

Diretrizes, Orientações e Protocolos

Retorno de atividades presenciais na UFCSPA em tempos de COVID-19





OBJETIVO

Orientações e recomendações de retorno ao trabalho e aumento gradual e seguro das atividades no contexto da COVID-19, alinhados aos critérios de efetividade científicos e às definições das autoridades públicas.

PREMISSAS

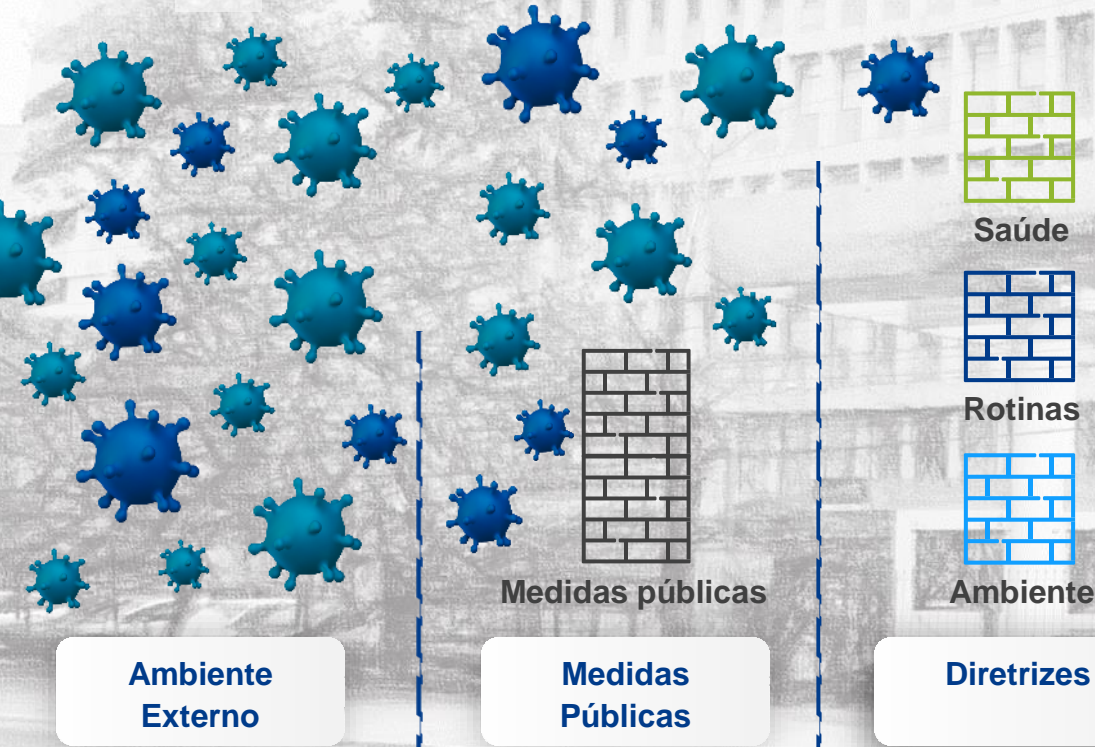
AMBIENTE - Adequações no Ambiente de Trabalho: medidas administrativas preventivas - organização, limpeza, layouts de trabalho, treinamentos e capacitação.

ROTINA - Novas rotinas de trabalho: padrões de fluxos, instruções e novos comportamentos nos ambientes de trabalho.

SAÚDE - Ciclo de cuidado com as pessoas: implementar um programa de gestão da saúde das pessoas (imunização, monitoramento de assintomáticos, retorno ao trabalho, uso de testagem e telemedicina).

PRODUÇÃO DE EVIDÊNCIAS – Compromisso na busca de evidências, para reavaliar os cenários permitindo melhorar a tomada de decisão para o enfrentamento a pandemia.

FINALIDADE

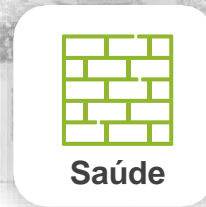


Ambiente de trabalho:

Impactar na redução do risco de contaminação e preservar a saúde, contribuindo para a manutenção das atividades presenciais.

ADEQUAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Desinfecção e Limpeza
- Sinalização, Layout, Isolamento
- Medidas Administrativas



EVIDÊNCIAS

- Busca de evidências
- Atualização dos protocolos
- Comunicação de resultados

ROTINAS DE TRABALHO EM TEMPOS DE COVID-19

- Uso de máscaras
- Higienização pessoal
- Comunicação, treinamento e orientações


CUIDADO COM AS PESSOAS

- Imunização gripe
- Monitoramento de assintomáticos
- Acompanhamento do retorno ao trabalho de infectados
- Saúde mental: autocuidado e cuidado uns com os outros

EIXOS DE

AÇÃO

AMBIENTE



Adequações no
Ambiente de Trabalho

AMBIENTE

ADEQUAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO



Desinfecção e limpeza do ambiente de trabalho

- Locais e objetos coletivos
- Pós Turno
- Ambientes ventilados
- Manutenção e limpeza no ar condicionado



Sinalização, layout de estações de trabalho e ambientes de uso coletivo

- Layout de mobiliário - distância mínima 1,5 m
- Implantar Barreiras Físicas para atendimento ao público



Medidas administrativas

- Grupo de risco
- Escalonar os horários
- Restringir quantidade de pessoas
- Plano de comunicação para COVID-19



Comunicação, capacitação e orientações

- Nas rotinas de trabalho e entre a comunidade UFCSPA
- Sintomas da COVID-19
- Máscaras
- Comunicação positiva

Adotar/reforçar limpeza e desinfecção:



- Capacitação da equipe terceirizada;
- De locais coletivos mais expostos ao toque das mãos: maçanetas, braços de cadeiras, telefones, bancadas, botão de elevador, catraca;
- Pós-turno de atividades na UFCSPA, com frequência diária em salas de aulas, postos de trabalho, laboratórios e banheiros;
- Na ocorrência de um teste positivo para um colaborador UFCSPA;
- Do piso dos andares de entrada nos prédios.



Estações para a disponibilização de álcool em gel para as mãos, incluindo instalações de estações fora do prédio

Placas indicativas com as devidas orientações sobre a utilização

Para os trabalhadores que utilizam EPI:



- Nota técnica sobre requisitos de inventário para EPI
- Solicitação via pi (pedidos internos)

AMBIENTE

Adequações no Ambiente de Trabalho

Climatização de Ambientes

- Preferencialmente, quando for possível, evitar o uso do ar condicionado;
- Manter ambientes bem ventilados, as portas e as janelas abertas em tempo integral
- Utilizar Filtros no ar condicionado;
- Aumentar a frequência de limpeza e troca do filtros de ar-condicionado, em alinhamento com a assistência técnica autorizada pelos fabricantes.



AMBIENTE

Adequações no Ambiente de Trabalho



- Alterar layout de mobiliário para adotar distância mínima de 1,5 metros entre as pessoas, através de marcações no chão ou instalar barreiras físicas entre eles;
- Assegurar alternância da estação de trabalho entre os turnos;
- Identificar objetos de uso pessoal (caneta, copo);
- Verificar os cuidados no uso de objetos compartilhados (telefones, impressoras)

- Restringir uso de elevador para acessibilidade:
 - Pessoas com deficiência ou necessidades especiais
 - Casos excepcionais (ex. transporte, asma)



- Disponibilizar dispenser de Álcool gel nos ambientes de uso coletivo
- Implantar Barreiras Físicas para locais de atendimento ao público
- Reduzir a utilização de maçanetas, catracas e qualquer superfície física de contato com as mãos

Restringir a quantidade de pessoas:

- Elevador
- Salas de reuniões
- Copa/Locais de refeição
- Banheiro

- Identificar o sinal indicativo de número máximo de pessoas permitido.
- Observar a distância no piso em locais com possibilidade de formação de filas

ENTRADA DOS PRÉDIOS



Seguranças e recepcionistas devem estar protegidos com máscaras, mesmo com a redução do contato com pessoas.



Os crachás de visitantes devem ser higienizados na entrega utilizando papel descartável com álcool etílico 70° a cada utilização.

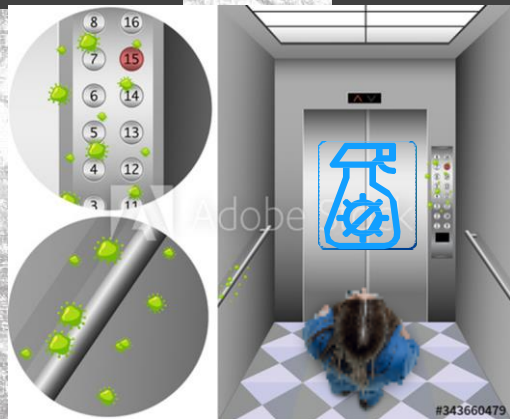
Higienizar a cada 2 horas a barreira de proteção



PROTOCOLO

de acionamento do elevador

HALL ELEVADOR



Sendo o primeiro da fila, **higienizar as mãos com álcool em gel antes de digitar o seu andar**, e ao apertar o andar desejado, utilize um lenço descartável.



1 pessoa por vez (exceto em caso de necessidade de acompanhante).
Deixar o uso do elevador para pessoas com mobilidade reduzida. Estimula-se o uso de escadas.



Higienização a cada turno nos elevadores.

PROTOCOLO DE LAYOUT

Estações de trabalho



Proibida a **entrada e saída concomitante**

Assegurar alternância da estação de trabalho entre os turnos

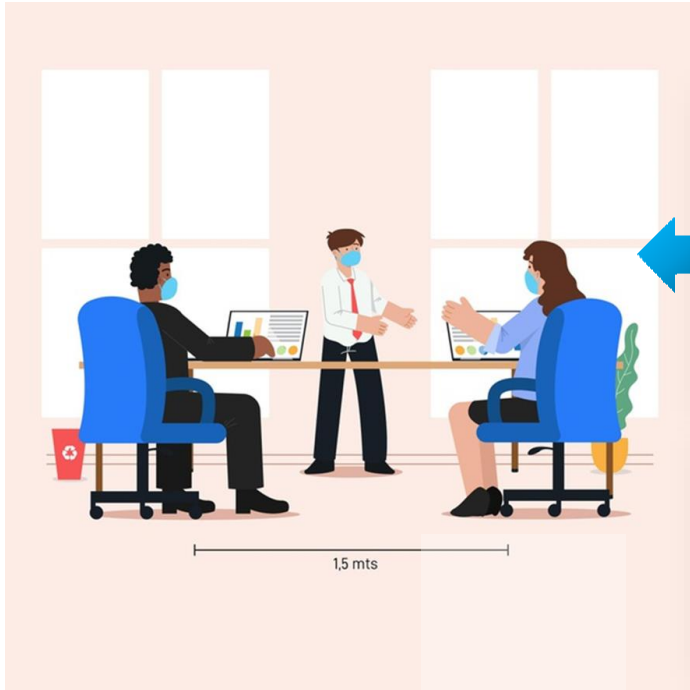
Proibida a **entrada e saída concomitante**



Sugestão de modelo de barreira física

PROTOCOLO DE LAYOUT

Salas coletivas e mesas



PROTOCOLO

Caso as salas coletivas tenham uma quantidade que não comporte utilizar os lugares das mesas de forma alternada, realizá-las via remota, cada um em seu posto de trabalho.

Mesas de lideranças que possuem cadeiras para atendimento, devem ter as mesmas afastadas da mesa em 1,5 m.



FUNCIONAMENTO ADAPTADO



FUNCIONAMENTO ADAPTADO

PROTOCOLO PARA BANHEIROS

PROCEDIMENTO OBRIGATÓRIO



Permitido apenas uma pessoa por vez

Nos banheiros coletivos, se tiver alguém no lavatório ou mictório, sair e aguardar do lado de fora o(a) colaborador(a) sair



Lavar bem as mãos ao entrar e fechar o registro com papel toalha



Usar papel higiênico como proteção para acionar a válvula do mictório e a do vaso sanitário



Sinalizar banheiros com essas orientações



Ao sair fazer o mesmo procedimento de entrada



Passar álcool em gel disponível do lado de fora do banheiro após abrir a porta para sair



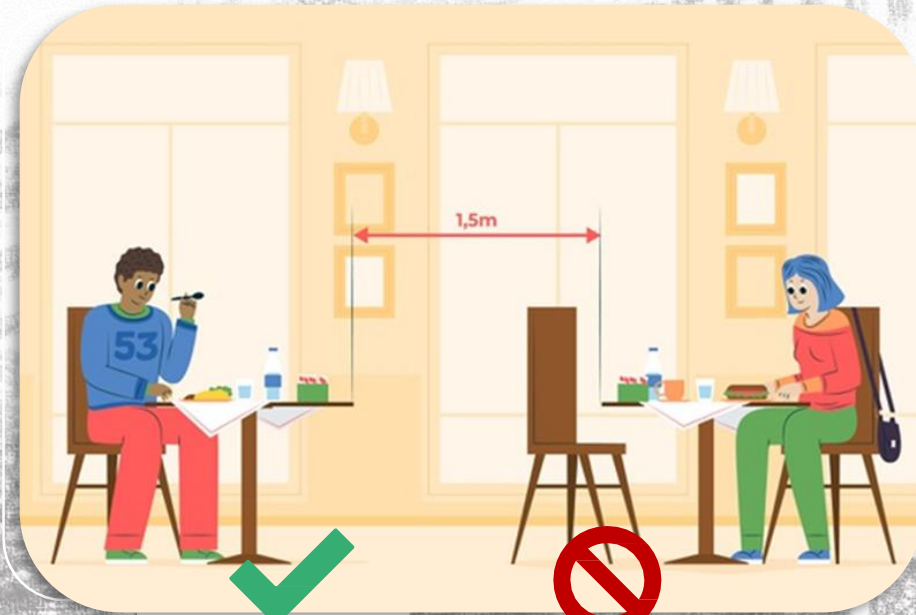
Equipe de limpeza higienizar obrigatoriamente

- Maçanetas
- Interruptor
- Válvulas e registros das torneiras mictórios, duchinhas e vasos sanitário
- Portas e trincos das portas



Aumentar a frequência diária de limpeza geral dos banheiros

PROTOCOLO PARA COPA/LOCAIS DE REFEIÇÃO



Permitido apenas
uma pessoa por
mesa

Não permitido
aglomeração

PROCEDIMENTO OBRIGATÓRIO



Higienizar as mãos
na entrada da copa



Equipe de limpeza higienizar obrigatoriamente

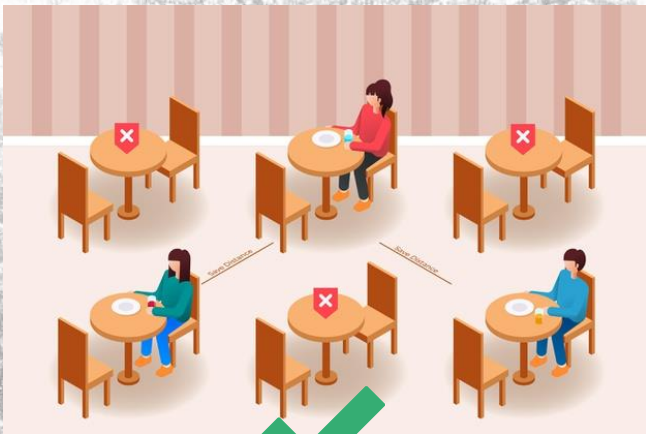
- Maçanetas
- Interruptor
- Porta da geladeira
- Porta micro-ondas
- Puxadores dos armários
- Botões da cafeteira
- Garrafa térmica
- Registro e torneira
- Lavar qualquer vasilha/alimento antes de dispor na geladeira
- Higienizar os encostos, assentos e tampos das mesas e cadeiras, nas copas que possuem

RESTAURANTE

Orientações:



Higienizar as mãos na entrada;
Redução do número de pessoas;
Marcação de distanciamento;



Permitido apenas
uma pessoa por
mesa



Equipe de limpeza higienizar obrigatoriamente

- Maçanetas
- Interruptor
- Porta da geladeira
- Porta micro-ondas
- Puxadores armários
- Botões da cafeteira
- Garrafa térmica
- Registro e torneira
- Lavar qualquer vasilha/alimento antes de dispor na geladeira
- Higienizar os encostos, assentos e tampos das mesas e cadeiras, nas copas que possuem

Sugestão



AMBIENTE

Adequações no Ambiente de Trabalho

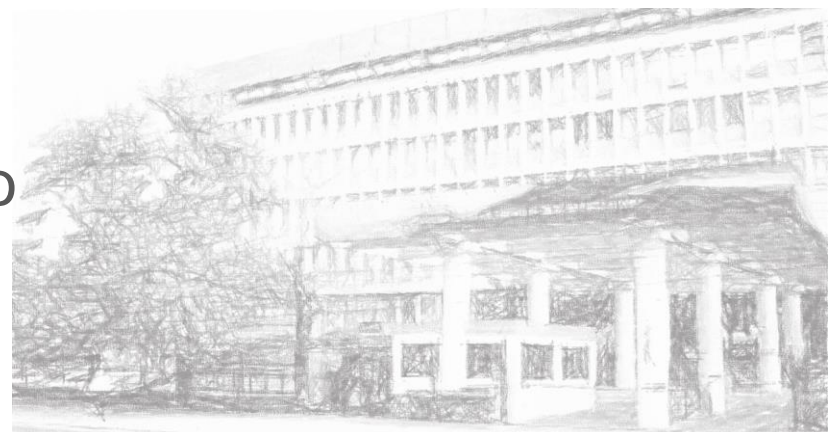
1.3 Medidas Administrativas para reforçar distanciamento social



Pessoas com condições de risco devem preferencialmente ser mantidos em teletrabalho. Caso seja indispensável a presença, deve-se, priorizar trabalho interno, sem contato com demais, em local reservado, arejado e higienizado ao fim de cada turno de trabalho



Rastreabilidade: procure fazer sempre a mesma rotina, sentar nos mesmos lugares e andar sempre com as mesmas pessoas. Assim, em caso de sintomas, você sabe quem avisar para buscar conter a transmissão, pois facilita a rastreabilidade dos casos.



SÃO CONSIDERADAS CONDIÇÕES DE RISCO:

- ≥ 60 anos
- Cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica)
- Pneumopatias graves ou descompensadas (asma moderada, grave, DPOC)
- Imunodepressão
- Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5)
- Diabetes mellitus, conforme juízo clínico
- Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica
- Gestação

AMBIENTE E ROTINAS DE TRABALHO:

Adequações no Ambiente de Trabalho

1.4 Comunicação, capacitação e orientações

O QUE

COMUNICAR

COMO

COMUNICAR

ONDE

COMUNICAR



AMBIENTE E ROTINAS

Adequações no Ambiente de Trabalho

1.4 Comunicação, capacitação e orientações

COMO COMUNICAR



Comunicação imediata dos sintomas e contatos para chefias, coordenação ou responsáveis



Capacitações e encontros virtuais sobre novos requisitos



Implementar medidas de comunicação em pontos estratégicos no ambiente de trabalho



Veiculação de protocolos nos canais institucionais e lembretes no sistema de TV e computadores UFCSPA

AMBIENTE

Adequações no Ambiente de Trabalho

1.4 Comunicação, capacitação e orientações



ONDE COMUNICAR

Pontos estratégicos no ambiente de trabalho:

- Em locais coletivos (escada, elevador, copa, banheiro, restaurante, corredores);
- Em equipamentos de uso coletivo (impressoras, grampeador, garrafa térmica, máquina de café, portas, maçanetas);
- Nas estações de trabalho (sobre identificação e higiene de objetos pessoais e de trabalho);
- Reforçar comunicação positiva, que apoie sentimentos de esperança, engajamento nas medidas protetivas e sensação de pertencimento a um propósito maior.

CORONAVÍRUS COVID-19 O que você precisa saber e fazer.

Como o coronavírus (COVID-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:

- Aperto de mãos (principal forma de contágio)
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro

Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.

Como se proteger?

1. Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
2. Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
3. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
4. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
5. Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
6. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
7. Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
8. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
9. Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
10. Mantenha o contato físico com outras pessoas, principalmente idosos. Se possível, evite o contato físico com a casa até melhorar.

Se você estiver com sintomas, procure atendimento médico imediatamente. Não se automedique. Não compartilhe medicamentos sem orientação médica. Não se automedique. Não compartilhe medicamentos sem orientação médica.

SAIBA COMO PROTEGER VOCÊ E SUA FAMÍLIA. ACESSO: saude.gov.br/coronavirus

Use Álcool Gel!

Aguarde aqui!

Colabore com as ações de prevenção ao COVID-19! Mantenha distância na fila.



ROTINA

ROTINAS DE TRABALHO
EM TEMPOS DE COVID-19



ROTINA NA UFCSPA

de trabalho em tempos
de COVID-19

**FAZ PARTE DO
GRUPO DE RISCO?**

Autodeclaração SEI

Maiores de 60 anos, cardiopatias,
diabetes, doenças respiratórias
(asma ou bronquite, por
exemplo), neoplasias e gestantes

Sim



**Trabalho
remoto**



**Priorização do Mapa de Saúde
para trabalho presencial: em
local reservado, em ambientes
ventilados – Segue fluxo de
retorno às atividades**



ROTINA NA UFCSPA

de trabalho em tempos de COVID-19

Na prática na UFCSPA?

Usar máscara durante todo o deslocamento para o trabalho

Higienizar as mãos

Evitar o uso de elevador

Higienizar minha estação de trabalho

Não compartilhar objetos pessoais

Manter o ambiente ventilado

Atenção ao refeitório

Antes de sair, higienizar a sua estação de trabalho e as mãos

Nos importamos com você

A chegada



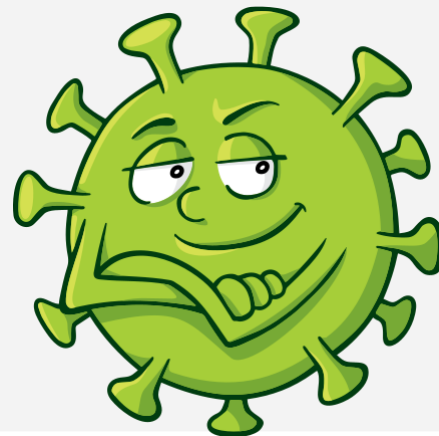
Durante o trabalho



O retorno



Sempre



2.1 USO ADEQUADO DE MÁSCARAS



- Usar durante toda a jornada de trabalho. Evite tocar na máscara durante o uso.
- Trocar a cada 2h ou quando úmida
- Lavar as mãos antes e depois de colocar e retirar a máscara
- Nariz e boca sempre cobertos, com máscara bem ajustada ao rosto. Proteja também os olhos.
- Retirar pelo elástico da orelha. Evite tocar na parte da frente
- Guardar máscara usada em saco fechado até chegar em casa
- Higienizar a máscara ao chegar em casa (água sanitária por 20 min e depois lavar com água e sabão) e passar a ferro

ROTINA

Rotinas de trabalho em tempos de COVID-19

COVID-19 Novo coronavírus

A melhor forma de se prevenir contra o novo coronavírus é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão por toda a mão



3 Esfregue as palmas das mãos



4 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



5 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



6 Feche as mãos e esfregue os dedos



7 Esfregue os dedos polegares



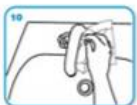
8 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



9 Enxágue as mãos com água



10 Seque as mãos com papel



11 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



12 ...e suas mãos estarão seguras.

2.2 HIGIENIZAÇÃO PESSOAL

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

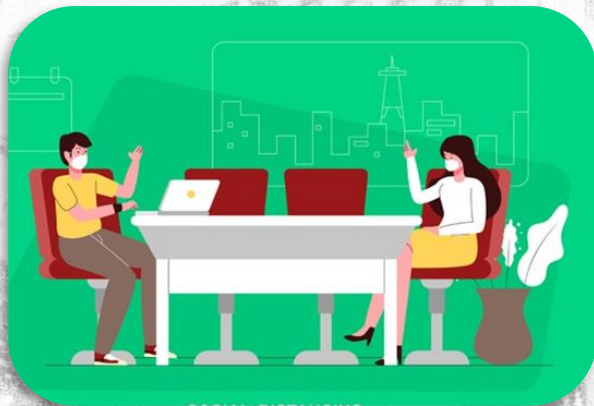
ROTINA

Rotinas de trabalho em tempos de COVID-19

Saúde mental



Exercite-se, durma bem e respeite seus períodos de descanso



Ofereça acolhimento com empatia e compaixão aos colegas e alunos



Ofereça comunicação adequada e se atenha às informações de fonte seguras. Não compartilhe *fake news*

ROTINA

Saúde mental



- Antes de se aproximar dos familiares, tire o sapato, tome banho e troque de roupa
- Siga as recomendações de limpeza que já estão sendo veiculadas na mídia
- Evite compensar as dificuldades com estratégias danosas como o uso abusivo de álcool, tabagismo, uso de drogas, excessos alimentares.
- Seja generoso consigo e com seus familiares

Rotinas de trabalho em tempos de COVID-19

CUIDE - SE

NO TRABALHO



- É normal se sentir estressado com o processo de mudança. Isso não significa que você não vai se adaptar
 - Seja criativo para não se distanciar emocionalmente de seus colegas e alunos
 - Seja mais tolerante consigo e com os outros
- Se tiver dificuldades para se adaptar ao distanciamento físico:
 - Converse com seu gestor, colegas e familiares para buscar soluções em conjunto
 - Busque ajuda no projeto de atendimento psicológico da PROGESP

ROTINA

Rotinas de trabalho em tempos de COVID-19

Como oferecer apoio a colegas

Saúde mental

O que fazer



- Seja honesto e confiável
- Respeite o direito das pessoas decidir por si mesmas
- Esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e coloque-os de lado
- Deixe claro para as pessoas que mesmo que elas não queiram ajuda agora, elas poderão recebê-la posteriormente
- Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo
- Comporte-se apropriadamente, considerando a cultura, a idade e o gênero da pessoa

O que não fazer



- Não faça falsas promessas;
- Não force as pessoas a receberem ajuda e não seja invasivo ou agressivo;
- Não pressione as pessoas para contar-lhe histórias pessoais;
- Não conte as histórias das pessoas aos outros;
- Não julgue as pessoas por suas ações ou sentimentos

ROTINA

Saúde mental

Rotinas de trabalho em tempos de COVID-19

Cuidado de Si

O que fazer



- Seja generoso consigo mesmo, todos estamos enfrentando um momento atípico;
- Procure se cercar da sua rede de apoio: familiares e amigos, na medida do possível, respeitando as estratégias de distanciamento social. Aposte nos meios digitais e, se necessário, tenha interações com poucas pessoas e ao ar livre;
- Caso alguma coisa não esteja bem, não hesite em procurar profissionais de confiança, incluindo aqueles responsáveis pela saúde mental do trabalhador na UFSCPA (DIBEST)

O que não fazer



- Cobrar-se demais quanto ao desempenho nas relações de trabalho e nas relações familiares;
- Isolar-se emocionalmente das pessoas;
- Direcionar sentimentos negativos nos colegas e nos familiares;
- Não falar sobre como se sente;
- Culpar-se por se sentir mal, triste ou cansado em um contexto que é naturalmente exaustivo (lembre-se de que estamos em uma pandemia)
- Ignorar sinais de sofrimento físico e mental persistentes

SAÚDE



Cuidado com
as pessoas

SAÚDE – Cuidado com as pessoas

Definição dos casos

Assintomático

Pessoas aparentemente saudáveis, sem queixas relacionadas a síndrome gripal



Sintomático

Pessoas com sintomas respiratórios (síndrome gripal), conforme protocolo do Ministério da Saúde



SAÚDE – Cuidado com as pessoas

Estou com sintomas, o que fazer?

Sintomático

- Febre, sensação febril ou calafrios;
- Tosse seca;
- Falta de ar ou dificuldade para respirar, muitas vezes não reconhecida pelo paciente;
- Fadiga;
- Dores musculares ou corporais;
- Dor de cabeça;
- Perda de paladar e/ou olfato (ageusia- perda do paladar e/ou anosmia/hiposmia, perda/diminuição do olfato);
- Dor de garganta;
- Congestão nasal/coriza;
- Náuseas e/ou vômitos;
- Diarreia;



- **Procurar Atendimento Médico**
- **Iniciar imediatamente seu isolamento**
- **Priorizar o cuidado com a saúde**



Avisar Chefia Imediata, contatos próximos que trabalharam com você, e o COE



Assim que possível, preencher autodeclaração e - conforme orientação médica - iniciar processo do SEI para Licença Saúde

SAÚDE - Cuidado com as pessoas

1. Imunização contra gripe



Orientar todas as pessoas sobre a importância da vacina da gripe.

A vacina da gripe não protege contra o novo Corona vírus, mas ajuda a diminuir possíveis complicações decorrentes de infecções de vias aéreas; a diferenciar entre gripe e COVID-19

SAÚDE - Cuidado com as pessoas

2. Monitoramento da saúde de todos assintomáticos, sintomáticos e contactantes



Telemonitoramento

Ver fluxo da Universidade para Servidores, Alunos, Terceirizados e Estagiários.

SAÚDE - Cuidado com as pessoas

Acompanhamento do Trabalho Remoto de infectados

ACOMPANHAR DESFECHO CLÍNICO NO RETORNO AO TRABALHO:

- Avaliar os efeitos obtidos nas medidas de controle, nos resultados dos exames e na avaliação clínica para garantir um retorno ao trabalho em condições seguras;
- Orientar que, ao retornar, o trabalhador deve respeitar protocolos de convivência e de distanciamento social voltadas ao combate da Covid-19;
- Atentar para as condições de saúde mental no retorno;
- Permanecer acompanhando mesmo após o retorno as atividades laborais;
- Identificar possíveis sequelas nas pessoas que permaneceram internadas e em casos de maior gravidade.



PRODUÇÃO DE EVIDÊNCIAS

IDENTIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO DA COVID-19

Compromisso na busca de evidências:

Acompanhar as pesquisas acerca do comportamento da transmissão da doença e da situação da população;

Reavaliar os cenários a cada avanço, permitindo melhorar a tomada de decisão em políticas públicas de enfrentamento a pandemia.

Atendimento às recomendações do CTBio, COE e DIBEST



Tome sol

Saia de casa somente
para o necessário

Higienize as mãos
com frequência

Cuide da sua
saúde como um todo:
alimentação, sono e
atividade física

Atitudes que te protegem

Use máscaras
de forma correta

Cuide da sua
saúde mental

Distância física não significa
distância afetiva: mantenha
contato com aqueles que
você ama

Faça sempre a
etiqueta
respiratória

Mantenha o
distanciamento

REFERÊNCIAS PARA ELABORAÇÃO DE PROCEDIMENTOS E PROTOCOLOS

REFERÊNCIAS PARA ELABORAÇÃO DE PROCEDIMENTOS E PROTOCOLOS PARA:

- DESINFECÇÃO DE AMBIENTES.

- **NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020 ORIENTAÇÕES PARA SERVIÇOS DE SAÚDE:** Medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (sars-cov-2).

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>

- **NOTA TÉCNICA Nº 22/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA**

Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19.

http://portal.anvisa.gov.br/documents/2857848/5624592/Nota+T%C3%A9cnica_Desinfec%C3%A7%C3%A3o+cid ades.pdf/f20939f0-d0e7-4f98-8658-dd4aca1cbfe5

- **ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE ÁGUA SANITÁRIA PARA DESINFECÇÃO**

http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf

