoberta de produtos químicos desconhecidos;
- Cortes e lacerações;
- Escorregões, tropeções e quedas durante o trabalho;
- Cargas pesadas de poeira;
- Peças móveis de equipamentos;
- Estilhaços/detritos lançados por equipamentos.

Atenção aos riscos relacionados especificamente à extração de vítimas do local das operações

- Atividades de movimentação manual;
- Presença de fluidos corporais;
- Presença de materiais cortantes em equipamentos médicos;
- Vítimas agitadas e angustiadas;
- Múltiplas vítimas.

Riscos relacionados a espaços confinados

O que pode ser encontrado em um espaço confinado?	Quais os riscos apresentados por um espaço confinado?
<ul style="list-style-type: none">• Vapores tóxicos e inflamáveis;• Líquidos e sólidos de fluxo livre;• Deficiência ou enriquecimento de oxigênio;• Temperaturas extremas;• Incêndio ou explosão.	<ul style="list-style-type: none">• Lesões por aprisionamento;• Afogamento;• Asfixia;• Exaustão pelo calor, estresse térmico;• Hipotermia;• Claustrofobia;• Substâncias tóxicas.

Quais são as principais doenças que podem afetar as equipes?

Os desastres naturais devido a inundações ou vendavais estão associados a riscos de afogamento e propagação de doenças transmitidas pela água e por vetores.

- Cólera
- Febre tifóide
- Shigelose
- Infecções por E. Coli
- Poliomielite
- Hepatite A
- Hepatite E
- Rotavírus
- Leptospirose
- Doenças parasitárias como a esquistossomose
- Tuberculose
- Dengue
- Zika vírus

Como prevenir estes riscos?

1. Capacitação e prevenção	2. Atenuação do risco em campo
<ul style="list-style-type: none">• Fornecer informação, instrução e treinamento para as equipes;• Capacitar as pessoas envolvidas quanto a sinais de evacuação;• Capacitar a equipe em primeiros socorros;• Organizar treinamentos de combate a incêndios e resgate em espaços confinados;• Desenvolver uma comunicação eficaz entre as equipes;• Disponibilizar e garantir o uso de EPI;• Garantir que as equipes de resgate sejam compostas por pelo menos duas pessoas;• Realizar rotação das equipes para reduzir a exposição aos riscos.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar procedimentos de descontaminação das áreas de trabalho;• Organizar operações de içamento de equipes quando necessário;• Implantar sistemas de gestão de ruído e vibração para registrar os níveis e a duração da exposição;• Fornecer equipamentos de monitoramento para localização de cabos ocultos/enterrados;• Incentivar o uso de equipamentos de monitoramento de gás;• Autorizar apenas a equipe essencial a entrar em espaços confinados.

Ações de proteção contra picadas de animais/insetos e contato com plantas venenosas

- Usar repelente de insetos;
- Evitar horários/locais de pico de exposição;
- Usar roupas adequadas que cobrem partes do corpo para evitar exposição;
- Usar mosquiteiros;
- Conscientizar sobre o deslocamento de vida selvagem, animais de estimação e outros animais;
- Realizar vistoria das áreas antes de entrar;
- Atentar ao local onde colocar as mãos e os pés, como buracos, ninhos, troncos ou pedras;
- Usar calçados adequados e luvas de couro ao trabalhar em áreas suspeitas.

Prevenção relacionada ao consumo de água contaminada:

- Evite sempre o consumo ou uso de água não potável (mesmo ao escovar os dentes), se a qualidade da água não pode ser garantida;
- Evite sucos não pasteurizados e gelo feitos com água não tratada;
- Evite saladas ou outras refeições cruas que possam ter sido lavadas ou preparadas com água insegura;
- Beba água fervida, engarrafada, filtrada e/ou tratada com cloro ou iodo e armazenada em recipientes limpos;
- Consuma bebidas gaseificadas engarrafadas somente em recipientes lacrados e invioláveis;
- Consuma apenas sucos e leite pasteurizados/enlatados;
- Beba café e chá feitos com água fervida, servidos e armazenados em local limpo.

Prevenção relacionada ao consumo de alimentos contaminados:

- Manter limpas as áreas de preparação de alimentos: embora a maioria dos microrganismos não cause doenças, os microrganismos perigosos são amplamente encontrados no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Esses microrganismos são transportados pelas mãos, panos e utensílios, e o menor contato pode transferi-los para os alimentos e causar doenças de origem alimentar. Portanto, mãos higienizadas, saneamento ambiental e controle de pragas devem ser aplicados na cozinha e no armazenamento de alimentos.
- Separação de alimentos crus e cozidos: alimentos crus, especialmente carnes, aves e frutos-do-mar, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos durante a preparação e armazenamento dos alimentos. As carnes devem ser mantidas separadas de outros alimentos e utensílios.
- Cozimento completo dos alimentos: o cozimento adequado mata quase todos os microrganismos perigosos. É essencial que os alimentos sejam bem cozidos. Se os alimentos cozidos necessitarem reaquecimento, isto deve ser feito minuciosamente.
- Manter os alimentos a temperaturas seguras: os microrganismos podem multiplicar-se muito rapidamente se os alimentos forem armazenados à temperatura ambiente. Todos os alimentos cozidos e perecíveis devem ser refrigerados.
- Uso de água e matérias-primas seguras: as matérias-primas, incluindo água e gelo, podem estar contaminadas com microrganismos e produtos químicos perigosos. Cuidados na seleção de matérias-primas, medidas simples como lavar e descascar podem reduzir o risco. É essencial utilizar água potável.
- Alimentos frescos e saudáveis devem ser selecionados: deve-se usar leite pasteurizado, e frutas e vegetais, especialmente se comidos crus, devem ter sido bem lavados. Os alimentos embalados não devem ser utilizados para além da sua data de validade.

3. Medidas básicas para implantação de um plano de intervenção em saúde e segurança no trabalho

Este capítulo final está organizado em três eixos principais. Primeiramente lhe ajudaremos a planejar as ações em saúde do trabalhador e da trabalhadora, depois falaremos sobre a implantação de ações básicas de cuidado à equipe e, finalmente, apresentaremos alguns norteadores sobre acolhimento psicológico e primeiros cuidados psicológicos.

Como iniciar o planejamento de ações em saúde no trabalho?

- Mobilize uma pequena comissão ou um responsável que possa planejar as ações iniciais em saúde e segurança ocupacional;
- Defina representantes dos diferentes grupos de trabalhadores para engajá-los nas ações e repasse de informações;
- Reúna informações e guias existentes sobre o tema;
- Crie uma política de saúde e segurança ocupacional de trabalho;
- Defina responsáveis pelas ações;
- Construa canais de comunicação e informação aos trabalhadores, como por exemplo: grupos de whatsapp (ou em redes sociais e outros canais de comunicação digital), cartazes e folhetos impressos.

Quais são as ações básicas em saúde e segurança ocupacional?

- Organize o acesso aos recursos básicos de segurança: equipe de trabalho para organização de turnos, Equipamentos de Proteção Individual (EPI)s, medicamentos e vacinas necessárias, procedimentos e orientações em saúde para os trabalhadores;
- Mobilize recursos para disponibilizar água potável para consumo durante o trabalho e alimentação segura aos trabalhadores;
- Estructure o trabalho por escala para a equipe, garantindo que os trabalhadores e trabalhadoras tenham períodos de descanso adequado e de tempo de não-trabalho;
- Sensibilize as equipes para a realização de pequenas pausas ao longo da jornada de atendimentos. Sugere-se uma pausa pelo menos a cada duas horas de trabalho;
- Garanta que as equipes, ao iniciarem as atividades, tenham acesso aos riscos ocupacionais presentes no território, abrangendo riscos físicos, químicos, biológicos, mecânicos e psicossociais;
- Garanta que a comunicação de riscos seja justa e aborde medos, direitos e medidas de proteção ocupacional;
- Crie mecanismos de monitoramento e avaliação da saúde das equipes, como, por exemplo, registros de incidentes de sintomas e doenças, lesões, acidentes e demandas psicológicas durante a operação de emergência;
- Estabeleça uma rede de atenção em saúde e encaminhamentos nos casos de demandas em saúde mental, sintomas ocasionados por infecções e acidentes de trabalho.

Apoio psicológico aos trabalhadores e aconselhamento

Como vimos no primeiro capítulo deste guia, o processo de resposta a emergências está associado a elevados níveis de estresse que afetam diretamente as equipes de atendimento. Portanto, o objetivo do apoio psicológico é prevenir e gerir o estresse e os seus impactos na saúde física, mental e social durante e após as emergências e desastres. É importante destacar que:

- Os efeitos do estresse vivenciados durante os atendimentos não desaparecem magicamente quando as equipes de atendimento voltam para casa;
- A proteção contra o impacto do estresse requer primeiros cuidados psicológicos, bem como aconselhamento especializado e apoio psicossocial de profissionais capacitados;
- Os cuidados básicos em saúde mental demandam: tempo de descanso e de não-trabalho, realização de intervalos durante a jornada de atendimentos, acesso à alimentação segura e água potável, utilização de EPIs, espaços seguros de fala e de escuta.

Para que servem os primeiros cuidados psicológicos?

- Fornecem cuidados práticos e apoio não invasivo;
- Avaliam necessidades e preocupações;
- Ajudam as pessoas a satisfazerem suas necessidades básicas (por exemplo, alimentos e água, informação);
- Envolvem ouvir as pessoas, mas sem pressionar a falar;
- Confortam as pessoas e ajudam a sentirem-se calmas;
- Ajudam as pessoas a conectarem-se a informações, serviços e apoios sociais;
- Protegem as pessoas de maiores danos.

Considerações finais

Pode ser que ao final da leitura deste guia você se sinta impotente diante de tantas ações possíveis para o cuidado das equipes de trabalho. Queremos dizer que isso é normal e o material foi construído com base em um ideal de intervenções. Sabemos que as condições de trabalho na linha de frente nem sempre permitem a implantação completa destas sugestões. Muitas vezes, a atenção aos trabalhadores e trabalhadoras é gradual e vai se solidificando ao longo do tempo de resposta. Caso você precise **priorizar**, sugerimos em primeiro lugar: a) o acesso aos **EPIs**; b) a disponibilização de **água e alimentação seguras**; c) a oferta de **apoio psicológico**; d) a organização da equipe em **escalas**, priorizando a realização de turnos e o tempo de descanso; e) a formalização de **canais seguros de comunicação**.

Finalmente, é importante entender que o sofrimento e os sintomas que surgem neste contexto devem ser analisados coletivamente, bem como as estratégias de apoio e de intervenção. Cabe lembrar que cada pessoa age de maneira diferente ao desastre e também aos seus efeitos, que todo sofrimento merece ser acolhido, escutado e respeitado, e que as vivências diante do evento traumático não são comparáveis. A saúde no trabalho das equipes de resposta estará diretamente associada às políticas de cuidado, aos modelos de gestão implantados, às estratégias adotadas pela gestão pública frente ao desastre e às ações prévias de educação e prevenção permanentes.

Obrigada pela leitura!

Dicas de outros materiais úteis

Saiba que muitos outros materiais podem lhe ajudar neste momento. Listamos algumas referências importantes sobre a atuação em Emergências e Desastres. Sinta-se à vontade para acessar e utilizar:

- Cartilha para atuação em emergências e desastres
Disponível em: https://www.crprs.org.br/conteudo/publicacoes/cartilha_emergencias_desastres_compressed.pdf
- Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias
Disponível em: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/iasc_mhpss_guidelines_portuguese.pdf
- Guia de preparação e resposta à emergência em saúde pública por inundação
Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_preparacao_respostas_emergencia_saude_publica_inundacao.pdf
- Orientações para gestão de risco de desastres e emergências em saúde pública
Disponível em: <https://informe.ensp.fiocruz.br/assets/anexos/51e66193bb07f0c34df831292ad31e0e.PDF>
- Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo
Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7676/9788579670947_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Referências Técnicas para atuação de psicólogas (os) na Gestão Integral de Riscos, Emergências e Desastres
Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2021/10/Crepop-RT-Emerge%CC%82ncias-e-Desastres-web_v2.pdf

- Uma breve introdução aos primeiros socorros psicológicos
Disponível em: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2024/01/a_short_introduction_to_pfa_portuguese.pdf
- Um quadro comum de monitorização e avaliação para a saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias
Disponível em: https://inee.org/sites/default/files/resources/final_adobe_iasc_mhpss_m_e_30.03.2017_illustrator_web_portuguese.pdf

Referências

Centre for Research on the Epidemiology of Disasters [CRED]. (2016). Human cost of weather-related disasters 1995-2015. Brussels and Geneva: Centre for Research on the Epidemiology of Disasters and the United Nations Office for Disaster Risk Reduction. Disponível em:

https://www.preventionweb.net/files/46796_cop21weatherdisastersreport2015.pdf?startDownload=true

International Labour Organization. (1981). Occupational Safety and Health Convention, 1981 [No. 155]. https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300

Goldstein, R. B., Smith, S. M., Chou, S. P., Saha, T. D., Jung, J., Zhang, H., ... & Grant, B. F. (2016). The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51, 1137-1148.

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS]. (2015). Ministério da Saúde. Desastres Naturais e Saúde no Brasil. Brasília, DF: OPAS, Ministério da Saúde. 56p.: il. [Série Desenvolvimento Sustentável e Saúde, 2]. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/53761/desastresesaudebrasil_2edicao.pdf?sequence=2&isAllowed=y

World Health Organization [WHO]. (2018). Occupational safety and health in public health emergencies: a manual for protecting health workers and responders. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/275385/9789241514347-eng.pdf?sequence=1>

