

Funcionários e Colaboradores

Protocolo de Retorno às Aulas Presenciais

da Rede Piedade de Educação



Rede Piedade
de Educação

REDE PIEDADE DE EDUCAÇÃO

PROTOCOLO DE RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS - FUNCIONÁRIOS

Recomendações sobre a Covid19

Para evitar a disseminação do vírus, surge a necessidade de orientações sobre as medidas de prevenção contra o novo Coronavírus.

As recomendações listadas aqui seguem dados oficiais de órgãos de referência, como o Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais, Organização Mundial da Saúde (OMS).

O novo coronavírus

Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam várias doenças respiratórias, desde doenças **brandas** (ligeiras) como o **resfriado**, até doenças mais graves como a síndrome respiratória aguda grave (SARS).^J

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2).

Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço.

Cerca de 80% dos casos confirmados são **leves** (ligeiros) ou assintomáticos e a maioria dos acometidos se recupera sem sequelas.

Uma porcentagem de 15% são infecções graves que necessitam de oxigênio.

E 5% são infecções muito graves que necessitam de ventilação assistida em ambiente hospitalar.

Os casos mais importantes podem evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória, septicemia, falência de vários órgãos e morte.

O SARS-CoV-2 foi identificado, pela primeira vez em seres humanos, em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China.

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde decretou pandemia.

O surto inicial deu origem a uma pandemia global que já contaminou cerca de 7 milhões* de pessoas resultando em cerca de 400 mil* mortes.

* Dados da 2ª quinzena de junho de 2020.

Mecanismo

Transmite-se por meio de gotículas produzidas nas vias respiratórias das pessoas infectadas.

Ao espirrar ou tossir, essas gotículas podem ser inaladas ou atingir diretamente a boca, nariz ou olhos de pessoas em contacto próximo.

Estas gotículas podem, também, depositar-se em objetos e superfícies próximos que podem infectar quem nelas toque e leve a mão aos olhos, nariz ou boca.

O SARS-CoV-2 afeta, principalmente, os pulmões.

O intervalo de tempo entre a exposição ao vírus e o início dos sintomas é, em média, de 5 dias.

O tratamento consiste no alívio dos sintomas e cuidados de apoio.

As pessoas com casos **leves** (ligeiros) conseguem se recuperar em casa.

Os antibióticos não têm efeito contra vírus.

Entre os fatores de risco estão a idade avançada e doenças crônicas graves como doenças cardiovasculares, diabetes ou doenças pulmonares.

O vírus podem, também, afetar os **órgãos gastrointestinais** e podem se apresentar nas fezes mesmo após a recuperação.

Estudos apontam que a letalidade do vírus pode variar entre 1% e 5% dos infectados.

Sintomas da Covid-19

Os primeiros sintomas tendem a aparecer entre 1 a 12 dias após exposição ao coronavírus, e os mais comuns costumam ser:

- tosse seca;
- cansaço;

- febre

Há pacientes que apresentam outras manifestações, tais como:

- diarreia;
- dores pelo corpo;
- dor de garganta;
- corrimento ou congestão nasal;
- perda do paladar e olfato.

1. Adoção de medidas **individuais** de prevenção e proteção nos ambientes de trabalho

1.1. Chegada ao trabalho

* No **transporte coletivo**, use a máscara o tempo todo! E tenha sempre o álcool em gel na bolsa. Não coloque as mãos nos olhos, nariz e boca.

COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos
antes de colocar
a máscara



A máscara deve
cobrir o queixo
e o nariz



Ela deve ficar justa
ao rosto, sem
espaço nas laterais



Não toque no pano
da máscara e não a
remova para falar



Tire a máscara pelas
alças laterais e
higienize as mãos



Faça a
higienização das
mãos após o uso

* **Ao chegar na escola**, e antes de iniciar suas atividades, aferir a temperatura(37,5°) e lavar bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabonete líquido, evitando levá-las aos olhos, nariz e boca, e utilize toalhas de papel para secá-las. Depois, use o álcool em gel. Não esqueça de passar entre os dedos.



* **Para começar seu trabalho**, coloque luvas de borracha e roupas de proteção (por exemplo, uniforme e botas de borracha). Após o uso, as luvas de trabalho devem ser lavadas com água e sabão e descontaminadas com água sanitária.

* Coloque a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajuste com segurança para diminuir os espaços entre a face e a máscara. Evite tocar na parte da frente da máscara;

* As máscaras deverão ser substituídas a cada **duas a três** horas de uso ou quando estiverem sujas ou úmidas. Evite tocar na máscara, ao retirá-la segure apenas no elástico;



* Evite a utilização de adornos especialmente nas mãos (como por exemplo anéis, pulseiras, relógios etc);

* **Mulheres devem evitar uso de maquiagem (sujidade da máscara e aumento da necessidade de troca);**

- * Homens devem evitar uso de barba pois aumenta o risco de levar as mãos ao rosto;
- * Precisamos mudar alguns hábitos: não devemos abraçar, apertar as mãos e dar beijinhos.

1.2. Durante o trabalho

- * As luvas descartáveis (de nitrilo ou látex) devem ser descartadas após cada uso. Realizar a higiene das mãos antes e depois da remoção das luvas;
- * Os ambientes de trabalho que não estiverem a céu aberto, como salas de aulas, refeitórios, banheiros, bibliotecas, escritórios devem ser mantidos ventilados, com todas as janelas abertas;
- * Lave as mãos frequentemente, especialmente, ao iniciar o turno de trabalho, após ir ao banheiro, antes e depois das refeições, com água e sabão e/ou álcool 70%;



- * Você sabe o que são os EPI's?

EPI's são equipamentos e acessórios que garantem a sua segurança.



ATENÇÃO! Higienize seus EPI's segundo as orientações da Segurança do Trabalho e não compartilhe com os colegas de trabalho;

- * Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente da máscara, remova sempre pelas alças laterais);

- * Após a remoção ou sempre que tocar numa máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;
- * Substitua as máscaras por uma nova máscara limpa e seca, assim que tornar-se úmida ou a cada **2 a 3 (duas a três)** horas. Se a sua máscara for descartável, descarte-a em local apropriado; se não for descartável, você deverá lavá-la para usar novamente;

*** Atenção! As máscaras descartáveis não podem ser descartadas no lixo comum.**

- * Não reutilize as máscaras descartáveis.

1.3. Hora das refeições (café e almoço) e descanso

- * Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos, pratos e talheres;
- * Durante esses momentos, o distanciamento entre você e seus colegas é fundamental.
- * Evite partilhar comida ou utensílios entre pessoas durante as refeições;
- * Evite o uso e compartilhamento de dispositivos eletrônicos móveis (ex. celulares, fones de ouvido etc);

1.4. Fique atento!

- * Ao apresentar sintomas como febre, tosse, produção de escarro, dificuldade para respirar ou dor de garganta, procure atendimento médico para avaliação.
- * Recomenda-se a vacinação dos trabalhadores contra gripe.
- * Sugere-se um conjunto de uniforme ou uma troca de roupa por dia.
- * O ideal é que, ao chegar em casa, tome banho e **lave os cabelos diariamente** (ou cubra os cabelos ao sair de casa).
- * Fique atento quanto à higienização das mãos: ao tossir ou espirrar, evite tocar a boca, nariz e olhos com as mãos antes de lavá-las novamente. Utilize lenços descartáveis para higiene nasal,



- * **Não esqueça:** higienize as mãos antes e após o contato com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e contato com superfícies em que várias pessoas tocam como maçanetas das portas, botões de elevador, corrimão etc. O álcool em gel a 70% deve ser utilizado após a lavagem das mãos ou em locais onde não é possível lavá-las.

2. Adoção de medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes de trabalho

- * A escola oferecerá treinamentos periódicos para a proteção de todos. Caso você tenha alguma dúvida, pergunte ao seu gestor. Não tenha vergonha!
- * Todos os funcionários devem evitar aglomerações durante os horários de descanso e refeições.



- * Diariamente, será aferida a temperatura, antes de adentrar ao local de trabalho e todos os funcionários terão os sapatos higienizados;
- * O uso do refeitório terá horários alternados para que sejam evitadas as aglomerações.
- * Limpar e desinfetar as superfícies das mesas, bancadas e cadeiras após cada utilização. Durante este período retire as toalhas das mesas e limpe o local com álcool após cada utilização. A desinfecção apropriada dos balcões da cozinha e das mesas com produtos apropriados deve ser feita com o hipoclorito de sódio ou água sanitária (na diluição de 1 colher de sopa destes produtos para 1 litro de água) e álcool em gel a 70%;
- * Os bebedouros, tipo esguicho, estarão interditados, pois há risco de contato com a boca ou o nariz. Por isso, traga sua garrafinha ou copo individual de casa. Caso não tenha, a escola disponibilizará copos descartáveis. Pedimos que não sejam utilizadas garrafas térmicas coletivas.

2.1. Registro do “ponto”

Antes e após o registro do ponto higienize suas mãos com álcool em gel.

2.2. Como devo receber uma encomenda?

- * O ideal é não ter contato físico com o entregador. Caso não seja possível, mantenha a distância;
- * Caso você faça uma encomenda, lembre-se de que é mais seguro o pagamento por aplicativo ou por cartão. As cédulas trazem grande risco de contaminação por não poderem ser higienizadas!
- * Sempre use a máscara!
- * Evite levar as mãos ao rosto depois de receber o pacote e antes de lavá-las;
- * Passe álcool em gel ou álcool 70% na embalagem recebida antes de abrir. A embalagem deverá sempre ser descartada;
- * Caso a encomenda venha em sacola plástica, ela também deverá passar pelo mesmo procedimento;

2.3. Cuidados com o uso do álcool em gel

* O álcool, em qualquer concentração, é uma substância inflamável e exige cuidados. O álcool em gel não é diferente e, por isso, deve ser mantido longe de superfícies que gerem chamas, como fogões e chapas, e de crianças.

IMPORTANTE: Acender um cigarro após o uso de álcool em gel pode ser perigoso, assim como usar o fogão. O álcool na mão, em contato com a chama, pode produzir chamas invisíveis e causar acidentes e queimaduras no corpo.



2.4. Recolhimento do lixo

* Esvaziar regularmente as lixeiras. Deve-se ter especial atenção quanto à higiene, fechamento dos sacos de lixo, esvaziamento constante e destino adequado do lixo, principalmente, no caso de lixeiras que contiverem lenços, máscaras e materiais com secreções ou excreções, como fraldas.

3. Medidas de Higienização

* Grandes superfícies como chão e banheiros devem ser lavados com detergente neutro e sanitizados. Intensificar a limpeza das superfícies dos ambientes com detergente neutro (quando o material da superfície permitir), e, após, desinfetar com álcool 70% (setenta por cento) ou solução de água sanitária 1% (um por cento), ou outro desinfetante autorizado pelo Ministério da Saúde, conforme o tipo de material.

* É importante desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência, como maçanetas, interruptores, corrimãos, mesas, cadeiras, computadores, teclados, mouses, torneiras, válvulas de descargas, telefones, controles remotos etc.



4. Trânsito

* Nos pontos de encontro com os clientes, evidenciar a importância do distanciamento social de, no mínimo, 1,5m;

*Higienizar as mãos após tocar em maçanetas de veículos - use o álcool em gel;

*É importante não ter contato físico com as pessoas. Nada de abraços e aperto de mãos.

5. Dicas para nos mantermos saudáveis na volta ao trabalho



É muito importante continuarmos cuidando de nossa saúde física! Entretanto, não podemos nos esquecer de nossa **saúde mental**, ou seja, nossas emoções, sentimentos, sensações... Por isso, listamos algumas dicas para ajudar você e a todos que estão à sua volta:



Tenha empatia. Todos estão vulneráveis a contaminação.



Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. É importante também buscar informações em fontes confiáveis.



Estabeleça uma **rotina** diária. Inclua nas atividades não só as obrigações como também as atividades que lhe dão prazer.



Interaja com as pessoas preservando a devida distância e as orientações de segurança.



Viva um dia de cada vez. Em um cenário de incertezas, pensar sobre o que vai acontecer a médio e a longo prazos aumenta ainda mais a ansiedade(*).



Seja solidário. Busque ajuda e ofereça ajuda sempre que for preciso.



Em caso de necessidade, **procure ajuda!** Converse com os coordenadores ou orientadores da sua escola.



Faça uma oração: “A oração, dentre outras coisas, é um meio eficiente de encontrar paz em meio às dificuldades e medos quanto ao futuro.”



O **CVV** (Centro de Valorização da Vida) está disponível pelo 188 e também por chat <https://www.cvv.org.br/>.

(*Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E.

Criada pelo **psicólogo e pesquisador Bernard Rangé**, a estratégia **A.C.A.L.M.E.-S.E.** pode ser muito importante em um momento de ansiedade mais intensa, como nos **ataques de pânico**. Esses ataques são crises de ansiedade caracterizadas pelo surgimento de vários sintomas físicos ao mesmo tempo e com forte intensidade, confira abaixo alguns desses indícios:

- Taquicardia (batimento cardíaco acelerado);
- Respiração ofegante ou entrecortada (sensação de falta de ar);
- Sudorese (aumento da transpiração não relacionada ao calor ou exercícios físicos);
- Tremores;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios;
- Musculatura contraída e náuseas.

Os sintomas duram de **20 a 40 minutos** e podem surgir inclusive durante o sono, não tendo causa física. Caso você tenha alguma crise de ansiedade, utilize a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E:

PENSAMENTOS NEGATIVOS



PENSAMENTOS POSITIVOS



Estratégia **A.C.A.L.M.E.-S.E** para lidar com sua ansiedade

- A** - aceite sua ansiedade.
- C** - contemple as coisas a sua volta.
- A** - aja com sua ansiedade.
- L** - libere o ar dos seus pulmões.
- M** - mantenha os passos anteriores.
- E** - examine seus pensamentos.
-
- S** - sorria, você conseguiu!
- E** - espere o futuro com aceitação.

Bernard Rangé. 1992

Aceite as sensações geradas pela [ansiedade](#). Apesar de parecer estranho, aceite-as como algo inesperado e desconhecido, mas que passará. Não lute contra os sintomas, isso só faz com que eles se prolonguem e aumentem o seu desconforto. Deixe que os sintomas fluam até diminuírem;

Contemple o ambiente ao seu redor. Como um observador, descreva objetos, pessoas, foque sua atenção no ambiente externo e deixe que seu corpo lide com a ansiedade, sem julgamentos;

Aja apesar da ansiedade. Continue o que estava fazendo antes dela surgir; se for preciso, desacelere, mas siga. Não tente fugir, isso pode levar à redução da ansiedade, mas também ao aumento do medo;

Libere o ar dos pulmões. Respire devagar, inspire pelo nariz contando mentalmente até três, leve o ar ao abdômen, segure o ar por mais três segundos e solte o ar lentamente pela boca contando até seis. Siga esse processo até encontrar o ritmo ideal para sua respiração;

Mantenha o roteiro anterior (aceitar, contemplar, agir e respirar) até que a ansiedade atinja um nível mais confortável para você;

Examine seus pensamentos. É comum pensamentos catastróficos surgirem. Observe seu diálogo interno e verifique racionalmente se seus pensamentos são possíveis de acontecer ou não. Lembre-se de que a crise de ansiedade é extremamente desagradável, mas ela passa e não coloca sua vida em risco;

Sorria, você conseguiu passar pela crise. Com seus próprios recursos, conseguiu lidar com a ansiedade e poderá retornar a essa sequência quando necessário;

Espere o futuro com aceitação. Deixe de lado a ideia de viver livre da ansiedade, ela faz parte de todas as pessoas, e é útil à sua sobrevivência. Aprenda a conviver com ela e a utilizar os recursos necessários quando a crise estiver mais intensa.

Fonte: www.unimedfortaleza.com.br 7 dicas de como manter sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus.

REUTILIZE SUAS MÁSCARAS DE PANO

O ideal é que cada um tenha de 2 a 3 máscaras

Troque de máscara a cada 2 horas

Após o uso, deixe em água sanitária por 10 minutos

Lave separadamente de outras roupas

Após secagem, passe com ferro quente e guarde em local limpo e seco