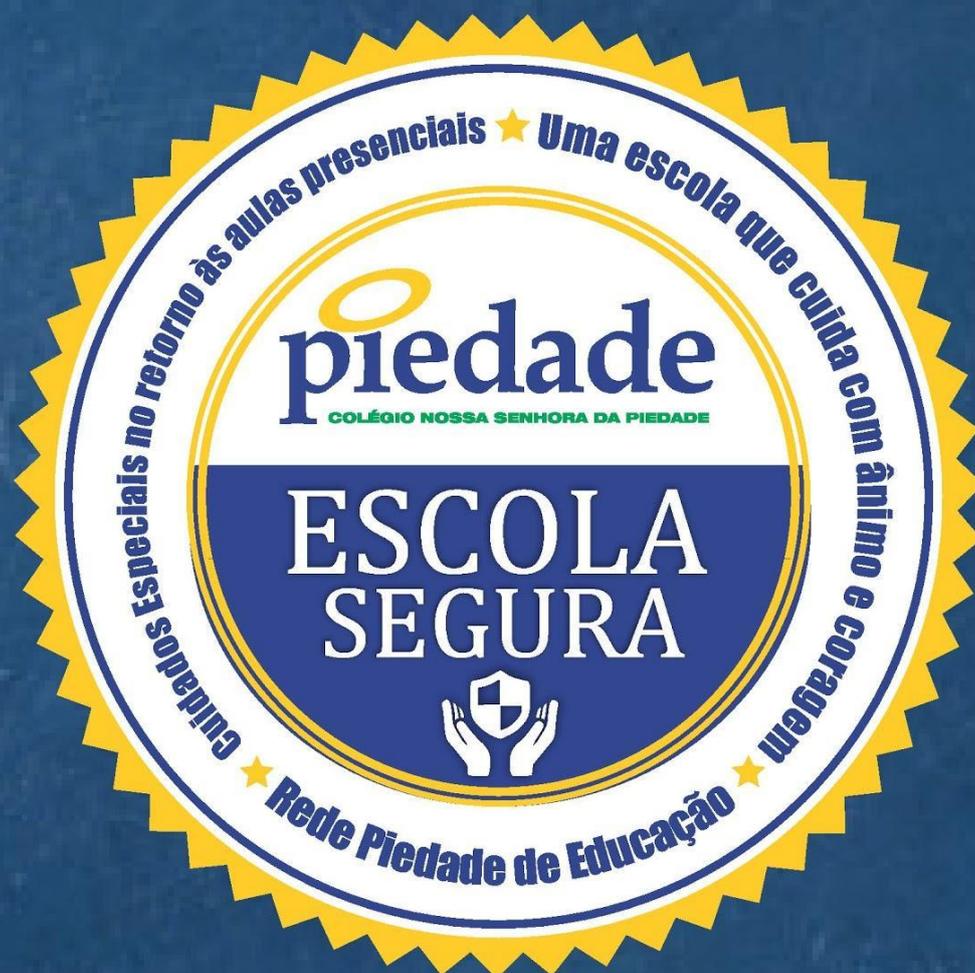


# Funcionários e Colaboradores

# Protocolo de Retorno às Aulas Presenciais

da Rede Piedade de Educação



Rede Piedade  
de Educação

# Introdução

Desde o anúncio do período de distanciamento social, em 18 de março de 2020, tudo que vem acontecendo é novidade para todos nós. Desde então, profissionais de saúde e educação de todo o mundo vêm pesquisando os melhores caminhos para enfrentarmos juntos esta situação nas escolas.

Agora, com o surgir no horizonte da possibilidade de um retorno gradativo e programado às aulas presenciais, intensificamos ainda mais os estudos e pesquisas para que as decisões tomadas sejam, na medida do possível, as mais assertivas.

Os protocolos que desenvolvemos foram escritos após consultarmos os estudos da OMS – Organização Mundial da Saúde, as orientações dos SINEPEs – Sindicatos das Escolas Particulares e, também, as consultorias da infectologista Dr.<sup>a</sup> Ana Carolina Gomes Pereira, CRM-MG 42286 e do médico Dr. Paulo Bittencourt Siqueira, CRM-MG 12252.

Estamos atentos a todas as recomendações e decisões legais, mesmo com a instabilidade das informações e orientações sobre a COVID-19 no mundo, no Brasil, no estado e em nossa cidade. Assim sendo, os Protocolos Escola Segura da Rede Piedade de Educação poderão sofrer atualizações e adequações sempre que necessário.

Permaneça conectado conosco por meio do ClassApp, nosso aplicativo oficial de comunicação entre família e escola, e também por meio de nosso site e de nossas redes sociais no Facebook e no Instagram.

# 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).

## 1. Adoção de medidas INDIVIDUAIS de prevenção e proteção nos ambientes de trabalho

### 1.1. Chegada ao trabalho

1. 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



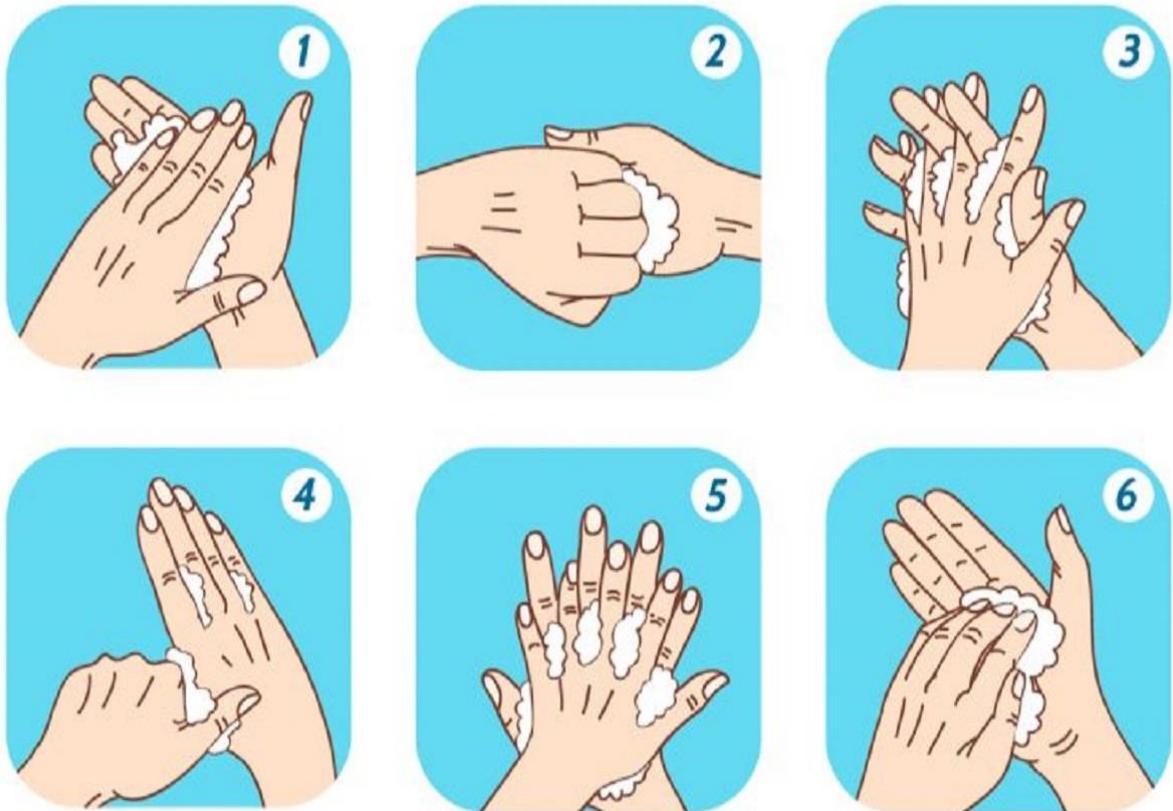
Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

## Protocolo de Retorno às Atividades Presenciais – Funcionários e Colaboradores

2. **Ao chegar na escola**, e antes de iniciar suas atividades, lave 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.



3. **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.

4. 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;

5. As máscaras deverão ser substituídas a cada **duas a três** horas de uso ou quando estiverem sujas ou úmidas;

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

7. Mulheres devem evitar uso de maquiagem (sujidade da máscara e aumento da necessidade de troca);
8. Homens devem evitar uso de barba pois aumenta o risco de levar as mãos ao rosto;
9. Precisamos mudar alguns hábitos: não devemos abraçar, apertar as mãos e dar beijinhos.

## 1.2. Durante o trabalho

1. 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;
2. 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;
3. 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%;

## E.P.I. – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

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



4. **ATENÇÃO!** Higienize seus EPI's segundo as orientações da Segurança do Trabalho e não compartilhe com os colegas de trabalho;
5. Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente da máscara, remova sempre pelas alças laterais);
6. Após a remoção ou sempre que tocar numa máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;
7. 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;

8. Atenção! As máscaras descartáveis não podem ser descartadas no lixo comum. Haverá lixos especiais e identificados para este fim.
9. Não reutilize as máscaras descartáveis.

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

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

## 1.4. Fique atento!

1. Ao apresentar sintomas como febre, tosse, produção de escarro, dificuldade para respirar ou dor de garganta, procure atendimento médico para avaliação.
2. Recomenda-se a vacinação dos trabalhadores contra gripe.
3. Sugere-se um conjunto de uniforme, ou uma troca de roupa por dia.
4. O ideal é que, ao chegar em casa, tome banho e lave os cabelos diariamente (ou cubra os cabelos ao sair de casa).



5. 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,

6. **Não se 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, corrimão etc. **O álcool em gel a 70% deve ser utilizado apenas em locais onde não é possível lavar as mãos.**

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

1. A escola oferecerá treinamentos periódicos para a proteção de todos. Caso você tenha alguma dúvida, pergunte ao seu gestor. Não tenha vergonha!
2. Todos os funcionários devem evitar aglomerações durante os horários de descanso e refeições.
3. Diariamente, será aferida a temperatura, antes de adentrar ao local de trabalho e todos os funcionários terão os sapatos higienizados;
4. O uso do refeitório terá horários alternados para que sejam evitadas as aglomerações.
5. 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%;
6. 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.

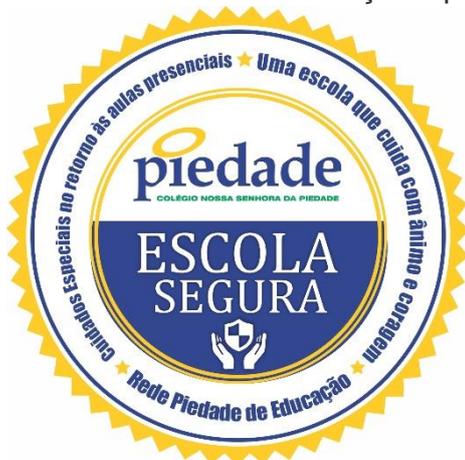


## 2.1. Registro do “ponto”

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

## 2.2. Como devo receber uma encomenda?

1. O ideal é não ter contato físico com o entregador. Caso não seja possível, mantenha a distância;
2. 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!

3. Sempre use a máscara!
4. Evite levar as mãos ao rosto depois de receber o pacote e antes de lavá-las;
5. Passe álcool em gel ou álcool 70% na embalagem recebida antes de abrir. A embalagem deverá sempre ser descartada;
6. 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

1. 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.
2. 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

1. Nos pontos de encontro com os clientes, evidenciar a importância do distanciamento social de, no mínimo, 1,5m;
2. Não compartilhar apito e rádio de comunicação interna;
3. Higienize seu material individual de trabalho antes e depois do seu expediente (apito, rádio);
4. Higienizar as mãos após tocar em maçanetas de veículos - use o álcool em gel;
5. 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 e a direção 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.

**PENSAMENTOS NEGATIVOS**

- PRECISO LIGAR PARA O MEU PSICÓLOGO.
- ESTOU TENDO UM INFARTO.
- SERÁ QUE EU PEÇO AJUDA PRA ALGUÉM?
- EU VOU MORRER.
- VOU DESMAIAR.
- NÃO QUERO MAIS SOFRER.
- ESTOU FICANDO SEM AR.
- VOU TER QUE SAIR CORRENDO PARA UM HOSPITAL.

**PENSAMENTOS POSITIVOS**

- JÁ VAI PASSAR.
- ISSO VAI DURAR POUCO TEMPO.
- ESTOU TENDO REAÇÕES NATURAIS DO MEU CORPO.
- NÃO VAI ACONTECER NADA COMIGO.
- NUNCA ALGUÉM MORREU DE SÍNDROME DO PÂNICO.
- VOU SAIR DESSA ANDA MAIS FORTE.

**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

## Protocolo de Retorno às Atividades Presenciais – Funcionários e Colaboradores

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:

**Aceite** as sensações geradas pela [ansiedade](#).

**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;

**Sorrria**, 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](http://www.unimedfortaleza.com.br) 7 dicas de como manter sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus.

## **Protocolo de Retorno às Atividades Presenciais – Funcionários e Colaboradores**