

Comitê extraordinário COVID-19 da UFT
PARECER 32/2020
RECOMENDAÇÕES

Palmas, 23 de outubro de 2020.

O comitê Extraordinário COVID-19 da UFT foi criado por meio da **PORTARIA nº 231, de 25 de março de 2020**, e tem caráter consultivo com competência extraordinária para acompanhar a evolução do quadro epidemiológico do novo Coronavírus, além de analisar, adotar e fixar medidas de saúde pública necessárias para a prevenção e controle do contágio e o tratamento das pessoas afetadas.

SOLICITAÇÃO:

Prezados Membros do Comitê

Conforme Resolução do CONSUNI nº28/2020, que dispõe acerca das Diretrizes Gerais para o desenvolvimento das atividades acadêmicas da UFT, Ensino Remoto (Online) e Ensino Híbrido, durante o período emergencial decorrente do coronavírus (Covid-19 e, conforme art. 1º e art. 2º da Portaria nº 231, de 25 de março de 2020, solicito parecer deste Comitê para os seguintes itens:

1. Medidas de Biossegurança definidas pelo Comitê Institucional Covid-19, para a realização de atividades Híbridas (nesse caso as atividades presenciais, em sala de aula, laboratórios e demais espaços da UFT) conforme art. 2º da Resolução Nº 28/2020.

2. Medidas de Biossegurança para realização de Estágios Obrigatórios dos cursos de graduação da UFT (em espaços escolares, empresas e órgão públicos), bem como os

procedimentos para autorização da realização do estágio pelo estudante e acompanhamento pelo docente, conforme art. 13 da Resolução Nº 28/2020, detalhado na Minuta da Nota Técnica que segue em anexo.

Questionamento dos cursos acerca da realização dos estágios:

- a) Quais Equipamentos de Proteção Individuais (EPI) os alunos e professores supervisores precisarão usar?
- b) Os alunos e professores serão responsáveis pela aquisição dos EPIs?
- c) A UFT oferecerá algum EPI para aluno e/ou professores?
- d) Haverá testagem de COVID19 nos alunos e nos professores em algum momento?
- e) Há limite de carga horária diária e/ou semanal para o aluno no estágio como forma de reduzir a exposição do mesmo aos locais?
- f) É necessário algum termo de compromisso?

3. Protocolo de Biossegurança Institucional para acesso e permanência nos Câmpus Universitários por servidores (técnicos e docentes) e estudantes quando:

- a) do desenvolvimento das atividades do setor e atendimento à comunidade universitária.
- b) desenvolvimento de atividades em laboratórios com e sem a presença de estudantes.
- c) gravação de aulas.
- d) demais atividades que prescindem da presença física na UFT.

Todos os pareceres e protocolos serão publicados na página do retorno no portal da UFT (<https://ww2.uft.edu.br/index.php/retomada>) com o propósito de garantir ampla divulgação das medidas dispostas pelo comitê.

Aguardamos retorno com urgência em razão da necessidade de planejamento das ações e atividades pelos cursos.

Att

Prof. Dr. Eduardo Cezari

Pró-Reitor de Graduação

Pró - Reitoria de Graduação (Prograd)

HISTÓRICO

1 – No dia 22 de outubro de 2020 foi encaminhada a este comitê a solicitação da PROGRAD, citada acima para que este comitê emitisse de um parecer sobre as medidas de biossegurança para a realização de aulas presenciais, estágios obrigatórios e para acesso e permanência nos Câmpus por servidores e estudantes;

2 – Devido ao grande potencial infeccioso do vírus SARS-COV-2, este comitê elaborou as recomendações e/ou medidas de contenção da disseminação desta síndrome, tomando sempre como referência as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), Ministério da Saúde do Brasil (MS), Ministério da Educação do Brasil (MEC), artigos e textos científicos, publicados em periódicos de elevado reconhecimento internacional.

ANÁLISE:

1 – Importante salientar que o comitê extraordinário COVID-19 da UFT, é responsável exclusivamente para dar suporte à gestão e comunidade de assuntos relacionados à biossegurança. Não emitindo opiniões, informações ou recomendações de caráter administrativo, jurídico e demais assuntos alheios à biossegurança;

2 – Este comitê analisou o *Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino*, editado pelo Ministério da Educação (MEC) publicado on line em julho de 2020 e disponível integralmente no anexo deste parecer e no site:

<https://www.gov.br/mec/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas->

[1/coronavirus/CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf/view](https://www.gov.br/mec/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas-1/coronavirus/CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf/view) e decidiu **adotar este protocolo como parâmetro oficial para as demandas da UFT (AnexoI).**

3 – Este comitê permanece à disposição para auxiliar com recomendações de biossegurança que, por suas especificidades, não estejam contempladas no protocolo editado pelo MEC;

4 – O protocolo de biossegurança editado pelo MEC, contempla:

4.1 - Medidas coletivas de Proteção e Prevenção à COVID-19;

4.2 Medidas individuais de Proteção e Prevenção à COVID-19;

4.3 Recomendações para retomada das atividades com segurança;

4.4 Recomendações para retomada das atividades em ambientes como: estacionamentos, vias de acesso interno, praça de alimentação, biblioteca, refeitório, residência estudantil, etc.;

4.5 Recomendações para retomada das atividades em salas de aula, auditórios, laboratórios;

4.6 Recomendações para retomada das atividades de estágio;

4.7 Recomendações para utilização do transporte coletivo;

4.8 Monitoramento da pandemia, entre outros;

5 – Seguem alguns esclarecimentos que foram considerados importantes para o esclarecimento de alguns conceitos e procedimentos;

5.1 - Pessoas que possuam características que agravam o desenvolvimento da COVID-19, não devem participar presencialmente das atividades administrativas e ou acadêmicas. Entende-se por características agravantes ou fatores de risco:

- Idosos acima de 60 anos;
- Portadores de câncer;
- Portadores de doença respiratória;
- Portadores de doença cardiovascular;
- Portadores de deficiência imunológica;
- Gestantes e lactantes;
- Hipertensos;
- Diabéticos;
- Pessoas com obesidade mórbida;
- Fumantes.

5.2 – **Orientações sobre biossegurança junto a restaurantes universitários (RUs).** Este comitê recomenda a utilização dos **Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários pós-Covid-19, elaborado pelos servidores:** Ana Cristina Wagner, Elisama Costa Lopes, Thalita Lin Netto Cândido (Anexo II).

6 – Quanto aos questionamentos dos cursos acerca da realização dos estágios:

a) Quais Equipamentos de Proteção Individuais (EPI) os alunos e professores supervisores precisarão usar?

Resposta: Estes equipamentos estão listados no protocolo disponibilizado pelo MEC.

b) Os alunos e professores serão responsáveis pela aquisição dos EPIs?

Resposta: A UFT providenciou a entrega de um Kit com álcool em gel, sabão líquido e máscara para a comunidade acadêmica.

c) A UFT oferecerá algum EPI para aluno e/ou professores?

Resposta: vide resposta anterior.

d) Haverá testagem de COVID19 nos alunos e nos professores em algum momento?

Resposta: Segundo as atribuições institucionais, a testagem para COVID-19 é de responsabilidade do Governo do Estado do Tocantins.

e) Há limite de carga horária diária e/ou semanal para o aluno no estágio como forma de reduzir a exposição do mesmo aos locais?

Resposta: Esta questão não compete ao Comitê extraordinário COVID-19 da UFT.

f) É necessário algum termo de compromisso?

Resposta: Esta questão não compete ao Comitê extraordinário COVID-19 da UFT.

PARECER

Este comitê recomenda que as Direções dos Câmpus da UFT providenciem e fiscalizem a adoção estrita das Medidas de Biossegurança definidas pelo Comitê Institucional Covid-19, elencadas no item anterior para que sejam realizadas as atividades acadêmicas solicitadas.

OBS1: Após reunião *on line* do comitê extraordinário COVID-19 da UFT, realizada no dia 23 de outubro de 2020, às 08h., foi redigida esta orientação que foi aprovado por todos os conselheiros.

OBS2: As medidas de biossegurança elencadas neste parecer poderão ser alteradas conforme o desenvolvimento da pandemia a qualquer tempo.



Prof. Dr. Raphael Sanzio Pimenta

Presidente do comitê Extraordinário COVID-19 da UFT

Referencias bibliográficas

Consideraciones para las medidas de salud pública relativas a las escuelas en el contexto de la COVID-19

Covid-19: **risk factors for severe disease and death** *BMJ* **2020**; 368:m1198 doi: 10.1136/bmj.m1198 (Published 26 March 2020)

Disinfection technology of hospital wastes and wastewater: Suggestions for disinfection strategy during coronavirus Disease 2019(COVID-19) pandemic in China Jiao Wang, Jin Shen, Dan Ye, Xu Yan, Yujing Zhang, Wenjing Yang, Xinwu Li, Junqi Wang, Liubo Zhang, Lijun Pan *Environmental Pollution* 262 (2020) 114665
<https://doi.org/10.1016/j.envpol.2020.114665>

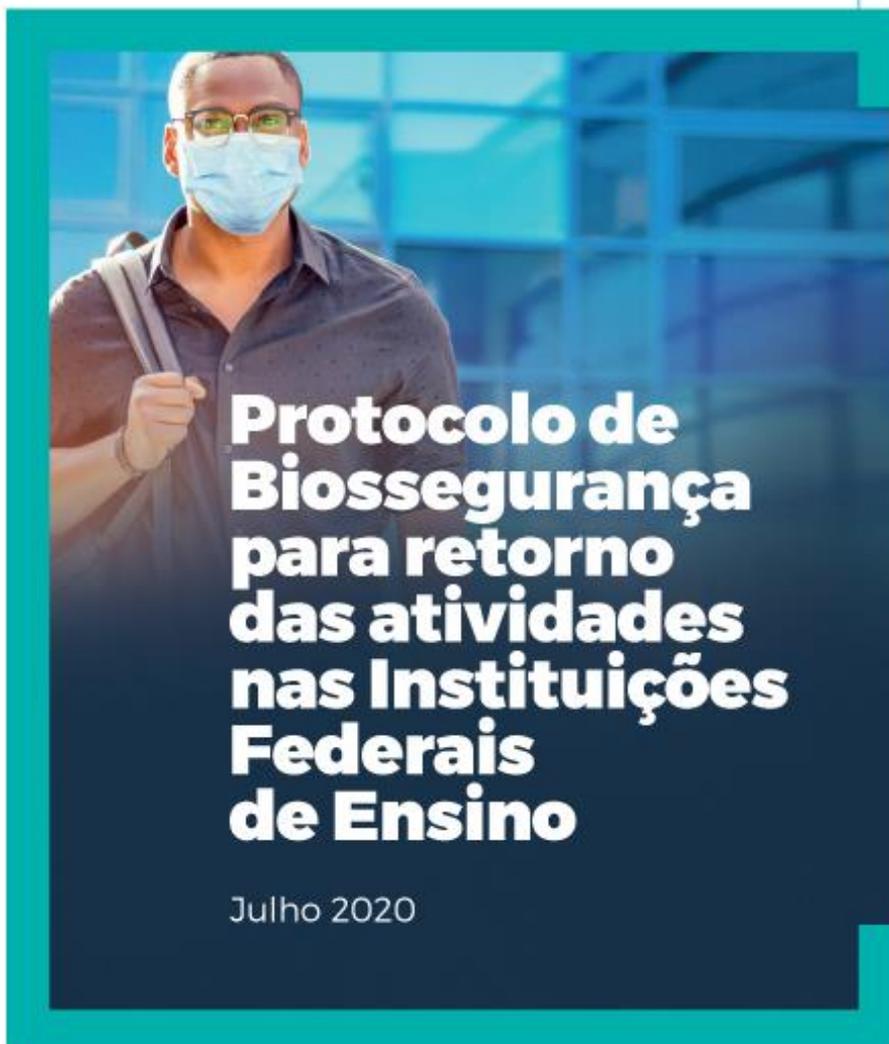
MEC. **Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino.** Julho, 2020

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Considerações para o ajuste de medidas sociais e de saúde pública no contexto da COVID-19.** Orientação provisória, 16 de abril de 2020. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52179>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

WHO. **Assessment of risk factors for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in health workers:** protocol for a case-control study, 2020

ANEXO I

*Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas
Instituições Federais de Ensino*



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO SUPERIOR

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



**Protocolo de Biossegurança
para retorno das atividades
nas Instituições Federais
de Ensino**

Antonio Paulo Vogel de Medeiros
Ministro da Educação substituto

Maria Fernanda Nogueira Bittencourt
Secretária-Executiva Adjunta

Ariosto Antunes Culau
Secretário de Educação Profissional
e Tecnológica

Wagner Vilas Boas de Souza
Secretário de Educação Superior

Tomás Dias Sant'Ana
Secretário Adjunto de Educação Superior

Protocolo de Biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino

Grupo de Trabalho Multidisciplinar
responsável pela elaboração deste
protocolo:

Sérgio Henrique da Silva Santos
Médico - Diretor de Desenvolvimento
da Educação em Saúde

Lucia Christina Iochida
Médica - Coordenadora-Geral de Expansão
e Gestão da Educação em Saúde

Bruno Henrique Felix de Oliveira
Biólogo - Equipe Técnica DDES/SESU/MEC

Déborah Alline de Matos Lacerda
Sanitarista - Equipe Técnica DDES/SESU/MEC

Jessyca Christynie Viriato
Biomédica - Equipe Técnica DDES/SESU/MEC

Poty Lucena
Universidade Federal do Oeste da Bahia
- Integração Digital

Maria Ângela de J. Silva e Ronélia Souza da Silva
- Revisão do texto

Duda Bastos
Professor da Universidade Federal do Oeste
da Bahia - Capa e Editoração

Versão 02, atualizada em 2 de Julho de 2020

ÍNDICE

Prefácio	04
1. Introdução	06
2. Justificativa	09
3. A Comunidade escolar	09
4. Medidas de proteção e prevenção à Covid-19	10
Medidas coletivas	10
Medidas individuais	10
5. Cenários	12
Áreas comuns	12
Salas de aula e auditórios	13
Laboratórios	13
Cenários de prática	14
6. Critérios para retomada de atividades presenciais	15
Transporte coletivo	15
Gestão de pessoas	16
Atividades laborais ou de Ensino à Distância	16
Cronograma	16
Capacitação	17
7. Monitoramento após retorno	18
8. Situações de risco	18
9. Comunicação	18
10. Sugestões para adoção de estratégias digitais	19
Referências	19

Prefácio

Em meio ao significativo risco à saúde pública que a Covid-19 representa para o mundo, os órgãos governamentais e a Organização Mundial da Saúde (OMS) têm se empenhado para coordenar respostas de prevenção e combate à doença. Em verdade, as interações atualmente ocorridas, nacional e internacionalmente, entre instituições governamentais, evidências científicas e políticas públicas, reforçam a urgência na tomada de decisão pelos órgãos públicos para que seja possível enfrentar e mitigar os impactos do novo coronavírus e, no Brasil, isso não tem sido diferente.

O comportamento e a capacidade de transmissão da doença propõem desafios físicos e emocionais para população e exige uma grande reorganização das estruturas tradicionais dos órgãos públicos e privados. No Brasil, as medidas convencionais e extensivas de saúde pública são amplamente utilizadas na tentativa de erradicar a Covid-19, dado que, na ausência de vacinas e tratamento específico, nossos governantes e órgãos públicos nacionais, estaduais e municipais estão se valendo, em especial, de medidas de isolamento, quarentena e distanciamento social para proteger suas comunidades.

No âmbito deste Ministério da Educação (MEC), o fechamento temporário das universidades e institutos e a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais estiveram respaldados em medidas globalmente adotadas. E, ainda que representem ações rígidas para reduzir a transmissão, detêm valor legitimado pela ciência para atender ao objetivo de prevenir, conter e mitigar a propagação do coronavírus. O MEC tem trabalhado, de forma contínua, no intuito de encontrar meios e soluções para melhor atender aos anseios da comunidade acadêmica e seus profissionais.

Em especial, a Secretaria de Educação Superior (SESU) e a Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC) adotaram ações com vistas a minimizar os impactos causados pela pandemia da Covid-19 e

possibilitar a manutenção do processo acadêmico dos cursos em todo o País. Em suma, foram possibilitadas a flexibilização das atividades acadêmicas no período da pandemia, a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais (EAD) e a publicação da Medida Provisória que autoriza a antecipação da colação de grau dos alunos de medicina, enfermagem, farmácia e fisioterapia, para atuarem no enfrentamento da doença, desde que cumpridos os requisitos por ela descritos, entre outras medidas, respeitando sempre as limitações dos cursos e a autonomia das instituições.

Isso posto, na continuidade das ações de competência e de âmbito deste ÓRGÃO, fica estabelecido o Protocolo de Biossegurança para Retorno das Atividades nas Instituições de Ensino. De acordo com as orientações da OMS e da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o afrouxamento das medidas de distanciamento e os ajustes das medidas sociais e de saúde pública deverão ocorrer de modo controlado, sendo monitorados seus efeitos e impactos na comunidade acadêmica e de toda a sociedade. Esse retorno gradual às atividades, de modo seguro, toma forma por meio do conceito da biossegurança, que coordena ações orientadas para a minimização dos riscos inerentes às atividades de ensino e ao meio ambiente.

Por todo o exposto, este documento representa a consolidação de esforços para nortear e possibilitar às Instituições de Ensino brasileiras melhores condições para enfrentar esse desafio. A publicação consolida orientações coletivas e individuais para que alunos, servidores e colaboradores possam retomar suas atividades com segurança, respeito à vida e às comunidades.

Secretário de Educação Profissional e Tecnológica
Ariosto Antunes Culau

Secretário de Educação Superior
Wagner Vilas Boas de Souza

5

1. Introdução

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China ^[1]. Identificado cientificamente como SARS-COV-2, o novo coronavírus rapidamente se transformou em uma pandemia com elevado potencial transmissível. O vírus, causador da doença Covid-19, tem impactado o cotidiano em diferentes dimensões e complexidades ^[2,3].

Os impactos negativos da pandemia da Covid-19 se manifestam não apenas em um problema epidemiológico para os países atingidos, mas impactam em uma série de atividades humanas em face das respostas de distanciamento social implementadas pelos diferentes países, exigindo a adoção de uma série de medidas por parte dos órgãos governamentais ^[2,3].

Entende-se por distanciamento social a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus. O Distanciamento Social Seletivo (DSS) é estratégia que visa a isolar apenas os grupos que apresentam mais riscos de desenvolver a doença ou aqueles que podem apresentar um quadro mais grave, como idosos e pessoas com doenças crônicas ou condições de risco como obesidade e gestação de risco. O objetivo do Distanciamento Social Seletivo é promover o retorno gradual às atividades com segurança, evitando o crescimento desordenado de casos ^[4].

Para garantir a eficiência no distanciamento social, devem-se cumprir todos os protocolos de biossegurança. O conceito de biossegurança é o conjunto de ações voltadas para a prevenção, minimização ou eliminação de riscos inerentes às atividades de pesquisa, produção, ensino, desenvolvimento tecnológico e prestação de serviços, visando à saúde do homem e dos animais, à preservação do meio ambiente e à qualidade dos resultados ^[5]. Ela

6

compreende um conjunto de ações destinadas a prevenir, controlar, mitigar ou eliminar riscos inerentes às atividades que possam interferir ou comprometer a qualidade de vida, a saúde humana e o meio ambiente.

Parte integrante da biossegurança é o uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), dispositivos de uso individual destinados a prevenir riscos que podem ameaçar a segurança e a saúde. O tipo de EPI deve ser escolhido de acordo com o nível de precaução necessária, como padrão de contato, produção de gotículas/aerossóis ou precauções para infecções transportadas pelo ar. O procedimento para colocar e remover EPIs deve ser adaptado ao tipo de EPI utilizado, e o descarte deve ser em lixeira com tampa e pedal, em sacos plásticos para acondicionamento de resíduos contaminados ^[6].

As medidas de prevenção e controle devem ser implementadas por toda a comunidade escolar para evitar ou reduzir ao máximo a transmissão de microrganismos. As regras e orientações para colocação, uso, retirada e descarte correto e seguro dos EPIs devem ser divulgadas no ambiente escolar.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), o fechamento das Instituições de Ensino, em todo o mundo, tem afetado mais de 70% da população estudantil. De acordo com o monitoramento mundial das Instituições de Ensino realizado pela Organização, até 10 de junho, a suspensão das aulas como resposta à Covid-19 já havia impactado 1,1 bilhão de estudantes, em todo os níveis de ensino. Ainda segundo o estudo, países em diferentes continentes têm retomado suas atividades no sistema educacional, como Austrália, Groenlândia, França e Nigéria ^[7].

No Brasil, o Ministério da Educação tem disponibilizado o Monitoramento das Instituições Federais de Ensino

durante a Pandemia. No País, registra-se que, até 10 de junho, a suspensão das atividades de ensino atingiu 78% da Rede Federal de Ensino, considerando as Universidades Federais, os Institutos Federais, Centros Federais de Educação Tecnológica e o Colégio Pedro II, ou seja, impactando diretamente 2,36 milhões de pessoas, entre discentes, docentes e técnicos administrativos ^[8].

Inicialmente, a recomendação é que atividades, reuniões, eventos, aulas e atendimentos aconteçam de forma remota, se possível. As diretrizes e as orientações de distanciamento social, proteção individual e higiene do Protocolo de Biossegurança deverão ser aplicadas em diferentes fases, considerando a avaliação de risco. A Organização Pan-Americana da Saúde e a Organização Mundial de Saúde orientam que, quando possível, a flexibilização e o ajuste das medidas sociais e de saúde pública devem ocorrer de modo controlado, lento e faseado, por exemplo, em intervalos de duas semanas – período de incubação – para que seja possível identificar efeitos adversos ^[9].

Além das diretrizes e orientações das autoridades sanitárias, a adoção de estratégias para retorno das atividades no sistema educacional devem considerar as normas legais vigentes, como o Parecer nº 5, de 28 de abril de 2020, do Conselho Nacional de Educação, a Medida Provisória nº 934, de 1º de abril de 2020, a Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, e a Portaria Conjunta ME/MS nº 20, de 18 de junho de 2020, que “estabelece as medidas a serem observadas visando a prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da Covid-19 nos ambientes de trabalho” ^[10,11,12,13].

2. Justificativa

Este documento visa a orientar os gestores das Instituições de Ensino como instrumento de apoio na tomada de decisão, objetivando o retorno gradual das atividades, com manutenção de um ambiente seguro e saudável para alunos, servidores e colaboradores. O documento apresenta orientações para o funcionamento e desenvolvimento de atividades presenciais nas Instituições, além de ações de prevenção, minimização ou eliminação de riscos às atividades administrativas e acadêmicas da Instituição.

Recomenda-se que as Instituições de Ensino constituam comissão local para definição e adoção de protocolos próprios, que considerem o regramento do estado e município, com análise dos dados epidemiológicos da doença e orientações das autoridades sanitárias competentes. Se possível, a comissão local poderá ter representação dos segmentos da comunidade acadêmica, familiares e convidados da comunidade externa.



3. A Comunidade escolar

Considera-se comunidade escolar todos os agentes envolvidos no processo de funcionamento da Instituição: docentes, discentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços, colaboradores e fornecedores de materiais e insumos.

4. Medidas de proteção e prevenção à Covid-19

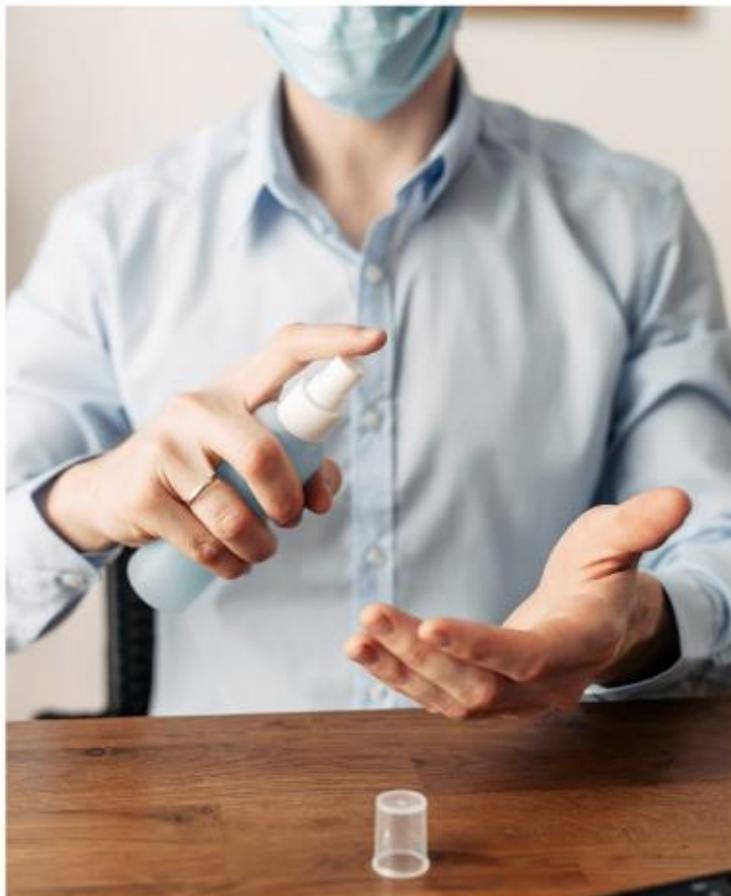
Medidas coletivas

- Organizar as equipes para trabalharem de forma escalonada, com medida de distanciamento social;
- Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- Garantir adequada comunicação visual de proteção e prevenção de risco à Covid-19;
- Organizar a rotina de limpeza do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual; e
- Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco;
- Priorizar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para a realização de reuniões e eventos à distância. Se necessário o encontro presencial, optar por ambientes bem ventilados.

Medidas individuais

- Utilizar máscaras, conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e o nariz;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros;
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%;
- Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos e/ou abraços;

- Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5m (um metro e meio) entre você e outra pessoa;
- Manter o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios; e
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros e afins.



5. Cenários (recomendações)

Para retomada das atividades com segurança, recomenda-se à Instituição de Ensino garantir

- A aferição da temperatura de servidores, estudantes e colaboradores na entrada da Instituição e de salas e ambientes fechados;
- A disponibilização de termômetro e álcool 70% para cada unidade (administrativa e de ensino);
- A limpeza periódica em locais utilizados com maior fluxo de pessoas;
- A limpeza intensiva de banheiros e salas de aula; e
- No uso de bebedouros, deverá se evitar contato direto com a superfície, devendo ser utilizado papel toalha com possibilidade de descarte em coletor de resíduos com acionamento sem contato manual e posteriormente, realizar a higienização das mãos; na impossibilidade do cumprimento de tais orientações, recomenda-se a interdição dos bebedouros.

Áreas comuns (estacionamentos, vias de acesso interno, praça de alimentação, biblioteca, refeitório, residência estudantil, etc.)

- Utilizar máscaras;
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70%;
- Aferir a temperatura no acesso às áreas comuns;
- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio);
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);

- Manter a limpeza de móveis, superfícies e utensílios;
- Escalonar o acesso de estudantes ao refeitório e praças de alimentação.

Salas de aula e auditórios

- Utilizar máscaras;
- Aferir a temperatura na entrada de salas e auditórios;
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70%;
- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) entre mesas e cadeiras;
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas); e
- Manter a limpeza de salas e auditórios a cada troca de turma.

Laboratórios

- Utilizar, obrigatoriamente, máscara e touca descartável, cobrindo todo cabelo e orelha, sem uso de adornos;
- Utilizar, obrigatoriamente, EPIs (jaleco, máscara e touca) antes de entrar no laboratório;
- Não manusear celulares e bolsas dentro dos laboratórios;
- Manter os ambientes ventilados (janelas abertas);
- Manter o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio);

- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70%;
- Manter tapete com hipoclorito na entrada, renovando conforme a especificidade da atividade;
- Aferir a temperatura na entrada do laboratório; e
- Manter a limpeza e desinfecção do ambiente a cada 2 horas.

Cenários de prática (Saúde, Engenharia, Biologia, etc.)

- Assegurar condições adequadas de supervisão ou preceptoria;
- Verificar temperatura antes do início das atividades;
- Utilizar máscaras;
- Utilizar EPIs, obrigatoriamente, de acordo com a especificidade da atividade;
- Manter-se em ambientes ventilados;
- Manter o distanciamento de 1,5m (um metro e meio);
- Disponibilizar frascos individuais com álcool em gel 70%;
- Evitar o compartilhamento de equipamentos e ferramentas; e
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos e maquinários coletivos após a utilização por usuário.



6. Critérios para retomada de atividades presenciais

Transporte Coletivo – Recomendações para os passageiros ⁽¹⁴⁾

- Utilizar máscaras;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros;
- Evitar o contato com as superfícies do veículo, como por exemplo, pega-mãos, corrimãos, barras de apoio, catracas e leitores de bilhetes/cartões;
- Durante o deslocamento, assegurar que ocorra uma boa ventilação no interior do veículo, preferencialmente, com ventilação natural; e
- Se possível, utilizar o transporte público em horários com menor fluxo de passageiros.

Gestão de pessoas (quem não poderá voltar em quaisquer dos grupos dentro da comunidade)

- Recomenda-se atuação integrada com serviço de segurança e de medicina do trabalho; e
- No caso de estudantes de grupo de risco, a Instituição deve considerar a adoção de estratégias para reposição das atividades após o fim da pandemia.

Considerar atividades laborais ou de ensino à distância para os servidores, colaboradores e alunos que estiverem nas seguintes situações

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

Cronograma (a questão legal de Decretos de Governos locais)

O cronograma de retorno das atividades da comunidade escolar deve ser orientado pelo Governo local e pelas autoridades sanitárias.

Capacitação das equipes e logística e insumos

É importante que, antes do retorno das atividades, a Instituição de Ensino realize capacitações com os docentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços e colaboradores que estarão em atendimento aos alunos e ao público em geral. Preferencialmente, as capacitações devem ser direcionadas à atividade fim de cada equipe, com orientações sobre o manejo adequado das situações.

Atenção especial deve ser voltada à equipe responsável pela limpeza, além da capacitação e do fornecimento de EPIs, insumos e materiais de limpeza contribuem para segurança dos colaboradores e para a higiene dos espaços. Recomenda-se a formação de equipes de limpeza em todos os setores da Instituição, com definição de escalas para aumentar a frequência de higienização das superfícies e de locais como corrimões, maçanetas, bancadas, mesas, cadeiras e equipamentos.



7. Monitoramento após retorno

- O retorno das atividades não significa o relaxamento do risco de adoecimento pela Covid-19, portanto se justifica a manutenção de vigilância e monitoramento de risco, ao menos até dezembro de 2020; pois, enquanto durar a Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN), há risco de adoecimento e novos surtos;
- Caso alguém apresente sintomas como tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, fadiga, tremores e calafrios, dor muscular, dor de cabeça, perda recente do olfato ou paladar, a pessoa deve comunicar imediatamente a Instituição; e
- Recomenda-se a elaboração quinzenal de relatórios situacionais, como instrumento de monitoramento e avaliação do retorno das atividades. Os relatórios podem ser elaborados pelos coordenadores dos cursos que retomaram atividades e direcionados aos dirigentes da Instituição (Pró-Reitores).

8. Situações de risco

A determinação da situação de risco deve ser decretada pelas autoridades de saúde, cabendo à Comissão Local da Instituição, as orientações gerais a serem adotadas pela comunidade escolar.

9. Comunicação

- Elaborar peças de comunicação institucional voltadas à retomada das atividades acadêmicas presenciais, ressaltando as principais medidas e cuidados necessários;
- Possibilitar que a comunidade escolar tenha acesso à informação nos sites oficiais da Instituição; e
- Divulgar as orientações sobre o uso correto de máscaras e medidas de prevenção ao contágio.

10. Sugestões para adoção de estratégias digitais

- Disponibilizar os laboratórios de informática, respeitando o distanciamento e com rigorosa higienização do ambiente, para utilização dos estudantes que não possuam acesso à internet ou computadores;
- Utilizar controle de acesso aos laboratórios, possibilitando cadastro de solicitação dos estudantes;
- Disponibilizar aulas e materiais de apoio nos ambientes virtuais de ensino da Instituição; e
- Disponibilizar outros meios para o acesso aos conteúdos educacionais.

Referências

1. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha Informativa - COVID-19**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875#historico>. Acesso em: 10 jun. 2020.
2. UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL. **Plano de Biossegurança da UFMS**, versão 1.0, 29 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.ufms.br/wp-content/uploads/2020/05/Plano-de-Biosseguran%C3%A7a-da-UFMS_2020-1.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.
3. SENHORAS, Elói Martins. **Coronavírus e Educação**: análise dos impactos assimétricos. 2020. Disponível em: <<https://revista.ufrr.br/boca/article/view/Covid-19Educacao/2945>>. Acesso em: 10 jun. 2020.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico 06: Doença pelo Coronavírus 2019**. Brasília, 3 de abril de 2020. Disponível em: <<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/2020-04-06-BE7-Boletim-Especial-do-COE-Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.
5. TEIXEIRA, Pedro; VALLE, Sílvio. **Biossegurança: uma abordagem multidisciplinar**. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 1996.
6. CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO. **Orientação de Biossegurança**: adequações técnicas em tempos de COVID-19. Abril de 2020. Disponível em: <<http://www.crosp.org.br/uploads/arquivo/747df5ff505e7beff33c1a5ff5d6f12a.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.
7. UNESCO. **Suspensão das aulas e resposta à Covid-19**. Disponível em: <<https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

7. BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: Monitoramento das Instituições de Ensino. 2020.** Disponível em: < <http://portal.mec.gov.br/coronavirus>>. Acesso em: 10 jun. de 2020.
8. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Considerações para o ajuste de medidas sociais e de saúde pública no contexto da Covid-19.** Orientação provisória, 16 de abril de 2020. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52179>>. Acesso em: 11 jun. 2020.
9. BRASIL. Ministério da Educação. **Parecer CNE/CP nº 5/2020.** Orientações com vistas a Reorganização do Calendário Escolar e da possibilidade de cômputo de atividades não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual, em razão da Pandemia da COVID-19. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 10 jun. de 2020.
10. _____. **Medida Provisória nº 934,** de 1º de abril de 2020. Estabelece normas excepcionais sobre o ano letivo da educação básica e do ensino superior decorrentes das medidas para enfrentamento da situação de emergência de saúde pública de que trata a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/mpv/mpv934.htm. >. Acesso em: 10 jun. de 2020.
11. _____. **Portaria nº 544,** de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19. Disponível em: < <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>>. Acesso em: 18 jun. de 2020.
12. _____. Ministério da Educação /Ministério da Saúde. **Portaria Conjunta nº 20,** de 18 de junho de 2020. Estabelece as medidas a serem observadas visando à prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da COVID-19 nos ambientes de trabalho (orientações gerais). Disponível em: <<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-20-de-18-de-junho-de-2020-262408085>>. Acesso em: 19 jun. de 2020.
13. AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES. **Como evitar o contágio e a transmissão do coronavírus.** ASCOM, 25 de maio de 2020. Disponível em: <http://www.antt.gov.br/salaImprensa/noticias/arquivos/2020/03/Como_evitar_o_contagio_e_a_transmissao_do_coronavirus.html>. Acesso em: 11 jun. 2020.
14. AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES. **Como evitar o contágio e a transmissão do coronavírus.** ASCOM, 25 de maio de 2020. Disponível em: <http://www.antt.gov.br/salaImprensa/noticias/arquivos/2020/03/Como_evitar_o_contagio_e_a_transmissao_do_coronavirus.html>. Acesso em: 11 jun. 2020.

ANEXO II

Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários RUs



Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários RUs

Organizadoras

Ana Cristina Wagner

Elisama Costa Lopes

APRESENTAÇÃO

A doença chamada de coronavírus ou COVID-19 é causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, pertencente à família de vírus que causam infecções respiratórias. Com sua expansão no mundo inteiro, declarou-se situação de pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e várias medidas foram estabelecidas para a contenção e enfrentamento da doença. Nesse contexto, a Universidade Federal do Tocantins tem realizado medidas institucionais e sociais visando o combate da doença. Assim, para reforçar o compromisso da instituição, no contexto de adaptação à nova realidade, o presente documento foi elaborado para orientar a comunidade acadêmica em seu retorno às atividades presenciais nos Restaurantes Universitários (RU).

As recomendações apresentadas a seguir visam proteger a saúde dos usuários dos RUs, com orientações de comportamento social para conter a propagação do vírus e recomendações para uma alimentação adequada, saudável e que oferte boas condições imunológicas. Nesse sentido, zelamos pela excelência na assistência e garantia da manutenção da saúde de toda comunidade acadêmica.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE PRECAUÇÃO.....	6
CONDUTAS RELATIVAS AO USO DO REFEITÓRIO.....	7
ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO.....	9
REFERÊNCIAS.....	14
ANEXOS.....	16

INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) é um vírus responsável por causar a doença chamada de COVID-19 ou coronavírus. Seu nome se deve à sua aparência de coroa na microscopia, foi oficialmente denominado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de COVID -19 que significa **CO**rona **VI**rus **D**isease (Doença do Coronavírus), enquanto “19” se refere ao ano em que este novo agente coronavírus foi notificado. Os primeiros casos da doença foram divulgados pelo governo chinês na cidade de Wuhan, na China em 31 de Dezembro de 2019 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; FIOCRUZ, 2020).

A maioria das pessoas se infecta com os tipos mais comuns de coronavírus ao longo da vida. O quadro clínico da COVID-19 pode variar de infecções assintomáticas a complicações respiratórias graves (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Segundo a OMS, cerca de 80% dos pacientes podem ser assintomáticos e aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória grave (suporte ventilatório).

Com a rápida disseminação do vírus, a OMS declarou que está em curso uma pandemia do novo coronavírus. O termo pandemia, é usado para descrever uma situação em que uma doença infecciosa coloca em risco muitas pessoas ao redor do mundo simultaneamente. No entanto, cabe ressaltar que não se denomina pandemia pela gravidade da doença que ela causa e sim pela expansão geográfica global (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020). No Brasil, desde meados de Janeiro de 2020, uma série de ações foram adotadas pelo Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-COVID-19), do Ministério da Saúde (MS) coordenado pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS), com o objetivo de nortear a atuação em resposta à situação de emergência de saúde pública.

Os sintomas mais comuns são: **tosse seca, febre, coriza, dor de garganta e cansaço**. Em alguns casos o indivíduo pode apresentar dor de cabeça, diarreia, conjuntivite e perda temporária do olfato e/ou paladar. Sintomas mais graves incluem dificuldade em respirar, dor ou pressão no peito e perda de fala ou movimentos. Em média, leva de cinco a seis dias a partir da data em que alguém está infectado com o

vírus para que os sintomas apareçam, podendo levar até 14 dias. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes ou câncer, correm maior risco de desenvolver a forma mais grave da doença (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

O diagnóstico é realizado pelo profissional de saúde que avalia a presença dos sintomas e pode realizar a solicitação de exames laboratoriais. Estes podem ser: de biologia molecular (RT-PCR em tempo real) capaz de detectar a presença do vírus, ou imunológico que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

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; tosse; catarro; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Até o momento não há evidências de que o novo coronavírus possa ser transmitido por meio de alimentos. Estudos demonstraram que o vírus da COVID-19 pode sobreviver por até 72 horas em plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas em cobre e menos de 24 horas em papelão. No entanto, é importante saber que quando em superfícies, o coronavírus pode ser facilmente eliminado com desinfetantes domésticos (álcool 70% e água sanitária) (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

De forma geral, é importante que no retorno às atividades, reforçemos as medidas de higienização das mãos, o uso de máscara, etiqueta respiratória e distanciamento mínimo de cerca de 1,5 (um metro e meio) entre você e os outros, são essenciais em todos os momentos. Devemos também lembrar dessas medidas quando vamos ao supermercado, de maneira que protegemos os outros e a nós mesmo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Além disso, uma boa alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de boas condições imunológicas, garantindo saúde e qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES GERAIS DE PRECAUÇÃO



Utilize máscara facial (tecido ou descartável) que é um item de uso obrigatório no campus. Adote os cuidados necessários quanto ao tipo, confecção, uso correto, troca e higienização da máscara (conforme anexo I, II e III);



Higienize com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize-as com álcool em gel 70% (conforme orientações dos anexo IV);



Adote medidas de etiqueta respiratória: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos).



Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas. Logo após tocar essas mucosas, higienizar as mãos (conforme recomendação anexo IV);



Evite eventos que causem aglomerações de pessoas, bem como circulação desnecessária nos espaços da universidade.



Evite compartilhar utensílios como copos, vasilhas, colheres, e objetos de uso pessoal, tais como: copos, talheres, livros, materiais de escritório, livros e afins;



Mantenha distância mínima de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas;



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

Mantenha o cabelo preso e evite usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios.



Higienize com frequência o celular e outros objetos pessoais de uso frequente.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

CONDUTAS RELATIVAS AO USO DO REFEITÓRIO

1. Adote sempre as recomendações gerais de precaução conforme tópico anterior.
2. Respeite as marcações no piso quanto ao distanciamento de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas em todos os espaços do restaurante, tais como: na formação da fila, no caixa, ao higienizar as mãos, no *buffet* do serviço de refeições, nas mesas do refeitório e ao deixar os utensílios de mesa na área de higienização.
3. Evite aglomerações nas áreas de espera na fila e na saída do restaurante;
4. Tenha em mãos o cartão de acesso ao RU para reduzir o tempo de espera na fila;
5. Se possível, busque o uso de formas de pagamento sem o contato físico como o pagamento com cartão por aproximação. Se estiver com dinheiro, sempre que possível, leve-o trocado;
6. Não “fure” a fila, respeite os demais usuários;
7. Higienize sempre as mãos ao entrar no RU (conforme anexo IV). Há disponível álcool em gel 70% em pontos estratégicos do restaurante, portanto busque

sempre manter as mãos bem higienizadas. Caso não tenha sabão e/ou álcool em gel 70% no momento em que você for higienizar as mãos, procure o responsável pelo restaurante e solicite a reposição;

8. Procure não conversar, cantarolar ou assobiar enquanto se serve, assim você ajuda a evitar a transmissão do coronavírus, bem como a não contaminar os alimentos. Se tossir ou espirrar, pratique as etiquetas respiratórias conforme orientações gerais de precaução (tópico anterior);
9. Respeite o espaçamento das cadeiras no refeitório. O layout foi reorganizado atendendo a recomendação de distanciamento da Organização Mundial de Saúde;
10. Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como copos, talheres, bandejas e afins;
11. Como foi reforçada a rotina de higienização dos *buffets* de distribuição, utensílios de servir, pias de higienização das mãos, dentre outros equipamento e instalações que são tocados frequentemente, o serviço poderá ficar mais lento. Portanto, busque ser compreensível;
12. Permaneça à mesa apenas o tempo necessário. Lembre-se de que outras pessoas podem estar aguardando um lugar para comer;
13. Contribua para a organização do RU dispensando bandejas, utensílios e sobras de alimentos nos locais indicados. Antes de sair do RU, não deixe de higienizar as mãos adequadamente (conforme anexo IV);
14. No uso dos bebedouros, evite o contato direto com a superfície (torneiras), use o papel toalha que é disponibilizado, descartando-o, após o uso, nas lixeiras com acionamento sem contato manual. Em seguida higienize as mãos.
15. É proibida a utilização de jalecos ou roupas de laboratório ao frequentar o RU. Lembre-se de que podem ser fonte de contaminação de doenças;

16. Comunique ao profissional de saúde do campus por via e-mail ou telefone, caso esteja com sintomas da COVID-19, sua integridade pessoal será mantida em sigilo;

17. Apoie a divulgação de informações desenvolvidas pela área técnica da instituição (protocolo, panfletos, *folders*)

ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Estamos vivendo um momento distinto, precisando aprender a lidar com uma nova doença que ainda não conhecemos totalmente. A pandemia do novo coronavírus está afetando todos os aspectos de nossas vidas, especialmente em função do isolamento social necessário que nos impõe a um novo modo de viver (ASBRAN, 2020). Em meio a tantos desafios acarretados pela pandemia, está o de se alimentar bem para assegurar que nossa saúde poderá enfrentar esta doença. Ao longo deste tópico serão apresentadas algumas dicas para fortalecer o seu sistema imunológico.

“Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações”. (ASBRAN, 2020).

Mas em meio a esta pandemia como devemos agir para assegurar uma alimentação adequada?

1 DICA – DIVERSIFIQUE SUA ALIMENTAÇÃO

É importante que tenhamos uma **alimentação diversificada** e **minimamente processada**, para garantir um melhor aporte nutricional. Quanto mais variada é nossa alimentação maior a chance de conseguirmos ingerir nutrientes importantes para a manutenção do equilíbrio nutricional do nosso organismo. Quando não respeitamos a importância da variedade alimentar corremos o risco de, “entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias” (BRASIL, 2014).

2 DICA - BUSQUE CONSUMIR ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) reforça a importância de manter em nossa alimentação a presença de “alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”. Alimentos *in natura* ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

Os alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas.

Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras, vitaminas e minerais, e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer, na proporção adequada, todos os nutrientes de que necessitamos” (BRASIL, 2014).

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso.

Figura 1- Diferença entre alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados.



3 DICA - UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

4 DICA – DESFRUTE DE MOMENTOS EM FAMÍLIA AO REDOR DA MESA

É importante que durante este período de Pandemia tenhamos cuidados que possam nos permitir desfrutar de momentos em família em volta da mesa e saboreando deliciosas preparações. Procure também desenvolver suas habilidades culinárias e compartilhar atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade (BRASIL, 2014).

5 DICA – BUSQUE PLANEJAR SUAS COMPRAS

1. Minimize a ida aos centros de abastecimento durante a pandemia e se alimente de forma saudável.
2. Em caso de extrema necessidade, faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.
3. Faça compras em horários alternativos ou no sistema online. Você economizará tempo e manterá a distância social. Não deixe de comprar com antecedência, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega.
4. Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.
5. Limite as compras de alimentos industrializados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta, podendo acarretar em sobrepeso ou obesidade.
6. Lave frutas, legumes e verduras em água corrente e solução de água sanitária (1 colher de sopa rasa – 10 ml para 1 litro de água), ou produto similar para higienização de frutas e hortaliças. As embalagens impermeáveis dos alimentos também podem ser higienizadas.

6 DICA – MANTENHA-SE HIDRATADO

A ingestão de água é muito importante para manter o corpo hidratado, o ideal é que a ingestão de água seja em torno de 30 ml por quilo de peso corporal, lembrando que em dias mais quentes ou na prática de atividade física pode ser maior que isso.

7 DICA – MANTENHA-SE ATIVO

Não se pode esquecer da prática de atividade física. Um corpo saudável é conquistado com o equilíbrio entre o consumo energético e o gasto energético, e é essencial para a manutenção de um corpo saudável. Embora, devido a pandemia, algumas atividades possam estar restritas, tais como frequentar academias e parques, de modo a evitar aglomerações, ou até mesmo as dificuldades de adaptação ao uso da máscara durante a prática de atividades físicas, com o uso de criatividade muitas atividades podem ser realizadas em casa.

8- SEJA CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

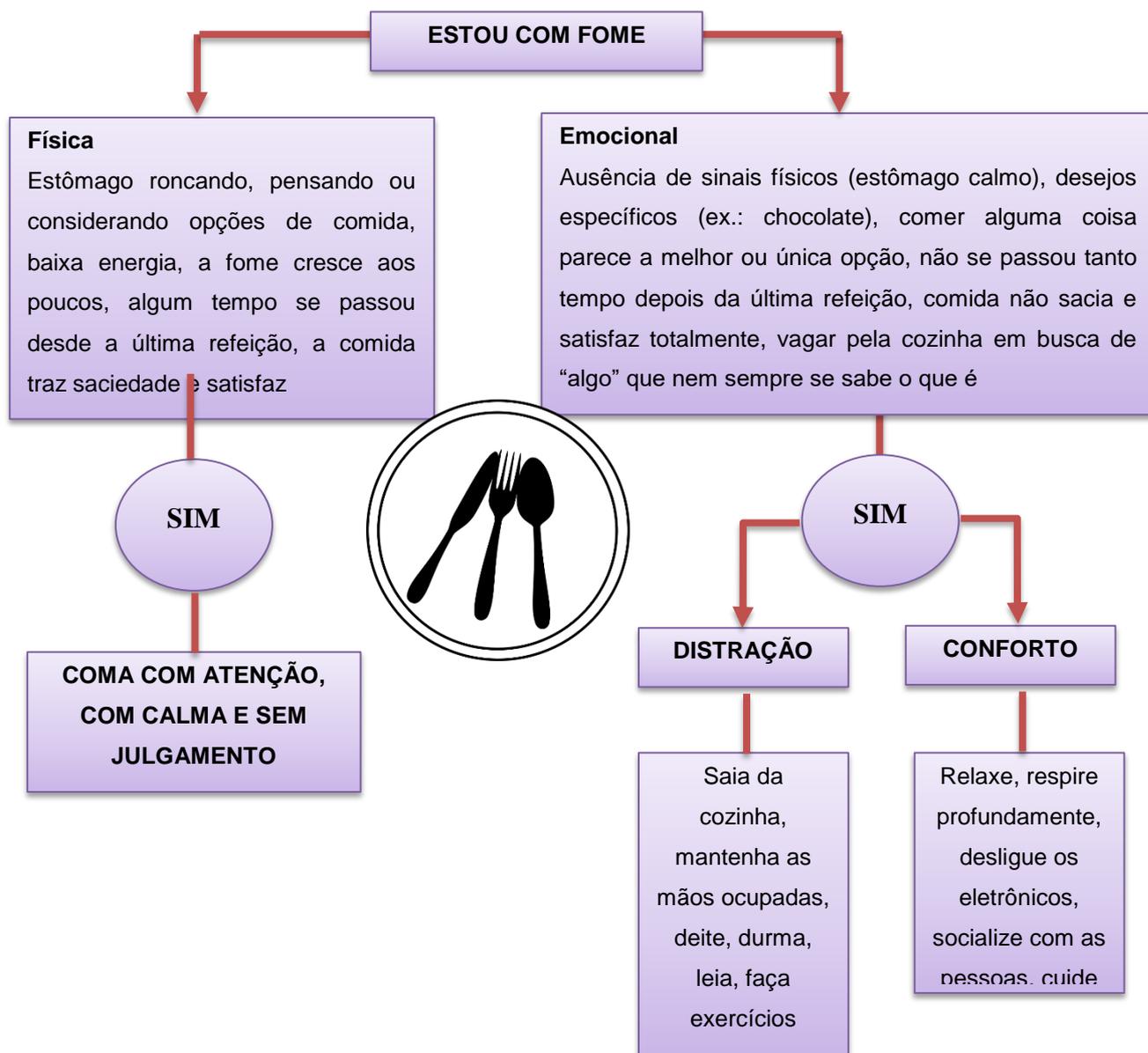
É importante que você tenha em mente que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Seja crítico ao ler, ver ou ouvir uma informação sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas a agirem da mesma maneira.

9- BUQUE LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR A COMIDA

Você já parou para pensar que a comida é muitas vezes usada para reduzir ou cessar emoções negativas e prolongar as positivas? Nossas emoções influenciam o desejo de comer e lidamos de maneira diferente diante de situações de vulnerabilidade emocional: alguns comem menos, outros sentem maior desejo de comer.

Não somos imunes às emoções em nosso jeito de comer – nem devemos! A situação pode se tornar desequilibrada quando utilizamos a comida para reduzir uma emoção que não requeremos sentir (ex.: ansiedade, tristeza). E quando comemos para “alimentar” nossas emoções, comemos todas vezes que as experimentamos – independentemente de maior fome física ou apetite.

Nesse sentido, precisamos encontrar outras formas de nos confortar, nutrir, distrair e resolver questões sem usar a comida. Recomenda-se, portanto, que nas situações de vulnerabilidade emocional façamos a seguinte pergunta: isso é fome física? Se sim, devemos honrá-la. Se percebermos que o uso da comida está relacionado a distração ou conforto, devemos buscar outras distrações e outros confortos.



Fonte: Alvarenga et al (2015)

10- EXEMPLOS DE COMPOSIÇÃO DE CAFÉ-DA-MANHA, ALMOÇO/ JANTAR

CAFÉ-DA-MANHÃ

Fruta:

mamão, maçã,
banana...



Pão: rico em carboidrato que fornece energia. O café da manhã do brasileiro é composto em geral por carboidrato (pão, cuscuz, tapioca, bolo, pão



BEBIDA: em geral é composto por café com leite ou algumas variações (café,



ALMOÇO/ JANTAR

Verduras: ricas em minerais, vitaminas e fibras (folhas + tomate, neno, rabanete, cebola, alho)

Carne, ovos, queijo: ricos em proteínas. Para os vegetarianos a soja texturizada, o grão-de-bico, a lentilha e a ervilha são boas

Feijão: ricos em carboidrato, vitaminas e minerais (lentilha, ervilha, grão-de-bico, feijões...)

Legume: ricos em minerais e vitaminas (cenoura, beterraba, chuchu, vagem, jiló, quiabo,



Prato saudável

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M et al. **Nutrição Comportamental**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. p. 1-549.

ASBRAN. Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de Covid-19**. Disponível em: <www.asbran.org.br>. Acesso em: 21 jun. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA Nº 47/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Uso de luvas e máscara em estabelecimentos da área de alimentos no contexto do enfrentamento ao COVID-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_47.2020_SEI.GIALI_0_uso_de_EPIs.pdf/41979d87-50b8-4191-9ca8-aa416d7fdf6e

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA Nº 48/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Documento orientativo para produção segura de alimentos durante a pandemia de Covid-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_48_Boas_Praticas_e_Covid_19_Revisao_final.pdf/ba26fbe0-a79c-45d7-b8bd-fbd2bfdb2437

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA Nº 49/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Orientações para os serviços de alimentação com atendimento direto ao cliente durante a pandemia de Covid-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_49.2020_GIALI_orientacoes_atendimento_ao_cliente.pdf/e3cb8332-e236-482f-b446-cb2a39dc4589

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 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>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª Edição, Brasília, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. CORONAVÍRUS (COVID-19). Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública COE-COVID-19. Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

FIOCRUZ. BRASIL. Covid-19, Perguntas e Respostas. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/o-que-e-o-novo-coronavirus>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Coronavirus. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1>. Acesso em: 17 jun 2020.

ANEXOS

ANEXO I- PROTOCOLO CUIDADO COM AS MÁSCARAS FACIAIS

8 DICAS PARA VOCÊ CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO	COMO CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO
<p>1- O design da máscara deve ser confortável ao uso para evitar que você leve a mão ao rosto devido ao incômodo causado. Ela deve cobrir a boca e nariz e estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.</p> <p>2- Recomenda-se que a máscara seja feita com duplo tecido que contenha algodão em sua composição.</p> <p>3- Mantenha a máscara higienizada corretamente.</p> <p>4- Troque a máscara sempre que ela estiver úmida ou suja ou a cada 3-4 horas.</p> <p>5- As máscaras não devem ser retiradas para falar e nem deslocadas para o queixo, pescoço, nariz, topo da cabeça, etc. Caso precise retirá-la momentaneamente para atividades inevitáveis, como beber água, seguir as seguintes orientações: (1) evite tocar a máscara e, quando fizer por equívoco, higienizar as mãos; (2) remover a máscara cuidadosamente pela parte de trás, presa às orelhas ou cabeça, de forma a evitar tocar o tecido na parte frontal; (3) proceder corretamente a higienização das mãos sempre antes tirar e após colocar a máscara.</p> <p>6- Ao chegar em casa, não deixe a máscara em qualquer lugar. Coloque-a para lavar.</p> <p>7- Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.</p> <p>8- Jogue a máscara fora se ela tiver danos.</p>	<p>1- Ao chegar em casa, lave bem as suas mãos com água e sabão;</p> <p>2- Remova a máscara com cuidado pelo elástico ou nó da ponta de trás e evite tocar na parte da frente;</p> <p>3- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em solução de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água limpa. Por exemplo 5ml de água sanitária para 250ml de água limpa;</p> <p>4- Lave bem a máscara com água e sabão;</p> <p>5- Deixe secar a máscara naturalmente e evite torcê-la com força;</p> <p>6- Passe a máscara com ferro;</p> <p>7- A lavagem deve ser feita diariamente e separada de outras roupas;</p> <p>8- Guarde em um recipiente seco e bem fechado;</p> <p>9- As máscaras confeccionadas em tecido, de algodão ou mistos, podem ser reutilizadas, para tanto, devem ser higienizadas, sendo recomendado no máximo 30</p>



lavagens;

Obs.: máscaras de TNT não podem ser lavadas nem reutilizadas!

Fonte: Ministério da Saúde

ANEXO II- SUGESTÃO DE COMO COLOCAR E REMOVER A MÁSCARA
FACIAL

COMO COLOCAR A MÁSCARA



Higienize
as mãos



Coloque a máscara
segurando-a pelos
elásticos ou tiras



Certifique-se de
cobrir bem o nariz
e a boca



Durante o
processo e após
colocá-la, evite
tocar a parte da
frente da máscara

SUGESTÃO DE COMO REMOVER A MÁSCARA



Higienize
as mãos



Evite tocar e
não retire a
máscara pela
parte da frente



Apenas toque
nos elásticos
ou tiras para
retirá-la



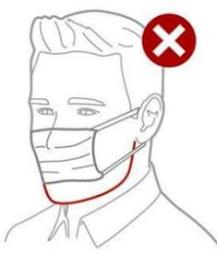
Após retirar,
higienize
novamente
as mãos

Fonte: Ministério da Saúde

ANEXO III- USO CORRETO DA MÁSCARA



Não deixe o nariz descoberto



Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



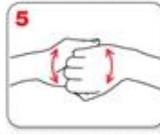
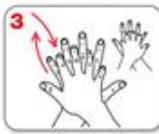
Não deixe a máscara em cima da mesa.



- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

ANEXO IV- PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM PREPARAÇÃO ALCOÓLICA E COM SABONETE LÍQUIDO ÁGUA

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



20-30 seg.



40-60 seg.

