



## RETORNO AO PRESENCIAL: PRINCIPAIS CUIDADOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Fonte: <https://new.siemens.com>

O Departamento de Saúde e Qualidade de Vida, na quarta edição da série especial *Retorno Seguro*, apresenta reflexões e dicas sobre o retorno ao trabalho presencial e/ou híbrido. Essa edição foi elaborada pelos enfermeiros: Enf.<sup>a</sup> Aldenice Fernandes (Coren-AM 402.420), Enf.<sup>a</sup> Carla Teles (Coren-AM 280.158) e Enf. Kalry Miranda (Coren-AM 444.422) do Centro de Atendimento Integral à Saúde (CSST/DSQV/PROGESP).

Diante da melhora do cenário epidemiológico atual da covid-19, há necessidade de preparar o retorno às atividades presenciais, de maneira gradual e escalonada, conforme preconiza o Plano de Biossegurança Institucional da Ufam. Porém, para o desempenho seguro das atividades presenciais, todos os servidores e colaboradores devem adotar medidas simples de biossegurança, com a finalidade de mitigar os riscos de transmissão no âmbito do trabalho.

O SARS-COV-2 é um vírus de RNA, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. Pertence à classe de risco 3 (risco individual alto e limitado para a comunidade), transmitido por contato, gotículas e aerossóis. Seu período de incubação é de 1 a 14 dias, com média de 5 a 6 dias. A transmissão pode ocorrer até 48 horas antes do início dos sintomas. Uma vez que o vírus é eliminado através da via respiratória, pode contaminar outras pessoas, o ambiente e/ou objetos de uso pessoal/coletivo.

A persistência do vírus nas superfícies pode variar conforme diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura, umidade do ambiente e cepa específica do vírus). Calor, pH alto ou baixo, luz solar e desinfetantes comuns (como cloro) facilitam a morte do vírus. Observe o quadro abaixo:

**Quadro 1 - Persistência de coronavírus em diferentes superfícies.**

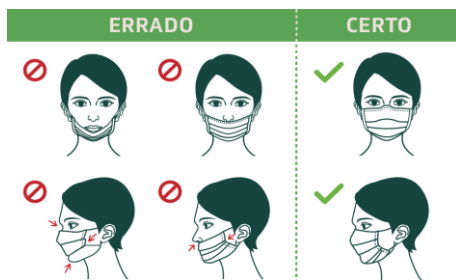
Superfície	Tempo máximo de viabilidade
Aerossol	3 horas (meia-vida 1,2 horas)
Plástico	Até 72 horas (meia-vida de 6,8 horas) em estudo que compara SARS-CoV-1 e SARS-CoV-2 [3] / até 9 dias em revisão com outros coronavírus [12]
Aço inoxidável	Até 72 horas (meia-vida 5,6 horas)
Cobre	4 horas
Papelão	24 horas
Alumínio	2-8 horas
Metal	5 dias
Madeira	4 dias
Papel	5 dias
Vidro	5 dias
Luva (látex)	8 horas
Avental descartável	2 dias
Cerâmica	5 dias

Fonte: TelessaúdeRS-UFRGS (2021), adaptado de Kampf (2020) e Van Doremalen *et al.* (2020) [3,13].

Apesar dos riscos, com o envolvimento de toda a equipe, ao adotar medidas de biossegurança coletivas e individuais, aqueles serão reduzidos e/ou eliminados, promovendo assim um ambiente laboral seguro para as devidas atividades.



Fonte: <https://mcaconsultores.com>



Fonte: <https://www.seduc.ce.gov.br>



Fonte: <https://pt.pngtree.com>

## DICAS PARA O RETORNO PRESENCIAL SEGURO

### Medidas coletivas

- ✓ Verifique a temperatura dos servidores e colaboradores na entrada da instituição. Na ausência desse recurso, oriente acerca do não comparecimento ao serviço presencial em casos de sinais e sintomas de síndrome gripal (febre, tosse, coriza);
- ✓ Organize as equipes de trabalho de forma escalonada;
- ✓ Mantenha, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- ✓ Incentive a adesão às campanhas de vacinação vigentes (covid-19 e H1N1);
- ✓ Organize a rotina de limpeza e de desinfecção do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual e coletivo;
- ✓ Reordene os ambientes para que mesas, carteiras, computadores e postos de trabalho fiquem afastados por, no mínimo, 1,0 (um metro);
- ✓ Escalone horários para a realização das refeições pelas diferentes equipes, evitando aglomeração em copa, sente-se a 1,0 metro de distância das demais pessoas e evite conversar enquanto estiver comendo;
- ✓ Oriente a todos para que não compartilhem alimentos, copos, talheres e demais utensílios/objetos de uso pessoal;
- ✓ Demarque as áreas que não deverão ser utilizadas e indique visualmente a limitação máxima de pessoas nos ambientes;
- ✓ Priorize o uso de tecnologias da informação e comunicação para a realização de reuniões e eventos à distância.



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/>



Fonte: <https://br.freepik.com>



Fonte: <http://hospitalauroraeus.org.br>

Departamento de Saúde e Qualidade de Vida – DSQV

Telefone: (92) 99162-1545 / 3305-1181 Ramal 4227

E-mail: [dsqvprogesp@ufam.edu.br](mailto:dsqvprogesp@ufam.edu.br) / [csstprogesp@ufam.edu.br](mailto:csstprogesp@ufam.edu.br)

Horário: 8h às 12h / 13h às 17h (Segunda a sexta-feira)

## Medidas individuais

- ✓ Utilize máscaras, conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e o nariz (substituir as máscaras cirúrgicas a cada 4 horas de uso, ou de tecido a cada 3 horas, ou quando estiverem sujas ou úmidas);
- ✓ O uso de máscaras com válvulas de exalação não é recomendado, pois filtram as partículas do ar externo quando a pessoa inspira, mas permite que as partículas escapem pela válvula quando ela expira;
- ✓ Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e boca com lenço de papel e descartá-los adequadamente. Na indisponibilidade dos lenços, cobrir com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos;
- ✓ Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel a 70%;
- ✓ Mantenha o cabelo preso e evite o uso de adornos (anéis, pulseiras, colares, brincos);
- ✓ Evite tocar na máscara, nos olhos, no nariz e na boca;
- ✓ Evite tocar em objetos de uso comum como mesas, cadeiras, maçanetas, corrimão;
- ✓ Evite cumprimentar com aperto de mãos, beijos e/ou abraços;
- ✓ Evite aglomerações, respeitando sempre o distanciamento de no mínimo, 1,0 (um metro) ;
- ✓ Em casos de atendimento presencial, realizá-lo conforme agendamento, uma pessoa de cada vez, com os equipamentos de proteção individual adequados, recomendando às demais pessoas que aguardem o atendimento, observando as marcações de distanciamento social;
- ✓ Escolha, se possível, apenas um par de sapatos a ser utilizado quando tiver que sair de casa;
- ✓ Comunique imediatamente ao responsável, caso apresente sinais ou sintomas de síndrome gripal (febre, tosse, produção de escarro, dificuldade para respirar, dor de garganta, coriza), e/ou diarreia, dor abdominal, anosmia (incapacidade de sentir odores), hiposmia (diminuição do olfato), mialgia (dores musculares), dores no corpo, dor de cabeça, cansaço ou fadiga, bem como, a ocorrência de contato com casos suspeitos ou confirmados de covid-19.



Fonte: <https://br.freepik.com>

### Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. **Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino**. PDF. Maio, 2021. Disponível em: <https://eduxconsultoria.com.br/wp-content/uploads/2021/06/PROTOCOLO-DE-BIOSSEGURANCA-MEC.pdf>. Acesso em: 03, nov .2021;
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 1.565, de 18 de junho de 2020. Estabelece orientações gerais visando à prevenção, ao controle e à mitigação da transmissão da COVID-19, e à promoção da saúde física e mental da população brasileira, de forma a contribuir com as ações para a retomada segura das atividades e o convívio social seguro**. Diário oficial da união, Brasília, DF, 19 Jun.2020.p. 64. Acesso em: 05, nov .2021;
- CONIF (Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica). **Diretrizes para elaboração de planos de contingência para o retorno às atividades presenciais nas Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica**. PDF. Junho, 2020. Disponível em: <http://portal.conif.org.br/images/publicacoes/Conif-publicaprotocolos-de-volta-as-aulas-na-Rede-Federal.pdf>. Acesso em: 04 nov .2021;
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Guia de vigilância epidemiológica. Emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019**. Versão 3. PDF. Março, 2021. Disponível em: [https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Guia-de-vigila%CC%82ncia-epidemiolo%CC%81gica-da-covid\\_19\\_15.03\\_2021.pdf](https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Guia-de-vigila%CC%82ncia-epidemiolo%CC%81gica-da-covid_19_15.03_2021.pdf). Acesso em: 10, nov .2021;
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Faculdade de Medicina. Programa de PósGraduação em Epidemiologia. TelessaúdeRS (TelessaúdeRS-UFRGS). **Telecondutas Coronavírus (COVID-19): informações para profissionais da APS: versão 11**. Porto Alegre: TelessaúdeRS-UFRGS, 3 mar. 2020 [atual. 27 maio 2021]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/teleconsultoria/0800-644-6543/#telecondutas-0800>. Acesso em: 10, nov .2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia prático de gestão em saúde no trabalho para covid-19. PDF. Julho, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Guia%20Pr%C3%A1tico%20de%20Gest%C3%A3o%20em%20Sa%C3%BAde%20no%20Trabalho%20para%20Covid-19.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2021.

Departamento de Saúde e Qualidade de Vida – DSQV

Telefone: (92) 99162-1545 / 3305-1181 Ramal 4227

E-mail: [dsqvprogesp@ufam.edu.br](mailto:dsqvprogesp@ufam.edu.br) / [cdsprogesp@ufam.edu.br](mailto:cdsprogesp@ufam.edu.br)

Horário: 8h às 12h / 13h às 17h (Segunda a sexta-feira)