



# GUIA DE RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL 2021

Uma cartilha sobre como se  
cuidar e cuidar do próximo  
no ambiente de trabalho



## GUIA DE RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL 2021

### **Olá magistrados(as), servidores(as) e estagiários(as)!**

Para minimizar os riscos de transmissão da Covid-19 no retorno geral das atividades presenciais, todos devem respeitar os protocolos de convivência, higiene e distanciamento.

Isso garantirá nossa saúde física, mas também é uma questão de saúde mental, uma vez que muitas pessoas seguem temerosas e isoladas e que o retorno ao trabalho presencial representará o fim desse isolamento social.

Por isso preparamos essa cartilha com informações e orientações essenciais que se todos cumprirem, certamente continuaremos reduzindo os números de casos de infectados dentro do nosso Judiciário.

Fiquem atentos e atentas às dicas!

## Por que eu devo continuar respeitando as medidas sanitárias mesmo estando vacinado(a)?

A PANDEMIA AINDA NÃO ACABOU!

A Covid-19 ainda trata-se de uma doença de disseminação mundial e que ainda não está sob controle absoluto. Ainda não há no mercado nenhuma vacina que garanta 100% de imunização e proteção contra o coronavírus. O que se tem são vacinas com boa eficácia para evitar a disseminação do vírus, especialmente se aliadas ao distanciamento, o uso correto das máscaras, a higienização das mãos e a ventilação do ambiente.

**Portanto, a vacinação é medida preventiva de suma importância, todavia não se trata de medida suficiente para o extermínio do vírus da Covid-19.**



---

**Você sabia que hoje, no Brasil, já há a confirmação de várias cepas diferentes?**

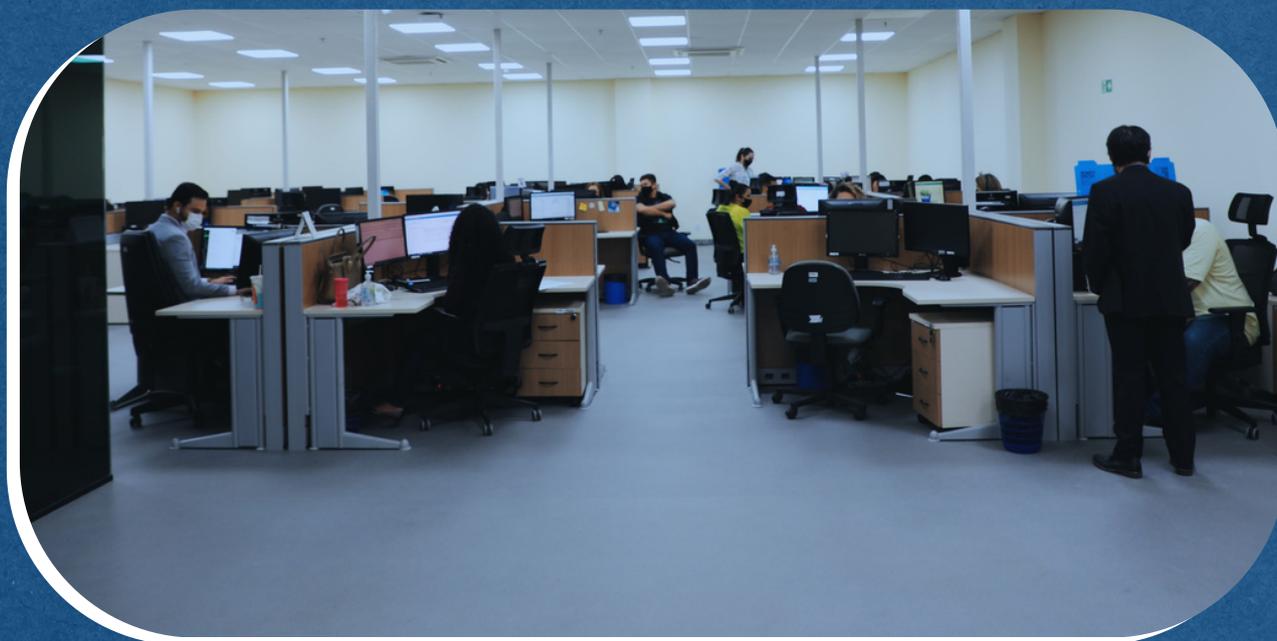


**Segundo a Secretaria de Saúde, houve a confirmação de casos da nova variante identificada pela primeira vez na Colômbia. Essa variante é classificada pela OMS como uma variante de preocupação, por ser mais transmissível e violenta e mais resistente às vacinas e tratamentos disponíveis.**

## Quais são os cuidados que devo adotar no meu local de trabalho?



**Garanta que seu posto de trabalho esteja a uma distância mínima de 2 metros dos demais. Caso não esteja, converse com a sua chefia imediata.**



## EVITE O USO DOS ELEVADORES

- Se for estritamente necessário, utilize uma pessoa por vez, especialmente se no seu prédio tiver vários andares. Seja gentil, deixe os elevadores disponíveis para aqueles que trabalham nos andares superiores e que o deslocamento pelas escadas será mais incômodo. Ao utilizar as escadas evite tocar o corrimão!
- Quando houver a necessidade de proximidade a outras pessoas (para explicar algo, entregar algum processo), **procure ainda assim manter a distância mínima de 2 metros. E permaneça com máscara de boa qualidade.**



## Quais os tipos de máscaras que garantem maior proteção?

- Máscaras são equipamentos de proteção individual e coletivo, pois reduzem a quantidade de vírus que uma pessoa infectada elimina e reduzem a quantidade de vírus que uma pessoa suscetível respira.

Para cumprir seu papel, elas devem ser justas e bem vedadas nas laterais, cobrir por completo o nariz, boca e queixo para vedar o escape de ar pelas laterais, por cima e por baixo, e apresentar uma excelente capacidade de filtração.



## A MÁSCARA N95/PFF2 OFERECE A MAIOR PROTEÇÃO.

- Deve ser utilizada em ambientes fechados, sem ventilação natural, onde o tempo de permanência seja longo e haja interação interpessoal. Na falta dela uma alternativa para aumentar a proteção, mas não tão eficiente para esse contexto, é fazer o uso combinado de duas máscaras, por exemplo: uma máscara cirúrgica por baixo e uma de tecido triplo por cima.

## SAIBA MAIS SOBRE A MÁSCARA N95/PFF2:



**Disau recomenda uso de máscaras PFF e explica sobre...**

A Divisão de Saúde - Disau, do Tribunal...

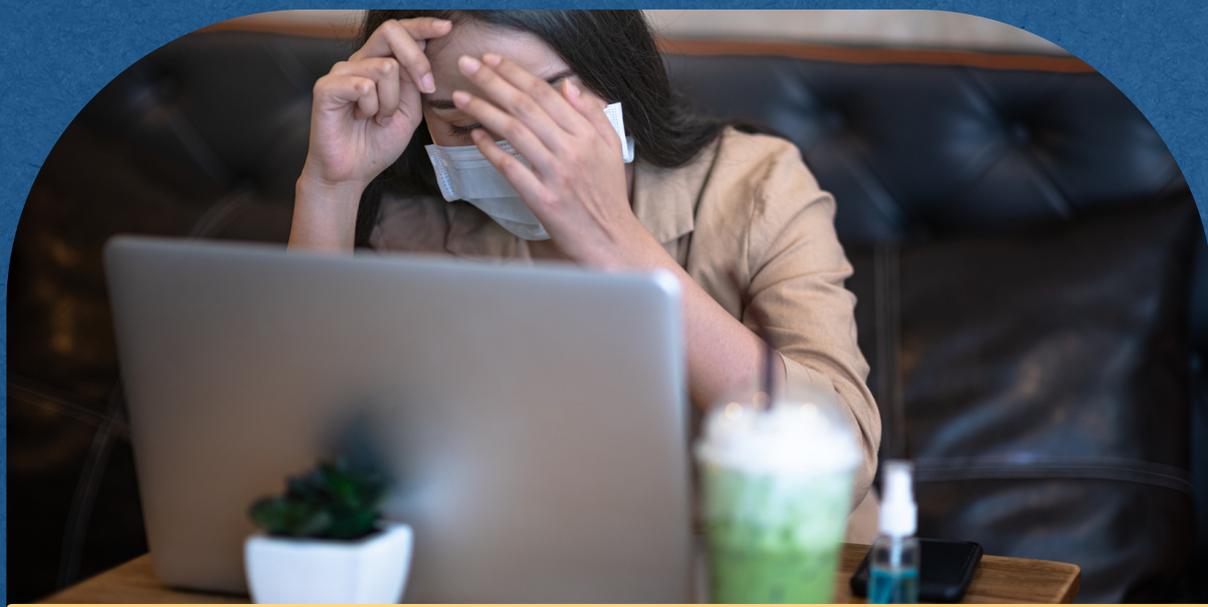
[tjro.jus.br](http://tjro.jus.br)

**CLIQUE AQUI**



## O que eu devo fazer se eu apresentar algum sintoma gripal ou se tiver contato direto com alguém positivado?

- Em caso de sintomas similares aos da Covid-19, como, febre, tosse, mialgia (dor pelo corpo), coriza, dor de garganta ou dificuldades respiratórias, **não compareça ao local de trabalho!**





# **ORIENTAÇÕES**

ORIENTAÇÕES

ORIENTAÇÕES

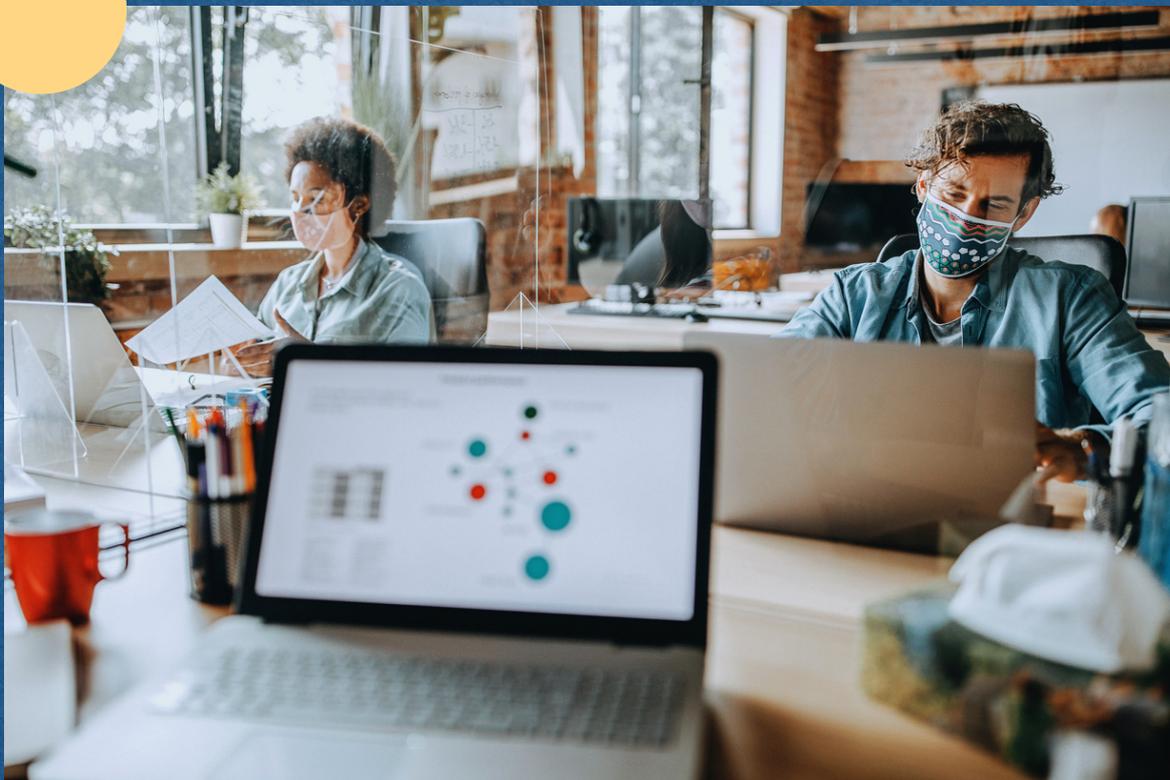
- Procure atendimento médico em unidade de saúde pública ou privada para acompanhamento;
- Informe a sua chefia;
- Faça um SEI comunicando a sintomatologia e encaminhe para a Disau para providências e acompanhamento social (caso deseje);
- Apenas retorne ao trabalho presencial com autorização médica. Se, ao término do período de afastamento recomendado pelo médico, persistirem os sintomas, procure novamente o atendimento de saúde.

**ENQUANTO PERSISTIREM OS SINTOMAS,  
FIQUE EM CASA!**

## Por que, eu gestor(a), devo me preocupar com o retorno de toda minha equipe ao presencial?

- Você gestor(a) inicialmente precisa compreender que as pessoas vivenciaram a pandemia de formas muito diferentes, e é possível que também entre os seus(suas) liderados(as) essas diferenças fiquem evidenciadas. Houve pessoas que seguiram à risca as recomendações para distanciamento físico e paralisaram por completo suas atividades, por mais prazerosas que fossem por medo.





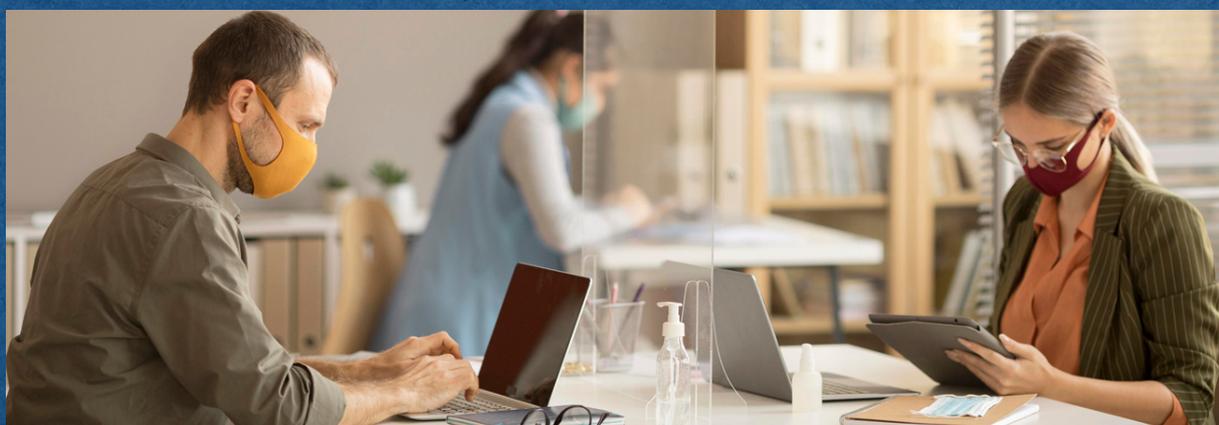
**- Houve pessoas que, desde o início, não sentiram necessidade de se isolar por completo ou mesmo que tenham precisado manter outras atividades por motivos diversos.**

**- Talvez você tenha sido uma dessas pessoas, que manteve a rotina de trabalho presencial, por exemplo, e que, por isso, já está habituado a sair de casa, encontrar outras pessoas e frequentar locais com muita gente, sem que isso te gere grandes desconfortos.**

## Os diferentes modos de enfrentar a pandemia certamente aparecerão nesse momento do retorno!

**É importante que se prepare para fazer um bom acolhimento e alinhamento das condutas da sua equipe! Segue algumas dicas:**

- Coloque-se à disposição para intermediar as dificuldades que porventura venham a acontecer.
- Prepare um momento em que possa conversar com todos e falar sobre essas diferenças mencionadas anteriormente, mas que independentemente de gostos pessoais ou ideologias, no ambiente profissional, todos precisam respeitar as recomendações para garantir a segurança coletiva.
- Certifique-se de que todos(as) leram esta cartilha. Isso vai te ajudar bastante nessa retomada!



- **Esteja atento(a) aos seus liderados(as)!**  
Atente-se, especialmente, aos sinais físicos que podem indicar síndrome gripal. Muitas pessoas estão normalizando sintomatologias, mas o momento ainda exige que sigamos atentos!
- **Dê o exemplo à sua equipe!** Lembre-se de que está em posição de autoridade e que o seu exemplo influenciará no comportamento dos demais!
- **Atente-se aos seus(suas) liderados(as) que são do grupo de risco.**  
É possível que eles(as) se sintam obrigados(as) a retornar, porém com elevado grau de angústia.
- **Desestimule que critiquem o excesso de cuidados quanto às medidas sanitárias.**  
A pandemia ainda é uma realidade e não queremos ser lembrados disso pelo adoecimento de pessoas queridas para nós!



**> Verifique se as mesas dos(as) seus(as) liderados(as) estão respeitando a distância de 2 (dois) metros lineares e ocupação de espaço mínimo de 5m<sup>2</sup> (cinco metros quadrados).**

**> Caso seja impossível, estabeleça o rodízio semanal entre eles(as).**

**Dê atenção à ventilação da sala. Se possível, mantenha a sala sempre arejada.**

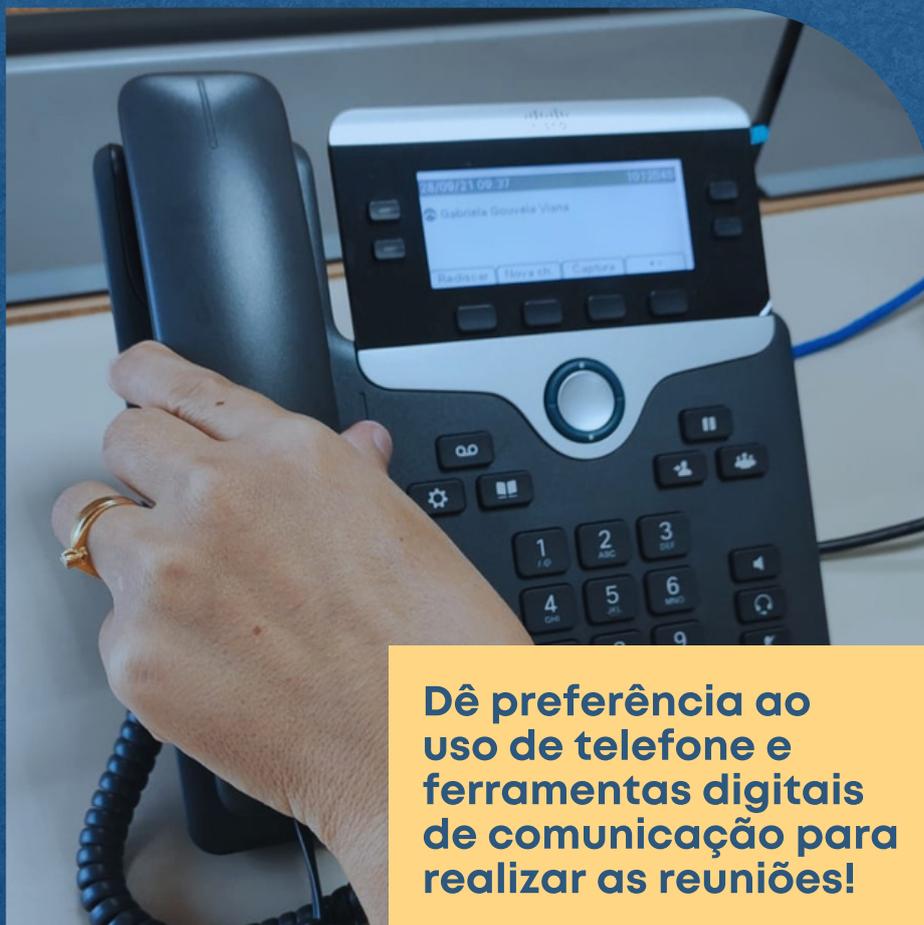
**> Estimule os membros de sua equipe a fazer o uso correto das máscaras e retirá-las apenas por breves momentos, a exemplo do consumo de água.**

**> Não autorize confraternizações com aproximação física e compartilhamento de alimentos. Talvez seus liderados sintam essa necessidade, todavia o momento ainda exige cautela!**



## Como devem ser as reuniões em meu setor?

- As reuniões devem se restringir aos casos absolutamente necessários e com a menor quantidade possível de participantes.
- Deve ser garantido, ainda, que o espaço físico permita o distanciamento de no mínimo 2 metros entre os(as) presentes. Reuniões externas também devem se restringir ao absolutamente necessário.



**Dê preferência ao uso de telefone e ferramentas digitais de comunicação para realizar as reuniões!**

## O que eu devo fazer para conseguir me alimentar e ingerir líquidos em segurança no ambiente de trabalho?

- Use o espaço da sua mesa e certifique-se de que ninguém se aproxime enquanto estiver sem máscara;
- Higienize as mãos antes de retirar e colocar a máscara; Caso se sinta mais confortável, informe aos colegas de trabalho e solicite que não se aproximem;
- Não compartilhe alimentos e utensílios de uso pessoal como talheres, garrafas, copos, etc. Em hipótese alguma sente-se à mesa junto a outras pessoas para fazer uma refeição, ainda que seja curta;

**Essas dicas também servem para a hora do cafezinho!**



**[CLIQUE AQUI E VEJAS DICAS  
PARA ALIMENTAR-SE DE FORMA  
SAUĐAVEL](#)**

## O que eu posso fazer caso eu veja pessoas descumprindo as medidas?

Desejamos que não haja descumprimento das medidas sanitárias e de convivência! Entretanto, isso pode acontecer e, nesse caso, recomendamos que, sendo possível, procure conversar com os envolvidos com o seu(sua) gestor(a) e que denuncie o ocorrido.



**Criamos um formulário próprio para denúncia, em que o ocorrido pode ser registrado de forma totalmente anônima.**

A Disau terá acesso aos dados e encaminhará para o Gabinete de Gerenciamento de Crise para averiguações.

**[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O FORMULÁRIO](#)**

---

Esta cartilha foi produzida pela Divisão de Saúde do TJRO, com o objetivo de conscientizar, sensibilizar e alinhar as condutas visando o bem-estar físico e mental coletivo. Por favor, confirme a leitura clicando no link abaixo.

Sua confirmação é muito importante para nós!

[Termo de Comprometimento - Medidas Sanitárias](#)



# Tribunal de Justiça do Estado de Rondônia