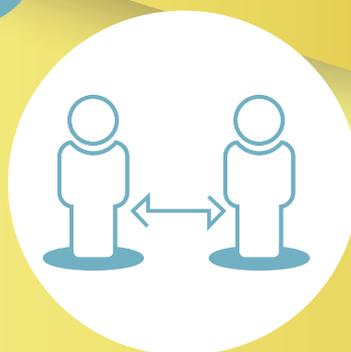
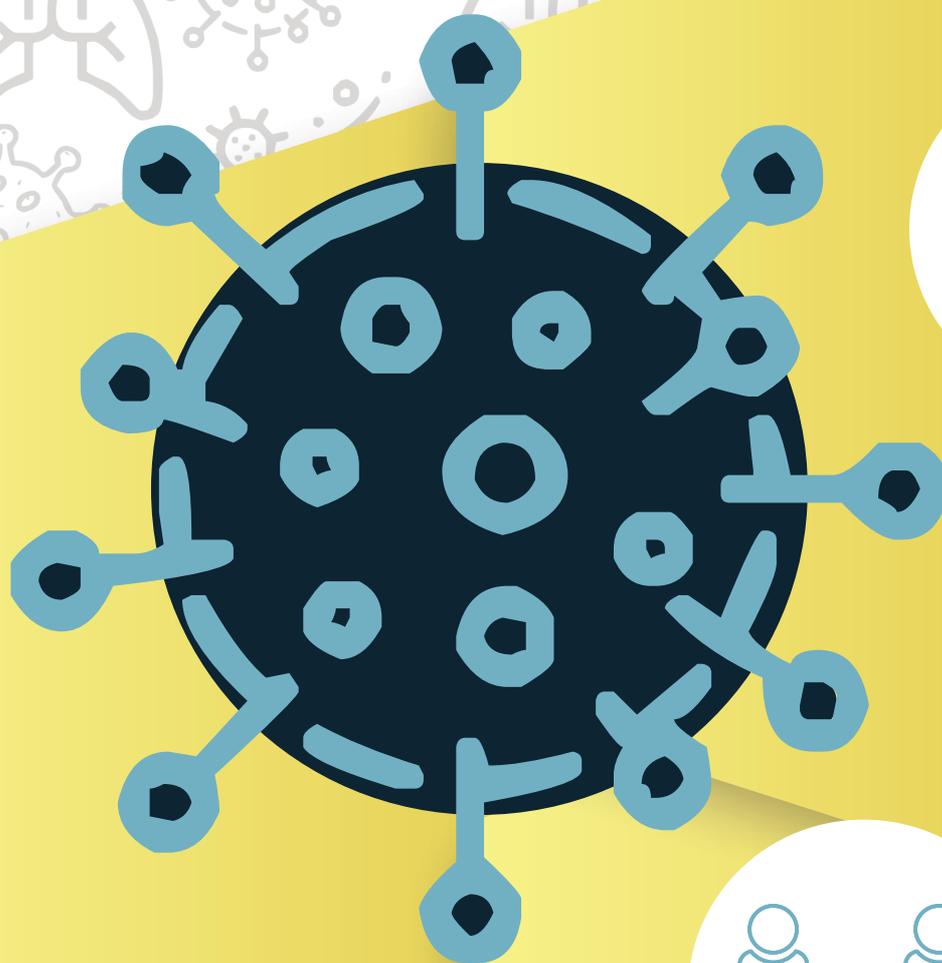


RECOMENDAÇÕES E PROCEDIMENTOS PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS E ACADÊMICAS NO ÂMBITO DA PANDEMIA DE COVID-19



3ª edição
Abril/2022

Comitê Central de
Acompanhamento
do Coronavírus (covid-19)

 **CEFET/RJ**



**Ministério da Educação
Centro Federal de Educação Tecnológica
Celso Suckow da Fonseca**

**RECOMENDAÇÕES E PROCEDIMENTOS PARA
RETORNO ÀS ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS E
ACADÊMICAS NO ÂMBITO DA PANDEMIA DE COVID-19**

3ª edição – abril/2022

©2021 – Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca
(Cefet/RJ)

1ª edição – julho/2021

2ª edição – março/2022

3ª edição – abril/2022

Estrutura organizacional – Cefet/RJ

Diretor-geral: Mauricio Saldanha Motta

Vice-diretora-geral: Gisele Maria Ribeiro Vieira

Diretor de Ensino: Roberto Carlos da Silva Borges

Diretor de Pesquisa e Pós-Graduação: Ronney Arismel Mancebo Boly

Diretora de Extensão: Renata da Silva Moura

Diretora de Administração e Planejamento: Bianca de França Tempone
Felga de Moraes

Diretora de Gestão Estratégica: Célia Machado Guimarães e Souza

2ª e 3ª edição – Organização e elaboração:

Membros do Comitê Central de Acompanhamento do Coronavírus (covid-19),
designados pela Portaria nº 1.004/2021, de 24 de agosto de 2021

Danielle Samira Ferreira Abdalla (PRESIDENTE)

Carina da Conceição Rodrigues Acioli Ferreira

Isabela Eugenio de Almeida

Francesco Conte

Lizandra Vieira Sophia

Mariana de Oliveira Caruso Carvalho

Luiz Fernando Goldstein

Vinícius Mattos Von Doellinger

Valéria Dias do Nascimento Marques

Úrsula Barreto Gomes Mathias da Silva

Alexandre Cardoso Quintanilha

Christian Nolte

Cristiana Rosa Valença

Valéria Pereira

Julius Monteiro de Barros Filho

Luciana de Souza Castro

Saulo Santiago Bohrer

Jéssica da Silva Alves de Pinho

Henrique Varella Ribeiro

André Queiroz Ferreira de Mello

Nelson Mendes Cordeiro

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da doença conhecida como covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, causou uma série de transtornos à sociedade em geral devido à gravidade do quadro e à mortalidade elevada. As decisões que levaram à restrição de circulação de pessoas no Cefet/RJ a partir da suspensão de aulas presenciais e de atividades não essenciais, em março de 2020, após a Organização Mundial da Saúde declarar a infecção pelo novo coronavírus como emergência de saúde pública de importância internacional, foram fundamentais para reduzir a transmissibilidade, a morbidade e a mortalidade da infecção pelo SARS-CoV-2 na instituição.

Hoje, o cenário é bem diferente do início da pandemia, com elevada cobertura vacinal contra a covid-19 na população do estado do Rio de Janeiro, redução do número de casos graves e de mortes associadas e redução da sobrecarga sobre o sistema de saúde. Embora a infecção pela mais recente variante do vírus (ômicon) tenha demonstrado alta transmissibilidade, seus efeitos sobre a saúde humana mostram-se bem menos graves que as variantes anteriores.

Sendo assim, considerando o avanço da vacinação e avaliando os prejuízos sociais, emocionais, educacionais e de saúde de um ensino remoto tão prolongado, o retorno presencial se torna possível e necessário. Porém, é necessário o estabelecimento de protocolos que restrinjam a circulação dessa variante altamente transmissível. Além disso, é de extrema importância a exigência do comprovante de vacinação para todos os indivíduos, de acordo com as especificidades do calendário oficial de vacinação do SUS nas regiões onde o Cefet/RJ está presente, para acesso às suas dependências.

Cabe ressaltar que as ações de monitoramento de risco de infecção e de gravidade da doença serão mantidas. Se houver qualquer mudança no cenário da pandemia devido a alguma nova variante do SARS-CoV-2 ou evento inesperado, as medidas de mitigação e controle pertinentes serão imediatamente revistas. Caso necessário, serão adotadas medidas de proteção adicionais, que poderão incluir a recomendação da adoção de medidas restritivas de mobilidade, como a suspensão de aulas presenciais e de atividades não essenciais. Do mesmo modo, podem ser aplicadas medidas de

maior flexibilização, como a suspensão da obrigatoriedade do uso de máscaras em locais fechados, caso a pandemia mantenha-se em declínio sustentado.

2. RECOMENDAÇÕES E PROCEDIMENTOS A SEREM ADOTADOS INDIVIDUAL E COLETIVAMENTE

- Apresentar o comprovante de vacinação com o ciclo vacinal em dia, contendo todas as doses indicadas pelas autoridades de saúde.
- Utilizar as instalações do Cefet/RJ respeitando seus limites de espaço, organizando as salas de aula e setores de trabalho de forma a comportar todos os estudantes e trabalhadores, mas sem a necessidade de adotar distanciamento físico entre os ocupantes.
- Usar máscara, obrigatoriamente, em ambientes fechados. As máscaras devem estar de acordo com as recomendações da Anvisa (Apêndice A). Pessoas imunossuprimidas, com comorbidades de alto risco, devem continuar utilizando as máscaras em todos os ambientes.
- Manter distanciamento e evitar aglomerações em ambientes abertos, em que o uso de máscara não é obrigatório.
- Portar, preferencialmente, seu próprio recipiente de álcool em gel 70%.
- Lavar as mãos com frequência ou higienizá-las com álcool em gel 70%.
- Evitar aglomerações e contatos próximos como abraços, beijos e apertos de mão.
- Evitar compartilhar objetos de uso pessoal, como celulares, máscaras, talheres, copos e canetas, dentre outros.
- Adotar a etiqueta respiratória ao espirrar ou tossir, ou seja, cobrir a boca e o nariz com lenço de papel e descartá-lo adequadamente. Caso não disponha de lenço de papel, cobrir o nariz e a boca com a parte interna do braço (na parte superior, junto à manga) e não com as mãos.
- Portar garrafa ou copo próprio, caso necessite utilizar o bebedouro.
- Ficar em casa evitando as atividades se apresentar sintomas da doença.

Observação: Caso alguém apresente sintomas de covid-19 dentro da instituição, aguardar, preferencialmente, em local aberto até que possa voltar para casa ou buscar assistência médica. Se a pessoa for menor de idade, o responsável deve ser comunicado para buscar o estudante.

3. RECOMENDAÇÕES E PROCEDIMENTOS A ADOTAR NOS SETORES DE TRABALHO

- Seguir e divulgar as orientações para a prevenção e a diminuição da transmissão da covid-19.
- Afixar, em locais visíveis – e, em especial, em salas de aula, laboratórios, espaços de circulação e portarias – cartazes com imagens contendo informações relevantes sobre a covid-19 de acordo com o local.
- Utilizar estratégias diferentes para divulgar os procedimentos de biossegurança como cartilhas, materiais direcionados a servidores, materiais direcionados aos estudantes e familiares, vídeos, cartazes e guias, distribuídos, preferencialmente, por meios digitais, como a página oficial da instituição, as redes sociais, o circuito interno de TV, as listas de *e-mail* ou as plataformas de atividades remotas como o Teams, por exemplo.
- Utilizar máscaras faciais adequadas (Apêndice A) durante todo o tempo que permanecer em ambientes fechados de trabalho.
- Reforçar os procedimentos de limpeza e desinfecção dos ambientes, superfícies e equipamentos antes do início das atividades. Os profissionais que atuam nas atividades de limpeza devem utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) de acordo com os riscos aos quais estejam expostos.
- Disponibilizar lixeiras e produtos para higienização nos ambientes que estejam sendo utilizados, de acordo com a especificidade da unidade.
- Evitar aglomerações na entrada, na saída, nos intervalos das aulas e no acesso aos restaurantes e refeitórios.

- Manter a ventilação adequada nas dependências da instituição, mantendo janelas e portas abertas e privilegiando a ventilação natural e a troca de ar nos recintos.
- Adotar, preferencialmente, atendimento com horário programado.
- Utilizar os bebedouros apenas para o abastecimento de copos e garrafas.
- Orientar estudantes e trabalhadores que apresentem sinais ou sintomas de covid-19 que fiquem em casa e que busquem assistência médica.
- Esvaziar as lixeiras antes de serem completamente cheias.
- Providenciar a desobstrução das janelas que, porventura, não possam ser abertas e providenciar a abertura máxima do *brise soleil* (caso exista), de modo que se possa garantir a circulação do ar nas salas.
- Adotar o procedimento adequado, caso haja necessidade de uso de EPIs, para uso e remoção, com descarte em lixeira com tampa e pedal, em sacos plásticos adequados para a situação.
- Interromper uma turma com aulas presenciais se houver a confirmação de três casos ou mais de covid-19, ou em caso de um surto local. Essa medida de suspensão deve ser tomada em último caso.
- Manter estoque suficiente de máscaras, fornecidas pela instituição, para disponibilização a estudantes e trabalhadores em casos emergenciais.

4. QUALIDADE DO AR NOS AMBIENTES DE TRABALHO E SALAS DE AULA

Com relação à qualidade do ar, recomendam-se as medidas a seguir.

- Renovar o ar nos ambientes de trabalho e salas de aula frequentemente, através da abertura de portas e janelas.
- Usar, preferencialmente, o ventilador de teto em vez do ar-condicionado.
- Adaptar o uso do ar-condicionado, combinando-o com outras formas de ventilação, como ventiladores de teto e janelas abertas, em caso de dias muito quentes.
- Limpar os aparelhos de ar-condicionado regularmente.

- Não utilizar a função de recirculação do ar, em nenhum momento, nos aparelhos de ar-condicionado.
- Dar preferência ao ventilador de teto, já que o de mesa ou pedestal sopra o vento diretamente de uma pessoa a outra, o que não é recomendado.

5. ORIENTAÇÕES PARA TESTAGEM E AFASTAMENTO DOS ESTUDANTES E TRABALHADORES NO CONTEXTO DA CIRCULAÇÃO DA VARIANTE ÔMICRON DO SARS-COV-2

5.1. Pessoas com sintomas leves ou moderados

- Estratégia baseada em sintomas: 10 dias de isolamento a contar da data de início dos sintomas. Retorno desde que esteja sem sintomas há 24 horas, sem febre e sem uso de antitérmicos.
- Estratégia baseada em testagem: 7 dias de isolamento a contar da data de início dos sintomas, desde que realizada testagem (antígeno ou PCR-RT covid-19) no 5º dia a contar da data do início dos sintomas, com resultado negativo. Retorno desde que esteja sem sintomas há 24 horas, sem febre e sem uso de antitérmicos. Caso contrário deverá cumprir isolamento de 10 dias.

5.2. Pessoas assintomáticas com covid-19 laboratorialmente confirmada

- Estratégia baseada em testes: 5 dias de isolamento a contar da data de coleta do exame com resultado positivo, desde que realizada nova testagem (antígeno ou PCR-RT covid-19) no 5º dia, a contar da data de coleta do primeiro exame, com resultado negativo. Caso contrário, deverá cumprir isolamento de 7 dias.

5.3. Pessoas assintomáticas que tiveram contato com casos positivos dentro ou fora do mesmo domicílio

- Estratégia baseada em sintomas: quarentena de 7 dias a contar da data do primeiro contato. Poderá retornar desde que se mantenha assintomático e não apresente testagem positiva. Caso contrário, deverá cumprir quarentena para pessoas sintomáticas ou com teste positivo.
- Estratégia baseada em testes: quarentena de 5 dias a contar da data do primeiro contato e teste negativo. Poderá retornar desde que se mantenha assintomático e não apresente testagem positiva. Caso contrário, deverá cumprir quarentena para pessoas sintomáticas ou com teste positivo.

5.4. Situações que exigem isolamento ou quarentena prolongados

- Pessoas que tenham apresentado covid-19 grave: isolamento de 20 dias a contar da data de início dos sintomas. Retorno desde que esteja há 24 horas sem sintomas, sem febre e sem uso de antitérmicos.
- Pessoas imunodeprimidas por doença ou por uso de drogas imunossupressoras: isolamento de 20 dias a contar da data de início dos sintomas. Retorno desde que esteja há 24 horas sem sintomas, sem febre e sem uso de antitérmicos.

Observação: Os servidores que forem diagnosticados com covid-19 devem se submeter às regras existentes da perícia médica, conforme legislação pertinente. Além disso, os que tiverem afastamento por mais de 5 dias deverão ser avaliados por perícia médica presencial, podendo o período de afastamento ser alterado de acordo com o médico perito.

6. CONCLUSÕES

Espera-se que os protocolos apresentados neste documento ajudem na retomada segura das atividades em todo o Cefet/RJ, tendo em vista a importância da manutenção das aulas presenciais nas escolas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. Orientações gerais – Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília (DF), abr. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao/orientacoes-para-mascaras-de-uso-nao-profissional-anvisa-08-04-2020-1.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2022.

COEP. Rede Nacional de Mobilização Social. Como combater o coronavírus usando a ventilação correta. *Covid-19 em Foco*. 6 nov. 2020. Disponível em: <https://coepbrasil.org.br/como-combater-o-coronavirus-usando-a-ventilacao-correta/>. Acesso em: 31 mar. 2022.

FIOCRUZ. *Nota Técnica Nº1/2022 - GT Retorno às Atividades Escolares Presenciais* – FIOCRUZ. 2022. Disponível em: <https://www.rondonia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/02/Nota-Tecnica-Variante-Omicron-11-02-2022.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2022.

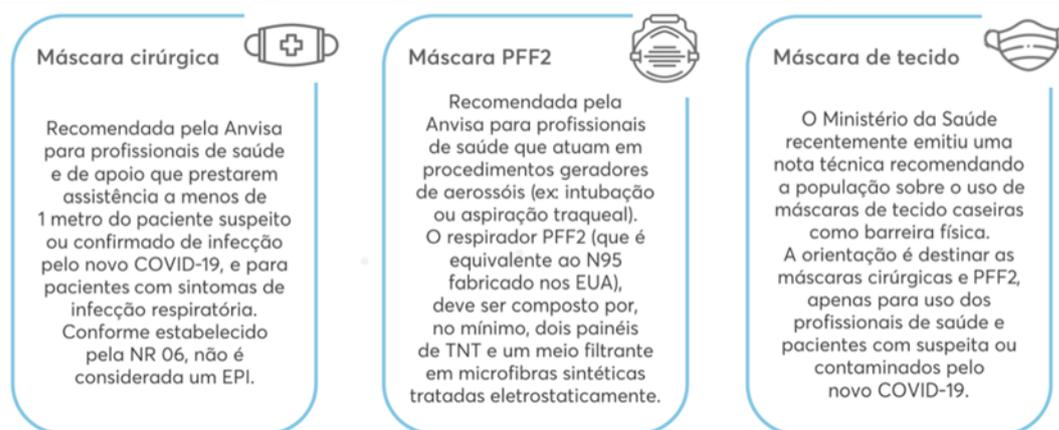
FIOCRUZ. *Qualidade do ar interior durante e pós covid-19*. Out. 2020. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/qualidade_do_ar_interior_final.pdf. Acesso em: 31 mar. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO – UFRJ. *Nota Técnica sobre o Retorno Presencial de todas as Atividades da UFRJ*. 2022. Disponível em: <https://ufrj.br/wp-content/uploads/2022/02/Nota-Te%CC%81cnica-Retorno-Presencial-GT-Coronavirus.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2022.

APÊNDICE A – Máscaras

Todas as pessoas que estiverem nas unidades de ensino do Cefet/RJ devem utilizar máscaras faciais que cubram a boca, as narinas e o queixo em ambientes fechados. Dependendo da necessidade de uso, deve ser considerado o tipo adequado de máscara, conforme indicado na Figura 1.

Figura 1: Tipos de máscara e suas utilizações



Fonte: Firjan (2020)

Conforme recomendações do Ministério da Saúde, as máscaras PFF2 devem ser usadas prioritariamente pelos profissionais da saúde. Assim, estudantes, servidores, profissionais terceirizados e visitantes podem utilizar máscaras de tecido ou máscaras cirúrgicas.

Com relação às máscaras de tecido, devem ser obedecidas, entre outras, as instruções do documento “ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional”, elaborado pela Anvisa em 3 de abril de 2020, conforme a seguir apresentado.

A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada. Recomenda-se que cada pessoa tenha cerca de cinco máscaras. Antes de colocar a máscara no rosto, deve-se:

- assegurar que a máscara esteja em condições de uso (limpa e sem rupturas);

- fazer a adequada higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70%, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as juntas até que se estejam secas;
- evitar tocar na máscara; caso isso seja necessário, deve-se realizar a higiene das mãos imediatamente antes e após o contato;
- cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- manter o conforto e espaço para a respiração;
- evitar uso de batom, base ou outra maquiagem durante o uso da máscara.

Advertências

Considerar também as seguintes observações:

- evitar utilizar a máscara de tecido por longo tempo (máximo de 3 horas);
- trocar a máscara, após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70% ao chegar em casa;
- retirar a máscara de tecido e colocá-la para lavar;
- repetir os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara;
- evitar compartilhar a máscara, ainda que ela esteja lavada.

Descarte

No que diz respeito ao descarte das máscaras, é recomendado que:

- as máscaras de tecido sejam descartadas ao se observar perda de elasticidade das hastes de fixação ou deformidade no tecido que possa causar prejuízos à barreira;
- as máscaras de TNT sejam descartadas após o uso, pois não podem ser lavadas;
- o elástico ao redor das orelhas seja manuseado sem tocar na parte frontal da máscara, jogando-a fora imediatamente em um saco de papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa;

- recomenda-se evitar tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, não tocar no rosto ou em alguma superfície e lavar imediatamente as mãos com água e sabão mais uma vez ou proceder à higienização com álcool em gel 70%.

Limpeza das máscaras de tecido

Seguindo as orientações gerais da Anvisa para máscaras faciais de tecido, recomenda-se adotar os procedimentos de limpeza relacionados a seguir.

- Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente. Entretanto, recomenda-se evitar mais de 30 (trinta) lavagens.
- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas.
- Lavar previamente com água corrente e sabão neutro.
- Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária* ou outro desinfetante equivalente por 20 a 30 minutos.
- Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante.
- Evitar torcer a máscara com força e deixá-la secar naturalmente.
- Passar com ferro quente.
- Certificar-se de que a máscara não apresente danos (menos ajuste, deformação, desgaste etc.). Caso apresente, ela deverá ser descartada.
- Guardar em um recipiente fechado.

*Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, recomenda-se misturar 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.

Tipos de tecido

A Anvisa recomenda que, para ampliar o acesso, é importante que a máscara tenha baixo custo. Devem ser evitados os tecidos que possam irritar a

pele, como poliéster puro e outros sintéticos, de modo que se recomenda priorizar tecidos que tenham praticamente apenas algodão na sua composição. Informações quanto à composição dos tecidos:

a. **100% Algodão – características finais quanto à gramatura:**

I - 90 a 110 (por exemplo, as usadas comumente para fazer lençóis de meia malha 100% algodão);

II - 120 a 130 (por exemplo, as usadas comumente para fazer forro para *lingerie*);

III - 160 a 210 (por exemplo, as usada para fabricação de camisetas).

b. **Misturas – composição**

I - 90% algodão com 10% elastano;

II - 92% algodão com 8% elastano;

III - 96% algodão com 4% elastano.

Para a produção de máscaras faciais não profissionais, pode ser utilizado Tecido Não Tecido (TNT) sintético, desde que o fabricante garanta que o tecido não causa alergia e seja adequado para uso humano. Quanto à gramatura, recomenda-se de 20 a 40 g/m². É recomendável que o produto manufaturado tenha três camadas: uma camada de tecido não impermeável na parte frontal, tecido respirável no meio e um tecido de algodão na parte em contato com a superfície do rosto.

ANEXO A – Cartazes com orientações de prevenção à covid-19

Os cartazes abaixo foram elaborados pela Divisão de Programação Visual (DPROV) do Cefet/RJ, para serem utilizados em todas as unidades da instituição, e estão disponíveis para *download* em <http://www.cefet-rj.br/covid-download>.

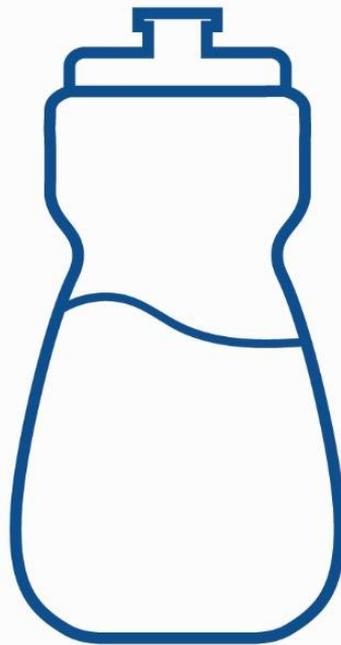








Utilize garrafas individuais



Aferição correta da temperatura



Na testa, na linha mediana entre os olhos, acima do nariz

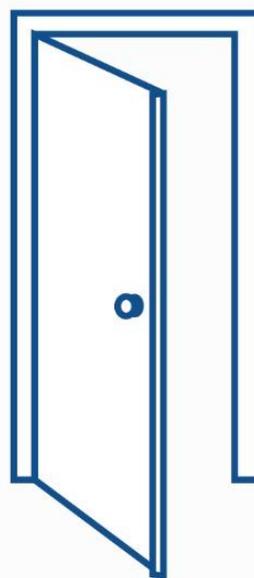


**Se tiver sintomas,
fique em casa**



Capacidade máxima

The diagram features a large blue wavy line that separates the top section, filled with various virus-like icons, from the bottom section. In the bottom section, four stylized human figures are arranged in a diamond shape, connected by double-headed arrows. A central four-way arrow points towards the center. To the right of the bottom-most figure is an empty rectangular box. The CEFET/RJ logo is located in the bottom left corner of the diagram area.



Como lavar corretamente as mãos

