

MANUAL DE ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19

**PARA SERVIDORES
DA PREFEITURA DE
GUARULHOS**

**GUARULHOS
COMBATENDO O
CORONAVÍRUS**
(COVID-19)



1. Introdução

A Covid-19 é uma doença causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) que afeta pessoas de maneiras diversas, podendo provocar síndrome respiratória e gastrointestinal, que muitas vezes se desenvolve para uma doença grave e pode levar à morte.

Desde fevereiro de 2020 o mundo passa por um modo de vida diferente do habitual e houve transformação no desenvolvimento do trabalho. Um ano após o início da pandemia causada pelo novo Coronavírus, o Brasil e o mundo avançaram em diversos desafios provocados por essa crise sanitária. Com o advento de uma nova onda, que levou ao aumento da transmissão comunitária do vírus, o atual cenário requer reforços nos cuidados para

prevenir a transmissão e o contágio das pessoas.

Em 16 de março de 2020, através do Decreto Municipal 36.711, foi declarada situação de emergência no Município de Guarulhos para enfrentamento da emergência em saúde pública devido à Covid-19 e em 23 de março de 2020, através do Decreto Municipal 36.757, foi declarado Estado de Calamidade Pública.

Durante o primeiro ano da crise sanitária provocada pelo novo Coronavírus, houve mutações do vírus e outras cepas foram identificadas e estão atualmente em estudos. Sabe-se que essas mutações são bastante significativas pelo seu alto potencial de transmissão.

2. Objetivos

Este manual tem como objetivo orientar os servidores da Prefeitura de Guarulhos para a manutenção de um ambiente institucional seguro e saudável e estabelecer procedimentos para a manutenção das atividades laborais dentro dos padrões aceitáveis de segurança e higiene determinados

pelas autoridades sanitárias.

O presente documento é classificado como de acesso público e deve ser divulgado de maneira ostensiva a todos os servidores da Prefeitura de Guarulhos com o intuito de contribuir com as medidas de prevenção e mitigação da pandemia.

3. Formas de transmissão do novo coronavírus

De acordo com as evidências mais atuais, o SARS-CoV-2, da mesma forma que outros vírus respiratórios, é transmitido principalmente por três modos: contato, gotículas ou por aerossol.

- A **transmissão por contato** é a

transmissão da infecção por meio do contato direto com uma pessoa infectada (por exemplo, durante um aperto de mão seguido do toque nos olhos, nariz ou boca), ou com objetos e superfícies contaminados (fômites).

- A **transmissão por gotículas** é a

transmissão da infecção por meio da exposição a gotículas respiratórias expelidas, contendo vírus, por uma pessoa infectada quando ela tosse ou espirra, principalmente quando ela se encontra a menos de 1 metro de distância da outra.

- A **transmissão por aerossol** é a transmissão da infecção por meio de gotículas respiratórias menores (aerossóis) contendo vírus e que podem permanecer suspensas no ar, serem levadas por distâncias maiores que 1 metro e por períodos mais longos

4. Sintomas

A infecção pelo SARS-CoV-2 pode variar de casos assintomáticos e manifestações clínicas leves até quadros moderados, graves e críticos, sendo necessária atenção especial aos sinais e sintomas que indicam piora do quadro clínico que exijam a hospitalização do paciente.

De forma geral, os casos podem ser classificados em:

- **Caso assintomático:** caracterizado por teste laboratorial positivo para Covid-19 e ausência de sintomas.

- **Caso leve:** caracterizado a partir da presença de sintomas não específicos, como tosse, dor de garganta ou coriza, seguido ou não de anosmia, ageusia, diarreia, dor abdominal, febre, calafrios, mialgia, fadiga e/ou cefaleia.

- **Caso moderado:** os sintomas mais frequentes podem incluir desde sinais leves da doença, como tosse persistente e febre persistente diária, até sinais de piora progressiva de outro sintoma

(geralmente horas).

A epidemiologia do SARS-CoV-2 indica que a maioria das infecções se espalha por contato próximo (menos de 1 metro), principalmente por meio de gotículas respiratórias. Não há evidência de transmissão eficiente para pessoas em distâncias maiores ou que entram em um espaço horas depois que uma pessoa infectada esteve lá.

O período de incubação é estimado entre 1 a 14 dias, com mediana de 5 a 6 dias.

relacionado à Covid-19 (adinamia, prostração, hiporexia, diarreia), além da presença de pneumonia sem sinais ou sintomas de gravidade.

- **Caso grave:** considera-se a Síndrome Respiratória Aguda Grave (síndrome gripal que apresente dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de O₂ menor que 95% em ar ambiente ou coloração azulada de lábios ou rosto).

- **Caso crítico:** os principais sintomas são sepse, síndrome do desconforto respiratório agudo, síndrome do desconforto respiratório agudo, insuficiência respiratória grave, disfunção de múltiplos órgãos, pneumonia grave, necessidade de suporte respiratório e internações em unidades de terapia intensiva.

O servidor que apresentar sintomas de infecção pelo SARS-Cov-2 deve comunicar a sua chefia e procurar imediatamente uma unidade básica

de saúde, pronto-atendimento ou emergência hospitalar.

É importante ressaltar que o Ministério da Saúde dispõe de um serviço de

informações por meio do **telefone 136** e pelo endereço eletrônico **<https://coronavirus.saude.gov.br/>**.

5. Diagnósticos

De acordo com o Ministério da Saúde, o diagnóstico da Covid-19 é realizado por médicos, que devem avaliar através de critérios clínicos, laboratoriais e/ou exames de imagem.

Recomenda-se procurar atendimento médico imediato se tiver sintomas. Sempre que possível, ligue antes de ir ao serviço de saúde, clínicas ou hospitais

para confirmar se há atendimento no local, evitando assim deslocamento desnecessário.

Em geral os sintomas aparecem de 5 a 6 dias depois da infecção pelo vírus, porém casos assintomáticos são comuns e em outros casos a apresentação de sintomas pode levar até 14 dias.



6. Prevenção ao contágio e a disseminação

Diante da emergência ocasionada pelo coronavírus SARS-CoV-2, o reconhecimento da pandemia pela OMS e a declaração de Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN), o Ministério da Saúde tem estabelecido sistematicamente medidas para resposta e enfrentamento da covid-19. Entre as medidas indicadas pelo MS estão as não farmacológicas,

como distanciamento social, etiqueta respiratória e de higienização das mãos, uso de máscaras, limpeza e desinfecção de ambientes, isolamento de casos suspeitos e confirmados e quarentena dos contatos dos casos de covid-19, conforme orientações médicas. Ademais, o MS recomenda ainda a vacinação contra a covid-19 dos grupos prioritários conforme o Plano Nacional

de Operacionalização da Vacinação. Essas medidas devem ser utilizadas de forma integrada a fim de controlar a transmissão do SARS-CoV-2, permitindo também a retomada gradual das atividades desenvolvidas pelos vários setores e o retorno seguro ao convívio social.

As medidas de caráter preventivo ou de mitigação são aquelas adotadas para diminuir a probabilidade de contágio entre as pessoas, como o uso correto e contínuo de máscara que ofereça a proteção adequada, da ventilação dos ambientes, do distanciamento entre as pessoas, da higiene pessoal constante com a lavagem das mãos e uso de álcool em gel 70%, do não compartilhamento de ferramentas, materiais de trabalho, materiais de escritório, máscaras, Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) etc., que são fundamentais para evitar contágio e a disseminação do novo Coronavírus.

A legislação vigente torna obrigatória a adoção de medidas de prevenção e proteção nos ambientes organizacionais e sociais, como:

- Usar máscara facial sempre bem ajustada ao rosto, cobrindo o nariz e a boca e trocar a cada 3 horas ou sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou higienizá-las com preparação alcoólica a 70%;
- Evitar tocar face, olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas;
- Evitar a prática de cumprimentar com

aperto de mãos, beijos, abraços, assim como quaisquer contatos físicos;

- Limpar e desinfetar objetos, ferramentas e superfícies de uso frequente;
 - Não compartilhar objetos de uso pessoal (copos, talheres, canetas etc.);
 - Evitar a circulação desnecessária no local de trabalho;
 - Priorizar a alternância de horários para intervalos de refeições, utilização de vestiários, espaços de convivência e outros, evitando a aglomeração nesses espaços;
 - Manter distanciamento social de no mínimo 2 metros;
 - Priorizar o uso de ferramentas digitais, como videoconferência, para a realização de reuniões e treinamentos, evitando a realização de eventos presenciais;
 - Priorizar o uso de escadas no deslocamento entre os andares; evitar tocar superfícies com alta frequência de contato como maçanetas e corrimãos;
 - Manter os ambientes bem ventilados, dando preferência à ventilação natural; quando em ambiente climatizado, deve-se evitar a recirculação de ar e verificar a adequação das manutenções preventivas e corretivas.
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirro (ao tossir ou espirrar cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou utilizar tecido ou lenço de papel, descartando-o após o uso, e em seguida fazer uso de preparação alcoólica a 70% ou lavar as mãos com água e sabão);
- Atender às orientações dos superiores e das autoridades das áreas da saúde sobre a prevenção da Covid-19.

6.1. Em reuniões:

Dar preferência ao sistema de teleconferência, realizando-as de forma remota. Em caso de inevitável reunião presencial ou pequenas concentrações para tratar assuntos de trabalho, ainda que por curto espaço de tempo, é imprescindível que sejam adotadas as seguintes medidas preventivas:

- Cuidar para que o evento ocorra no menor espaço de tempo possível;
- Dar preferência a locais abertos ou bem ventilados;
- Se utilizar ambiente fechado, optar pela ventilação natural, abrindo portas e janelas, e evitar a climatização em modo de recirculação de ar (ar condicionado).

- Manter distanciamento mínimo de 2 metros entre os participantes;

- Usar sempre a máscara bem ajustada, cobrindo o nariz e a boca e trocar a cada 3 horas ou sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;

- Não permitir a circulação de materiais e equipamentos entre os participantes (cada um deve levar o seu);

- Não se alimentar e não tomar café no local, para não tirar a máscara; e

- Se for servido coffee break ou lanches, esses devem ser consumidos em local apropriado e com boa ventilação, seguindo os protocolos de higiene e distanciamento pessoal.

6.2. No transporte público:

- Usar máscaras bem ajustadas, cobrindo nariz e boca, durante todo o trajeto;

- Certificar-se de que as janelas estejam bem abertas para a circulação de ar;

- Evitar conversar durante o percurso;

- Higienizar as mãos antes de

embarcar e ao desembarcar do transporte coletivo;

- Evitar tocar com as mãos na face, olhos, boca, nariz e a própria máscara;

- Cobrir o rosto com o antebraço sempre que for espirrar ou tossir; e

- Evitar o transporte coletivo em horário de pico.

6.3. Na chegada ao local de trabalho:

- Higienizar as mãos ao entrar no serviço, antes de se dirigir ao local de trabalho; e

- Se possível, realizar a troca da máscara antes de acessar o local de trabalho.

- Após uso do ponto eletrônico, higienizar as mãos com água e sabão sempre que possível ou com preparação alcoólica a 70%.



6.4. Na entrega de alimentos e encomendas:

- A entrega de alimentos/refeições e encomendas deverá ser feita na recepção ou na portaria da unidade, diretamente ao interessado ou ser deixada em local específico para retirada pelo interessado, evitando o contato de outras pessoas com as sacolas e pacotes de entrega. Quando possível realizar pagamento com cartão magnético; e
- O servidor ao receber a encomenda deverá higienizá-la com preparação alcoólica a 70% antes de levá-la para a área de consumo ou utilização.

6.5. No refeitório:

- Priorizar a alternância de horários para intervalos de refeições, bem como a utilização de outros espaços de convivência.
- Evitar aglomerações no refeitório e/ou na copa e manter distância mínima de 3m para as demais pessoas;
- Os usuários do espaço do refeitório devem remover a máscara somente no momento da alimentação ou da hidratação, mantendo-a no rosto sempre que possível;
- Antes de ocupar seu espaço na mesa do refeitório é necessário assegurar-se de que o local está devidamente higienizado com álcool 70%;
- Evitar o uso comum de talheres; cada um deve ter o seu, e eles deverão ser lavados com água e sabão e secados com papel toalha antes e após o uso;

- Após o uso de microondas, as mãos devem ser higienizadas com preparação alcoólica a 70%;
- Os bebedouros do tipo jato inclinado, quando existentes, devem ser adaptados de modo que somente seja possível o consumo de água com o uso de copo individual ou descartável.

6.6. Na recepção, portaria e áreas comuns:

- Somente pessoas fazendo o uso de máscara devem adentrar e permanecer nos ambientes;
- Nas portarias/recepções, proibir aglomerações de pessoas e limitar o número de pessoas em atendimento, fixando a quantidade e permanência máxima de pessoas por grupo familiar.
- Disponibilizar preparação alcoólica a 70% para a higiene das mãos de todos aqueles que adentrarem o ambiente;
- Usar e exigir o uso constante de máscara;
- Adotar medidas efetivas para cumprimento das recomendações de distanciamento (exemplos: sinalização orientativa no piso, evitar a formação de filas), cada local dentro de sua especificidade;
- Nas portarias e recepções usar barreira física entre o servidor/atendente e o interlocutor ou manter o distanciamento mínimo de 2m;
- Manter e cobrar dos usuários o distanciamento pessoal;
- Quando existentes nessas áreas, os bebedouros do tipo jato inclinado devem ser adaptados de modo que somente seja possível o consumo de água com o uso de copo descartável;
- Usar esses locais durante o menor espaço de tempo possível, apenas o necessário para sua atividade específica.

6.7. Limpeza e Higienização:

- Garantir a intensificação da limpeza e desinfecção das áreas de trabalho, das superfícies e demais espaços (cadeiras, mesas, aparelhos, bebedouros e equipamentos) após o uso. Preconiza-se a limpeza das superfícies com detergente neutro, seguida de desinfecção (álcool 70% ou hipoclorito de sódio a 1%);
- Os banheiros devem ser limpos normalmente todos os dias. As superfícies do banheiro como torneiras, válvulas de descargas e trincos/maçanetas de portas devem ser desinfetadas constantemente com álcool 70%;
- O piso do banheiro e os vasos sanitários devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária) e a tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga;
- Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária);
- Antes de usar o álcool 70% ou o hipoclorito, certifique-se de que essas substâncias não danificarão os objetos;
- O lixo dos banheiros deve ser descartado em sacos fechados, normalmente junto com o lixo da unidade, seguindo os demais protocolos de higiene.



6.8. Vacinação:

- A vacina contra a Covid-19 tem por objetivo reduzir o número de pessoas com sintomas, internações, casos graves e óbitos; e

6.9. Afastamentos:

Os afastamentos médicos de casos suspeitos ou confirmados de Covid-19 devem ser encaminhados à Divisão Técnica de Segurança e Saúde do

- É importante ficar atento ao cronograma de vacinação para o grupo prioritário ao qual pertence.

Servidor (DTSSS/SESMT) em formato digital, através do e-mail drhatestado@guarulhos.sp.gov.br, conforme orientações na Portaria nº 120/2020.

7. Cuidados com a saúde mental

A pandemia surgiu de forma inesperada e trouxe a necessidade de mudanças e adequações na vida pelo mundo todo, afetando a cada um de alguma forma.

Sentimentos como angústia, medo, impotência, tristeza, irritabilidade, solidão, ansiedade, luto, saudade etc. foram intensificados/gerados pela incerteza de como o vírus se manifesta em cada organismo, a possibilidade de se contaminar e de transmitir, ser excluído socialmente por estar associado à doença, ser separado de entes queridos e outros.

Neste período também temos convivido com o risco de contaminação

no trabalho, que trouxe como consequências a diminuição do número de servidores, readequação dos procedimentos de trabalho, teletrabalho, adequações físicas etc.

Para diminuir os impactos a equipe de trabalho pode, por exemplo, construir com a participação de todos adequações na rotina para diminuir a sobrecarga e a aglomeração de pessoas, compartilhar e publicar informações sobre formas de prevenção, aprimorar a comunicação entre as áreas etc.

É importante salientar que em momentos mais críticos não sentimos vontade de fazer nada, mas é importante nos perguntarmos “o que

eu gosto de fazer?” e tentar retomar. Para cada pessoa é uma coisa ler, estudar, cozinhar, dançar, pescar, fazer palavras cruzadas, praticar atividade física, rezar/orar, fazer algum tipo de artesanato ou algum outro hobby. Pode parecer que não, mas tirar um tempinho na nossa rotina para fazer algo que nos

dê prazer ajuda na saúde mental. Precisamos cuidar do nosso emocional e, para tanto, compartilhar esses sentimentos, seja com familiares, amigos ou profissionais da área torna-se uma forma saudável de enfrentamento.

8. Ações de coordenação e liderança

Na luta para conter a crise sanitária e suas complicações, as recomendações de prevenção à Covid-19 devem ser lembradas e incentivadas constantemente. As lideranças deverão atentar para a necessidade de manter a comunicação interna, a motivação, o engajamento dos servidores e a adesão às recomendações contidas neste manual, integral e efetivamente.

Sempre que identificada a necessidade de atualização quanto às orientações de contenção e prevenção à Covid-19, as instruções aos trabalhadores podem ser transmitidas durante treinamentos ou por meio de diálogos de segurança, documento físico ou eletrônico (cartazes, normativos internos, entre outros).

As pesquisas apontam que o índice de contágio varia de acordo com quatro fatores decisivos, contatos múltiplos, próximos, prolongados e em espaço fechado e/ou mal ventilado.

As medidas não-farmacológicas que incluem ações de mitigação, preventivas, de supressão, de restrições mais incisivas, bem como estratégias de comunicação, são necessárias nesse momento em que novas cepas do novo

Coronavírus têm contaminado grande número de pessoas e de forma rápida.

Para as atividades que são desempenhadas de modo presencial, a chefia deverá avaliar as condições de trabalho de modo a garantir o distanciamento físico e os mecanismos de controle e proteção, demandando apoio logístico para adaptações nos ambientes sempre que necessário.

Os ambientes de trabalho deverão ser limpos e higienizados constantemente. Cabe à coordenação orientar e acompanhar essas atividades e garantir a boa ventilação dos locais.

Faz-se necessário que as chefias e lideranças estabeleçam procedimentos para identificação de casos suspeitos, como o monitoramento da presença de trabalhadores sintomáticos nos ambientes de trabalho e, em especial, um bom canal de comunicação com os trabalhadores referente ao aparecimento de sinais ou sintomas compatíveis com a Covid-19, ou contato com caso confirmado ou suspeito.

As medidas de supressão são decisões administrativas que devem ser adotadas de acordo com os Decretos Municipais.

As recomendações de prevenção à Covid-19 devem ser respeitadas, pois essas ações, até o momento, traduzem a melhor maneira de nos proteger e assegurar o respeito à vida, até que todos estejam imunizados com a vacina.

Bibliografia:

Transmissão do Coronavírus por aerossóis – Secretaria de Estado da Saúde de MG, em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/165-transmissao-aerossais-covid-19>

O risco de transmissão do Coronavírus por Fômites, em: <https://www.unasus.gov.br/uploads/especial/covid19/markdown/o-risco-de-transmissao-do-novo-coronavirus-por-fomites-na-vida-real-e-baixo.md>

Orientações gerais visando à prevenção, controle e mitigação da transmissão da Covid-19, em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-1.565-de-18-de-junho-de-2020-262408151#:~:text=1.2%20Usar%20m%C3%A1scaras%20em%20todos,papel%20e%20descart%C3%A1%2Dlos%20adequadamente>

Guia de Vigilância Epidemiológica – Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela doença pelo Coronavírus 2019, em: https://portalarquivos.saude.gov.br/images/af_gvs_coronavirus_6ago20_ajustes-finais-2.pdf. Versão 3, março, 2021

Plano de Contingência diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (Covid-19), em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contigencia_covid19_fiocruzv1.4.pdf

Prevenção à Covid-19 em ambiente de trabalho, em: [https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ascom/Cartilha%20Comite%20%20-%20Layout%20PET%20Versao%20Final%20\(1\).pdf](https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/ascom/Cartilha%20Comite%20%20-%20Layout%20PET%20Versao%20Final%20(1).pdf)

Prevenção é a principal medida para combate à Covid-19, em: <http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/coronavirus-covid-19/coronavirus-todas-as-noticias/6085-prevencao-e-a-principal-medida-para-o-combate-a-covid-19>

Usar, higienizar e transportar máscara de tecido, em:

<http://www.iamspe.sp.gov.br/voce-sabe-usar-higienizar-e-transportar-mascara-de-pano/>

SP Contra o novo Coronavírus: saiba como se proteger, em:

https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/?utm_source=site&utm_medium=banner&utm_campaign=coronavirus-acoes-sp&utm_content=Coronav%C3%ADrus%20-%20A%C3%A7%C3%B5es%20do%20Governo%20de%20SP#como-se-proteger

Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia de Covid-19, em:

<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%bade-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>

Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da Covid-19. NOTA

TÉCNICA N° 26/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA

https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/SEI_ANVISA-0964813-Nota-T%C3%A9cnica.pdf

Orientações Gerais – Máscaras faciais de uso não profissional – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

<https://agenciabrasilia.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/NT-M%C3%A1scaras-Tecido-Anvisa.pdf-2.pdf>

Bensaïd, Annie; Dejours, Christophe; Guiho-Bailly, Marie-Pierre; **Psicodinâmica do trabalho: Casos Clínicos**. 2017. 1ª Edição. Editora Dublinense. São Paulo

**MANUAL DE ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO À
COVID-19 PARA SERVIDORES DA PREFEITURA
DE GUARULHOS**

Prefeito de Guarulhos

Gustavo Henric Costa

Secretário de Gestão

Adam Akihiro Kubo

Secretário-Adjunto

Elcio de Oliveira Junior

Departamento de Recursos Humanos

Murilo Lemos de Lemos

Divisão Técnica de Segurança

e Saúde do Servidor

Oscar Rodolfo Hidalgo

Hajime Nakakogue

Fátima Aparecida da Silva Amorim

Karolina Avilez

Paulo de Sales

MANUAL DE ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19 PARA SERVIDORES DA PREFEITURA DE GUARULHOS

