

IQ-USP 



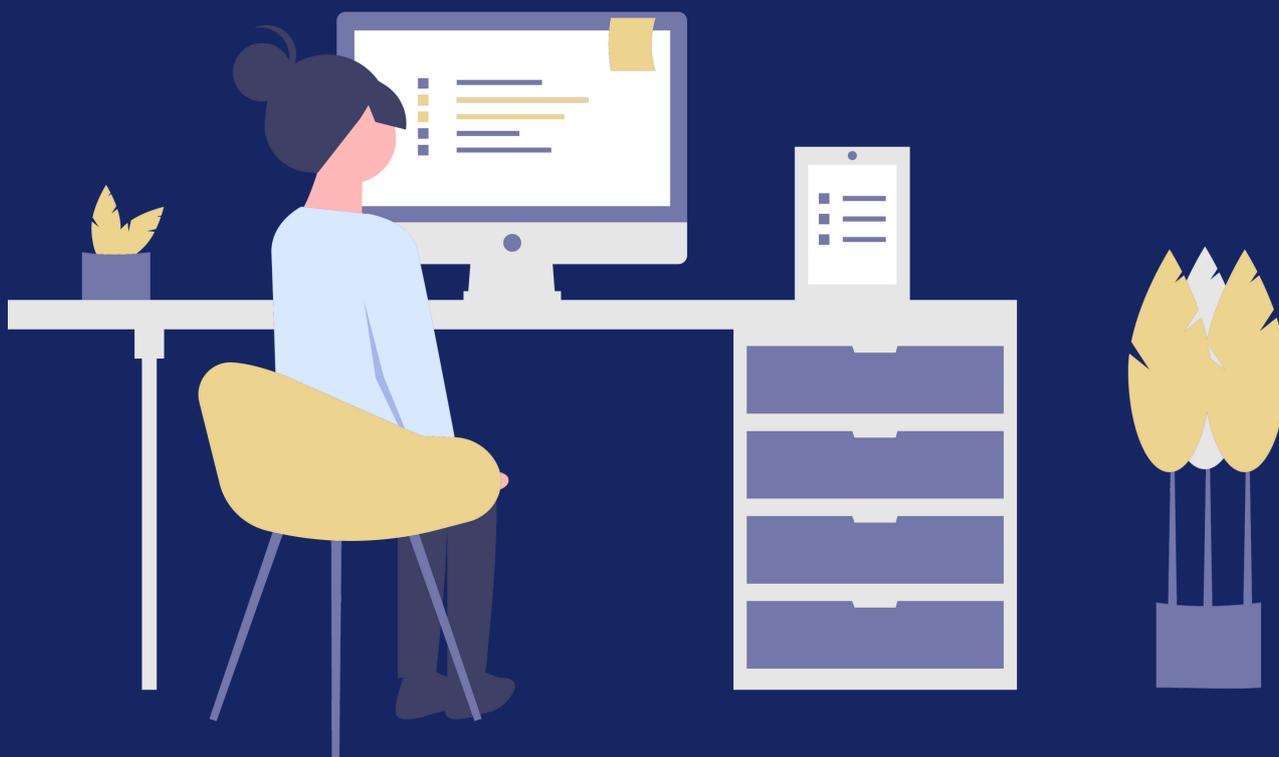
Guia de Retorno ao Trabalho

VERSÃO ATUALIZADA EM
21/07/2020


Sujeito a revisão contínua

Sumário

Recomendações	3
Contato com o próximo: atenção ao relacionamento interpessoal	4
Passo a passo para preparar seu ambiente de trabalho para lidar com o retorno da quarentena	7
Chegando em casa	16
Informação adicional sobre testes rápidos para COVID-19	17
Fontes	19



Recomendações

1

Importância do uso de máscaras

Como ela deve ser incorporada no dia a dia, os diferentes tipos de materiais e quando a máscara caseira não deve ser usada.

2

Chegando no IQ

Lavar as mãos na pia com sabão que estará logo na portaria ou nos dispensadores de álcool em gel.

3

Preparando o ambiente de trabalho para o retorno pós-quarentena

Cada setor deverá ficar responsável pela limpeza do ambiente e das maçanetas. Priorizar o atendimento por videoconferência ou telefone.

4

Refeições

O Instituto irá indicar a Praça da Integração para refeições. Temos outras opções como mesas na marquise Central ou até mesmo áreas entre os blocos, se for apenas um lanche, sempre respeitando o distanciamento.

5

Banheiro

No banheiro evite conversar com outras pessoas. Escovar os dentes de forma rápida e fechar a tampa do vaso antes de dar descarga.

Contato com o próximo: atenção ao relacionamento interpessoal

Considerando o risco de transmissibilidade do novo coronavírus, é importante seguir o critério estabelecido pelo Ministério da Saúde: manter distância de 2 metros de uma pessoa.

Devido ao grande risco de contágio pelo novo coronavírus no relacionamento interpessoal, estando numa distância menor ou igual a 2 metros, recomenda-se o uso de máscaras de tecido em qualquer situação.

Importância do uso de máscaras no dia a dia

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabeleceu uma série de medidas com o intuito de diminuir a transmissão do novo coronavírus. Entre elas, está o uso de máscaras, prática também recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e que abordamos a seguir.

É importante entender que o novo coronavírus pode ser transmitido de duas formas:

- 1)** pela inalação de partículas virais suspensas no ar após um indivíduo infectado tossir, espirrar ou falar;
- 2)** pela inoculação de partículas virais diretamente na mucosa da boca, do nariz ou dos olhos, por meio de contato de nossas mãos contaminadas com essas partículas depositadas em superfícies contaminadas.



Com isso, as máscaras ajudam no controle da disseminação do vírus de duas maneiras:

- 1)** funcionam como barreira, minimizando a eliminação de partículas virais pelos indivíduos infectados no ar e no ambiente;
- 2)** filtram parcialmente o ar inalado pelo indivíduo sadio, minimizando a chance da entrada de partículas virais suspensas no ar diretamente para as vias aéreas e os pulmões.

No entanto, para que a máscara realmente seja eficiente e proteja os outros das suas gotículas e proteja você das gotículas emitidas por outras pessoas, alguns pontos devem ser levados em consideração:

a) O efeito protetor das máscaras depende do uso e manuseio corretos. Deve-se garantir que esteja bem ajustada ao rosto, evitando “vazamento” de ar, sempre cobrindo boca e nariz.

b) A máscara deve ser feita nas medidas corretas, devendo cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais.

c) Deve-se ter sempre o cuidado de colocar e retirar as máscaras pelo elástico, evitando-se tocar a parte da frente. Caso seja necessário tocar o rosto durante o seu uso (para ajustar os óculos ou a própria máscara), deve-se sempre higienizar as mãos antes e após, evitando tocar o rosto com as mãos contaminadas.

d) As máscaras de pano devem ser trocadas se ficarem úmidas, pois perdem sua efetividade. Nesse caso, deve-se higienizar as mãos, retirar a máscara úmida pelo elástico, acondicioná-la em saco plástico e colocar nova máscara seca também pelo elástico.

e) As máscaras usadas podem ser lavadas, colocando-as de molho em solução de água e sabão com água sanitária, e procedendo à limpeza normal que pode ser feita, inclusive, na máquina de lavar roupa.

f) Caso seja necessário retirar a máscara para comer ou beber, ela deve ser retirada pelo elástico após a higienização das mãos. O ideal é que ela seja acondicionada em saquinho de papel para impedir que fique úmida. Antes de recolocá-la, higienize novamente as mãos.



A Anvisa
recomenda que cada
pessoa
tenha por volta de 5
(cinco)
máscaras de uso
individual,

As máscaras faciais de uso não profissional podem ser produzidas em casa, adquiridas no comércio ou diretamente com artesãos. Mais informações sobre cuidados com a máscara, tecidos a serem utilizados e gramaturas, confira as referências da Anvisa e da Organização Mundial da Saúde ao final do documento, na seção Fontes.

Confira o nível de eficácia de cada tipo de máscara na proteção e emissão de aerossóis, que são as menores partículas que emitimos ao falar, espirrar ou tossir.



Fonte: Instituto de Física - Universidade Federal de Uberlândia
Método: Imagem e Espectroscopia Óptica
Responsáveis: Prof. Maurício/Prof. Adriano

Passo a passo para preparar seu ambiente de trabalho para lidar com o retorno da quarentena

Para tornar seu ambiente de trabalho um local mais seguro, que reduza o contágio pelo novo coronavírus, há uma série de recomendações a serem seguidas tanto para adaptação nos ambientes como também para condutas pessoais no dia a dia.

Passo 1: Estabeleça medidas gerais de prevenção no ambiente de trabalho

a) Comunique em diversos meios e em destaque a obrigatoriedade do uso de máscaras.

b) Há balcão de recepção na sua sala, com circulação de público externo?

Então estabeleça um processo seguro:

- disponibilize álcool para higiene das mãos para as pessoas que entram no Instituto e exija o uso de máscara ao entrar;
- disponibilize álcool para higiene das mãos para os colaboradores da recepção que prestarão atendimento ao público externo e que manipularão documentos e correspondências;
- caso seja necessário o envio de documentos e correspondências, reforçamos a preferência pelo meio digital;
- garanta distanciamento maior ou igual a 2 metros entre os atendentes da recepção e o público;
- caso seja possível, proponha a utilização de máscaras associada ao uso de uma proteção tipo face shield ou mesmo a instalação de uma barreira de acrílico, que reduz o risco de contaminação por gotículas.



c) Organize o fluxo de pessoas e os agendamentos para diminuir o número de pessoas na sala de espera:

- mantenha distanciamento maior ou igual a 2 metros entre pessoas na recepção;
- garanta a exaustão do ar dos ambientes de trabalho, mantendo janelas abertas, mesmo que seja necessário ligar o ar-condicionado.

d) Garanta a higiene frequente das superfícies altamente tocadas, como bancadas das recepções, com álcool 70% para limpeza de superfícies ou outros desinfetantes.

e) Prepare o ambiente para estimular a higiene frequente das mãos dos colaboradores, clientes e visitantes com água e sabão ou álcool em gel.

f) Desestimule o uso de adornos (anéis, relógios, pulseiras) nas mãos e nos braços dentro e fora do trabalho.

g) Desestimule o compartilhamento de objetos que são tocados por mão ou boca: celular, computador, copo, bebedouro e afins. Dê preferência aos copos descartáveis.



h) Reforce a limpeza de locais que ficam mais expostos ao toque das mãos, como maçanetas de portas, braços de cadeiras, telefones e bancadas. Lembre-se: o vírus pode permanecer durante dias nas superfícies dos objetos.

i) Procure estabelecer políticas e práticas de flexibilização do local e do horário de trabalho, como:

- flexibilização de turnos (reduzindo uso de transporte coletivo nos horários de pico);
- criação de novos turnos (reduzindo contato social no instituto/setor);
- home office em dias alternados por equipes (reduzindo contato social no instituto/setor);
- home office integral por período determinado.

j) Da mesma forma, verifique se é possível estabelecer diretrizes para minimizar o contato pessoal, como:

- estímulo de reuniões virtuais mesmo no ambiente interno do IQ;
- restrição de acesso ao público externo;
- limite à quantidade de pessoas que poderão utilizar a copa ao mesmo tempo;
- aumento do rigor na higienização do local de trabalho, com desinfecção de superfícies de equipamentos e mobiliário.

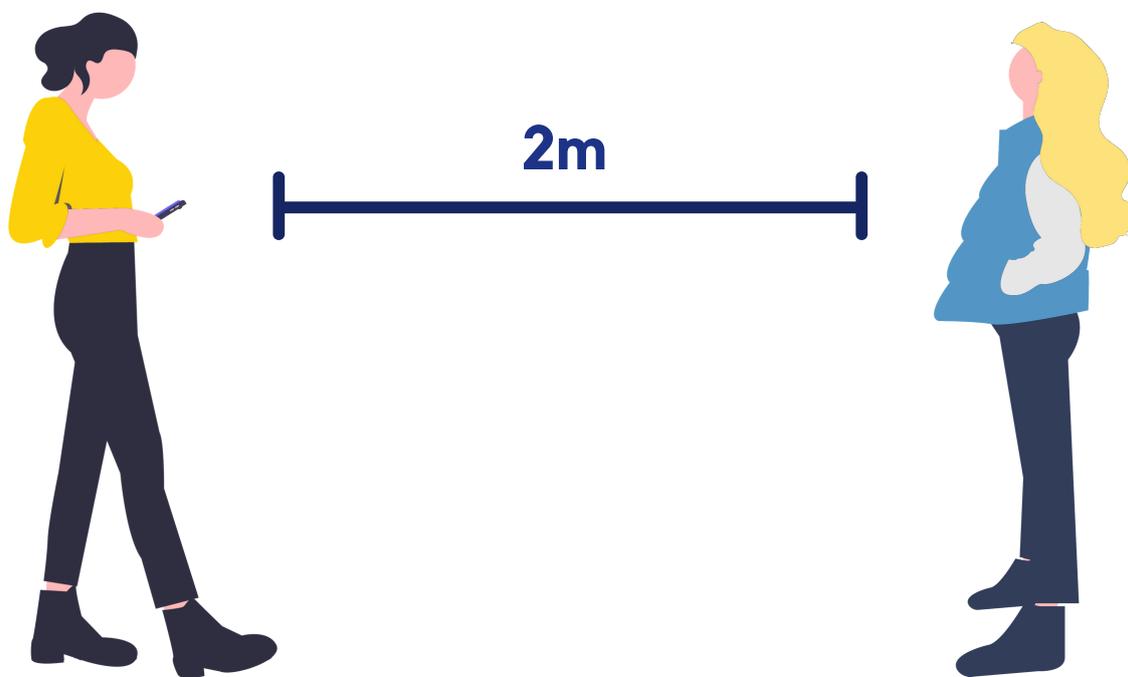
k) Em banheiros, aumente a rotina de limpeza com atenção a superfícies altamente tocadas.

l) Instale lixeira com tampas que abrem ao toque ou com o pé para evitar o contato das mãos com áreas contaminadas. Também evite a presença de lixos fundos sem tampa.

m) Fechar a tampa do vaso sanitário antes de dar descarga.

Distanciamento social no trabalho

Para evitar o contágio e a propagação do novo coronavírus no seu ambiente de trabalho, deve-se observar as medidas detalhadas abaixo:



- a) Faça a revisão de layouts das estações de trabalho, ajustando-as para atender às necessidades sociais de distanciamento.
- b) Da mesma forma, realize a revisão do layout dos espaços de decompressão, como café e refeitório, por meio da redução do número de mesas ou cadeiras, e até mesmo de barreiras físicas.
- c) Coloque em cada ambiente um sinal indicativo do número máximo de pessoas permitido.
- d) Se necessário, crie um agendamento para utilização do espaço, ou deixe uma pessoa responsável pelo controle de acesso, respeitando o limite de pessoas.

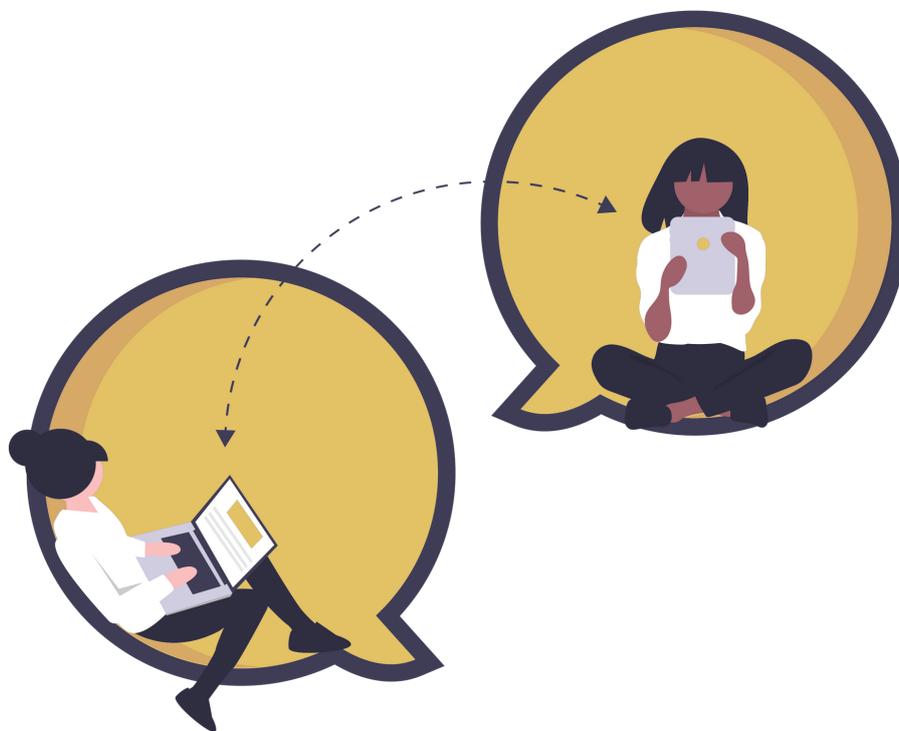
Não realizar reuniões presenciais

Passo 2: Desenvolva uma política de procedimentos internos para identificação e isolamento de pessoas doentes



- a) A administração irá criar um fluxo para identificação rápida e isolamento dos casos suspeitos de Covid-19 no IQ.
- b) Estimule que seus colaboradores informem de forma permanente sua condição de saúde e se automonitorem nesse sentido.
- c) Crie procedimentos ágeis para que colaboradores informem quando estão doentes ou com sintomas da Covid-19, como febre, dor de cabeça, dor no corpo e de garganta ou se teve contato ou reside com uma pessoa doente.
- d) Uma vez que os casos suspeitos são identificados, providencie os meios para que a pessoa cumpra a quarentena em casa.
- e) Atenção aos colaboradores transmissores (sintomáticos e assintomáticos). Considere que a maior parte dos transmissores é sintomática, mas os sintomas podem se restringir à dor de garganta ou no corpo. Febre não é sintoma muito sensível. Alertamos que existe o contingente de pelo menos 25% de transmissores assintomáticos. Daí a importância das medidas de distanciamento e uso de máscaras.
- f) Classifique os colaboradores por perfil de risco (baixo, médio, alto, muito alto) para medidas apropriadas de proteção em cada caso (mais detalhes no passo 5).

Passo 3: Desenvolva, implemente e comunique proteções e flexibilidades do ambiente de trabalho



a) Converse com seus fornecedores sobre as medidas para proteger trabalhadores terceirizados de acordo com as determinações da Reitoria.

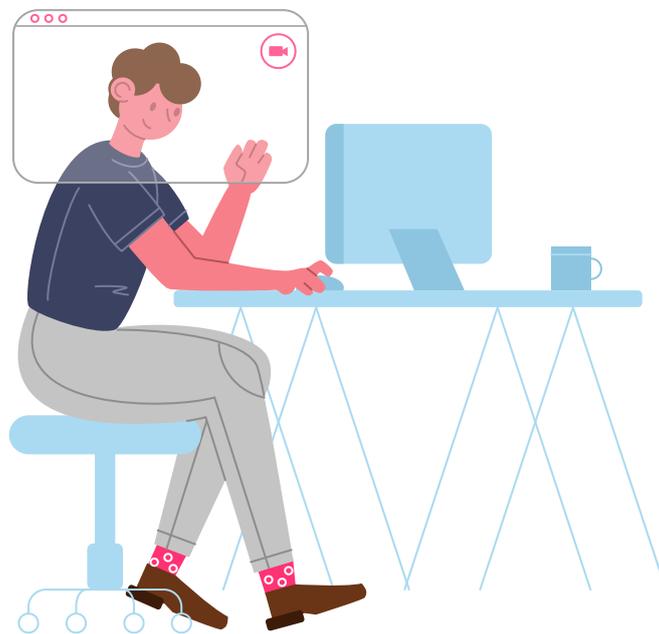
b) É fundamental considerar os meios digitais para entrega de documentações relativas a condições de saúde, como atestados e laudos. Isso é conveniente para todas as partes, além de evitar contato físico com objetos que são potenciais vetores de contaminação.

c) **Importante:** estabeleça fluxos eficientes e constantes de comunicação, como videoconferências em horários predeterminados. Colaboradores informados fazem escolhas mais adequadas e são menos propensos ao absenteísmo.

d) Informe a diretoria pelo email diretor@iq.usp.br a existência de qualquer caso suspeito ou de contato com doente no seu grupo ou setor de trabalho, para que a pessoa receba as informações sobre a necessidade de isolamento social e afastamento do IQ.

Passo 4: Implemente medidas de controles no ambiente

Visando formas de prevenir ou reduzir riscos no ambiente de trabalho, destacamos algumas medidas importantes a serem seguidas. Mesmo com a detecção e a quarentena dos casos suspeitos ou confirmados de Covid-19, existe um contingente de pelo menos 25% de transmissores assintomáticos, conforme foi abordado anteriormente nesse material.



Na maioria dos casos será necessária uma combinação dessas medidas. Conheça as medidas gerais recomendadas pelo IQ para minimizar o contágio no ambiente de trabalho. Para o trabalho nos laboratórios está sendo preparado um documento com medidas específicas.

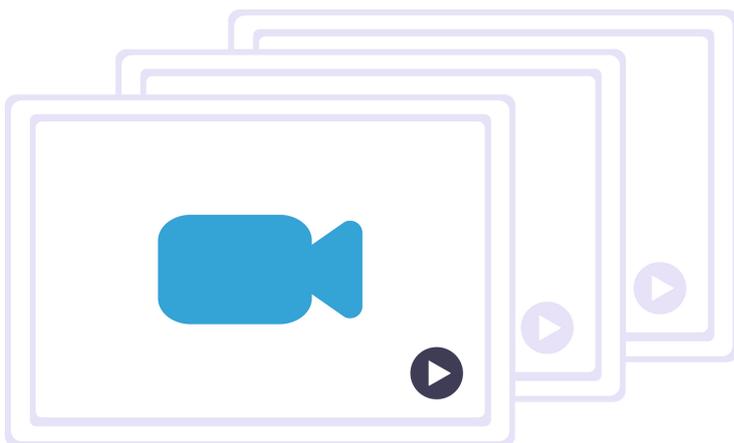
Conheça as medidas:

- aumento da ventilação no ambiente: manter janelas e portas com frestas para melhorar circulação de ar (entrada e saída);
- instalação de barreiras físicas (janelas de drive through) que protegem contra respingos com secreções respiratórias de outras pessoas;
- acesso a meios de higiene pessoal e dos equipamentos de trabalho: álcool em gel, lavabos e



e equipamentos pessoais sem necessidade de compartilhamento;

- colocação vários locais do ambiente laboral lembretes sobre as medidas de higiene e etiqueta respiratória;
- criação de protocolos de higienização sistemática;
- obrigação do uso universal de máscaras.
- redução de contato entre colaboradores - e entre eles e vendedores;

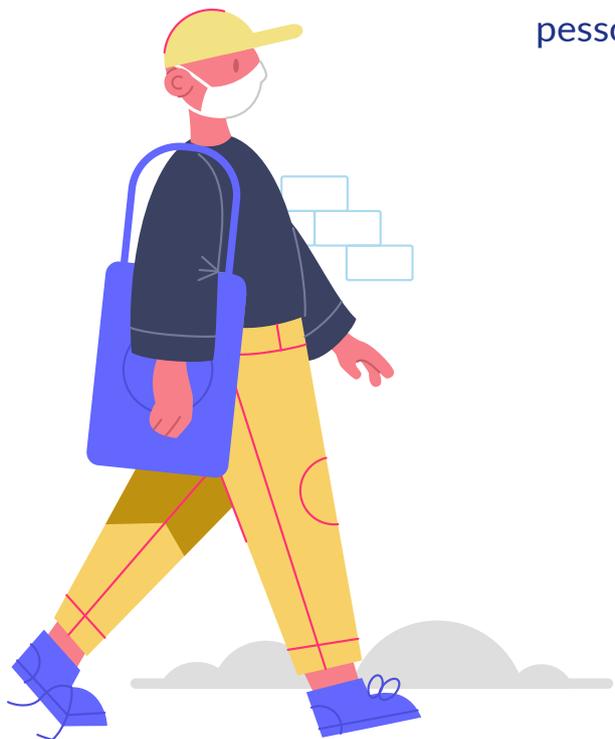


- substituição de encontros presenciais por virtuais;
- estabelecimento de dias de trabalho alternados ou novos turnos para reduzir o número de pessoas presentes no ambiente laboral ao mesmo tempo, além de aumentar a distância física;

- redução de deslocamentos e viagens não essenciais durante a pandemia;
- desenvolvimento de planos emergenciais de comunicação como fóruns informativos, treinamentos on-line e lives sobre a Covid-19;

Passo 5: Identifique o grupo de risco

Para definir medidas de proteção, indica-se que sejam consideradas algumas questões relacionadas à saúde dos colaboradores.



São considerado grupo de risco as pessoas que apresentam uma ou mais das seguintes condições:

a) Idade:

- acima de 60 anos.

b) Condições de saúde:

- diabetes;
- hipertensão;
- problemas respiratórios;
- doenças cardiovasculares;
- pacientes imunossuprimidos.

Entre os indivíduos considerados imunossuprimidos, estão aqueles que são:

- receptores de transplante e de implante;
- portadores do vírus da imunodeficiência humana (HIV);
- pacientes com câncer.



Chegando em casa

É importante que o cuidado continue mesmo em casa. Aqui estão algumas medidas que você pode realizar chegando em casa:

1. tirar os sapatos na entrada;
2. retirar a máscara e lavar com água e sabão ou água sanitária antes de usá-la novamente, caso ela for reutilizável;
3. lavar as mãos com água e sabão;
4. higienizar os seus pertences, como óculos, chaves, celular, carteira, etc;
5. reserve um local na sua residência para deixar roupas, mochilas e itens pessoais usados;
6. tome um banho e coloque roupas limpas



Algumas informações gerais sobre testes Covid

Os testes rápidos realizados com uma gota de sangue coletada da ponta dos dedos e que verificam os anticorpos desenvolvidos na fase aguda das infecções (IgM) e os anticorpos de memória (IgG) têm causado muito interesse e também muitas dúvidas, principalmente por conta da conveniência e rapidez dos resultados.



Entretanto, é importante ressaltar que eles são extremamente falhos por:

- 1.** apresentarem altos índices de falsos negativos e até falsos positivos, chegando a mais de 20% de margem de erro;
- 2.** detectarem anticorpos que surgem após alguns dias de doença, não sendo capazes de identificar indivíduos transmitindo o vírus nos primeiros dias de infecção;
- 3.** poderem causar uma “falsa interpretação” de um “passaporte de imunidade” com conseqüente afrouxamento das medidas de distanciamento social. Como a doença é nova, não há certeza ainda quanto à duração desta imunização, de tal forma que as medidas de isolamento devem ser mantidas, independente de resultados positivos.

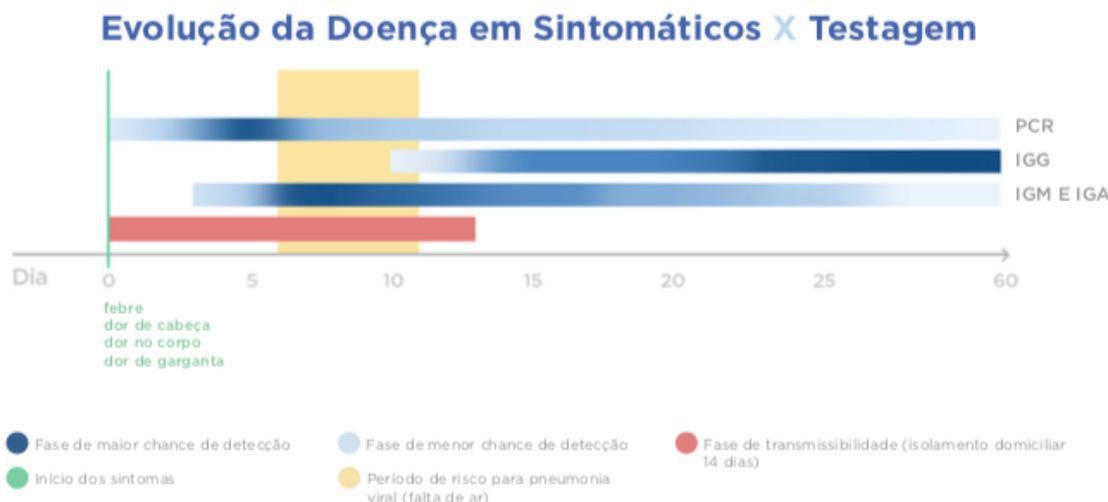
Com isso, a interpretação desses resultados deve ser feita de forma criteriosa, e o seu resultado não garante a segurança para o retorno ao trabalho ou o contato social sem as medidas de prevenção elencadas anteriormente neste guia.

A indicação precisa para este método de testagem é para pacientes sintomáticos ou expostos a situações de risco.

Assim, é fundamental procurar um médico para que ele possa identificar em que momento do processo da doença a pessoa se encontra, para que possa fazer o teste correto no momento adequado.

Conforme as linhas do tempo abaixo descritas:

- o exame de PCR - também conhecido como PCR-RT- para diagnóstico do vírus na garganta tem positividade apenas no início da doença;
- os testes sorológicos (descritos como IgG, IgM/IgA) têm positividade na evolução da doença e no processo de convalescença e cura.



Daí a importância da interpretação dos exames ser sempre realizada pelo médico.

Considerando a sensibilidade desses pontos, não recomendamos a adoção de testes rápidos como componente da estratégia de retorno ao ambiente corporativo.

Fontes

- **Agência Nacional de Vigilância em Saúde – Anvisa (2020).**

Orientações gerais – Máscaras faciais de uso não profissional.

Disponível em

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

- **Associação Brasileira das Empresas de Elevadores – Abeel (2020).**

Coronavírus: como evitar a propagação em elevadores.

Disponível em

<http://www.emumclick.com/images/news/ABEELCORONAVIRUSCARTILHA.pdf>

- **Governo do Estado de São Paulo (2020).**

Covid-19 – Protocolos para retomada intersetorial transversal.

- **Ministério da Saúde (2020).**

Boletim Epidemiológico 02.

Disponível em <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/BE-COE-Coronavirus-n020702.pdf>

- **Portal da Indústria (2020).**

Guia Sesi para prevenção da Covid-19.

Disponível em <https://www.portaldaindustria.com.br/publicacoes/2020/3/guia-sesi-para-prevencao-da-covid-19/>

- **Universidade Federal de Uberlândia – UFU (2020).**

Físicos da UFU avaliam quais máscaras são mais eficientes contra coronavírus.

Disponível em <http://comunica.ufu.br/noticia/2020/05/fisicos-da-ufu-avaliam-quais-mascaras-sao-mais-eficientes-contracoronavirus>

- **World Health Organization – WHO (2020).**

Country & Technical Guidance - Coronavirus disease (Covid-19).

Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

- **World Health Organization – WHO (2020).**

Advice on the use of masks in the context of Covid-19.

Disponível em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- **Omint**

Guia de retorno ao trabalho para a sua empresa

- **Hospital Sírio Libanês**

Guia para uma retomada segura