

### O IMPACTO DO «LONGO COVID» E SEUS EFEITOS NA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

#### 1 - Breve Contextualização

O COVID-19 pode causar, em alguns doentes, sintomas que perduram durante semanas ou mesmo meses, depois da recuperação da infeção aguda. Esta condição, conhecida como «Longo COVID», tem tido um impacto significativo nos trabalhadores e trabalhadoras e nos locais de trabalho, com evidentes implicações para a Saúde e Segurança no Trabalho (SST).

Atualmente não existe uma definição de consenso para identificar esta condição: a terminologia tem incluído: «Longo COVID», «COVID prolongado», «síndrome pós-COVID» e «síndrome pós-COVID-19 agudo». No âmbito desta brochura será utilizado o primeiro termo.

As causas e a magnitude do problema ainda estão a ser estudadas, contudo as evidências existentes são suficientes para enfatizar a necessidade de serem implementadas estratégias de intervenção nas situações em que se manifesta um prolongamento dos sintomas.

Esta brochura informativa coloca, pois, em destaque os problemas colocados pelo «Longo COVID» na prevenção e na gestão dos riscos de SST e aponta algumas medidas que podem ser tomadas para reduzir o seu impacto nos locais de trabalho.

#### 2 - O que se entende por «Longo COVID»?

«Longo COVID» é o termo utilizado nas situações em que os sintomas persistem após quatro semanas da infeção.

Assim, é utilizado este termo nos casos em que, após quatro semanas, os sintomas continuam a impedir o indivíduo de realizar as suas atividades normais, designadamente as relativas com a prestação do seu trabalho.

De uma forma muito resumida, este termo é utilizado para descrever os efeitos a longo prazo do COVID-19 que afeta algumas pessoas durante várias semanas ou meses após o início da doença.

#### 3 – Algumas evidências a destacar

Ainda há muito a entender sobre o impacto do COVID-19, contudo sabe-se que:

- Atualmente cerca de 20% das pessoas infetadas pelo COVID-19 são assintomáticas – ou seja, não têm quaisquer sintomas.

- 1 em cada 5 pessoas tem sintomas ao fim de quatro semanas;
- 1 em 10 tem sintomas durante doze semanas ou períodos mais longos. No caso de alguns, os sintomas podem durar muitos meses.
- Aproximadamente 14% das pessoas têm sintomas que duram pelo menos 4 semanas;
- 5% das pessoas têm sintomas durante pelo menos 8 semanas e 2% das pessoas têm sintomas por mais de 12 semanas
- Existe uma variação importante nos sintomas.
- Os sintomas do «Longo COVID» podem ser imprevisíveis e variar ao longo do tempo. No caso de algumas pessoas, os sintomas são contínuos, noutras os sintomas são intermitentes.
- Os mecanismos pelos quais o «Longo COVID» se desenvolvem ainda não são totalmente compreendidos, mas algumas das suas consequências nocivas são reconhecidas.
- Os sintomas comuns incluem: fadiga e cansaço, falta de ar, dores musculares e nas articulações, dor no peito, tosse, problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão.
- O «Longo COVID» pode apresentar padrões involuntários: recaídas e fases com novos sintomas. Um caso inicialmente ligeiro ou mesmo assintomático pode ser seguido de sintomas graves que afetam de forma severa o desenvolvimento das atividades quotidianas.
- A suscetibilidade em adultos parece aumentar com a idade, o número de sintomas verificados na fase aguda, o índice de massa corporal e o género feminino.

**Até ao momento, não há provas de que as pessoas que tiveram sintomas mais graves no início da doença, ou mesmo que tenham sido hospitalizadas, progridam para ter um «Longo COVID». Há pessoas que continuam a sentir sintomas por um longo período de tempo, apesar de terem tido uma manifestação relativamente leve da doença.**

#### 4 – Sintomas e impactos na saúde decorrentes do «Longo COVID»

Ainda há poucos dados sobre os impactos sociais do «Longo COVID», mas as provas disponíveis apontam para uma capacidade reduzida ou mesmo incapacidade de trabalhar, o que tem implicações na produtividade da mão-de-obra e no custo inerente à ausência por doença a longo prazo.

Os trabalhadores que estão a experimentar uma situação de «Longo COVID» podem ter qualquer um ou mais de um número de sintomas:

Os efeitos a longo prazo mais comuns são a fadiga e a falta de ar. A perda de olfato e/ou paladar podem persistir. A



maioria destes sintomas melhora com o tempo e com o tratamento, mas alguns sintomas, nomeadamente a perda de paladar e olfato, as tonturas na posição de pé e na posição sentada, as dores no peito e os problemas de saúde mental, podem persistir durante mais tempo.

A maioria das pessoas recuperará no prazo de seis meses e poucas continuarão a não conseguir trabalhar após dois anos. Quando ocorrerem danos graves num órgão, como como por exemplo nos pulmões, as alterações podem, no entanto, ser permanentes.

## 5 – Razões para desenvolver «Longo COVID»

Ainda não sabemos o que leva algumas pessoas a desenvolver sintomas por longos períodos de tempo, enquanto a maioria das outras pessoas recupera dentro de 3 a 4 semanas.

De acordo com as evidências, a probabilidade de desenvolver «Longo COVID» não está ligada à gravidade da doença aguda. No entanto, as pessoas que foram internadas no hospital, especialmente nos cuidados intensivos, podem demorar mais tempo a recuperar. Isto deve-se a problemas secundários como pneumonia, imobilização, lesões pulmonares e cicatrizes geralmente causadas por inflamações prolongadas ou devido ao uso prolongado do ventilador devido a insuficiência respiratória.

Outra possível causa de sintomas de «Longo COVID» é a Síndrome de Fadiga Pós-Viral que é um estado persistente de fadiga extrema e outros sintomas que podem incluir perda de energia e dores musculares.

## 6 – Efeitos sobre a Segurança e a Saúde dos trabalhadores

Tal como acima referido, existem muitos sintomas e limitações físicas nos indivíduos com «Longo COVID», a destacar a fadiga, os problemas respiratórios e a disfunção cognitiva (normalmente os três sintomas mais debilitantes que são listados pelos pacientes).

De acordo com alguns estudos, os sintomas músculo-

esqueléticos, cardiovasculares, gastrointestinais, pulmonares e neuropsiquiátricos prevalecem em cerca de 85% dos indivíduos.

Em qualquer uma das situações acima evidenciadas, existem claramente limitações para a capacidade de trabalho, especificamente no que se refere ao desenvolvimento das atividades físicas dos trabalhadores, especialmente se houver também sintomas musculares.

Alguns indivíduos também podem ter inflamação do músculo cardíaco ou terem tido um ataque cardíaco, o que também pode também afetar a sua capacidade para a realização de atividades que impliquem esforço físico ou a realização de atividades que impliquem a manutenção de posturas cansativas.

Adicionalmente, outro sintoma que ocorre em cerca de 10% dos trabalhadores é chamado “nevoeiro cerebral”, um efeito neuro- cognitivo decorrente da infeção Covid-19, em que o indivíduo tem dificuldade em manter a sua concentração e a memória.

Quando não se registaram danos permanentes nos órgãos, estes efeitos de «Longo COVID» podem diminuir e a saúde do trabalhador pode voltar á normalidade.

O desenvolvimento de «Longo COVID» pode ser uma experiência traumática para os trabalhadores que anteriormente eram ativos, sendo que muitas vezes, após uma longa hospitalização, podem viver estados de ansiedade e de depressão.

Isto requer tratamento – seja terapia e às vezes, a toma de medicação.

As implicações para a Segurança e Saúde no Trabalho podem ser consideráveis, desde logo, impostas pelas limitações que podem ter para o desenvolvimento normal do seu trabalho, pelo que é fundamental que o empregador esteja consciente dos sintomas de um trabalhador que regressa ao trabalho e das suas possíveis limitações.

Este conhecimento será crucial para a adoção de medidas a tomar pelo empregador para garantir a segurança do trabalhador com «Longo COVID», bem como para garantir a segurança dos outros trabalhadores. Tal poderá ser particularmente relevante em determinadas profissões, como sendo os condutores e os operadores de maquinaria pesada.

## 7 – Implicações para a capacidade de trabalho

Ao considerarmos a dimensão da população com sintomas de «Longo COVID» podemos aferir que a maioria deste grupo se encontra em idade ativa.

Tal evidência apresenta-se como um desafio considerável para os empregadores, já que os trabalhadores podem ter dificuldade em regressar aos seus empregos normais dentro dos prazos habituais.

Subsistem questões importantes para os trabalhadores, para os empregadores e para os serviços de saúde no trabalho:

- Quais são as limitações funcionais de um trabalhador com «Longo COVID»?
- Quais são os requisitos do seu trabalho?
- Quais são as suas limitações específicas em relação ao seu trabalho?
- Qual é a trajetória provável da sua recuperação?
- Que flexibilidade, ajustes ou modificações podem ser feitos ao trabalho ou ao horário de trabalho?
- A organização de trabalho fornece acesso a serviços de saúde e a reabilitação ocupacionais, como fisioterapia ou apoio à saúde mental?
- Há alguma questão crítica de segurança que tenha de ser considerada?

Se um trabalhador com «Longo COVID» tiver problemas de saúde complexos que estão a impedir o seu regresso ao trabalho, será necessária uma avaliação de saúde profissional para identificar a sua capacidade de trabalho e as suas limitações.

As organizações normalmente têm implementadas políticas sobre as baixas por motivos de doença que têm vários limiares para o nível de ausência do trabalho, ou incapacidade para o trabalho.

No caso dos trabalhadores com «Longo COVID», estes requisitos podem, no entanto, não ser adequados, uma vez que a recuperação pode ser muito lenta, devido à fadiga ou a outros sintomas, sendo que a modificação destas políticas poderá ter de ser considerada e os prazos alargados.

A maioria dos trabalhadores que se recuperam de «Longo

COVID» vivem um processo complexo que exigirá um regresso lento e faseado ao trabalho.

## 8 – Exemplos de ajustes/alterações no local de trabalho

Existem muitas alterações possíveis que podem facilitar o regresso dos trabalhadores com «Longo COVID».

### 8.1 - Regresso faseado

Devido à duração e ao impacto dos sintomas, o trabalhador pode precisar de um retorno gradual ao trabalho. Os regressos faseados podem ser adaptados à medida que os sintomas se vão atenuando.

Os trabalhadores que desenvolveram sintomas de «Longo COVID» tendem muitas vezes a ter recaídas quando fazem esforços excessivos, por isso é importante que o desenvolvimento das atividades seja gradual.

### 8.2 - Outros exemplos

As alterações devem ser adaptadas ao trabalhador e dependem dos seus sintomas específicos e das suas limitações e da forma como estas afetam a sua capacidade de realizar as suas funções.

Algumas das seguintes alterações podem parecer óbvias, mas é útil formalizá-las para garantir que ocorram:

- Alterações nas horas de trabalho (início, fim e pausas);
- Alterações nas horas trabalhadas, por ex., dias mais curtos, dias de descanso entre dias de trabalho;
- Alterações no trabalho por turnos, por ex., considere suspender os turnos matutinos ou tardios e/ou o serviço noturno, para que a pessoa trabalhe quando está nas suas melhores condições;
- Alterações nos padrões de trabalho, por ex., abrandamento do ritmo, pausas regulares e/ou adicionais;
- Alterações na carga de trabalho, por exemplo: redução das tarefas durante um determinado período de tempo, definição de prazos mais longos para a realização das tarefas habituais, evitando os prazos curtos;
- Mudanças temporárias nas atribuições ou tarefas;
- Tempo de dispensa do trabalho para consultas médicas;
- Evitar a realização de trabalho de forma isolada;
- Definição de objetivos claros e mecanismos de controlo;
- Teletrabalho durante uma parte do tempo.

*Fonte - Esta Ficha Técnica foi elaborada tendo por referência os conteúdos das seguintes publicações UE – OSHA:  
Infecção de COVID-19 e COVID prolongada — guia para trabalhadores (2021)  
Infecção de COVID-19 e COVID prolongada — guia para gestores (2021)  
Impacto da COVID-19 longa nos trabalhadores e nos locais de trabalho e papel da SST (2022)*



PUBLICAÇÃO  
Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho da UGT - 2022

