

# Reduzindo os riscos de contaminação no ambiente de trabalho por meio da ciência do comportamento

**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento



# Reduza o esforço para limpar as mãos

*A redução do custo de resposta pode aumentar a adesão*

- Colocar desinfetante portátil para mãos em vários locais no ambiente de trabalho para reduzir o esforço necessário para limpar as mãos (Gould et al., 2017).
- Um estudo realizado por Fournier e Berry (2012) constatou que um desinfetante para as mãos bem colocado aumentou a conformidade com a higiene das mãos entre estudantes universitários de 0% para 60%, quando combinada com sinais informativos.



**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Adicione lembretes

*Estímulos antecedentes podem facilitar evocar o comportamento saudável*

- Os funcionários podem precisar de lembretes para lavar ou higienizar as mãos regularmente. Os lembretes podem incluir sinais, textos, e-mails, comunicações presenciais ou com base em agendamento (por exemplo, inicie todas as reuniões passando o desinfetante).
- Cruz et al. (2019) aumentaram a lavagem das mãos de 2 dos 3 participantes de uma equipe em uma clínica que prestava serviços à crianças com autismo ao colocar supervisores para lembrá-los por e-mail para lavar as mãos. O terceiro participante solicitou feedback para melhorar seu desempenho.



# Feedbacks.

*A intervenção mais eficaz para melhorar a higiene das mãos*

- Na literatura de pesquisa sobre comportamento humano é o feedback, ou seja, fornecer aos funcionários informações sobre seu desempenho, é a melhor forma de intervir. Pesquisadores melhoraram a higienização das mãos em um hospital usando intervenções em pacotes que incluíam feedback.
- Uma simples intervenção de feedback pode envolver a observação discreta dos funcionários quando eles devem lavar as mãos (por exemplo, ao retornar do almoço) e postar um gráfico de feedback das observações.
- Depois que uma intervenção de apenas treinamento sobre como lavar as mãos falhou [grifo do tradutor], Geller e colegas duplicaram a lavagem das mãos em uma cafeteria da universidade, fornecendo aos funcionários feedback diário sobre seu desempenho.



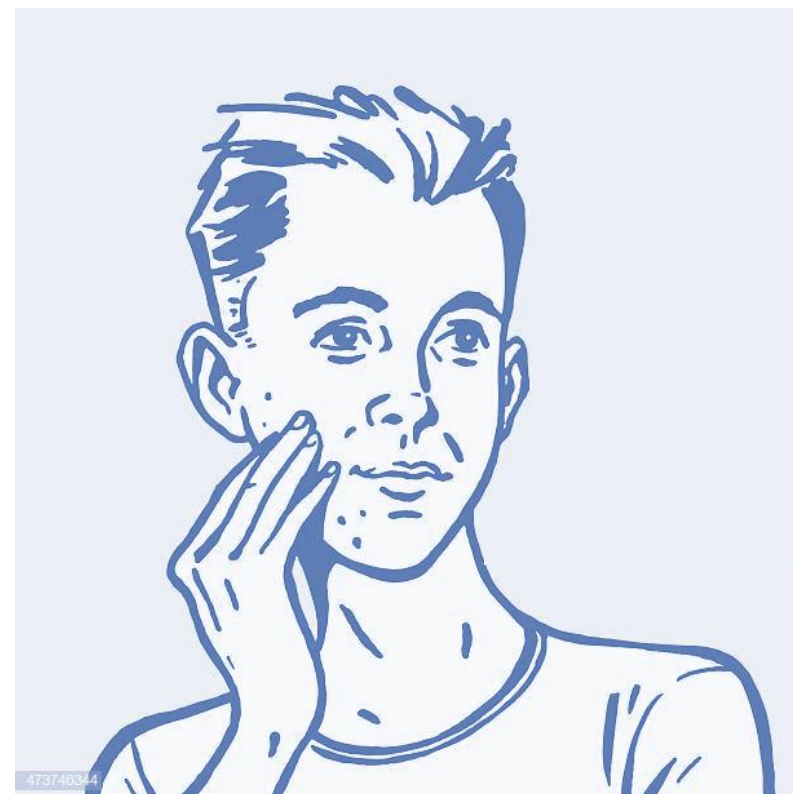
**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Utilize o auto-monitoramento

*O automonitoramento pode ser utilizado para evitar levar a mão ao rosto*

- O automonitoramento envolve registrar seu próprio comportamento, o que pode ocorrer após cada comportamento ou no final de um intervalo de tempo.
- Em uma série de estudos conduzidos por Steve Hayes e Rosemary Nelson no final dos anos 70 e início dos anos 80, os pesquisadores descobriram que o auto-monitoramento era uma intervenção eficaz para reduzir o toque no rosto por estudantes universitários durante as aulas. A intervenção reduziu o toque na face do aluno em 50% ou mais nos estudos (por exemplo, Hayes & Cavior, 1977; Hayes & Nelson, 1983; Nelson et al., 1982).



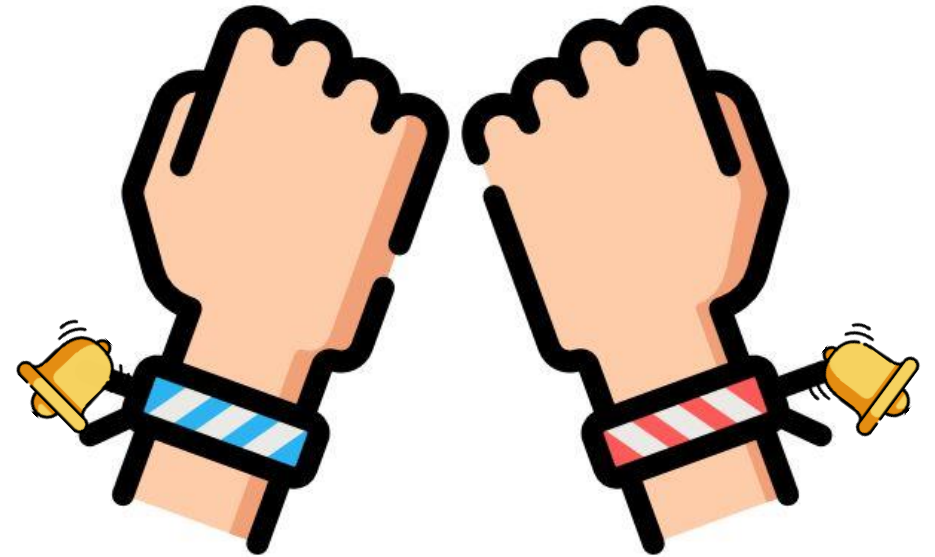
**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Torne perceptível o toque no rosto

*Criar um estímulo extra ajudará a perceber quando esse comportamento começar a ocorrer e assim a poder interrompê-lo*

- Um desafio com a redução do toque no rosto é que geralmente praticamos o comportamento sem notá-lo.
- Podemos tornar nosso comportamento mais saliente (perceptível), sentando-nos diante de um espelho, colocando algo no dedo (por exemplo, curativo) ou usando uma pulseira com um sino conectado.
- O estímulo visual, tátil ou auditivo adicionado pode melhorar nossa capacidade de auto-monitorar e, por sua vez, reduzir o comportamento.



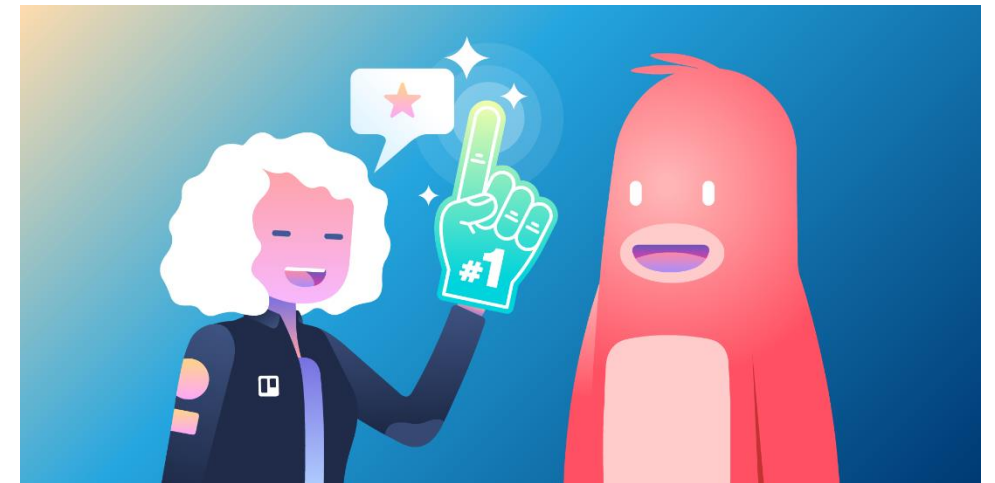
**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Peça feedbacks a um colega

*Outras pessoas podem ajudá-lo a notar os seus próprios comportamentos e você os dela. Cooperem entre si.*

- Se estivermos com dificuldades para perceber que estamos tocando no nosso rosto, podemos solicitar a ajuda de um colega ou membro da família para oferecer feedback quando tocamos em nosso rosto.
- Incentive seu colega a mencionar os toques no rosto, agradeça-o cada vez que ele mencionar



**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Faça um checklist

*A limpeza do local de trabalho pode ser facilitada com um checklist*

- Quase todos os estudos de limpeza que pudemos encontrar na literatura de análise de comportamento incluíam checklists que esclareciam as tarefas e expectativas de limpeza (por exemplo, Anderson et al, 1988; Doll et al., 2007; Pampino et al., 2004).
- Os checklists devem ser simples e podem incluir fotos do espaço quando estiver limpo.
- Os funcionários podem usar checklists como ferramenta de automonitoramento, marcando itens à medida que os concluem.



**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento



# Feedbacks

*O uso de feedbacks para as limpezas*

- As observações podem ser realizadas ao longo do dia ou no final do dia para medir a conclusão da limpeza.
- Os pesquisadores usaram feedback em público, bem como feedback individualizado para melhorar o desempenho da limpeza.
- Em um estudo realizado em um bar da universidade, Anderson e colegas (1988) atribuíram a cada funcionário um código e publicaram o desempenho individual de limpeza publicamente, para que os funcionários pudessem ver seu desempenho em relação a outros funcionários, sem poder identificá-los. Enquanto o esclarecimento de tarefas melhorou o desempenho da limpeza em 13%, a adição de feedback gráfico melhorou o desempenho em 37% a mais.

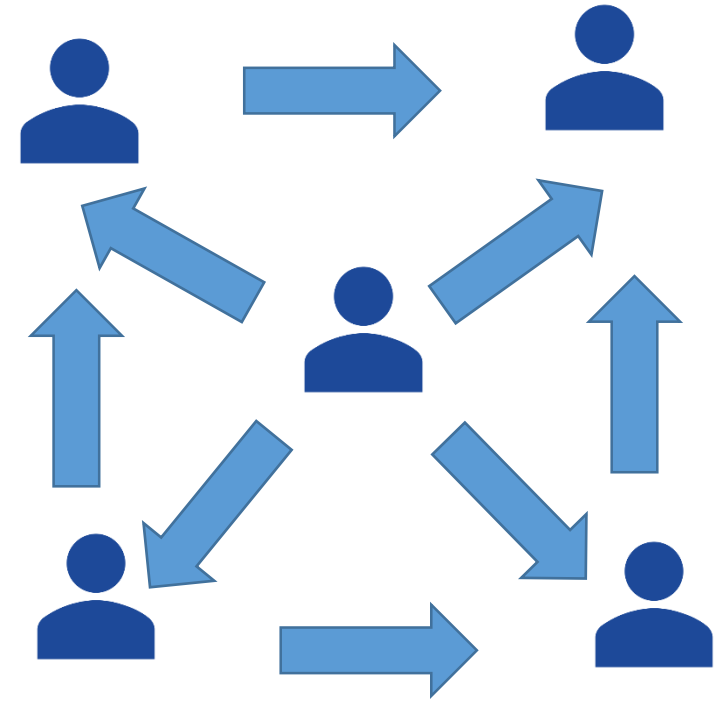


**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Distanciamento social

- É uma prática de saúde pública destinada a impedir que pessoas doentes entrem em contato com pessoas saudáveis.
- O distanciamento social envolve evitar lugares onde as pessoas se reúnem e, quando em público, manter uma distância de pelo menos 2 metros. No entanto, isso não é viável para todas as ocupações.
- Se os funcionários precisam estar no local de trabalho, os empregadores ainda podem tomar medidas para aumentar a distância entre as pessoas e diminuir o número de pessoas que eles interagem examinando o processo.

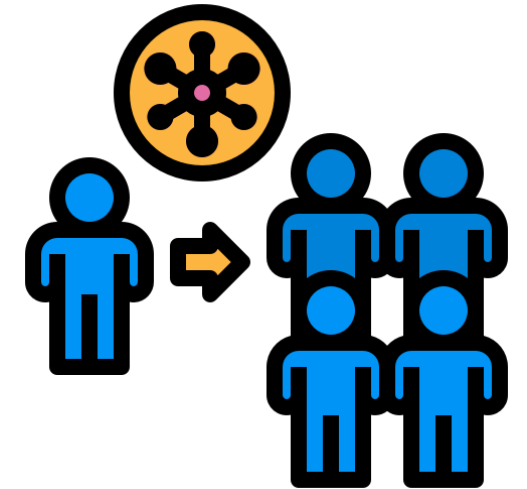


**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Distanciamento social

- Por exemplo, os bibliotecários podem selecionar livros para pessoas que os encomendam com antecedência e deixá-los na porta da frente.
- Os funcionários que trabalham em clínicas de autismo podem trabalhar com uma criança durante o dia inteiro em uma sala isolada, e a supervisão pode ser realizada remotamente.
- Os supermercados podem incentivar os clientes a usar o sistema de checkout automático e os postos de gasolina podem solicitar que as pessoas usem cartões de crédito na bomba.
- Os empregadores podem examinar seu processo de trabalho para identificar todos os pontos de contato pessoa a pessoa e determinar se as alterações no processo podem reduzir a quantidade de contato. Embora essas mudanças no processo possam não ser ideais para a organização, elas são soluções temporárias para reduzir a propagação de doenças.



# Use a ciência do comportamento a seu favor

O número de casos de COVID-19 continua a aumentar exponencialmente no Brasil. As organizações podem desempenhar um papel crítico na prevenção da transmissão de doenças e na proteção de funcionários incapazes de evitar a exposição da comunidade. **Os pesquisadores demonstraram que intervenções simples antecedentes e baseadas em consequências podem melhorar significativamente os comportamentos que reduzem a propagação de doenças no trabalho.** Sugerimos que os empregadores adotem algumas dessas estratégias imediatamente para ajudar a retardar a propagação de doenças e proteger os membros mais vulneráveis de nossas comunidades.

**LAC**

Laboratório de Análise  
do Comportamento

# Referências

O material foi produzido a partir de uma tradução livre feita por Gabriel de Melo Cardoso de um texto de Jessica Nastasi, M. A., BCBA and Nicole Gravina, Ph.D. disponibilizado pela Association for Behavior Analysis International (ABAI) sob o título *Behavioral Science Strategies for Reducing the Spread of Illness in Organizations* (2020).

[https://science.abainternational.org/behavioral-science-strategies-for-reducing-the-spread-of-illnesses-in-organizations/ngravinaufl-edu/?fbclid=IwAR0iauolbDQwE3miNBn98dCdukWG5yptVpixWPizrSZZ4veceBgXfxO\\_hs](https://science.abainternational.org/behavioral-science-strategies-for-reducing-the-spread-of-illnesses-in-organizations/ngravinaufl-edu/?fbclid=IwAR0iauolbDQwE3miNBn98dCdukWG5yptVpixWPizrSZZ4veceBgXfxO_hs)

Contato do Laboratório de Análise do Comportamento da Universidade Federal do Triângulo Mineiro: (34) 3700 6914  
E-mail: [labpsiex.uftm@gmail.com](mailto:labpsiex.uftm@gmail.com)