



# Plano de Contingência do Instituto Peabiru no contexto da pandemia de Covid-19

Belém – Pará  
2021

Travessa Ó de Almeida 1083  
66053-190 Reduto Belém Pará  
F 55 91 3222 6000  
[peabiru@peabiru.org.br](mailto:peabiru@peabiru.org.br)  
[www.peabiru.org.br](http://www.peabiru.org.br)



## **FICHA TÉCNICA**

### **Elaboração e informações**

Mikaele Machado Oliveira  
Técnica em Saúde e Segurança do Trabalho  
Registro profissional 0037751/PA

### **Responsáveis**

Administração do Instituto Peabiru

### **Revisão**

Maíra Parente  
Mariana Faro

### **Versão do documento**

1ª versão: 22 de abril de 2021.

## Sumário

<b>1. Introdução .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Contexto da Pandemia .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Sintomas e sinais da doença .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Biossegurança, suporte e assistência .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Objetivos .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Aplicação .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Referências.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Resultados Esperados .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Definições .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Responsabilidades.....</b>	<b>11</b>
<b>6.1 Coordenadores .....</b>	<b>11</b>
<b>6.2 Colaboradores .....</b>	<b>12</b>
<b>7. Orientações Gerais .....</b>	<b>12</b>
<b>7.1 Medidas de Prevenção.....</b>	<b>12</b>
<b>7.2 Recomendações de restrições para participação em atividades presenciais.....</b>	<b>14</b>
<b>7.3 Retorno escalonado dos servidores ao ambiente de trabalho presencial.....</b>	<b>15</b>
<b>7.4 Uso da máscara .....</b>	<b>16</b>
<b>8. Adaptação as instalações e medidas sanitárias.....</b>	<b>19</b>
<b>8.1 Ponto de Entrada.....</b>	<b>19</b>
<b>8.2 Salas administrativas.....</b>	<b>20</b>
<b>8.3 Sala de Reunião .....</b>	<b>20</b>
<b>8.4 Cozinha/Copa.....</b>	<b>21</b>

Travessa Ó de Almeida 1083  
66053-190 Reduto Belém Pará  
F 55 91 3222 6000  
[peabiru@peabiru.org.br](mailto:peabiru@peabiru.org.br)  
[www.peabiru.org.br](http://www.peabiru.org.br)



<b>8.5 Orientações para Atividades de Campo e Projetos .....</b>	<b>21</b>
<b>9. Saúde Mental: recomendações e orientações Covid 19 .....</b>	<b>22</b>

## **1. Introdução**

O Plano de Contingência foi elaborado em consonância à emergência em saúde pública declarada pela Organização Mundial da Saúde em março de 2021. O Plano é estabelecido pelo Instituto Peabiru para nortear as ações de enfrentamento, prevenção e controle do novo Coronavírus em suas atividades e aponta o planejamento de ações a curto, médio e longo prazo para o cenário de pandemia, definindo sua estrutura de comando. Os protocolos de segurança são pautados em diretrizes do Ministério da Saúde e Segurança do Trabalho e serão adjacentes a este Plano.

A partir deste plano, se dará a aplicação de medidas de biossegurança, estabelecendo os procedimentos adotados pelo Instituto Peabiru em circunstância do cenário atual em combate a circulação do vírus, a fim de reduzir possíveis contágios e manter a integridade física e mental dos colaboradores. Além de abordar as responsabilidades de todos envolvidos, este plano tem por objetivo garantir a continuidade dos serviços e atividades da organização, sendo, portanto, um instrumento de gestão do Instituto Peabiru.

O Instituto Peabiru, em consonância com as medidas preventivas para enfrentamento da crise sanitária, atribui como princípio fundamental o cuidado com a comunidade e seus colaboradores. Para tal, este Plano permite a readaptação das instalações do ambiente de trabalho e o planejamento de medidas necessárias ao trabalho em home office, assim como o monitoramento e a assistência aos colaboradores, mitigando os riscos decorrentes da pandemia. Com isso, as equipes, diretas e indiretas, que desenvolvem atividades rotineiras estão enquadradas na aplicação do Plano de Contingência.

### **1.1 Contexto da Pandemia**

A identificação de um novo coronavírus (SARS-Cov-2) foi feita na China no mês de dezembro de 2019. O vírus é o causador da doença respiratória Covid-19 e sua transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra, através de gotículas no ar e em contato com superfícies contaminadas. A doença pode apresentar infecções assintomáticas, ou oligossintomático (poucos sintomas), ou até quadros mais graves, sendo um dos principais sintomas a dificuldade respiratória.

## 1.2 Sintomas e sinais da doença

Os sintomas do novo vírus são semelhantes aos da gripe, que incluem: tosse, febre, coriza, garganta inflamada, dor de cabeça, dificuldades respiratórias e pneumonia.

Os funcionários que estiverem com pessoas de convívio próximo que testaram positivo para COVID-19 devem ficar afastados por 7 dias. Caso apresentem os sintomas citados anteriormente devem cumprir o afastamento de 14 dias ou conforme orientação médica.

Os funcionários diagnosticados como casos confirmados, deverão ficar isolados até liberação médica. Ademais, os funcionários com idade superior a 60 anos deverão ser avaliados em relação à sua condição de saúde e condições de trabalho em *home office*.

## 1.3 Biossegurança, suporte e assistência

O colaborador, ao suspeitar de contaminação, deverá encaminhar-se aos serviços de saúde, privilegiando quando possível o tele atendimento. Em casos suspeitos e confirmados, o colaborador deverá notificar o gestor para que este possa informar a administração em até 24 horas. Nos casos citados, o colaborador deverá permanecer em isolamento. Considera-se caso suspeito aqueles que tiveram contato com um caso confirmado e/ou apresentaram sintomas característicos da Covid-19.

A administração do Instituto Peabiru está responsável pelo acompanhamento das manifestações clínicas e disponibiliza o pagamento para realização de teste para detecção da Covid-19 aos colaboradores que estão realizando atividades de campo e que não estão em *home office*. Colaboradores com teste positivo para a Covid-19 devem comunicar imediatamente para a administração e permanecer em isolamento até receber autorização médica para retornar às atividades. Recomenda-se buscar atendimento médico desde o início dos sintomas e seguir as orientações médicas para tratamento e isolamento.

## **2. Objetivos do Plano de contingência**

- Aplicar medidas de proteção individual e coletiva visando a prevenção para enfrentamento à pandemia da Covid-19 em todas as atividades do Instituto Peabiru;
- Coordenar e padronizar ações para a contenção, mitigação e prevenção da Covid-19;
- Promover o respeito à vida através da proteção da saúde dos colaboradores próprios e terceiros;
- Orientar a equipe através de medidas preventivas de saúde e segurança no ambiente de trabalho;
- Zelar pela responsabilidade ética com a comunidade diante do cenário atual.

### **2.1 Aplicação**

Este plano se aplica a todos os colaboradores do Instituto Peabiru e terceiros sob gestão da empresa. Trata de um novo vírus, logo, devem ocorrer ajustes neste documento (e nos demais documentos associados) e será necessário, à medida que novas evidências sejam apresentadas, que os processos de mitigação sejam otimizados.

## **3. Referências**

- OMS – Organização Mundial de Saúde.
- Ministério da Saúde: Protocolo de Manejo Clínico da Covid-19 na Atenção Especializada.
- Fundação Oswaldo Cruz.
- ANVISA. Protocolos e Planos de Contingência - Coronavírus.
- Secretaria de Saúde do Estado do Pará.
- Protocolo de Saúde e Segurança Administrativo Boas Práticas – Combate à Covid-19 no ambiente de trabalho, Instituto Peabiru.

- Protocolo de Saúde e Segurança de Campo e Projetos, Instituto Peabiru.
- Protocolo de Saúde e Segurança de Atividades de Campo e Projetos em Barcarena, Instituto Peabiru.
- Protocolo de Saúde e Segurança de Higienização e Desinfecção do ambiente de trabalho, Instituto Peabiru.

#### 4. Resultados Esperados

Apresentar a implantação de medidas de prevenção e controle de infecções pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2) aos funcionários atuantes, de forma a mitigar e reduzir a exposição de risco enquanto durar a pandemia, com eficiência e eficácia.

#### 5. Definições

Para demais atualizações, utiliza-se os sites oficiais:

<https://www.gov.br/saude/pt-br>

<http://www.saude.pa.gov.br/coronavirus/>

- a) Atendimento direto:** um paciente suspeito, provável ou confirmado por Covid-19.
- b) Casos:** Conforme os critérios do Ministério da Saúde do Brasil, constantemente revisados à medida que novas informações são definidas como casos suspeitos, confirmados, recuperados e descartados.
- c) Contato:** pessoa que teve alguma das seguintes exposições durante o período de 3 dias anterior e 14 dias posterior ao início dos sintomas de um caso provável ou confirmado: 1) **Contato direto** com um caso suspeito, provável ou confirmado a menos de 1 metro de distância e por mais de 15 minutos, com ou sem máscara de tecido. 2) **Contato físico** direto com um caso suspeito, provável ou confirmado, como por exemplo: apertando as mãos ou utilizou os objetos pessoais.
- d) Contingência:** Situação de risco com potencial de ocorrer, inerentes as atividades, serviços e equipamentos, e que ocorrendo se transformará

em uma situação de emergência. Diz respeito a uma eventualidade; possibilidade de ocorrer.

- e) **Covid-19:** doença da síndrome respiratória aguda causada pelo novo Coronavírus (Sars-CoV-2), considera-se manifestações da doença leve com sintomas inespecíficos à doença respiratória aguda, a pneumonia grave com insuficiência respiratória, além de relatos de infecção assintomática. Inclui febre e pelo menos um dos sinais e sintomas respiratórios, sendo tosse seca, escarro, dor muscular ou de articulações, dor de garganta, insuficiência respiratória, dor de cabeça, congestão nasal, náusea/vômito, perda temporária de olfato ou paladar. Os principais sinais de alerta de emergência são: dificuldade para respirar, dor ou pressão persistente no peito, confusão mental súbita, incapacidade de acordar ou permanecer acordado.
- f) **Distanciamento Social/Físico:** posicionamento da saúde pública para impedir/retardar a propagação de doença altamente contagiosa, tendo como objetivo reduzir a probabilidade de contato entre pessoas portadoras de uma infecção e outras que não estão infectadas para minimizar o impacto da doença na comunidade e no local de trabalho, além de manter distância de aproximadamente 2 metros de outras pessoas.
- g) **Epidemia:** surto de uma doença infecciosa que se tornou mais grave pois atinge e afeta muitos indivíduos ao mesmo tempo, e menos localizada, espalhando-se rapidamente.
- h) **Equipamento de Proteção Individual (EPI):** dispositivo de uso individual utilizado pelo empregado para prevenir riscos que ameacem a sua saúde e segurança, conforme a Norma regulamentadora 6. Quando usado para a proteção do usuário contra a inalação de agentes nocivos à saúde, é definido como Equipamento de Proteção Respiratória - EPR.
- i) **Equipamento de proteção coletiva (EPC):** consistem de placas ilustrativas (que permitem aos transeuntes identificar a situação da área delimitada), cones de sinalização e fitas demarcatórias (sinalização e delimitação de área), fita antiderrapante (para evitar quedas e escorregamento, especialmente em rampas e escadas) sinais de perigo, sinalização com instruções de segurança ou que indicam direção, visam à proteção de funcionários e visitantes.

- j) Monitoramento local:** permanecer em alerta para casos de tosse, dificuldade em respirar, febre, disfunção olfativa e gustativa. Em casos de febre, tosse ou dificuldade em respirar durante este período, deve-se aferir a temperatura corporal, isolar, limitar o contato com outras pessoas e procurar orientação médica.
- k) Gotículas:** partículas maiores do que 5µm. O SARS-CoV-2 é transmitido através de gotículas contaminadas dispersas por tosse ou espirros de pessoas com a doença, contidas principalmente em um raio de 1 metro.
- l) Higiene das mãos:** lavagem das mãos com frequência com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de ir ao banheiro, antes de comer e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, use uma solução para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool.
- m) Isolamento:** separação de uma pessoa com sintomas sugestivos de Covid-19 de outras pessoas que estão saudáveis para interromper a propagação da doença. Seja de forma voluntária ou mandatória por ordem federal, estadual ou local de saúde pública. **Lockdown** - medida de emergência que impede as pessoas de sair ou entrar em uma área, reduzindo o funcionamento de serviços àqueles de cunho essencial, estando as pessoas obrigadas a ficar em casa em quarentena.
- n) Quarentena:** separação de uma pessoa ou grupo de pessoas que podem ter sido expostas a uma doença transmissível, mas ainda não sintomática, de outras pessoas que não foram expostas, para impedir a possível propagação da doença transmissível.
- o) Máscara:** equipamento obrigatório de segurança (Norma regulamentadora 15), utilizada por indivíduos para proteção respiratória a fim de evitar a inalação de agentes perigosos, dos seus contatos contra a dispersão de gotículas contaminadas.
- p) Surto:** aumento repentino no número de casos da doença, normalmente confinado a uma área localizada ou a um grupo específico de pessoas.

**Testes:** Avaliação da presença de anticorpos **IgG e IgM**. Resultado positivo para **IgM, pessoa infectada, resultado positivo para IgG, a pessoa esteve em contato com o vírus.**

## 6. Responsabilidades

### 6.1 Coordenadores

- Implementar este Plano;
- Planejar e promover o acesso dos empregados aos EPIs (NR-6) apropriados;
- Monitorar estoque de EPIs e materiais (quantitativo de álcool, papel toalha, sabão, dentre outros);
- Atualizar sempre que necessário os Protocolos de Segurança;
- Cumprir o Protocolo de Segurança para a desinfecção e limpeza das instalações;
- Monitorar o fluxo de empregados em quarentena e respectivos papéis e responsabilidades;
- Divulgar informações sobre a doença e sua prevenção aos empregados através de reuniões;
- Combater o medo e ansiedade dos empregados, rumores e desinformação através de plano de comunicações adequado;
- Apoiar a equipe de comunicação local no desenvolvimento de material educacional sobre o Covid-19;
- Revisar documentação da organização a respeito de saúde e segurança, para determinar a adequação e o impacto das medidas de prevenção e controle de coronavírus;
- Estabelecer cumprimento dos Protocolos de Saúde e Segurança;
- Garantir que todos os colaboradores tenham acesso aos Protocolos e demais documentos de biossegurança;
- Adotar sinalizações na sede do Instituto para indicar e advertir sobre os riscos (NR-26);

- Garantir qualidade nas comunicações e atualizações precisas das informações afim de ajudar a combater preocupações e incertezas;
- Estabelecer os trabalhos que devem ser realizados em turnos definidos, com descanso regular.

## **6.2 Colaboradores**

- Cumprir as diretrizes estabelecidas;
- Usar equipamentos de proteção individual e cumprir os procedimentos, orientações de uso, troca e higienização dos mesmos;
- Evitar aglomerações obedecendo às regras de distanciamento;
- Seguir corretamente as orientações de higienização das mãos. Em caso de dúvidas procurar a coordenação;
- Em casos de observar colegas de trabalhos exibindo sintomas gripais ou febre no trabalho deverá entrar em contato com a coordenação;
- Se estiver em quarentena domiciliar, seguir todas as orientações de isolamento social;
- Seguir todas as medidas de prevenção da Covid-19 divulgadas nos veículos de comunicação interna do Instituto Peabiru;
- Seguir as Políticas de Distanciamento Social;
- Observar os protocolos estabelecidos que orientam quanto à adoção de medidas de proteção para o enfrentamento da pandemia e, no que couber, os demais documentos relativos à matéria.

## **7. Orientações Gerais**

### **7.1 Medidas de Prevenção**

O uso de máscaras, assim como o respeito ao distanciamento físico e a higienização das mãos são essenciais, contribuem para reduzir a probabilidade de contato entre pessoas portadoras de uma infecção e outras que não estão

infectadas, de forma a minimizar o impacto da doença na comunidade e no local de trabalho. Dessa forma, estão definidos os seguintes procedimentos e medidas:

- Implantação de *home office* para as funções que desenvolvem atividades que podem ser realizadas remotamente e para os grupos de risco;
- Optar por reuniões com transmissão virtual (teleconferência);
- Em casos de reuniões presenciais, cumprir o tópico 8.3;
- Alternância presencial para os funcionários, reduzindo o contingente em exposição;
- Disponibilizar álcool em gel em 70%;
- Disponibilizar aos empregados e colaboradores equipamento de proteção individual, luvas e máscaras;
- Redefinir o uso dos espaços físico e áreas ocupacionais, com espaçamento adequado;
- Manter locais de circulação e áreas comuns com os sistemas de ar condicionado revisados e limpos, como filtros e dutos, e obrigatoriamente com janelas externas ou qualquer outra abertura, que contribua com a renovação do ar;
- Reorganizar o posicionamento do mobiliário;
- Sinalização em locais altamente visíveis para promover medidas de proteção diárias e descrever como impedir a propagação de germes. Os locais de sinalização incluem: entradas, áreas de alimentação, banheiro, escritórios administrativos, auditórios, salas de reunião, áreas de pessoal de limpeza;
- Desenvolver planos de comunicação social por correio eletrônico, contas em redes sociais, entre outros, com mensagens, vídeos, sobre comportamentos que impedem a disseminação da Covid-19;

- Ficar em casa ao apresentar quaisquer sinais de doença ou se estiverem compartilhando a casa ou tiverem tido contato físico com alguém contaminado pela Covid-19 nos últimos 14 dias;
- Revisar todas os Protocolos de Segurança, acordos e comunicados semanalmente;
- Considerar distância física entre os empregados em torno dos postos de trabalho e como os empregados se movimentam pelo escritório (escadas, recepções, áreas de trabalhos, salas de reunião, elevadores);
- Demandar a presença de empregados no escritório em dias alternados, criar turno e escalação de horários de chegada e saída;
- Definir empregados essenciais, se for necessário;
- Disponibilizar escalonamento para aqueles que alternem a ida ao Instituto Peabiru;
- Estabelecer a compra de EPI que supra a essas obrigações;
- Garantir a disponibilidade de termômetros e equipamentos de proteção individual, bem como de orientações sobre o uso nos principais locais;

## **7.2 Recomendações de restrições para participação em atividades presenciais**

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Cardiopatas graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada);
- Pneumopatas graves ou descompensados (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada / grave, doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC);
- Imunodeprimidos;
- Doentes renais crônicos em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Gestantes e lactantes;

- Pessoas com doenças crônicas;
- Responsáveis pelo cuidado de paciente com Covid-19.

### **7.3 Retorno escalonado dos servidores ao ambiente de trabalho presencial**

- Quanto ao retorno presencial, será fixado o regime de jornada de trabalho em turnos alternados de revezamento aos empregados e estagiários, visando a redução do número de pessoas presentes ao mesmo tempo, logo será mantido, sem prejuízo as atividades desenvolvidas, equipes em turnos diferenciados. Ademais, **atendendo as disposições prévias:**
- Uso obrigatório de máscara;
- Higienização das mãos antes e depois do manuseio de materiais e equipamentos de uso coletivo;
- Lavagem frequente das mãos;
- Distância mínima de 1,5m entre pessoas;
- Escalonamento ou retorno gradual, considerando os dados epidemiológicos da Covid-19 e orientações dos órgãos de saúde pública;
- Obediência ao número de pessoas que podem frequentar determinado local por vez e participar de reuniões presenciais;
- Uso de máscaras durante o deslocamento para o trabalho em outras empresas;
- Aferição de temperatura corporal antes da entrada nas instalações, sendo vedado o ingresso de pessoas com temperatura acima de 37.5° C (trinta e sete graus Celsius e seis décimos);
- Reorganização do ambiente quanto ao distanciamento.
- Atendimento dos protocolos de segurança em caso de reuniões.

**Cumprir-se-á:** O estabelecimento de *lockdown* (suspensão total de atividades não essenciais) quando assim decretado pelo Estado.

#### **7.4 Uso da máscara**

As máscaras devem ser utilizadas para evitar a contaminação por gotículas respiratórias, quando uma pessoa atuar a uma distância inferior a 2 metros das demais de maneira habitual e permanente. A máscara protege quem está ao redor e pode ser reutilizada (considerar recomendações sanitárias e tipo de máscara). Porém, sua eficiência só se dá plenamente quando todas as pessoas no ambiente a utilizam, logo, se uma pessoa estiver sem máscara, colocará os demais em risco, por isso é fundamental garantir o uso por todos.

#### **Recomenda-se o uso dos seguintes EPIs:**



*Máscara PFF2, N95 ou similar + escudo facial*

O uso do escudo facial protege de contato com gotículas e aumenta a conservação dos respiradores, podendo ser reutilizável após a desinfecção.

#### **Orientações sobre uso da máscara:**

- Coloque a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz;
- Ajuste com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;

- Enquanto estiver em uso, evite tocar na parte da frente da máscara;
- Use adequadamente a máscara, mesmo se não apresentar sintomas;
- Remova a máscara sem tocar na frente da máscara, pois ela pode estar contaminada, retirando sempre pelas tiras laterais;
- Após a remoção, ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, realize a higiene das mãos;
- Substitua a máscara por uma nova máscara limpa e seca assim que a antiga ficar suja e/ou úmida;
- Lave as máscaras de tecido usadas com água sanitária (a máscara PFF2 não deve ser lavada);
- Utilize a máscara obrigatoriamente para o deslocamento ao trabalho, seja em transporte coletivo público ou particular.

#### **7.4.1 Máscara N95 (PFF2): Utilização, preservação e conservação**

Aplica-se ao uso da máscara N95/PFF2 pelos colaboradores, recomenda-se o uso durante todas as atividades realizadas. Lembre-se, a máscara é efetivamente eficaz para a proteção quando estiver firmemente encaixada no rosto, logo atente-se para as recomendações do fabricante e as instruções:

- No modelo de alças únicas, passe uma alça sobre a cabeça, posicionando sobre a nuca, e a outra acima da orelha.
- No modelo de alças laterais, puxe as alças atrás da orelha;
- Pressione o clip ajustando ao nariz;
- Realize o ajuste do clip no nariz.

#### **Realize o teste de pressão:**

- Após o ajuste, cubra a máscara com as mãos em concha, sem forçar a máscara sobre o rosto, e sople suavemente;

- Caso o ar escape pelas extremidades da máscara, considere que ela está mal ajustada ou o tamanho é inadequado;
- Se houver vazamentos no teste, ajuste novamente e repita o teste, caso persista o vazamento, descarte a máscara;
- Considera-se a **vedação aceitável** quando o usuário não perceber fuga de ar e sentir ligeira pressão dentro da máscara;
- Em máscaras que estão sendo reutilizada pelo próprio usuário, após o teste, realize a higienização das mãos.

### **Advertências**

- As máscaras são de uso exclusivo do usuário, não podendo em modo algum ser compartilhadas;
- Não deve ser utilizado em pessoas com barbas ou cicatrizes profundas no rosto;
- É importante a verificação da vedação antes de utilizar;
- A máscara N95/PFF2 não deve ser utilizada em atmosferas explosivas ou em ambientes que tenham deficiência de oxigênio, ambientes totalmente fechados sem ventilação;
- Nunca toque na máscara durante o uso;
- Quando remover a máscara, realize a higienização das mãos imediatamente antes;
- Para retirar a máscara, segure as tiras/elásticos e logo acondicione em local apropriado (saco ou envelope de papel, embalagens plásticas ou de outro material), se possível identifique a embalagem com seu nome;
- Realize novamente a higienização das mãos (com água e sabão, desinfetante à base de álcool antes e depois de tocar ou ajustar a máscara);
- Se utilizar a máscara por um período maior note se está ajustada.

**ATENÇÃO:** a máscara não deve ser lavada ou higienizada com álcool.

**Se a integridade da máscara for comprometida ela deverá ser descartada. Descartar máscaras úmidas, rasgadas, amassadas, sujas ou com elásticos rompidos.**

- Caso o usuário da máscara N95/PFF2 esteja com a respiração difícil a máscara deverá ser trocada;
- Indica-se o uso máximo de 5 vezes, sempre ligada a integridade da máscara.

## **8. Adaptação das instalações e medidas sanitárias**

### **8.1 Ponto de Entrada**

- Ao entrar no local os colaboradores podem ser submetidos a medição da temperatura corporal (não será permitido acesso em caso de temperatura superior a 37.5°, recomendando o isolamento temporariamente).
- Aqueles que nos últimos 14 dias tiverem tido contato com pessoas com resultado positivo para Covid-19 ou vieram de áreas de risco, devem informar antecipadamente a Administração do Peabiru, conforme recomenda a Organização Mundial de Saúde.

#### **Ademais, está disposto:**

- Instalação de totem de suporte para álcool em gel disponível na entrada;
- Sinalização de uso obrigatório de máscara;
- Atentar-se e respeitar as sinalizações e cartazes no ambiente de trabalho.

## 8.2 Salas administrativas

- Higienização e desinfecção dos locais de trabalho de forma frequente: limpeza das superfícies das mesas, bancadas e cadeiras no intervalo entre turnos ou sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro;
- Priorizar a ventilação natural para troca de ar e recirculação de ar condicionado;
- Lixeira com tampa, com dispositivo que permita a abertura e o fechamento sem uso das mãos (pedal ou outro tipo de dispositivo, como acionamento automático);
- Manter distância de 2 metros dos outros para reduzir o risco de contaminação.

## 8.3 Sala de Reunião

- Participantes que tiverem sintomas de Covid-19 não devem participar de encontros presenciais;
- Informar antecipadamente aos participantes o roteiro estabelecido em virtude das medidas de prevenção;
- Guardar distanciamento físico mínimo de 1,5 m (um metro e meio), mantendo-se as cadeiras separadas;
- O local da reunião, se possível, deverá utilizar ventilação natural, mantendo portas e janelas abertas;
- Antes e depois da reunião deverá ser feita a limpeza e higienização do local;
- Para evitar aglomeração é permitida a presença de até três pessoas dentro da sala de reunião;
- Não será permitido ingerir alimentos na sala de reunião;
- Não devem ser compartilhados objetos;

- Utilizar máscara de proteção ao longo de todas as atividades na sala de reunião;
- Usar álcool gel ou álcool 70.

#### 8.4 Cozinha/Copa

- Restringir o uso de utensílios compartilhados como copos, xícaras, garrafas de água, etc.
- Praticar as medidas de prevenção, como higienização das mãos antes e depois de se servir;
- Reforçar os procedimentos de higiene e desinfecção de utensílios, equipamentos e ambientes de convivência;
- É garantida a sanitização periódica e a limpeza diária dos refeitórios com detergentes específicos;
- Ao término de refeição providenciar a limpeza e desinfecção das superfícies (mesas, cadeiras e bancadas);
- Evitar conversas durante a refeição;
- Respeitar o espaçamento mínimo de 2 metros dentro deste ambiente;
- Utilizar em horários diferentes os locais para refeição;
- Utensílios individuais devem ser embalados, higienizados e separados.

#### 8.5 Orientações para Atividades de campo

Para as atividades de projetos em campo, há necessidade de observar este Plano quanto ao **Protocolo de Segurança de Campo e Projetos**, que assegura recomendações quanto ao local de trabalho, trajeto, responsabilidades e regras de higiene, sendo obrigatório o uso de máscaras e a tomada de precauções necessárias durante o manuseio de instrumentos e materiais.

## **9. Saúde Mental: recomendações e orientações Covid 19**

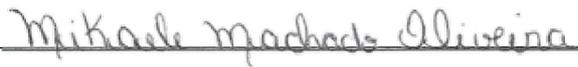
O objetivo das ações de prevenção do novo coronavírus é de diminuir a incidência de casos, porém prevenir o impacto na saúde mental é relevante. O autocuidado, o bem-estar físico, mental e social é fundamental. Para tanto, recomenda-se:

- Planeje uma rotina com horários regulares;
- Mantenha uma alimentação saudável com dieta equilibrada;
- Em trabalho remoto, faça pausas de 5 minutos a cada 1 hora;
- Para relaxar a musculatura, com auxílio de alongamento corporal, faça movimentos circulares para aliviar a tensão de ombros, braços e pescoço;
- Procure posições confortáveis ao ficar sentado por muito tempo;
- Mantenha uma rotina de exercícios físicos ou meditação;
- Recomenda-se aos colaboradores uma noite de sono adequada, pois tais medidas ajudam a fortalecer a imunidade;
- Em caso de estresse ou ansiedade, faça exercícios como: foque na respiração (a hiperventilação alivia os sintomas), respire devagar e de forma tranquila, pense em momentos que se sente confortável;
- Estabeleça um bom relacionamento interpessoal e com atitudes positivas e otimistas sobre a situação;
- Compartilhe ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Não divulgue notícias sem checagem dos autores, da credibilidade do veículo de comunicação e, sempre que possível, da veracidade dos fatos noticiados;
- Se resguarde do excesso de informações alarmistas veiculadas na grande mídia e em mensagens via *WhatsApp*;

- Atente-se aos sinais que o corpo apresenta em casos de insônia ou sonolência demasiada, alterações de humor ou irritabilidade comum, se prolongarem.

**NOTA:** Este Plano de Contingência continuará a atentar-se às recomendações das autoridades oficiais de saúde, e submetido às revisões e atualizações.

O Instituto Peabiru compromete-se a garantir a saúde e integridade de seus colaboradores, parceiros e a comunidade. Este documento foi elaborado a partir de diretrizes, conhecimentos técnicos e estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde.



**Mikaele Machado Oliveira**

Técnica em Saúde e Segurança do Trabalho

Registro profissional: 0037751 / PA