

VERSÃO 1.0 – 08 DE DEZEMBRO DE 2020

PLANO DE CONTINGÊNCIA DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE À PANDEMIA DE COVID-19

Comportamentos e atitudes necessárias para
o retorno seguro às atividades presenciais no
Instituto de Educação Física - IEF

Comissão
Interna de
Biossegurança



Sumário



Apresentação	2
1- Introdução.....	3
1.1 - Saiba o que é Covid-19.....	4
1.2 – Como é transmitido?.....	4
1.3 – Identifique os sintomas.....	4
1.4 – Como se proteger.....	6
2 – Objetivos deste Plano.....	6
3 – Expectativa de retorno das atividades presenciais no IEF	6
4 – Orientações gerais.....	7
4.1 - Comunidade Interna e Externa	8
4.2 - Comportamentos e atitudes em geral	8
4.3 - Comportamentos e atitudes recomendadas no retorno às atividades presenciais no IEF	9
4.4 - Especificidade de equipamentos de proteção e insumos individuais para a prevenção à COVID-19	9
5 – Recomendações para casos suspeitos de covid-19 em alunos.....	10
6 – Continuidade nas atividades remotas.....	11
7 – Publicidade, comunicação e divulgação.....	11
8 - Colaboradores de serviço terceirizados	12
9 – Atuação da Comissão Interna de Biossegurança do Instituto de Educação Física.....	12
10 – Referências.....	13



2

Apresentação

Comissão responsável pela redação e revisão desse documento, designada pela Determinação de Serviço GEF n.º 07/2020, publicada no Boletim de Serviço de n.º 132 do dia 23/07/2020.

Maria Cristina Moreira
Docente
SIAPE 310835
Presidente da comissão

Aurélio Pitanga Vianna
Docente
SIAPE 3084051

Ayla Melo Bravo Jalil
Discente
Matrícula 217055055

Marcos Luis Alves Veras
Técnico-administrativo
SIAPE 1969498

Direção do Instituto de Educação Física
Luiz Tadeu Paes de Almeida

Logotipo criada pela comissão para este plano de contingência





1- Introdução

Esse novo coronavírus surgiu inicialmente na China, em dezembro de 2019, quando foi detectado um surto de doença respiratória em trabalhadores e frequentadores de um mercado de alimentos de Wuhan, capital da província de Hubei. Rapidamente se espalhou pelo país e pelo mundo. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 uma pandemia.

Levando em consideração as disposições constantes da Instrução de Serviço PROGEPE nº 005, de 17 de março de 2020, que altera a Instrução de Serviço PROGEPE nº 004/2020 que regulamenta as rotinas dos servidores e procedimentos internos na UFF para adequação às determinações referentes à emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID-19), da Instrução de Serviço PROGEPE Nº 006, de 30 de março de 2020, que altera a Instrução de Serviço PROGEPE nº 005/2020, em virtude da publicação, pelo Ministério da Economia, da Instrução Normativa nº 27, de 25 de março de 2020, que estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal - SIPEC, quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19), bem como da Instrução de Serviço PROGEPE nº 008/2020, de 30 de abril de 2020, que regulamenta o trabalho remoto na Universidade Federal Fluminense, estabelecido pela Instrução de Serviço PROGEPE nº 004/2020, de 13 de março de 2020, e suas alterações, enquanto perdurar a emergência de saúde pública decorrente do coronavírus.

Pela Portaria 66.622/2020 foi criado o GT-COVID-19-UFF para o enfrentamento da pandemia da COVID-19, com o intuito de estudar, planejar e executar ações integradas de acompanhamento, conscientização e prevenção da doença. Este GT já apresentou versão nº 01 do Plano de Contingência de 16 de março de 2020, a versão nº 02 de 22 de abril de 2020 e a versão nº 03 de junho de 2020. Os documentos citados servem como orientação para a elaboração deste plano.

As presentes recomendações são baseadas nas evidências científicas mais recentes, mas em se tratando de uma doença nova, se faz necessário deixar claro para todas as unidades da UFF, que esta versão poderá ser atualizada a qualquer momento, considerando a evolução da pandemia, a produção de novas informações científicas sobre a infecção, assim como novas publicações de portarias e outros atos normativos emitidos pelas autoridades sanitárias nacionais e internacionais.

As orientações apresentadas neste documento têm por objetivo proporcionar um ambiente institucional mais seguro e saudável, com medidas de proteção à vida e a integridade de todos os servidores, discentes, prestadores de serviço e comunidade local.



4

1.1 - Saiba o que é Covid-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus sars-cov-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório). (OMS, 2020)

1.2 – Como é transmitido?

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

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro (aerossol);
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

1.3 – Identifique os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem se apresentar como um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo, portanto, os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

Para melhor compreensão dos sintomas e tentando ajudar na diferenciação entre covid-19, gripe e resfriado apresentamos a tabela a seguir:



<i>Sintomas</i>	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
PERDA DO PALADAR	FREQUENTE	RARO	RARO
PERDA DO OLFATO	FREQUENTE	RARO	RARO
FEBRE	FREQUENTE	FREQUENTE	RARO
CANSAÇO	OCASIONAL	FREQUENTE	OCASIONAL
TOSSE	FREQUENTE	FREQUENTE	OCASIONAL
FALTA DE AR	OCASIONAL	RARO	RARO
DOR NO CORPO	OCASIONAL	FREQUENTE	FREQUENTE
ESPIRRO	RARO	RARO	FREQUENTE
CORIZA	RARO	FREQUENTE	OCASIONAL
DOR DE GARGANTA	OCASIONAL	OCASIONAL	FREQUENTE
OCORRÊNCIA DE CATARRO	RARO	FREQUENTE	OCASIONAL
DIARRÉIA	RARO	OCASIONAL	RARO
DOR DE CABEÇA	OCASIONAL	FREQUENTE	RARO

Fonte: Site da Folha de São Paulo adaptado pela comissão



9 1.4 – Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- ④ Utilize máscaras caseiras, artesanais ou profissionais em situações de saída de sua residência.
- ④ Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- ④ Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- ④ Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- ④ Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- ④ Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- ④ Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- ④ Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- ④ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- ④ Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- ④ Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- ④ Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

2 – Objetivos deste Plano

- ④ Apresentar comportamentos e atitudes necessárias no retorno às atividades presenciais nas instalações do Instituto de Educação Física;
- ④ Contribuir para a manutenção de um ambiente institucional mais seguro e saudável no contexto da COVID-19 no período atual da pandemia, respeitadas as particularidades do IEF.

3 – Expectativa de retorno das atividades presenciais no IEF

A data para retorno presencial no IEF ainda não foi definida e será estipulada após as decisões emanadas pelas autoridades sanitárias nacionais ou estaduais e instâncias superiores e colegiadas da UFF. Cabe ressaltar que esta comissão não tem competência técnica para deliberar sobre data de retorno às atividades presenciais.



Seguindo as orientações do GT-Infraestrutura e Processos e do GT-COVID-19-UFF, esta comissão permanecerá buscando instruir da melhor forma possível para que o retorno se faça em cenários minimamente seguros para a condução das atividades. À luz do conhecimento atual, nenhum tratamento se mostrou eficaz no combate da doença e por pressuposto, a vacina, entendida como a única medida eficaz para prevenção da COVID-19, ainda não está disponível no Brasil. Portanto, recomenda-se que as medidas de intervenção não-farmacológicas sejam as mais importantes e necessárias neste momento do controle da pandemia.

4 – Orientações gerais

Sem evidentemente esgotar as possibilidades, na tentativa de ampliar o olhar para os diferentes cenários que se apresentam na Universidade Federal Fluminense, esta comissão segue ouvindo internamente os representantes de unidades acadêmicas e administrativas da UFF, assim como as orientações do GT Infraestrutura e Processos, e encontra-se disponível para debates e esclarecimentos. Considerando a particularidade de nossa situação, e a dificuldade em se abranger todos os aspectos relacionados à prevenção, optou-se por apresentar orientações que podem ser implementadas em nossa realidade.

As orientações gerais se baseiam no distanciamento social entre as pessoas e medidas de higiene pessoal e ambiental, minimizando a disseminação do novo coronavírus (sars-cov-2) e riscos de contaminação nos ambientes coletivos ou naqueles em que haja trânsito regular de pessoas.

O momento atual requer muito esforço individual de todos os segmentos da universidade: corpo discente, docente, técnicos-administrativos, colaboradores de serviços terceirizados e da sociedade em geral. Deve-se pensar em um novo coletivo com o firme propósito de que “vai passar”, mas evidenciar que o papel de cada um é fundamental nesse processo.



4.1 - Comunidade Interna e Externa

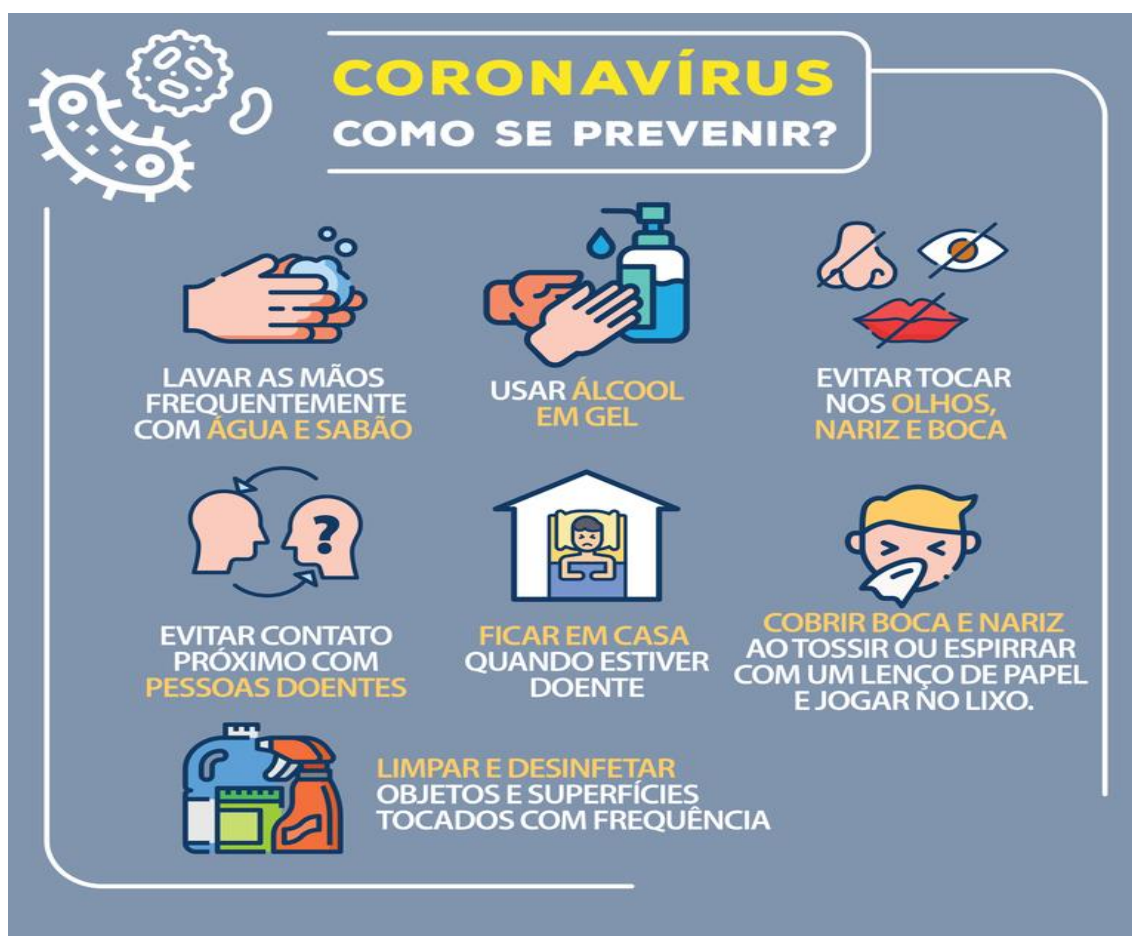
Entende-se por comunidade interna e externa todos os agentes envolvidos no processo de funcionamento da Instituição: docentes, discentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços e usuários das instalações do instituto.

4.2 - Comportamentos e atitudes em geral

Na expectativa de um retorno presencial se faz necessário observar comportamentos e atitudes pessoais nos ambientes institucionais de forma a tornar o convívio mais seguro e saudável. Assim, esta comissão recomenda fortemente a adoção e/ou manutenção das medidas individuais de prevenção e proteção descritas a seguir. As ações de segurança coletiva devem ser estimuladas e encorajadas pela sociedade como um todo, neste momento em que este esforço para contenção da COVID-19 é necessário.

- ④ Afixar informes sobre a prevenção da COVID-19 nos locais de grande circulação de pessoas;
- ④ Manter o ambiente bem arejado, com as janelas e portas abertas e ventilação natural, evitando o uso de ar condicionado, quando possível. Caso o ar condicionado seja a única opção de ventilação, realizar a limpeza dos filtros semanalmente;
- ④ Buscar sempre que possível o afastamento entre as mesas no setor de trabalho/estudo, respeitando a distância mínima de segurança de 1,5 m entre os colegas de trabalho e o público atendido;
- ④ Estabelecer controle/limite de acesso para dependências da UFF, evitando a circulação de pessoas não relacionadas à comunidade acadêmica;
- ④ Promover o distanciamento social com um mínimo de 1,5m, não permanecendo em locais ou veículos fechados, ou com aglomerações de pessoas, sem que isso seja absolutamente necessário;
- ④ Providenciar insumos em quantidade suficiente para higienização das mãos com água e sabão ou dispensadores/frascos de álcool em gel, conforme a realidade e recursos financeiros disponíveis locais.

4.3 - Comportamentos e atitudes recomendadas no retorno às atividades presenciais no IEF



Fonte: Site do Governo da Paraíba

4.4 - Especificidade de equipamentos de proteção e insumos individuais para a prevenção à COVID-19

O uso de máscaras faciais de tecido faz parte da estratégia não farmacológica implementada pelas autoridades sanitárias como medida de contenção da transmissão.

A troca das máscaras faciais de tecido deve ser realizada a cada três horas no máximo ou sempre que estiver úmida, suja, com odor ruim e no caso de permanência nas instalações do IEF por longos períodos de tempo, o aluno/servidor/colaborador deve dispor de quantidade suficiente de máscaras, considerando o total de tempo desde a saída de seu domicílio até o retorno. Atentar para o tempo de uso das máscaras de acordo com material utilizado para sua confecção, que no caso de tecidos não deverá ser superior a



10

três horas. Atualmente as máscaras faciais são itens individuais e obrigatórios para circulação também em todos os ambientes externos à UFF. Não podem ser compartilhadas, devem ser retiradas utilizando as alças e cobrir todo o nariz e boca.

Outra medida individual bastante efetiva para prevenção da contaminação pelo novo coronavírus é a higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%. A higienização das mãos com álcool gel a 70% deve ser realizada quando não houver presença de sujidades visíveis nas mãos e sempre que houver toques em superfícies de contato frequente por outras pessoas (maçanetas, corrimãos, puxadores de portas, descargas de banheiros, etc). É recomendado que os alunos/servidores/colaboradores possuam frascos de álcool gel a 70% para uso individual, além dos disponíveis nos ambientes coletivos.

5 – Recomendações para casos suspeitos de covid-19 em alunos

De uma maneira geral, esta comissão de enfrentamento à COVID-19 recomenda a seguinte estratégia de monitoramento, afastamento e identificação de casos suspeitos em alunos:

- ④ A equipe gestora deverá definir a melhor estratégia de instrução sobre as medidas de prevenção da COVID-19, antes do início das atividades (apresentação dos comportamentos individuais e coletivos de prevenção da COVID-19 constantes desse plano e do plano de contingência da UFF, versão 4, vídeos educativos constantes em www.uff.br/coronavirus, entre outros);
- ④ Antes do retorno presencial, cada coordenação de curso deverá assegurar a atualização dos dados referentes à alocação dos alunos nas respectivas turmas, com registro de contatos (e-mail, telefone) em caso de necessidade;
- ④ Orientar os alunos a também contactarem imediatamente a coordenação de curso em caso de sinais e sintomas sugestivos da COVID-19;
- ④ No caso de identificação de sinais e sintomas sugestivos da COVID-19, orientar o aluno a procurar imediatamente serviço médico de seu seguro saúde (caso tenha) ou rede de assistência do SUS, para avaliação médica presencial e se afastar das atividades presenciais até o resultado da avaliação médica;
- ④ O retorno dos alunos infectados às atividades presenciais deve ser avaliado, conforme a recomendação médica e sua apresentação ao departamento médico do IEF. Usualmente 10 dias de afastamento são suficientes em casos leves.



6 – Continuidade nas atividades remotas

Considerando que a administração central da UFF recomenda que os docentes, discentes, técnicos-administrativos e colaboradores terceirizados que estiverem nas situações abaixo deverão continuar realizando suas atividades laborais/acadêmicas de forma remota:

- ④ Acima de 60 anos de idade;
- ④ Portadores de doenças crônicas (hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, diabetes, deficiência imunológica e obesidade mórbida);
- ④ Tratamento com imunossuppressores ou oncológico;
- ④ Gestantes e lactantes;
- ④ Responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, ou de vulneráveis.

Considerando a gravidade sanitária, política, humanitária da situação, o IEF-UFF, em reunião departamental realizada em dezembro de 2020 indica a continuidade nas atividades remotas, até que a vacina seja amplamente assegurada para toda a população.

7 – Publicidade, comunicação e divulgação

As estratégias de divulgação para disseminação das medidas de prevenção já discutidas e em andamento para serem empregadas, reunindo as condições de fácil execução e aplicabilidade.

Os materiais educativos estáticos (cartazes, pôsteres, panfletos, adesivos) produzidos pelo setor de Comunicação Social da UFF, com instruções relacionadas com as recomendações individuais e coletivas tratadas neste plano de contingência deverão ser amplamente divulgados em toda a unidade.

Aula inaugural orientando sobre as medidas de prevenção comum a toda comunidade interna.

Replicação das orientações pelos professores ao iniciar suas aulas com suas turmas.

Produção de mídias e atividades internas voltadas ao combate da transmissão da doença.



8 - Colaboradores de serviço - terceirizados

De acordo com o GT Covid-19 deve-se elaborar um planejamento para realização de treinamento dos colaboradores terceirizados de acordo com as necessidades de cada unidade.

Importante salientar que no treinamento da mão de obra do serviço de Limpeza devem ser ressaltadas as orientações específicas e definição da rotina de limpeza e desinfecção com base nos critérios técnicos e conforme as recomendações de manuais técnicos disponíveis e baseados em legislação emanadas pelos órgãos sanitários, e principalmente a ANVISA.

9 – Atuação da Comissão Interna de Biossegurança do Instituto de Educação Física

Esta comissão segue as orientações dos grupos de trabalho designados pela gestão da UFF para trazer normativas e diretrizes nos cuidados necessários ao enfrentamento da Covid-19, tais como o GT Infraestrutura e Processos e o GT Covid-19.

Dentre as ações realizadas estão:

- ④ Participar das reuniões mensais do GT Infraestrutura e Processos;
- ④ Realizar o pedido de materiais de higienização e sinalização de acordo com as necessidades do IEF;
- ④ Solicitar a instalação de pias próximas à entrada do IEF;
- ④ Indicar a compra de bebedouros do tipo industriais junto à Direção da unidade;
- ④ Atuar junto à Direção do Instituto em proposições de melhorias na infraestrutura do IEF;
- ④ Construir este Plano de Contingência, assim como acompanhar futuras orientações para possíveis atualizações.

A UFF disponibiliza o endereço www.uff.br/coronavirus onde apresenta orientações e notícias relacionadas ao combate à pandemia de Covid-19.



10 – Referências

1. BRASIL. Ministério da Educação. **Protocolo de Biossegurança para retorno das atividades nas instituições federais de ensino**. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas-1/coronavirus/CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf1/coronavirus/CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf>>. Acesso em 12 nov. 2020.
2. MUNHOZ, Fabio. Falta de ar é sinal de alerta para o coronavírus, dizem especialistas. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 31 mar.2020. Disponível em: <<https://agora.folha.uol.com.br/sao-paulo/2020/03/falta-de-ar-e-sinal-de-alerta-para-o-coronavirus-dizem-especialistas.shtml>> Acesso em 11 nov. 2020.
3. O QUE É CORONAVÍRUS. **Governo da Paraíba**, 2020. Disponível em: <<https://paraiba.pb.gov.br/diretas/saude/coronavirus/noticias-1/o-que-e-coronavirus>>. Acesso em 11 nov. 2020.
4. UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE. **Plano de Contingência da Universidade Federal Fluminense frente à pandemia de Covid-19 causada pelo novo coronavírus (sars-cov-2)**. Versão 4. Disponível em: <<http://www.uff.br/?q=campanhas/coronavirus>>. Acesso em 11 nov. 2020.