

UFCSPA

Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre

Orientações gerais para retomada das atividades presenciais na UFCSPA durante a pandemia da Covid-19

Porto Alegre, outubro de 2021

Reitora

Lucia Campos Pellanda

Vice-Reitora

Jenifer Saffi

Chefe de Gabinete

Magno Carvalho de Oliveira

Pró-Reitora de Graduação

Márcia Rosa da Costa

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Dinara Jaqueline Moura

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Estudantis

Mônica M^a Celestina de Oliveira

Pró-Reitora de Planejamento

Alessandra Dahmer

Pró-Reitor de Administração

Leandro Mateus Silva de Souza

Pró-Reitora de Gestão com Pessoas

Ana Cláudia Souza Vazquez

Elaboração do Documento

Membros do CTBio - Comitê Técnico de Biossegurança

- Cláudia Giuliano Bica
- Vanessa Feistauer
- Alessandra Moschem Tolfo
- Fernanda Bastos Mello
- Isaura Helena Soares
- Joana Fisch

- Magda Rosane de Vargas Schardosim

- Maristela Ferrigolo

- Melissa Medeiros Markoski

- Pedro Roosevelt Torres Romão

Membros do COE - Comitê Técnico de Informações Estratégicas e Respostas Rápidas à Emergência em Vigilância em Saúde Referente ao Coronavírus da UFCSPA

- Jenifer Saffi

- Alice de Medeiros Zelmanowicz

- Airton Tetelbom Stein

- Alessandra Dartora da Silva

- Ana Beatriz Gorini da Veiga

- Ana Maria Sandri

- Ariane Barbosa Leite

- Cláudia Giuliano Bica

- Denusa Wiltgen

- Douglas Tomio Nakata

- Magda Rosane de Vargas Schardosim

- Márcio Roberto Machado Danni

- Maria Eugênia Bresolin Pinto

- Masurquede de Azevedo Coimbra

- Melissa Medeiros Markoski

- Morgana de Marco

- Taisa Valle

- Vanessa Kappel da Silva

Membros do DIBEST - Divisão de Bem-Estar e Saúde no Trabalho e Pró-Reitoria de Gestão com Pessoas - PROGESP

- Ana Cláudia de Souza Vazquez

- Ingrid da Cunha Costa Fernandes

- Valmir Dorn Vasconcelos

Este documento é a soma de esforços de pessoas que se dedicam à manutenção e promoção da saúde. Objetiva nortear a realização de atividades de ensino, pesquisa e extensão na universidade, promovendo a segurança, a saúde física e mental, com atitudes comportamentais coletivas de bem-estar e de cuidado. Com o avanço das pesquisas, novas atualizações deste documento podem se fazer necessárias.

LISTA DE SIGLAS

ANVISA

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

CA

Certificado de Aprovação de EPI

COE

Comitê Técnico de Informações Estratégicas e Respostas Rápidas à Emergência em Vigilância em Saúde Referente ao Coronavírus da UFCSPA

COVID-19

Doença causada por Coronavírus 2019

CTBIO

Comitê Técnico de Biossegurança

CONSEPE

Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão

DIBEST

Divisão de Bem-Estar e Saúde no Trabalho

EAD-Em

Educação a Distância Emergencial

EPI

Equipamento de Proteção Individual

GVIMS

Gerência de Vigilância e Monitoramento em Serviços de Saúde

GGTES

Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde

UFCSPA

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

SARS-COV-2

Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Severa 2

SEI

Sistema Eletrônico de Informações

SRAG

Síndrome Respiratória Aguda Grave

PCR

Reação em cadeia da polimerase

PFF

Peça Facial Filtrante

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6	Orientações para o isolamento	17
Apresentação e contextualização	6	Estratégias para mitigar aglomerações e evitar afastamentos	
Objetivos	8	- Ações	19
Embasamentos legais, científicos e sanitários	8	Ações envolvendo organização do trabalho	22
Transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2)	8	Comportamentos e rotina	23
Transmissão sintomática e pré-sintomática	9	Orientações em saúde mental no trabalho	23
Transmissão assintomática	10	Como agir caso observe que um colega/aluno precisa de ajuda?	24
Novas variantes do SARS-CoV-2	10	Quando procurar auxílio psicológico (para servidores)?	24
		Quando procurar auxílio psicológico (para alunos)?	24
RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PREVENÇÃO E		Medidas administrativas e de engenharia	25
CONTROLE DA TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2 DENTRO DA		Estratégias específicas para mitigar aglomerações e evitar	
UNIVERSIDADE	12	adoecimento - Rotinas	26
Medidas gerais de prevenção	12		
AÇÕES VOLTADAS À SAÚDE, REGIME DE TRABALHO		ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR AS ORIENTAÇÕES DE	
E DEMAIS QUESTÕES RELACIONADAS À GESTÃO DE		PRECAUÇÃO	30
PESSOAS	13	Educação e monitoramento	30
Orientações gerais	13		
Priorização de atividades remotas e vedação de atividades		REFERÊNCIAS	31
presenciais	13		
Retomada de atividades presenciais	14	ANEXOS	34
Protocolo setorial de retomada ao trabalho presencial na			
instituição	14		
Vigilância epidemiológica e monitoramento de casos			
suspeitos, confirmados ou contactantes de COVID-19 dentro			
da instituição	15		
Estratégia de vigilância individual	15		
Estratégia de vigilância remota	16		
Em caso de identificação de sintomas ou possibilidade de			
infecção com o vírus em atividade presencial	16		
Em caso de identificação de sintomas ou possibilidade de			
infecção com o vírus em atividade remota	16		
Duração das precauções e isolamento	16		
Estratégia baseada em sintomas	16		

INTRODUÇÃO

APRESENTAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

A pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, já acometeu milhões de pessoas no mundo desde o seu início em dezembro de 2019. Diante disso, este documento tem por objetivo destacar ações importantes para a prevenção e o controle de surtos de COVID-19 no âmbito da UFCSPA, ressaltando as medidas específicas necessárias para proteger a saúde de todos. Este documento vem sendo continuamente revisado e essa sistemática deve ser mantida enquanto durar a emergência de saúde pública.

Gostaríamos de enfatizar que a UFCSPA definiu, como norte para lidar com esta pandemia, a preservação da vida e da saúde. Durante uma pandemia, é essencial a implementação de estratégias coletivas na tentativa, de reduzir a disseminação do vírus, com a introdução de medidas para proteger todos os indivíduos tanto nos locais onde vivem como no local onde trabalham. Além do risco à saúde da população, a transmissão viral aumenta a chance de surgimento de novas variantes do SARS-CoV-2, que podem apresentar maior contagiosidade e maior patogenicidade. Também é importante ressaltar que a vacina reduz o risco de doença grave e morte, mas não impede a infecção, portanto, mesmo após a imunização, é essencial manter medidas de mitigação, como o uso correto de máscaras, higiene das mãos, distanciamento físico, ventilação dos ambientes e rastreamento de contato em combinação com isolamento de casos e quarentena de suspeitos, até que tenhamos o controle da pandemia.

Em março de 2020, a UFCSPA iniciou o monitoramento ativo das informações relativas à transmissão no novo coronavírus por meio da Portaria nº 62/2020/Reitoria, que estabeleceu

a criação do Comitê Assessor de Informações Estratégicas e Respostas Rápidas à Emergência em Vigilância e Saúde Referentes à Covid-19 (COE/UFCSPA). Este grupo foi formado, inicialmente, por docentes da UFCSPA, especialistas em epidemiologia, infectologia e virologia, biossegurança e vigilância em saúde, com o principal objetivo de monitorar os informes de alerta dos órgãos de acompanhamento e fontes de informação oficiais e científicas, além de elaborar recomendações para prevenção, estabelecer protocolos, fluxogramas e telemonitoramento para casos suspeitos ou confirmados no âmbito da UFCSPA, assim como assessorar a gestão quanto às medidas administrativas, de logística e de engenharia necessárias para o enfrentamento da pandemia.

Com a evolução da pandemia e das demandas institucionais, o COE/UFCSPA passou a ter integrantes dos diferentes setores da universidade, incluindo também técnico-administrativos e discentes, os quais se reúnem semanalmente para realizar o acompanhamento da situação epidemiológica e atualizar as orientações de saúde e biossegurança para a comunidade universitária (Portaria 80/2021/Reitoria).

De maneira concomitante, o CTBio - Comitê Técnico de Biossegurança - vem produzindo materiais, capacitações e atualizações técnicas sobre medidas de prevenção relativas a pandemia. Aliado a isso, a Divisão de Bem-Estar e Segurança no Trabalho vem realizando estratégias de prevenção e promoção em saúde, que inclui acolhimento em saúde mental, tele monitoramento dos servidores e mapeamento da saúde da comunidade da UFCSPA para auxílio no retorno saudável e seguro, quando for possível e necessário.

As diretrizes, orientações, notas, recomendações e ações institucionais são de amplo acesso a toda à comunidade

universitária e também à sociedade no sítio institucional: www.ufcspa.edu.br/coronavirus. A figura a seguir apresenta, de forma resumida, uma linha do tempo sobre o enfrentamento da Pandemia no âmbito das atividades da UFCSPA.

Para estruturação deste documento, foram elencadas as principais situações de risco relacionadas à transmissão, bem como as medidas de prevenção, controle e mitigação. É importante destacar que aqui são apresentadas

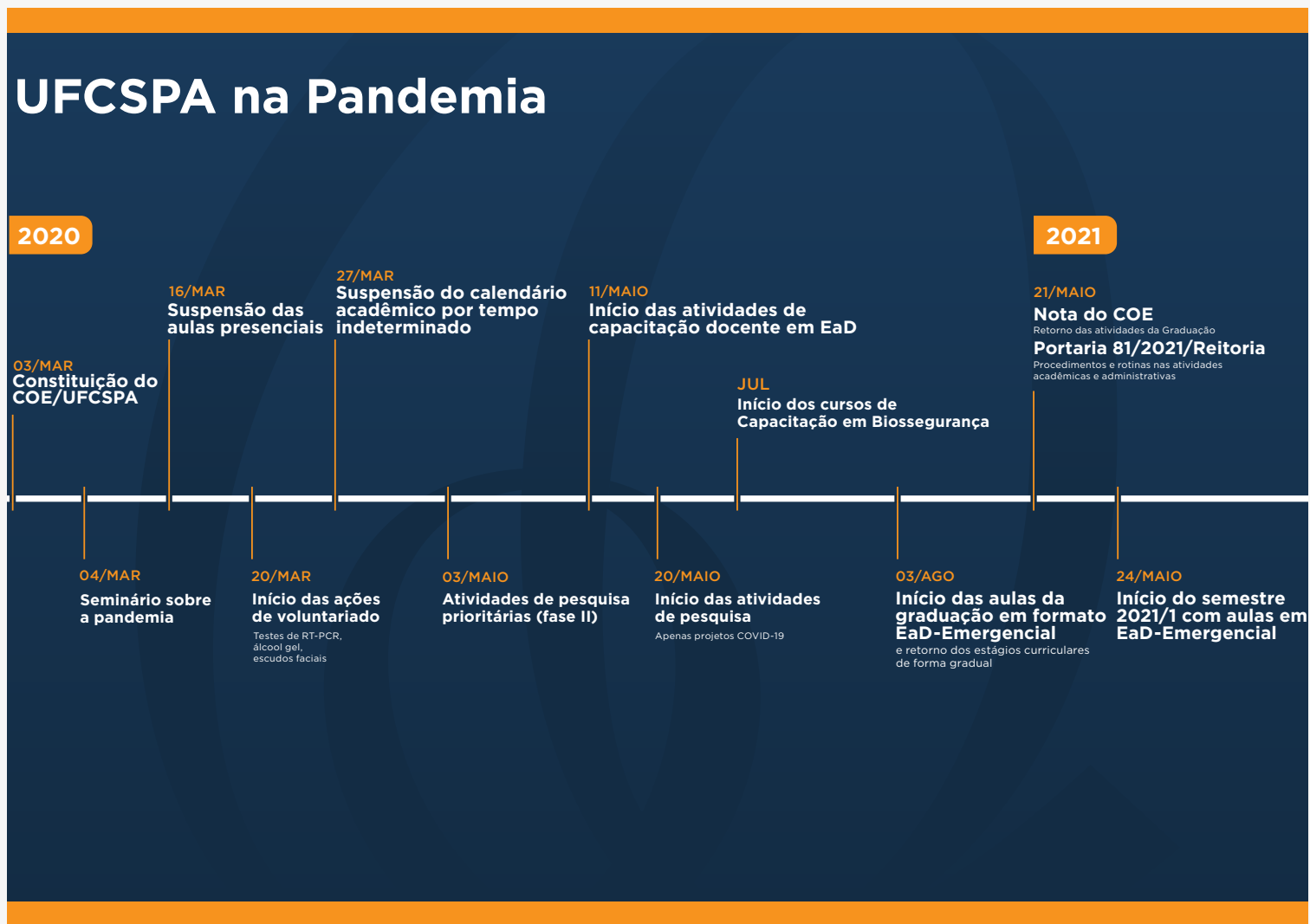


Figura 1. Linha do Tempo UFCSPA na Pandemia

orientações mínimas que devem ser seguidas por todos, no entanto, podemos determinar ações de prevenção e controle mais rigorosas que as definidas por este documento, com base em uma avaliação caso a caso, e de acordo com os recursos disponíveis. Estas medidas estão todas alinhadas com as recomendadas pelos órgãos oficiais locais, nacionais e internacionais. Elas refletem o desenvolvimento do conhecimento científico e sua dinâmica e, por isso, são continuamente revisadas e atualizadas.

Assim, além das recomendações deste documento, também devem ser seguidas as orientações do Sistema de Monitoramento vigente instituído pelo Governo do Estado do Rio Grande do Sul, assim como as instruções gerais de medidas de prevenção e controle dispostas na Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020 (atualizada em 25/02/2021) e, as orientações para a prevenção e o controle das infecções pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) em procedimentos cirúrgicos da Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 06/2020 (ver Referências).

O presente documento visa orientar todas as pessoas vinculadas às unidades, departamentos e setores administrativos da UFCSPA, independentemente de seu vínculo com a instituição, e será revisado à medida que novos conhecimentos forem adquiridos e que o cenário epidemiológico da doença mude no Brasil e no mundo.

OBJETIVOS

- Orientar a comunidade para manutenção de um ambiente institucional seguro e saudável no contexto da COVID-19.
- Estabelecer requisitos e condições para a realização das diferentes atividades presenciais, em atendimento aos princípios norteadores para a redução de riscos

e às recomendações para evitar a contaminação e a propagação do vírus nas dependências da UFCSPA.

- Atender e contribuir com as medidas de prevenção, controle e mitigação instituídas pelas autoridades sanitárias municipais, estaduais e federais.
- Promover a segurança, a saúde física e mental, com atitudes comportamentais coletivas de bem-estar e de cuidado.
- Estimular a modalidade pedagógica de ensino e o trabalho remotos para atividades que são transponíveis para o espaço virtual por meio de tecnologias de informação e comunicação como estratégia prevenção de saúde, de forma emergencial e transitória.

EMBASAMENTOS LEGAIS, CIENTÍFICOS E SANITÁRIOS

Transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2)

Conforme as informações atualmente disponíveis, as rotas de transmissão do SARS-CoV-2 se dão principalmente **por contato direto, pessoa a pessoa, por vírus aerotransportados através de gotículas ou aerossóis**, de acordo com o descrito na Tabela 1. O contato indireto através de superfícies (fômites) tem menor impacto. Ao longo da pandemia, ficou evidente o impacto da transmissão por via respiratória (aerotransportada) e que, portanto, a ênfase nas medidas de prevenção respiratória é fundamental.

Tabela 1. Rotas de transmissão, característica das partículas envolvidas e definição de transmissão do SARS-CoV

Rota de transmissão	Partículas envolvidas e características das partículas	Características/definição de transmissão
Contato		
Direto (maior risco)	Depositado diretamente em pessoas	Transferência do vírus de uma pessoa infectada para outra
Indireto (menor risco)	Depositado em objetos	Transferência do vírus através de objetos intermediários contaminados
Aerotransportado		
Gotícula	Gotas (> 5 µm) Permanece brevemente no ar (< 17 min) Disperso a curtas distâncias (< 1 m)	Transmissão de curto alcance Inoculação direta através da tosse/espirro/respiração de uma pessoa infectada Deposição principalmente nas mucosas do trato respiratório superior
Aerossol	Aerossóis , núcleos de gotículas (< 5 µm) Permanece no ar por uma quantidade quase infinita de tempo Disperso em longas distâncias (> 1 m, até 6 m)	Transmissão de longo alcance Inalação de aerossóis na faixa de tamanho respirável Deposição ao longo do trato respiratório, incluindo as vias aéreas inferiores

Adaptado de: Kutter, 2018

A transmissão por contato em superfícies contaminadas é improvável de ocorrer quando os procedimentos de limpeza e precauções padrão são aplicados, o que reforça a manutenção destas práticas em serviços de saúde (Nota Técnica GVIMS/ GGES/ANVISA 04/2020, atualizada em 25/02/2021), principalmente em um contexto de alta transmissão.

TRANSMISSÃO SINTOMÁTICA E PRÉ-SINTOMÁTICA

O SARS-CoV-2 é transmitido principalmente por pessoas sintomáticas e sua carga é maior no trato respiratório superior (nariz e garganta) no início do curso da doença, geralmente a partir do 3º dia após o início dos sintomas. Porém, o vírus

também pode ser transmitido antes do início dos sintomas e por indivíduos assintomáticos. Os sintomas característicos da COVID-19 variam de pessoa para pessoa, podendo incluir:

- cefaleia (dor de cabeça);
- tosse;
- cansaço ou fadiga;
- mialgia (dores musculares ou dores no corpo)
- febre;
- dor de garganta;
- coriza (nariz escorrendo);
- calafrios;
- dispneia (dificuldade respiratória);
- diarreia e outros sintomas gastrointestinais;
- náusea;
- diminuição ou perda total do olfato (hiposmia/anosmia);
- diminuição ou perda total do paladar (hipogeusia/ageusia).

Por definição, um caso sintomático de COVID-19 é aquele que desenvolve sinais e sintomas compatíveis com a infecção pelo vírus SARS-CoV-2. A transmissão sintomática refere-se à transmissão por um indivíduo enquanto está apresentando os sintomas, o que ocorre em média entre o 3º e 6º dia após contágio (mas podendo ocorrer entre 0 e 14 dias). Por outro lado, também é possível que ocorra a transmissão no período “pré-sintomático” – ou seja, nos primeiros dias após o contágio antes do início dos sintomas, o que ocorre, em geral a partir de 48 horas antes do início dos sintomas.

O período de incubação da COVID-19, tempo entre a exposição ao vírus e o início dos sintomas, é de 5 a 6 dias, em média. Mesmo assim, manifestações clínicas podem surgir entre o primeiro e o décimo quarto dia após a exposição. Resultados de testes baseados na reação em cadeia da polimerase (PCR) podem apresentar-se positivos para SARS-CoV-2 a partir de 24 horas do contágio. Estas características clínicas podem diversificar com novas variantes.

TRANSMISSÃO ASSINTOMÁTICA

Um caso assintomático caracteriza-se pela confirmação laboratorial do SARS-CoV-2 em um indivíduo que não desenvolve sintomas, mas que pode transmiti-lo. Indivíduos **vacinados** também podem ser portadores do SARS-CoV-2 e, portanto, têm risco de transmiti-lo. Embora para algumas vacinas o risco seja muito reduzido, é prudente manter a recomendação de cuidados até que seja atingida uma cobertura vacinal na população adequada.

Neste sentido, é importante ressaltar que uma grande parte da transmissão comunitária da COVID-19 ocorre por meio de casos assintomáticos ou pré-sintomáticos, em que indivíduos infectados que não apresentam sintomas continuam convivendo socialmente sem aderir às orientações de distanciamento físico, transmitindo o vírus para outras pessoas. Além de comprometer a saúde da população, a transmissão contribui para o surgimento de novas variantes virais, as quais podem apresentar maior infectividade, maior patogenicidade, ou mesmo maior resistência às vacinas existentes

NOVAS VARIANTES DO SARS-COV-2

Novas variantes do SARS-CoV-2 estão em circulação na população e têm levado a um aumento da transmissibilidade e ao agravamento da situação epidemiológica no país. O surgimento de novas variantes se deve ao fato do genoma viral sofrer mutações cada vez que o vírus replica. Esses são eventos naturais e esperados dentro da evolução viral e podem, ou não, ter impacto no hospedeiro. Por exemplo, algumas mutações favorecem a infectividade ou a patogenicidade, podendo levar a quadros mais graves de COVID-19. Essas características são encontradas nas chamadas variantes de preocupação Alfa, Beta, Gamma e Delta; há, também, as variantes de interesse e as variantes sob investigação, as quais, apesar de apresentarem

transmissão comunitária, ainda não se demonstraram mais transmissíveis nem mais patogênicas. Essas variantes de SARS-CoV-2 são constantemente acompanhadas pela OMS, pela ANVISA e por órgãos de saúde nacionais e internacionais.

As recomendações não farmacológicas descritas neste documento, quando aplicadas corretamente, são efetivas, até o momento, para a prevenção e o controle de infecções pelos SARS-CoV-2, mesmo com a emergência de novas variantes do vírus. É importante entender que o aumento da transmissibilidade pode também estar relacionada ao afrouxamento de medidas restritivas ou à redução na adesão às medidas de prevenção por parte da população geral.

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2 DENTRO DA UNIVERSIDADE

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

A proteção contra a COVID-19 se dá principalmente pela prevenção e isso depende diretamente do comportamento das pessoas, utilizando-se das seguintes medidas:

1. Permanência na Universidade pelo mínimo de tempo possível, durante apenas o período necessário para a realização de alguma atividade específica previamente autorizada (experimento, aula prática, atividade essencial).
2. Automonitoramento de sintomas;
3. Uso de máscara bem ajustada durante todo o período de permanência na universidade (mesmo que a pessoa permaneça sozinha nos ambientes).
4. Distanciamento físico de no mínimo 1,5 metro, mas preferencialmente maior.
5. Ventilação constante de ambientes (ver anexo VI do COE).
6. Controle e respeito à ocupação máxima permitida previamente definida pelo setor da Engenharia da universidade e pelo CTBio.
7. Controle e respeito aos grupos e turnos de trabalho planejados.
8. Higienização constante das mãos, medidas gerais de higienização e etiqueta respiratória.
9. Incentivo a vacinação;
10. Ventilação constante de ambientes (ver anexo VI do COE);
11. Limpeza e desinfecção dos ambientes;
12. Vigilância e monitoramento de casos suspeitos, confirmados e contactantes;
13. Essas orientações se estendem aos terceirizados.

Os princípios norteadores para retorno das atividades são baseados em:

1. Estratégias e ações com foco na redução de pessoas/aglomerações.
2. Critérios de saúde de quem precisa estar na Universidade (servidores, terceirizados e alunos).
3. Condições de prevenção quanto à segurança na mobilidade para o trabalho na Universidade.
4. Condições de segurança: ambientes, recursos e materiais, disponíveis e viáveis.

As recomendações abaixo constituem algumas ações gerais (que serão detalhadas a seguir), necessárias para o enfrentamento dessa situação de crise nos ambientes institucionais:

1. Aplicação de protocolos e fluxos de trabalho adequados.
2. Comunicação interna para todos os níveis da instituição.
3. Capacitação e divulgação de protocolos, fluxos e uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
4. Monitoramento da adesão às ações implementadas.
5. Priorização do uso de ferramentas virtuais para a realização de reuniões e eventos à distância.
6. Realização de reuniões presenciais somente quando absolutamente necessário, e em ambientes bem ventilados ou ao ar livre.
7. Conduta em relação aos casos suspeitos, confirmados de COVID-19 e seus contactantes.

AÇÕES VOLTADAS À SAÚDE, REGIME DE TRABALHO E DEMAIS QUESTÕES RELACIONADAS À GESTÃO DE PESSOAS

ORIENTAÇÕES GERAIS

As orientações e ações presentes neste documento são voltadas a servidores (docentes e técnicos), alunos, bolsistas, estagiários e trabalhadores terceirizados. Esta ação envolve esforço interssetorial entre todas as Pró-Reitorias da UFCSPA.

PRIORIZAÇÃO DE ATIVIDADES REMOTAS E VEDAÇÃO DE ATIVIDADES PRESENCIAIS

Em conformidade com a legislação vigente para a pandemia e a Portaria da Reitoria nº 81, de 21 de maio de 2021, haverá prioridade por atividades remotas de servidores, trabalhadores terceirizados e alunos, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (SARS-CoV-2), especialmente aos enquadrados nos critérios abaixo:

- a. idade igual ou superior a 60 anos;
- b. tabagismo;
- c. obesidade;
- d. miocardiopatias de diferentes etiologias (insuficiência cardíaca, miocardiopatia isquêmica etc.);
- e. hipertensão arterial;
- f. doença cerebrovascular;

- g. pneumopatias graves ou descompensadas (asma moderada/grave, DPOC);
- h. imunodepressão e imunossupressão;
- i. doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- j. diabetes melito, conforme juízo clínico;
- k. doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica;
- l. neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);
- m. cirrose hepática;
- n. doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia); e
- o. gestação.

Para pessoas que possuam filhos em idade escolar ou inferior, deverá ser avaliado caso a caso, podendo ser acordado qual é a melhor forma de trabalho em comum acordo com a chefia (para os servidores), coordenadores de cursos (para alunos) e prefeitura (para terceirizados) e dependendo da liberação pelo município e estado de aulas presenciais nesses níveis de ensino.

São VEDADOS de atividades presenciais na UFCSPA, com expressa recomendação de isolamento domiciliar e não devem desenvolver atividades presenciais na UFCSPA:

- a. responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção pelo SARS-CoV-2, desde que haja coabitação, pelo prazo de 02 (dois) dias antes e 14 (quatorze) dias após o início dos sintomas ou da confirmação laboratorial a pessoa ser considerada recuperada;
- b. que tenham tido contato próximo ou desprotegido, nos 02 (dois) dias antes e 14 (quatorze) dias após o início dos sintomas, no caso de pessoas sintomáticas ou da confirmação laboratorial, com pessoas assintomáticas, nos termos dos §§ 5º e 7º do art. 3º da Portaria nº 356/GM/MS, de 11 de março de 2020;
- c. que apresentem sinais e sintomas gripais. Enquanto perdurarem os sintomas, deverão procurar atendimento médico ou orientação por telefone, até que se esclareça a etiologia dos sintomas e que seja descartada a COVID-19, conforme orientação do Ministério da Saúde ou pelos demais entes federativos;
- d. casos confirmados de COVID-19.

Considerando o teor da Lei nº 14.151, de 12 de maio de 2021, as **servidoras gestantes** devem permanecer em atividades de trabalho remoto, sem tarefas presenciais e sem prejuízo de sua remuneração, ficando à disposição para exercer as suas atividades por meio de teletrabalho.

RETOMADA DE ATIVIDADES PRESENCIAIS

Protocolo setorial de retomada ao trabalho presencial na instituição

Todos os setores da UFCSPA terão o Protocolo de Retomada Presencial específico ao seu ambiente e atividades, com previsões da organização e dos processos de trabalho. Para

definição das etapas do retorno presencial e dos rodízios/revezamentos de trabalho, são adotadas as seguintes premissas:

1. Minimizar e regular o tempo de permanência dos servidores na universidade, priorizando, nesse dimensionamento, as atividades essenciais e o atendimento interno. Ações importantes:
 - a. Serão estabelecidas equipes fixas por turnos para minimizar o risco de contágio e elevar a rapidez no rastreio da transmissibilidade do vírus.
 - b. Após estabelecida a equipe de turnos, não é recomendável a troca entre seus membros.
 - c. Os turnos podem ser recombinados, contanto que a estrutura da equipe não modifique.
2. A rotina das atividades e escalas será combinada entre as chefias e suas equipes, sendo realizadas adaptações alinhadas com as recomendações da planilha “MAPA de Saúde” do DIBEST.
 - a. As mesas serão reordenadas para que haja o maior distanciamento possível entre os trabalhadores presenciais.
 - b. É necessário identificar horários de trabalho que permitam a mobilidade dos trabalhadores fora do pico de uso do transporte público.

Caberá aos pró-reitores e coordenadores, em conjunto com as chefias imediatas, com apoio do DIBEST na análise das condições de saúde dos trabalhadores, definir tais rodízios, conforme as necessidades e realidades de cada setor ou departamento, podendo definir os horários e dias do trabalho remoto e do trabalho presencial (ver Anexo V - Protocolo de Retomada Presencial - Estratégia de Grupos de Trabalho e Turnos Alternados).

Ressalta-se que os Protocolos Setoriais de Retomada deverão ser planejados conforme as premissas estabelecidas para essa finalidade, junto ao DIBEST, com atenção para formação de grupos fixos, dias/horários pré-fixados e avaliação de mobilidade adequada às normas de segurança. Também será definida a forma de acompanhamento do trabalho remoto.

Ressalta-se que todas as atividades que puderem ser mantidas adequadamente de forma remota devem ser mantidas nessa modalidade para minimizar o tempo de exposição e o número de pessoas em atividade presencial. Mesmo em setores com atividade presencial, atividades como reuniões e outras podem ser mantidas na forma remota.

VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA E MONITORAMENTO DE CASOS SUSPEITOS, CONFIRMADOS OU CONTACTANTES DE COVID-19 DENTRO DA INSTITUIÇÃO

A vigilância deverá ser rigorosa para a detecção precoce de casos de suspeitos, contactantes e confirmados de Covid-19 com o objetivo de evitar e controlar surtos. Para isso é necessário à colaboração de tod@s. O esforço principal consiste em evitar que pessoas com sintomas de Covid-19 ou que tiveram contato com pessoas com Covid-19 circulem, principalmente nos espaços físicos da universidade.

Considera-se caso suspeito a pessoa que apresente quadro com um ou mais dos sinais e sintomas compatíveis com COVID-19. Podem apresentar febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar, sendo que outros sintomas também podem estar presentes, tais como dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia.

Considera-se caso confirmado a pessoa que apresente:

- a. resultado de exame laboratorial, confirmando COVID-19,
- b. ou Síndrome Respiratória Aguda Grave para a qual não foi possível a investigação laboratorial e que tenha histórico de contato com caso confirmado laboratorialmente para a COVID-19 nos últimos sete dias antes do surgimento dos sintomas.

Considera-se contactante de caso suspeito ou confirmado

a pessoa assintomática que teve contato com o caso suspeito ou confirmado, entre dois dias antes do início dos sintomas ou da confirmação laboratorial, em uma das situações abaixo:

- a. ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;
- b. permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;
- c. compartilhar o mesmo ambiente domiciliar; ou
- d. ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19, ou trabalhador de laboratório que manipule amostras de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada.

PORTARIA CONJUNTA Nº 20, DE 18 DE JUNHO DE 2020 - DOU - Imprensa Nacional atualizada em Atualizado em 14/07/2021

Estratégia de vigilância individual

Ao programar o retorno às atividades presenciais nos ambientes da universidade, todos os servidores, alunos e terceirizados deverão realizar uma autoavaliação **diária** quanto à presença de sintomas como tosse, fadiga, febre, falta de ar, alterações de paladar ou outros sintomas não específicos indicativos da COVID-19. Na presença de sintomas, não ir à universidade e notificar essas informações imediatamente aos superiores (chefias, coordenadores de

cursos ou prefeitura universitária), além de notificar via SEI, conforme base de conhecimento (servidor ou aluno).

O mesmo deve ocorrer em situações em que servidores, alunos e terceirizados tiverem contato com pessoa com suspeita ou diagnóstico de COVID-19.

Estratégia de vigilância remota

Casos suspeitos, confirmados e contactantes deverão afastar-se imediatamente das atividades presenciais, entrar em isolamento domiciliar e abrir o processo de telemonitoramento para COVID-19 no SEI. Estes receberão auxílio, pela equipe de telemonitoramento UFCSPA, bem como encaminhamentos para realização de exames confirmatórios e/ou atendimento em saúde, conforme avaliação. Todos devem permanecer em isolamento domiciliar, até que os critérios para o fim do isolamento sejam atendidos, conforme orientação.

Em caso de identificação de sintomas ou possibilidade de infecção com o vírus em atividade presencial

Os casos suspeitos deverão ser imediatamente isolados e afastados das atividades presenciais, e deverão abrir o processo de telemonitoramento para COVID-19 no SEI. Estes receberão auxílio, pela equipe de telemonitoramento UFCSPA, bem como encaminhamentos para realização de exames confirmatórios e/ou atendimento em saúde, conforme avaliação. Todos devem permanecer em isolamento domiciliar, até que os critérios para o fim do isolamento sejam atendidos, conforme orientação. Todos os contactantes que se enquadrem na definição de contactantes também deverão ser afastados.

O trabalhador terceirizado deve também avisar o preposto da empresa que lhe informará os procedimentos a serem seguidos.

Em caso de identificação de sintomas ou possibilidade de infecção com o vírus em atividade remota

Casos suspeitos, confirmados e contactantes deverão de servidores, alunos e terceirizados em atividades remotas (quando afastados de suas atividades presenciais), mediante apresentação de sintomas compatíveis com COVID-19 ou contactante assintomático, deverão preencher o processo de Telemonitoramento referente à COVID-19 no SEI e seguir as orientações do telemonitoramento.

DURAÇÃO DAS PRECAUÇÕES E ISOLAMENTO

Estratégia baseada em sintomas

Conforme publicação do Centers for Diseases Control/EUA (CDC/EUA), evidências acumuladas até o momento dão suporte à interrupção das precauções adicionais e isolamento para pessoas com COVID-19 em uma estratégia baseada em sintomas. Essa recomendação limita o prolongamento desnecessário do isolamento dos pacientes e da utilização de recursos laboratoriais e outros insumos (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html).

Critérios para descontinuar precauções e isolamento em pacientes com COVID-19 confirmada

Pacientes assintomáticos não imunossuprimidos*	10 dias após a data do primeiro teste RT-PCR em tempo real positivo.
Pacientes assintomáticos e imunossuprimidos*	peço menos 20 dias desde o primeiro teste RT-PCR em tempo real positivo.
Pacientes com quadro leve a moderado, não imunossuprimidos*	peço menos 10 dias desde o início dos sintomas E peço menos 24 horas sem febre (sem uso de antitérmicos) E melhora dos sintomas.
Pacientes com quadro grave/crítico OU imunossuprimidos*	peço menos 20 dias desde o início dos sintomas E peço menos 24 horas sem febre (sem uso de antitérmicos) E melhora dos sintomas.

*imunossupressão severa: pacientes em quimioterapia para câncer; pacientes com infecção pelo HIV e contagem de linfócitos CD4+ <200; imunodeficiência primária; uso de corticóides por mais de 14 dias em dose superior a 20mg de prednisona ou equivalente; outras situações clínicas, a critério da CCIH do serviço de saúde.

Referência: 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) - atualizada em 25/02/2021

ORIENTAÇÕES PARA O ISOLAMENTO

- Evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente idosos e pessoas com risco aumentado para COVID-19;
- Utilize máscara o tempo todo, quando estiver em áreas comuns da casa;
- Não compartilhe objetos, itens domésticos pessoais;
- Evite transporte público.

Tabela 2. Ações para os diferentes casos na presença de sinais ou sintomas relacionados à COVID-19

Ações específicas	Casos suspeitos para COVID-19	Casos positivos para COVID-19, com sintomas leves ou moderados	Casos positivos com sintomas severos ou graves, com hospitalização
Notificar sua situação aos superiores (chefias, coordenadores de cursos ou prefeitura universitária), informando contactantes na UFCSPA	✓	✓	✓
Caso não possua atestado médico: abrir processo de Telemonitoramento referente à COVID-19 - Servidores no SEI	✓	✓	
Caso possua atestado médico: abrir processo de Licença Saúde no SEI	✓	✓	
Caso esteja com dificuldade ou impossibilitado de abrir os processos no SEI: assim que possível, se servidor, enviar um email para saudeprogesp@ufcspa.edu.br , indicando uma pessoa de contato para o acompanhamento do DIBEST; se estudante, enviar um e-mail para coe@ufcspa.edu.br			✓
Receber avaliação e ações de acompanhamento (telemonitoramento)	✓	✓	✓

A notificação de casos, sintomáticos ou não, e de isolamento domiciliar em atividade remota e/ou presencial, é importante para:

- elaborar relatórios epidemiológicos sobre a ocorrência de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 e mantê-los disponíveis e atualizados para consulta;
- monitorar os sinais e sintomas mais comuns da COVID-19;
- monitorar os grupos de risco (o que poderá ser feito por meio de consulta a dados fornecidos pelos trabalhadores/estudantes mediante o preenchimento de questionários de auto declaração ou telemonitoramento, via SEI);
- prestar a assistência em saúde à comunidade UFCSPA, com acompanhamento qualificado;
- auxiliar no processo de procura do atendimento mais apropriado para condição de saúde, considerando as redes públicas e privadas disponíveis;
- adotar medidas de rastreamento de contactantes;
- evitar o acometimento de surtos e elaborar estratégias para desacelerar a transmissão de COVID-19 na UFCSPA.

ESTRATÉGIAS PARA MITIGAR AGLOMERAÇÕES E EVITAR AFASTAMENTOS - AÇÕES

A retomada das atividades na UFCSPA ocorrerá mediante algumas estratégias, que devem ser adotadas por todos, de modo a mitigar aglomerações e, assim, evitar casos de infecção que levam ao afastamento do indivíduo de suas atividades.

Essas estratégias seguem o modelo de fases discutido pelo CONSUN e CONSEPE e as orientações do COE. Tais orientações são baseadas no monitoramento diário do **sistema estadual vigente de distanciamento**, da **curva epidemiológica da região metropolitana de Porto Alegre** (também pelo [painel estadual do coronavírus](#)), do surgimento de variantes mais transmissíveis/letais e das hospitalizações em leitos hospitalares e ocupação em UTIs. Também são observadas as medidas de contenção, com especial atenção ao município de Porto Alegre, para analisar o reflexo sobre as atividades acadêmicas.

É de suma importância que toda a comunidade interna da UFCSPA esteja ciente, consciente e bem engajada nas ações e rotinas para mitigação de aglomeração e de disseminação da COVID-19. A proteção ao vírus depende do esforço e comprometimento de todos.

A primeira estratégia consiste na manutenção das atividades de ensino teórico na modalidade de Educação a Distância Emergencial (EaD-Em), bem como na manutenção do trabalho remoto para os servidores dos grupos de risco e para todas aquelas atividades que puderem ser mantidas no formato remoto sem prejuízo de sua realização.

A segunda estratégia envolve o retorno gradual das atividades presenciais, conforme estabelecido na Tabela 3. Esta estratégia propõe um **caminho de mão dupla**, podendo-se **progredir** em direção a um maior grau de presencialidade

na universidade, como também **recuar**, em função do monitoramento do cenário de risco e das informações de biossegurança, definidas pelo COE-UFCSPA. Além disso, a **duração, a progressão ou o recuo das fases** baseia-se na evolução do cenário da pandemia da COVID-19.

Tabela 3. Fases do programa de retomada presencial progressivo e suas características.

Fase	Administrativas	Graduação	Pesquisa e Pós-Graduação	Extensão
0	<p>Atividades essenciais que não podem ser realizadas de forma remota</p> <p>Atividades excepcionais de acordo com as necessidades institucionais</p>	<p>Aulas teóricas em EaD emergencial</p> <p>Estágios de último ano</p> <p>Adaptação das aulas práticas possíveis para o EaD emergencial</p>	<p>Disciplinas dos PPGs em EaD emergencial</p> <p>Pesquisas com foco na COVID-19</p> <p>Pesquisas prioritárias</p> <p>Acesso aos laboratórios multiusuários de pesquisa</p> <p>Defesas de mestrado e doutorado por acesso remoto</p> <p>Processos seletivos da pós-graduação por acesso remoto</p> <p>Atividades das residências seguindo as recomendações dos locais de prática</p>	<p>Atividades em formato remoto</p>
1	<p>Manutenção de todas as atividades administrativas que puderem ser realizadas de forma remota nesta modalidade</p>	<p>Aulas teóricas em EaD-emergencial</p> <p>Gravações de aulas práticas na UFCSPA</p> <p>Aulas práticas prioritárias em locais fora da UFCSPA</p>	<p>Disciplinas dos PPGs em EaD emergencial</p> <p>Extensão dos prazos das pesquisas prioritárias [(i) projetos de teses e dissertações com prazo final em jun 2022 (ii) projetos de pesquisa que tem fomento, com deadline em dez 2021; (iii) outras pesquisas mediante justificativa do pesquisador</p> <p>Ampliação dos horários de utilização dos laboratórios multiusuários</p> <p>Defesas de mestrado e doutorado por acesso remoto</p> <p>Processos seletivos da pós-graduação por acesso remoto</p>	<p>Reuniões, eventos e cursos em formato remoto, mediado por tecnologias</p>

Fase	Administrativas	Graduação	Pesquisa e Pós-Graduação	Extensão
2	Manutenção de todas as atividades administrativas que puderem ser realizadas de forma remota nesta modalidade. Atividades específicas que requerem o retorno presencial: forma escalonada e em grupos fixos	Aulas teóricas em EaD-emergencial Aulas práticas prioritárias pendentes nos laboratórios e espaços da UFCSPA: retorno gradual das atividades práticas priorizando turmas mais próximas da formatura (Prioridade 1)	Disciplinas dos PPGs em EaD emergencial Ampliação dos prazos das pesquisas prioritárias (defesas com prazo em dez 22; fomento com prazo em dez 22) Retorno de projetos de pesquisa que envolvam sujeitos/pacientes Defesas de mestrado e doutorado por acesso remoto Processos seletivos da pós-graduação por acesso remoto	Organização de espaços externos à UFCSPA para ações/ intervenções Atividades permitidas pelos locais de prática (locais externos à UFCSPA) com comunidade externa Reuniões, eventos e cursos em formato remoto, mediado por tecnologias
3	Manutenção de todas as atividades administrativas que puderem ser realizadas de forma remota nesta modalidade. Atividades específicas que requerem o retorno presencial: forma escalonada e em grupos fixos	Aulas teóricas em EaD-emergencial Aulas práticas nos laboratórios e espaços da UFCSPA: finalização das atividades práticas pendentes do ano de 2020 (Prioridades 2 e 3) Atividades excepcionais mediante autorização da Prograd e análise do COE	Disciplinas dos PPGs em EaD emergencial Retorno dos demais projetos, independentemente do prazo previsto de término Retorno (opcional) das defesas de forma presencial sem público ou com público reduzido, mediante justificativa e autorização da ProPPG Processos seletivos da pós-graduação por acesso remoto Atividades excepcionais mediante autorização da ProPPG e análise do COE	Atividades permitidas pelos locais de prática (locais externos à UFCSPA) com comunidade externa Reuniões, eventos e cursos em formato remoto, mediado por tecnologias
4	Manutenção de todas as atividades administrativas que puderem ser realizadas de forma remota nessa modalidade. Atividades específicas que requerem o retorno presencial: forma escalonada e em grupos fixos	Aulas teóricas em EaD-emergencial Atividades excepcionais mediante autorização da Prograd e análise do COE Plano de recuperação de atividades com ofertas extras de disciplinas práticas: - cursos de verão- cursos de inverno- cursos de férias	Disciplinas dos PPGs em EaD emergencial Atividades excepcionais mediante autorização da ProPPG e análise do COE Processos de seleção com etapas presenciais	Atividades presenciais com grupos reduzidos Reuniões, eventos e cursos em formato remoto, mediado por tecnologias
5	Reavaliação e retomada gradual das atividades presenciais	Reavaliação e retomada gradual das atividades presenciais	Reavaliação e retomada gradual das atividades presenciais	Reavaliação e retomada gradual das atividades presenciais

A evolução para uma nova fase será determinada pela Reitoria, com base na assessoria do COE e será orientada pelos indicadores epidemiológicos e assistenciais da cidade de Porto Alegre e região metropolitana, pelo grau de adesão da comunidade da universidade às medidas comportamentais e ausência de surtos, comunicados no sítio www.ufcspa.edu.br/coronavirus. Em caso de recrudescimento da epidemia, as atividades presenciais poderão ser suspensas.

AÇÕES ENVOLVENDO ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Para que se controle a aglomeração de pessoas no ambiente universitário, algumas observações se destacam, algumas delas sofrendo adaptações de acordo com as fases de retomada presencial progressiva (Tabela 3):

- deve-se limitar o número de pessoas dentro da instituição, permitindo apenas aqueles essenciais/emergenciais para o trabalho, aulas práticas ou outras atividades essenciais presenciais;
- deve-se limitar o uso dos elevadores a pessoas com necessidades físicas e ao transporte de mobiliário ou material de obra; em ambas as situações, apenas uma pessoa por vez deve utilizar o elevador, salvo em caso de dependência de acompanhante;
- horários deverão ser escalonados, de forma que não estejam todos os servidores e alunos ao mesmo tempo no mesmo local;
- as escalas de servidores também deverão ser feitas em dias alternativos ou com alternância de tempo de permanência na universidade (ver observações abaixo);
- aulas teóricas deverão ser remotas/EAD;

- aulas práticas devem observar o cronograma de retomada por fases (indicado acima);
- reuniões deverão ser conduzidas por videoconferência;
- é incentivado o uso de mecanismos alternativos para interações, como videochamada em telefones celulares ou tablets, além do uso de programas, plataformas e aplicativos para tais interações;
- deve-se estabelecer procedimentos para orientar, monitorar e gerenciar a todos, que contemplem:
 - instruções para o uso de máscaras (ver nota técnica sobre o uso de máscaras, ANEXO II) em todos os locais da instituição e nas vias de acesso, incluindo meios de transporte; higiene respiratória/etiqueta da tosse; e higiene frequente das mãos;
 - os ambientes deverão ter indicação de ocupação máxima, mantendo o distanciamento MÍNIMO de 1,5 metro entre as pessoas;
 - nos laboratórios, deve-se reduzir ou escalonar o trabalho no interior da área, de forma a evitar aglomeração, com recolhimento diário de resíduos, sobretudo resíduos biológicos e contaminados, limpeza e desinfecção de objetos de uso comum

Observações

Priorizar a adoção de rodízio/revezamento ou diminuição de atividade presencial para servidores, alunos, estagiários, bolsistas e trabalhadores terceirizados, bem como aumento de atividades remotas (trabalho em casa), de modo a reduzir a circulação/aglomeração de pessoas na universidade, nos ambientes de trabalho convencionais e em deslocamento pela cidade.

Comportamentos e rotina

As pessoas que retornarem às atividades (laborais e/ou de ensino), além das medidas de prevenção que devem ser adotadas por todos, também deverão seguir as seguintes medidas:

- uso de máscaras bem ajustadas ao rosto (sem aberturas), que cubram bem a boca e o nariz, durante todo o tempo que estiverem na universidade. Mais informações sobre o uso de máscaras podem ser acessadas no Anexo I;
- evitar tocar na máscara durante o seu uso;
- não é permitido o consumo de alimentos nas salas de aula, salas administrativas ou áreas comuns com circulação de pessoas na UFCSPA ou outros espaços fechados, tendo em vista que essa atividade requer a remoção da máscara;
- lavar as mãos frequentemente ou usar álcool em gel;
- respeitar o distanciamento físico. É importante lembrar de não abraçar, beijar ou apertar as mãos;
- não aglomerar. Recomenda-se distanciamento em todos os momentos, especialmente durante intervalos e refeições;
- manter ambientes bem ventilados; manter as janelas e portas abertas sempre que possível (considerando as especificidades de cada sala) para que o ambiente permaneça ventilado;
- observar a etiqueta respiratória;
- não compartilhar alimentos e bebidas, incluindo chimarrão;
- em situações em que o atendimento presencial for necessário, priorizar agendamentos de horários para atendimento, a fim de evitar a aglomeração e para distribuir o fluxo de pessoas;

- priorizar entradas e saídas individuais em horários distintos para não gerar aglomerações nas escadas.
- respeitar as marcações e sinalizadores para o controle do distanciamento

Orientações em saúde mental no trabalho

Vivenciar uma pandemia é atípico, e voltar ao trabalho presencial é uma grande mudança. Por isso, é natural termos emoções e pensamentos que podemos considerar como negativos e inadequados. Entretanto, nenhuma emoção é inadequada, todas têm uma função adaptativa e nos ajudam a lidar com os momentos de adversidade: é importante reconhecê-las primeiro para poder manejá-las com sabedoria.

Algumas recomendações incluem:

- evite se culpar por se sentir mal, triste ou cansado em um contexto que é naturalmente exaustivo;
- ofereça comunicação adequada, evite o excesso de notícias e se atenha às informações de fonte seguras - não compartilhe fake news;
- exercite-se, procure dormir em horários regulares e respeite seus períodos de descanso;
- distanciamento físico não significa distanciamento afetivo: seja gentil e compreensivo com os colegas;
- seja criativo para não se distanciar emocionalmente de seus colegas e alunos;
- pratique a tolerância, a comunicação clara e a compaixão;
- tenha paciência com você e com os outros - evite julgamentos;

- evite se cobrar demais quanto ao desempenho nas relações de trabalho e nas relações familiares;
- esteja atento a possíveis sinais persistentes de sofrimento físico e mental em você mesmo, em colegas e em alunos;

Como agir caso observe que um colega/ aluno precisa de ajuda?

- respeite o direito das pessoas de decidirem como querem que a ajuda seja conduzida;
- esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e procure evitar julgamentos;
- 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;
- considere e respeite a cultura, a idade e o gênero da pessoa;
- 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 julgue as pessoas por se sentirem (ou pensarem) de um jeito ou de outro;
- se tiver dificuldades para se adaptar ao distanciamento físico, converse com a sua chefia, colegas e familiares para buscar soluções em conjunto;

Quando procurar auxílio psicológico (para servidores)?

Sempre que sentir necessidade. Mas, especialmente, caso observe sintomas excessivos e recorrentes de irritabilidade, raiva, humor deprimido, insônia, exaustão emocional, medo, tristeza, culpa, desesperança, desatenção e ansiedade; prejuízos na qualidade do sono e da alimentação; aumento do consumo de álcool e outras drogas; aumento de reações corporais (sem causa orgânica aparente), como náuseas, dores de cabeça e dores musculares. Nesses casos, basta enviar uma mensagem para a equipe de atendimento psicológico da DIBEST (saudeprogesp@ufcspa.edu.br) no chat do Google Workspace ou por e-mail.

A equipe do Núcleo de Apoio Psico-pedagógico (NAP) também está realizando atendimentos online para discentes e docentes neste momento da pandemia. Para solicitar atendimento, entre em contato através do e-mail nap@ufcspa.edu.br.

Quando procurar auxílio psicológico (para alunos)?

Sempre que sentir necessidade. Mas, especialmente, caso observe sintomas excessivos e recorrentes de irritabilidade, raiva, humor deprimido, insônia, exaustão emocional, medo, tristeza, culpa, desesperança, desatenção e ansiedade; prejuízos na qualidade do sono e da alimentação; aumento do consumo de álcool e outras drogas; aumento de reações corporais (sem causa orgânica aparente), como náuseas, dores de cabeça e dores musculares.

A equipe do Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP) está realizando atendimentos online para discentes e docentes neste momento da pandemia. Para solicitar atendimento, entre em contato através do e-mail nap@ufcspa.edu.br.

MEDIDAS ADMINISTRATIVAS E DE ENGENHARIA

À medida que a pandemia da COVID-19 progride, deve-se criar alternativas de redução e aglomeração de pessoas dentro da universidade:

- instalar marcações e sinalizadores para o controle do distanciamento, bem como sinalização de segurança e avisos na circulação e em ambientes de uso comum;
- atualizar a tela dos computadores da instituição com guia de orientações sobre a COVID-19 e com alarme sequencial para realização da higienização das mãos;
- definir e organizar fluxos na circulação e acessos (entradas/saídas do campus, nas catracas (sugere-se liberação com crachá para este período), nos prédios e ambientes comuns, de forma evitar aglomerações;
- guichês de atendimento para público externo ao setor só poderão permitir a entrada de 1 pessoa por vez e com respeito ao distanciamento MÍNIMO de 1,5 metro;
- organizar o layout de distribuição de mesas e cadeiras de modo a efetivar o maior distanciamento, em salas de reunião, salas administrativas ou salas de aula (distância MÍNIMA de 1,5 metro);
- evitar aglomeração de pessoas nas áreas comuns como, por exemplo, nos locais de refeição, copa, e repouso;
 - sugere-se a organização de escalas de revezamento para uso dos ambientes para realização de refeições e locais de repouso.
- os testes e pesquisas relacionados ao COVID-19 devem, preferencialmente, ser realizados em áreas isoladas e restritas (ver documentos da PROPPG);
 - os laboratórios de pesquisa com COVID-19 serão delimitados, restritos à circulação de pessoas envolvidas nas pesquisas nestes ambientes;
 - deverá haver restrição de acesso, circulação, isolamento e sinalização de áreas de risco, que estão desenvolvendo atividades com amostras de COVID-19 ou geração de resíduos de amostras biológicas.
- disponibilizar álcool gel 70% para limpeza das mãos na circulação de acordo com orientações do COE/CTBio, em banheiros, vestiários, locais de refeição, copas, além de laboratórios, próximo às entradas de salas de aula (ou dentro das salas) e demais ambientes de uso comum;
- garantir a disponibilidade de sabão líquido nos banheiros, vestiários, copas e locais de refeição;
- garantir a disponibilidade de papel toalha para assepsia das mãos e antebraços;
- disponibilizar lixeiras específicas para o descarte de máscaras (resíduo contaminado) em pontos estratégicos do campus (não somente nos laboratórios) e realizar a coleta de lixo diariamente para descarte dos resíduos;
- dispor adesivos nas escadas com corrimãos, recomendando a limpeza das mãos logo após seu uso (Anexo II);
- para transporte de pessoal da universidade, os veículos devem transitar com janelas abertas e com número limitado de pessoas, todos os ocupantes com máscaras adequadas;
- a ocupação máxima dos ambientes da universidade deve respeitar o cálculo de distanciamento físico de no MÍNIMO 1,5 metro e deverá ser fixada na porta de entrada ou em local visível.

ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA MITIGAR AGLOMERAÇÕES E EVITAR ADOECIMENTO - ROTINAS

Após implementação das ações direcionadas a evitar aglomeração de pessoas na instituição, protegendo a comunidade e diminuindo o risco de contaminação ou disseminação da COVID-19, para que tais medidas se tornem hábitos e cultura na instituição, o CTBio também recomenda a adoção das rotinas específicas por local/atividade apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1. Orientações de rotinas a serem estabelecidas em áreas ou setores da universidade

ÁREAS OU SETORES	ORIENTAÇÕES
Todas as áreas e setores da universidade	<ul style="list-style-type: none">- Disponibilizar condições para higiene das mãos (com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica);- Manter distância MÍNIMA de 1,5 metro entre as pessoas;- Manter ventilação natural dos ambientes (caso não seja possível, devido às condições físicas do local, utilizar exaustão e realizar a ventilação natural do ambiente, mantendo a abertura total das janelas e portas durante toda a permanência de pessoas;- Evitar qualquer tipo de aglomerações, inclusive para registros fotográficos;- Usar máscara durante toda a permanência no ambiente (verificar nota técnica sobre o uso de máscaras no ANEXO I);- Impedir o uso de salas onde não for possível o espaçamento entre mesas e cadeiras de no MÍNIMO 1,5 metro;- Manter as catracas liberadas, proporcionando o distanciamento e evitando contato direto;- Ampliar a frequência de limpeza de catracas, pisos, corrimãos, maçanetas e banheiros com álcool 70% ou solução de água sanitária a 0,5% (mínimo de 2 vezes ao dia);- Limpeza dos ambientes (piso, cadeiras, mesas, superfícies equipamentos, etc) com solução sanitizante de hipoclorito a 0,5%, ou outra solução apropriada;- Higienização periódica dos bebedouros com álcool 70% ou solução de água sanitária a 0,5% e colocação de cartazes e restrição física para proibir o contato da boca com o jato, uso somente com mãos higienizadas e usar copos ou recipientes individuais;- Ampliar a frequência de manutenção e limpeza dos equipamentos de ar condicionado;- Observar que o uso dos elevadores deverá ser restrito a quem apresenta necessidade física ou para transporte de material (móvel, material de obra).
ATENÇÃO! Durante a edição deste documento, a biblioteca e os laboratórios de informática não estão em funcionamento!	

ÁREAS OU SETORES	ORIENTAÇÕES
Biblioteca / Laboratórios de Informática	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilizar, preferencialmente nas entradas, condições para higiene das mãos por preparação alcoólica; - Marcar com faixas/adesivos de demarcação os locais que não deverão ter acesso público; - Delimitar áreas que podem ser acessadas das que não deverão ser, mantendo-se as prerrogativas do distanciamento MÍNIMO de 1,5 metro; - Após o término das atividades, higienizar locais tocados pelos usuários (computadores, monitores, livros, etc.); - Aos usuários, obedecer às sinalizações e determinações e permanecer nas áreas o menor tempo possível.
Copa / Locais de Refeição	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilizar condições para higiene das mãos (com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica); - Manter o espaçamento entre mesas e cadeiras; - Reforçar a higiene e desinfecção do ambiente e superfícies, principalmente das mesas, cadeiras, balcões etc.; - Só retirar a máscara no momento de se alimentar; - Permanecer nesses ambientes pelo menor tempo possível; - Alternar e escalonar o horário disponível para as refeições, para evitar concentração de muitos colaboradores nos mesmos horários.
ATENÇÃO! Durante a edição deste documento, o restaurante não está em funcionamento!	
Banheiros e vestiários	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a limpeza e desinfecção; - O uso do banheiro deve ser restrito (verificar lotação máxima na entrada) para evitar aglomerações.
Recepção: Profissional da recepção, segurança, entre outros	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene das mãos; - Manter distância MÍNIMA de 1,5 metro; - Utilização de máscaras constantemente, mesmo que sozinho(a) no ambiente (verificar nota técnica sobre o uso de máscaras no ANEXO I); - Observar e resguardar a manutenção das barreiras físicas instaladas (Ex: faixa no piso, avisos de distanciamento, etc).

ÁREAS OU SETORES	ORIENTAÇÕES
Áreas administrativas	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene das mãos; - Manter distância MÍNIMA de 1,5 metro de outras pessoas; - Utilização de máscaras constantemente, mesmo que sozinho(a) no ambiente (verificar nota técnica sobre o uso de máscaras no ANEXO I); - Se necessário e possível, instituir barreiras físicas, de forma a favorecer o distanciamento MÍNIMO de 1,5 metro (Ex: faixa no piso, etc).
Laboratórios de ensino e pesquisa	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene das mãos; - Utilização de alertas visuais (por exemplo cartazes, placas e pôsteres) em locais estratégicos para reforço das orientações de segurança; - Manter distância MÍNIMA de 1,5 metro entre as pessoas; - Manter o ambiente ventilado (janelas abertas ou com exaustão). Se não for possível manter o ambiente ventilado durante o trabalho ou a pressão do laboratório não for negativa, deixar as portas abertas e janelas antes de iniciar as atividades e ao término das mesmas, por um período de no mínimo 10 minutos para a renovação do ar ambiente; - Evitar aglomerações; - Disponibilizar condições para higiene das mãos (com água e sabonete líquido OU preparação alcoólica); - Manter a higiene e desinfecção do ambiente e superfícies de acordo com as especificações de cada laboratório; - Utilizar todos os EPIs recomendados; - Não sair ou circular por corredores e banheiros, portando os EPIs utilizados dentro do laboratório; - Não circular nos ambientes comuns usando jaleco ou aventais de proteção; - Se necessário e possível, instituir demarcações físicas, de forma a favorecer o distanciamento MÍNIMO de 1,5 metro (Ex: faixa no piso, etc).

Adaptado de n07/20220_GVIMS/GGTES/ANVISA, 2020

ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR AS ORIENTAÇÕES DE PRECAUÇÃO

EDUCAÇÃO E MONITORAMENTO

Dentre as medidas de educação é muito importante orientarmos a todos sobre:

- a importância do distanciamento físico;
- uso correto dos EPIs (máscaras - durante toda a permanência no campus; uso de protetor facial - opcional), bem como o tempo de uso;
- correta higienização das mãos e etiqueta respiratória;
- curso de biossegurança obrigatório para retorno à universidade.

O uso inadequado ou excessivo de EPI gera um impacto adicional na escassez de suprimentos e no risco de contaminação no momento da retirada/desparamentação. Dessa forma, todos devem receber capacitação (curso de biossegurança do CTBio) e demonstrar capacidade de uso seguro desses equipamentos a partir, minimamente, dos seguintes treinamentos em serviço:

1. quando usar e qual EPI é necessário em cada situação;
2. como vestir, usar e retirar adequadamente o EPI de maneira a evitar a autocontaminação;
3. como descartar ou desinfetar (óculos de proteção e protetores faciais) e armazenar adequadamente os EPI após o uso;
4. as limitações do EPI.

O CTBio compromete-se a realizar treinamentos na forma de vídeo, reunião por videoconferência e, se pertinente, de forma presencial, respeitando as orientações dispostas neste documento. Para maiores informações, acesse o CTBio no e-mail ctbio@ufcspa.edu.br ou o COE no e-mail coe@ufcspa.edu.br.

REFERÊNCIAS

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Criteria for Return to Work for Healthcare Personnel with Confirmed or Suspected COVID-19 (Interim Guidance). 13 de abril de 2020. Disponível em: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhealthcare-facilities%2Fhcp-return-work.html

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Discontinuation of Transmission-Based Precautions and Disposition of Patients with COVID-19 in Healthcare Settings (Interim Guidance). Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html>

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Healthcare Settings. Update April 13, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html>.

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Interim U.S. Guidance for Risk Assessment and Public Health Management of Healthcare Personnel with Potential Exposure in a Healthcare Setting to Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). April 15, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>.

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Operational Considerations for the Identification of Healthcare Workers and Inpatients with Suspected COVID-19 in non-US Healthcare Settings, 06 de Abril de 2020. Disponível

em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/non-us-settings/guidance-identify-hcw-patients.html>.

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Strategies to Mitigate Healthcare Personnel Staffing Shortages. 13 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mitigating-staff-shortages.html>

Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Strategies to Optimize the Supply of PPE and Equipment. 3 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/index.html>

European Centre for Disease Prevention and Control. Contact tracing: public health management of persons, including healthcare workers, having had contact with COVID-19 cases in the European Union – second update, 8 April 2020. Stockholm: ECDC; 2020. Disponível em: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Contact-tracing-Public-health-management-persons-including-healthcare-workers-having-had-contact-with-COVID-19-cases-in-the-European-Union%E2%80%93second-update_0.pdf

Folgueira M D, Muñoz-Ruipérez C, Alonso-López M A, Delgad R. SARS-CoV-2 infection in Health Care Workers in a large public hospital in Madrid, Spain, during March 2020. Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.07.20055723v1.full.pdf>

<https://roldao.com.br/blog/coronavirus-covid-19-food-service/>

Kutter JS, Spronken MI, Fraaij PL, Fouchier RA, Herfst S. Transmission routes of respiratory viruses among humans. *Curr Opin Virol.* 2018 Feb;28:142-151. doi: 10.1016/j.coviro.2018.01.001. Epub 2018 Jan 17. PMID: 29452994; PMCID: PMC7102683.

Marinosci A, Landis BN, Calmy A. Possible link between anosmia and COVID-19: sniffing out the truth. *Eur Arch Otorhinolaryngol*. 2020 Apr 17. doi: 10.1007/s00405-020-05966-0.

Moein ST, Hashemian SMR, Mansourafshar B, Khorram-Tousi A, Tabarsi P, Doty RL. Smell dysfunction: a biomarker for COVID-19. *Int Forum Allergy Rhinol*. 2020 Apr 17. doi: 10.1002/alr.22587.

Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020 Orientações para a prevenção da transmissão de COVID-19 dentro dos serviços de saúde - atualizada em 25/02/2021.

Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 07/2020 Orientações para a prevenção da transmissão de COVID-19 dentro dos serviços de saúde 23/07/2021.

Ofício Circular SEI nº 1088/2020/ME - Da Subsecretaria de inspeção do trabalho - Orientações gerais aos trabalhadores e empregados em razão da pandemia da Covid-19.

Ollarves-Carrero MF, Rodriguez-Morales AG, Bonilla-Aldana DK, Rodriguez-Morales AJ. Anosmia in a healthcare worker with COVID-19 in Madrid, Spain. *Travel Med Infect Dis*. 2020 Apr 13:101666. doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101666.

Portaria Conjunta Nº 20, de 18 de junho de 2020 - DOU - Estabelece as medidas a serem observadas visando à prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da COVID-19 nos ambientes de trabalho (orientações gerais). *Imprensa Nacional* atualizada em 14/07/2021.

Portaria nº 356/GM/MS, de 11 de março de 2020 Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19).

Portaria normativa nº30/GM-MD, de 17 de março de 2020. Estabelece medidas de proteção no âmbito do Ministério da Defesa e dos Comandos das Forças Singulares para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). D.O.U. Publicado em: 17/03/2020 | Edição: 52-C | Seção: 1 - Extra | Página: 1. Órgão: Ministério da Defesa/Gabinete do Ministro

Peter E. Wu, Rima Styra and Wayne L. Gold. Mitigating the psychological effects of COVID-19 on health care workers. *CMAJ* 2020. doi: 10.1503/cmaj.200519; early-released April 15, 2020. Disponível em: <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/early/2020/04/15/cmaj.200519.1.full.pdf>

Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19) versão 1.3, de 30 de março de 2020

Recomendações de Engenharia de Segurança do Trabalho contra o novo coronavírus - associação dos engenheiros de segurança do trabalho do estado de Pernambuco - Recife, abril de 2020.

Recomendações para o ambiente de trabalho na indústria da construção - Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), 16/04/2020

Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais - COE/SVS/MS | Abr. 2020

World Health Organization. WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 73. Data as reported by national authorities by 10:00 CET 2 April 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200402-sitrep-73-covid-19.pdf?sfvrsn=5ae25bc7_6

World Health Organization. WHO. Guidance for healthworkers. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/health-workers>

World Health Organization. WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report 91. 20 de abril de 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200420-sitrep-91-covid-9.pdf?sfvrsn=fcf0670b_4

World Health Organization. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. Interim guidance. 19 March 2020. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-outbreak-rights-roles-and-responsibilities-of-health-workers-including-key-considerations-for-occupational-safety-and-health](https://www.who.int/publications-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-outbreak-rights-roles-and-responsibilities-of-health-workers-including-key-considerations-for-occupational-safety-and-health)

World Health Organization. WHO. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. 19 de março de 2020. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

ANEXOS

- [Anexo I](#) Nota Técnica do CTBio sobre o Uso de Máscaras
- [Anexo II](#) Modelos de cartões com ações e rotinas (tópicos) a serem aplicados para os diferentes setores da universidade
- [Anexo III](#) Modelos de cartões com dicas sobre atividades, comportamentos e engajamento da comunidade
- [Anexo IV](#) Modelos de cartazes sobre distanciamento e prevenção do Estado do RS
- [Anexo V](#) Protocolo de Retomada Presencial- Estratégia de Grupos de Trabalho e Turnos Alternados
- [Anexo VI](#) Nota Técnica do COE sobre transmissão do SARS-CoV-2 em ambientes internos e medidas de mitigação
- [Anexo VII](#) Sobre a Teleorientação UFCSPA
- [Anexo VIII](#) Termo de Compromisso para o Retorno das Atividades Práticas na UFCSPA em Situação de Pandemia de Covid-19