



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO:
03

ABRANGÊNCIA	Portos de Salvador e Aratu-Candeias.
ATIVIDADE	Informações gerais de procedimentos, medidas e recomendações a serem adotados para prevenção ao COVID-19.
ELABORADO POR	Marcelo Boureau (Médico do Trabalho), Vanessa Freitas e Shirley Santos (Enfermeiras do Trabalho), Julio Lucidi (Engº Segurança do trabalho e coordenador do SESSTP), Cleidson Santana (Supervisor de Segurança do trabalho), Daniela Pinheiro (Gerente Operacional), Vanessa Lima (Líder Jurídico), Simone Batista (Assistente Social), Luciano Correia (Líder ADM), Rodrigo Mendonça (Líder Transporte)

REFERÊNCIAS

Decreto do Governo do Estado, 19.528, publicado em 16 de março de 2020.

PROTOCOLOS ANVISA.

- Protocolo 2: atendimento de evento a bordo de embarcação.
- Protocolo 3: atendimento de evento em instalações aeroportuárias.
- Protocolo 4: atendimento de evento em instalações portuárias.
- Protocolo 5: comunicação em emergência de saúde pública.
- Protocolo 6: comunicação em emergência de saúde pública em âmbito portuário.
- Protocolo 8: uso de equipamento de proteção individual (EPI) e isolamento.

RDC/ANVISA N° 20, 34 e 47.

OFÍCIO CIRCULAR SEI nº 1088/2020/ME.

Decreto 529/2013 do Ministério da Saúde.

Lei 13.979/2020, de 6 de fevereiro de 2020.

Código Penal Brasileiro

OBJETIVO

Promover orientações básicas para prevenção de contágio do COVID-19 e ações a serem adotadas em casos suspeitos, no traslado de trabalhadores, entre os Portos de Salvador e Aratu, higienização pessoal, de máquinas e equipamentos. Bem como, procedimentos para realização do trabalho operacional e orientações básicas quanto ao isolamento domiciliar, em caso suspeito ou confirmado de infecção.

BOAS PRÁTICAS

1. Todos devem praticar a etiqueta respiratória, utilizando a parte de dentro do cotovelo ao tossir ou espirrar. Bem como promover com maior frequência a lavagem das mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, utilizando toalhas de papel para secá-las.
2. Outro produto indicado para higienizar as mãos é o álcool 70%, que também serve para limpar objetos como telefones, teclados, cadeiras, maçanetas etc. Para a limpeza doméstica recomenda-se a utilização dos produtos usuais, dando preferência para o uso da água sanitária (em uma solução de uma parte de água sanitária para 9 partes de água) para desinfetar superfícies.
3. Evitar situações que envolva reunião de pessoas, assembleias, treinamentos etc., bem como evitar aglomerações em corredores, escadas, banheiros e vestiários.
4. Utilizar lenço descartável para higiene nasal é outra medida de prevenção importante. Deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO:
03

5. Além disso, as máscaras faciais descartáveis devem ser utilizadas por profissionais da saúde, cuidadores de idosos, mães que estão amamentando e pessoas diagnosticadas ou com suspeita do COVID-19, gripes comuns e imunossuprimidos.
6. Crie o hábito de tocar botões de elevadores, interruptores, maçanetas, corrimões e outros com a mão **NÃO DOMINANTE**. A probabilidade de você levar a mão ao rosto com a **CANHOTA** é muito menor do que com a **DESTRA**, e vice-versa.
7. **A ORIENTAÇÃO É SÓ SAIR DE CASA EM EXTREMA NECESSIDADE. EVITE APERTO DE MÃOS E ABRAÇOS. EM CONVERSA COM OUTRAS PESSOAS, MANTENHA A DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2M.**

MEDIDAS PREVENTIVAS TEMPORÁRIAS E CUMPRIMENTO DA MEDIDA PROVISÓRIA 945

1. Os trabalhadores com idade igual ou superior a 60 anos, portadores de doenças respiratórias crônicas ou outras incluídas no grupo de risco (**Idosos, diabéticos, hipertensivos, insuficiência renal crônica, doença respiratória crônica**), foram afastados do quadro de escalação do OGMOSA.
2. Trabalhadores com idade inferior a 60 anos, portadores de doenças respiratórias crônicas ou outras incluídas no grupo de risco (**diabéticos, hipertensivos, insuficiência renal crônica, doença respiratória crônica**) poderão apresentar Relatório Médico do médico especialista, para análise do médico do trabalho OGMOSA, que, visando a manutenção e garantia da integridade física do trabalhador, decidirá pelo retorno ou manutenção do afastamento.
3. Trabalhadores que apresentem os sintomas de possível infecção (febre alta (acima de 38°Celsius), tosse seca, intensa e persistente, dificuldade respiratória), **DEVEM SE AFASTAR DE SUAS FUNÇÕES E INFORMAR ao Serviço Médico do OGMOSA**, para providências administrativas.

Ressaltamos que os trabalhadores que descumprirem o referido item estarão praticando **crime de infração de medida sanitária preventiva** prevista no artigo 268 do Código Penal:

Art. 268 – Infringir determinação do poder público destinado a impedir introdução ou propagação de doença contagiosa: Pena – detenção, de um mês a um ano, e multa.

4. Trabalhador que se recusar a cumprir com as orientações de segurança adotadas pelo Governo, Estado e Município e/ou das medidas citadas neste documento, ofender/destratar/agredir os profissionais deste OGMO ou outros, ou até mesmo induzir/fomentar o seu descumprimento, causando transtornos nos processos dos trabalhos, desvios de condutas, acesso inapropriado de EPIs exclusivos para casos suspeitos de infecção pelo COVID-19, estará sujeito à **suspensão imediata de 10 dias da escala de trabalho, considerado de classificação GRAVE**.
5. Os trabalhadores afastados receberão uma indenização compensatória, conforme art. 3º da MP 945, entretanto, somente terão direito os que não são beneficiários da previdência social (aposentadoria, auxílio doença, acidente de trabalho etc.). Portanto, deverão comprovar a situação atual ao OGMOSA, através da Declaração do INSS (site: www.meu.inss.gov.br), encaminhando para o e-mail sesoc@ogmosa.org.br. O Serviço Social está à disposição dos trabalhadores para orientações. **Somente receberão a indenização mediante apresentação desse documento.**
6. O pagamento da indenização compensatória será realizado até o 5º dia do mês subsequente.
7. Os trabalhadores que foram afastados pela área médica por apresentar comorbidade e retornaram após apresentar relatório médico favorável para desconsiderá-los do grupo de risco descrito no art. 2º, inciso V da MP 945, receberão a indenização proporcional aos dias afastados.



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO:
03

8. Não utilizar equipamentos dos colegas de trabalho tais como: fone de ouvido, capacete, óculos, macacão etc..
9. A escala será realizada apenas pela internet. Os guichês do setor de escala do OGMOSA estarão desativados.
1. Balcão de atendimento: restrição de funcionamento nos horários das **8h às 12h**, apenas para fornecimento de EPI. Demais demandas deverão ser solicitadas pelo e-mail solicitacao@ogmosa.org.br.
2. As penalidades disciplinares em virtude de não comparecimento ao trabalho serão suspensas.
3. Os trabalhadores portuários avulsos deverão responder escala somente quando houver a certeza do seu comparecimento no local de trabalho, evitando problemas de substituição ou remanejamento no trabalho.
4. As reuniões de CPATP, Comissão Paritária e Conselho de Supervisão e os treinamentos dos trabalhadores estarão suspensas.
5. Os treinamentos de retorno dos trabalhadores estarão suspensos e serão agendados posteriormente.
10. **Em caso de dúvida ou orientações sobre COVID-19, os trabalhadores poderá entrar em contato pelo e-mail duvidascovid19@ogmosa.org.br.**

PROCEDIMENTOS A SEREM ADOTADOS NO TRANSLADO DE TRABALHADORES

1. O trabalhador portuário avulso e/ou celetistas do OGMOSA que durante o trajeto seja acometido por crise de tosse ou espirros, deverá cobrir o nariz e a boca, utilizando a parte de dentro do cotovelo. Também, é necessário que todos os presentes evitem tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.
2. Antes do início e no término de cada roteiro, os motoristas deverão realizar a higienização do veículo com água, solução a base de hipoclorito, detergente e/ou qualquer outro saneante.
3. É **OBRIGATÓRIO** o uso de máscaras, conforme recomendações dos órgãos competentes, pelos trabalhadores portuários no traslado de casa para o trabalho, atentando para as recomendações a seguir:
 - **QUANDO DEVO USAR**
Conforme a mais recente recomendação do Ministério da Saúde, a máscara de pano ou artesanal DEVE ser usada sempre que o indivíduo precisar sair de casa.
 - **COMO PRESERVAR, HIGIENIZAR SUA MÁSCARA**
 - As máscaras de pano, tecido ou artesanais devem ser higienizadas, de forma a garantir a reutilização do material e promover maior abrangência.
 - A máscara deverá ser lavada com água sanitária diluída ou água e sabão e, posteriormente, deverá ser deixada de molho por cerca de 10 minutos. Evite deixar a máscara de molho por mais de 20min, a solução composta de cloro pode danificar o tecido.
 - Lembrem-se, a máscara é de uso pessoal;
 - **COMO COLOCAR A MÁSCARA**
 - a) Lave bem as mãos com água e sabão;
 - b) Prenda a máscaras atrás das orelhas usando os elásticos ou tirantes;
 - c) Evite tocar a parte de dentro ou na frente da máscara;
 - d) Durante o uso, lave sempre as mãos se tocar a máscara por algum motivo ou ajuste.



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020

DATA:
27/04/2020

REVISÃO.
03

• COMO REMOVER A MÁSCARA

- a) Lave bem as mãos com água e sabão;
 - b) Evite tocar a parte da frente da máscara;
 - c) Apenas toque os elásticos ou tirantes para removê-la. Guarde-as em saco limpo e siga as orientações de higienização acima, assim que chegar em casa;
 - d) Por último, novamente, lave bem as mãos com água e sabão.
4. O motorista só permitirá o acesso a veículo por trabalhador escalado fazendo uso adequado de qualquer tipo de máscara recomendada.
 5. Quando em trânsito, os trabalhadores devem manter a maior distância possível entre eles no veículo e fazer uso das máscaras recomendadas pelo Ministério da Saúde.
 6. Sempre que possível, transitar com as janelas dos veículos abertas. Na impossibilidade desta, usar o ar condicionado em modo de captação/circulação do ar externo.
 7. Se durante o trajeto o trabalhador AVULSO apresentar o sintoma de tosse seca, intensa e persistente, o motorista deverá conduzir o trabalhador para o ponto de transbordo mais próximo, onde entrará em contato com o setor de transporte solicitando veículo extra (com motorista munido de máscara) para condução deste trabalhador a sua residência.
 8. Caso o trabalhador se recuse a descer do veículo, o motorista deverá:
 - Parar o veículo em local seguro;
 - Requisitar que os outros trabalhadores desçam do veículo;
 - Entrar em contato com o Supervisor de transporte, a fim que este desloque outro veículo para translado dos trabalhadores sem suspeitas ou sintomas de infecção ao seu destino;
 - Conduzir, munido com máscara, o TPA até a sua residência, a fim que o mesmo assuma a responsabilidade de isolamento domiciliar.
 6. Caso a crise de tosse intensa e persistente se apresente após o ponto de transbordo, o motorista deverá encaminhar o trabalhador ao Posto Médico, tão logo chegue ao porto. Caso seja no roteiro de retorno, este trabalhador deverá ser o primeiro a ser deixado em sua residência.
 7. Caso o trabalhador apresente **dificuldade respiratória** antes de chegar ao transbordo o motorista deverá conduzi-lo a uma unidade de emergência. Se for após o ponto de transbordo, o motorista deverá encaminhar o trabalhador ao Posto Médico, tão logo chegue ao porto. E na hipótese de que seja no roteiro de retorno, este trabalhador deverá ser encaminhado para uma Unidade hospitalar mais próxima.
 8. Serão realizadas medições de temperatura, por amostragem, nos roteiros de translado dos trabalhadores escalados no porto de Aratu. Sendo identificada alteração desta (acima de 38°Celsius), o trabalhador será conduzido ao Posto Médico para providências cabíveis.
 9. Os trabalhadores que estiveram no mesmo veículo do TPA que apresentou algum dos sintomas supracitados, deverão ser encaminhados ao Posto Médico para orientações e monitoramento.
 10. Avisar, de imediato, sobre qualquer suspeita ou sintomas de infecção no translado às áreas de Segurança, Saúde e Serviço Social do OGMOSA.
 11. O profissional de Serviço Médico do OGMOSA orientará o trabalhador com suspeita de infecção sobre as medidas a serem adotadas.



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO.
03

PROCEDIMENTOS A SEREM ADOTADOS NO TRABALHO PORTUÁRIO - OPERACIONAL

1. Os Agentes e Operadores Portuários deverão solicitar ao responsável da embarcação a higienização das escadas de acesso a porões e a guinchos de bordo, bem como de seus controles de comando e cabines, antes da liberação do navio para as operações.
2. O Operador Portuário deverá oferecer os meios ou realizar a higienização de máquinas e equipamentos, antes do início de cada período ou quando ocorrer troca/substituição do operador, por água e sabão, solução a base de hipoclorito, álcool a 70% ou outro saneante.
3. Os Agentes e Operadores Portuários deverão solicitar ao responsável da embarcação a circulação mínima de tripulantes no navio quando atracado para operação, orientando a estes evitarem o contato com trabalhadores a bordo, ou quando necessário, manter a distância mínima de 2m.
4. A tripulação somente deverá permitir o acesso à embarcação por trabalhadores devidamente fardados, com luvas, óculos contra impacto e máscara cirúrgica ou TNT, conforme recomendação nº47 da ANVISA.
5. Os VIGIAS PORTUÁRIOS escalados e devidamente equipados, também, terão a obrigação de somente permitir o acesso de trabalhadores nas condições listadas acima, cabendo a este acionar o Responsável pela operação, Técnico de Segurança (OGMO ou Operador) e/ou fiscal do OGMOSA, em caso de descumprimento desta orientação.
6. O OGMOSA fornecerá máscaras em TNT para as funções de terra não contempladas pelos operadores portuários, que não necessitem de proteção específica ao risco do material movimentado.
7. Os prepostos dos Operadores Portuários, os TST e Fiscais do OGMOSA responsáveis pela disposição das máscaras TNT, quando não acondicionadas em embalagens individuais, deverão estar com efetivo uso de máscaras e luvas de procedimento, no momento da entrega aos trabalhadores.
8. É OBRIGATÓRIO ao trabalhador escalado em TODAS as funções nos Portos de Salvador e Aratu, que não exigem uso de outra proteção respiratória, a utilização efetiva de máscaras em TNT, conforme orientação do Ministério da Saúde;
9. Para trabalhadores escalados com funções de bordo, ainda não iniciadas, deverão aguardar em terra a solicitação de embarque pelo responsável da operação.
10. Para realização de atividades a bordo de embarcações com casos suspeitos ou confirmados do COVID-19, onde o tripulante esteja isolado e/ou tenha sido remanejado a unidade de saúde do Estado, após liberação da ANVISA, o trabalhador deverá fazer uso devido do macacão (tyvek - KP 300), máscara PFF2 ou N95, luvas de procedimento por baixo da luva de vaqueta, além dos outros EPIs obrigatórios.
11. O Operador Portuário responsável pela operação deve dispor de recipiente adequado para descarte dos EPIs utilizados a bordo, ficando este responsável por sua disposição final.
12. O trabalhador que sentir ou observar outros, no âmbito portuário, com tosse seca, intensa e persistente, dificuldade respiratória, deverá avisar ou encaminhar o trabalhador ao posto médico para providências.
13. Profissionais da equipe de saúde e/ou segurança do trabalho realizarão DDS no início de cada período, com orientações básicas sobre as medidas de prevenção contra o COVID-19 e outras necessárias às operações.
14. Serão realizadas medições de temperatura, por amostragem, nos trabalhadores portuários avulsos e celetistas nas operações dos Portos de Salvador e Aratu. Sendo identificada alteração desta (acima de 38°Celsius), o trabalhador deverá ser encaminhado ao Posto Médico do OGMOSA para providências.



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020

DATA:
27/04/2020

REVISÃO.
03

15. A função de SINALEIRO, sempre que possível e com aval do guincheiro responsável, poderá ser realizada em terra.
16. Os trabalhadores não devem utilizar bebedouros, banheiros ou "talli roll" das embarcações.
17. Os operadores portuários e/ou autoridade portuária deverão dispor na faixa do cais meios para higienização das mãos, seja por água e sabão, álcool 70% ou outro saneante aprovado pela ANVISA (RDC 59/2010), sendo OBRIGATÓRIA esta ação antes e, principalmente, após o acesso as embarcações.
18. Para os trabalhadores de atracação e desatracação, onde o uso do colete salva-vidas se faz de modo coletivo, deverá ser disponibilizado pelo Operador Portuário requisitante, pano limpo, solução a base de hipoclorito de sódio, detergente, álcool a 70% e/ou qualquer outro saneante para higienização destes pelos próprios trabalhadores, antes da sua utilização. O deslocamento para os píeres e dolphins de atracação/desatracação deverão ser realizados em duas etapas, agregando apenas 3 trabalhadores em cada deslocamento.
19. Sempre que possível, os tramites de bordo para terra deverá ocorrer por meio de comunicação bilateral, com rádios transceptores. Estes deverão ser devidamente higienizados quando da passagem para trabalhadores de outro período.
20. Deverá ser mantida uma distância mínima de 2m de tripulantes, mesmo fazendo uso de todos os equipamentos de proteção.
21. Qualquer trabalhador em trânsito pelo âmbito operacional, quando necessária realização de atividades nas áreas administrativas, deverá atentar para higienização das mãos e dos equipamentos após sua utilização.
22. Avisar, de imediato, sobre qualquer suspeita ou sintomas de infecção no traslado às áreas de Segurança, Saúde e Serviço Social do OGMOSA.
23. Diante do cenário mundial e da falta de equipamentos no mercado e para manutenção das atividades portuárias, a solução requerida e discutida a nível nacional, pelo Comitê de Segurança e Saúde do Trabalho da FENOP, é pelo fornecimento de máscaras cirúrgicas ou em TNT para as atividades que necessitem de alguma proteção e realizadas em ambientes abertos onde medidas comportamentais possam ser adotadas e reduzir a exposição destes e de outros a poeiras suspensas, tais como:
 - Posicionar-se a favor do vento;
 - Verificar deslocamento das poeiras suspensas, evitando realizar o trabalho quando outros trabalhadores estiverem expostos ou solicitando para que estes saiam do raio de ação destas poeiras;
 - Solicitando a umidificação da carga, sempre que comportada as suas características físico-químicas;
 - Efetivando a orientação da ANVISA, em ultrapassar ou reutilizar as máscaras fornecidas (PFF2 ou N95), sempre que garantida as condições de uso do equipamento.

Obs: Em caso de impossibilidade de cumprimento das medidas comportamentais listadas acima, o fornecimento da máscara PFF 2 será avaliada pelo TST deste OGMO.

24. Até a normalização dos estoques e fornecimento destes equipamentos no mercado nacional, a disposição das máscaras PFF 2 serão priorizadas aos trabalhadores que necessitem realizar atividades em **porão de navio e armazéns, onde haja a movimentação de material que propicie poeiras em suspensão**. Outras funções como, enlonamento/desenlonamento, varrição (cais e bordo) ou botoeira, utilizarão máscaras cirúrgicas e/ou TNT, observando as medidas comportamentais do item acima.

PROCEDIMENTOS ISOLAMENTO DOMICILIAR



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020

DATA:
27/04/2020

REVISÃO.
03

O isolamento domiciliar requer cuidados específicos, como a separação de objetos pessoais, limpeza imediata de banheiros após o uso e a separação de indivíduos em cômodos diferentes da casa.

A primeira orientação é designar um quarto e banheiro para uso exclusivo da pessoa infectada ou com suspeita de infecção.

Nos casos de domicílio que não tenham mais de um quarto e banheiro, a recomendação é deixar o quarto para pessoa com suspeita. Se este quarto for compartilhado, o ideal é que a pessoa que não apresente sintomas durma em outro cômodo da casa.

O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo tempo com a porta fechada. Mas é necessário manter a janela aberta para que haja uma fonte de ventilação e entrada de luz solar.

A pessoa infectada ou com suspeita de infecção tem de trocar a própria roupa de cama. Se houver secreção na roupa de cama, ela deve embalar em um saco plástico antes de levar a máquina ou tanque de lavar.

Também é importante manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o lixo. Moradores de casas menores e com número maior de pessoas precisarão ter cuidados higiênicos quanto ao espirro, tosse e compartilhamento de objetos.

Nos casos de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, pessoas infectadas ou com suspeitas e pessoas sem a doença não podem compartilhar o mesmo sofá ou colchão. Sempre quando possível, manter 2m de distância da pessoa doente ou com suspeita.

OGMOSA





PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO:
03

O QUE VOCÊ PRECISA SABER E FAZER

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa saber e fazer.

Como posso me proteger?

-  Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
-  Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
-  Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
-  Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
-  Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
-  Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

-  Febre
-  Tosse
-  Dificuldade para respirar



PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO AO COVID-19

N.º
DEX-01/2020
DATA:
27/04/2020
REVISÃO.
03

DESCONFORTO EMOCIONAL EM PERÍODO DE ISOLAMENTO

Como seres humanos, nos reconhecemos como pessoas e nos organizamos em sociedade por meio da interação social. Portanto, durante períodos de isolamento, o mal-estar psicológico pode se instalar, fragilizando nossa capacidade de adaptação e reação ao estresse do confinamento, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental para enfrentamento de situações adversas.

EVITE excesso de informações desnecessárias. informação em excesso pode gerar ANSIEDADE!

Você tem condições de filtrar conteúdos e impor limites quanto a sua exposição a informações que alterem seu estado de humor.

EVITE solidão como percepção de abandono. Sentir a solidão do isolamento devido a pandemia é um FATO!

Você tem condições de se fazer presente ainda que fisicamente longe ou apartado de seu grupo social.

EVITE pessimismo como padrão pensamento. O pessimismo impede a percepção de NOVOS CENÁRIOS.

Pense diferente a fim de aliviar as dores produzidas pelo momento atual. Permita-se a ver o LADO BOM DAS COISAS.

EVITE não fazer nada. A inatividade pode produzir DESÂNIMO!

Você pode manter-se ativo e produtivo, mesmo estando em casa. Mova-se e alivie a tensão do isolamento.

EVITE uma agenda sem compromissos. Estabelecer uma rotina diária ajuda na realização de PROPÓSITOS!

Gerencie sua agenda, considerando o momento atual sem perder de vista seus propósitos mais elevados.

EVITE viver numa perspectiva meramente Individualista Considere as regras para um bom convívio COLETIVO!

Você tem condições de dividir espaços, aceitar rotinas e propor acordo visando a coletividade e a unidade.

EVITE invisibilizar as “minorias”. Considere a realidade da DIVERSIDADE!

Você tem condições de explicitar os motivos das limitações e alterações de rotina, minimizando sentimentos negativos em relação ao novo contexto.

NÃO DESANIME! Enfrentaremos esse tempo com consciência, inteligência e empatia.

DISTRIBUIÇÃO

- OGMOSA
- OPERADORES PORTUÁRIOS
- SINDICATOS
- CODEBA
- CPATP
- ANVISA.

Salvador, 20 de março de 2020.

Daniela Pinheiro
Gerente Operacional
OGMOSA

Júlio César Lucidi
Coord. de Segurança e Saúde do Trabalho
(SESSTP/OGMOSA)

Gilberto Moraes Moura Costa Filho
Diretor Executivo
OGMOSA