

PROTOCOLO DE CUIDADOS PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19 NO IFPR



Coordenadora

Karina Mello Bonilaure

Organizadores

Adnilra Selma Moreira da Silva Sandeski

Aneliana da Silva Prado

Camilla Corso Silveira

Carlos Alexandre Twardowschy

Celso Luiz Buiar

Ciro Bächtold

Derdried Athanasio Johann

Eliane Aparecida Mesquita Hernandez

Humberto Coelho Queiroz

João Gabriel Kozak

Luiz Aparecido Alves de Souza

Marcelo Estevam

Melissa Anze

Onivaldo Flores Júnior

Paulo Cesar Medeiros

Paulo Tetuo Yamamoto

Rebeca Cordeiro Justino Silva

Ricklay da Silva Moraes

Rosângela Gonçalves de Oliveira

Rubens Felipe Ribeiro

Rubens Gomes Corrêa

Rulliana Shayra Caldeira de Souza

**PROTOCOLO DE CUIDADOS PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19
NO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ**

**Curitiba
2020**

Reitor

Odacir Antonio Zanatta

Pró-Reitor de Ensino

Amarildo Pinheiro Magalhães

**Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa,
Pós-Graduação e Inovação**

Marcelo Estevam

Pró-Reitor de Administração

Carlos Zanatta

Pró-Reitor de Planejamento e de Desenvolvimento Institucional

Paulo Tetuo Yamamoto

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Eliane Aparecida Mesquita Hernandes

Revisão ortográfica:

Walter Rodrigues Benigno dos Santos

Projeto gráfico:

Luana Fuchs

Reitoria:

Diretoria Executiva

Nelson de Castro Neto

Diretoria de comunicação

João Gabriel Kozak

Diretoria de Expediente e de Apoio aos Campi

Maria Aparecida Ferreira Lang

Diretorias Sistêmicas:

Diretoria de Tecnologia da Informação e Comunicação

Onivaldo Flores Junior

Diretoria de Educação a Distância

Marcos Antonio Barbosa

Diretoria de Infraestrutura

Pierre Luís Alves

Dados da Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Paraná
Biblioteca do Campus Curitiba

P967
2020

Protocolo de cuidados para prevenção da COVID-19
no IFPR / Karina Mello Bonilaure, coordenadora. –
Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2020.

1. Covid - 19. 2. Coronavírus. 3. Protocolos de segurança à saúde. 3. Rotinas comportamentais. 4. Atividades administrativas. 5. Atividades de ensino, pesquisa e extensão. I. Bonilaure, Karina Mello. II. Título.

CDD 23. ed. - 614

PREFÁCIO

Ao longo do mês de março de 2020, presenciamos o agravamento daquela que seria a “maior crise sanitária mundial da nossa época”, como declarou a Organização Mundial da Saúde (OMS). A partir de então, somamos esforços com as demais instituições públicas e privadas na busca de alternativas para conciliar as políticas públicas de combate ao novo coronavírus e os avanços científicos para conter a COVID-19.

Como no Instituto Federal do Paraná (IFPR) sempre procuramos colocar as pessoas em primeiro lugar, estabelecemos a Comissão de Acompanhamento e Controle da Propagação da COVID-19, pela Portaria nº 285, de 12 de março de 2020, com representantes discentes, docentes, técnicos administrativos e representação dos trabalhadores, a fim de estudar e avaliar o agravamento da crise e sugerir à reitoria medidas de proteção à vida dos(as) cidadãos(ãs), o que representou um importante marco no enfrentamento da crise.

Houve o fechamento temporário da instituição e a suspensão das atividades pedagógicas presenciais, com atividades administrativas realizadas através de trabalho remoto. A decisão foi tomada para reduzir os riscos de contágio e garantir a segurança da comunidade, em alinhamento com as demais instituições de ensino do Estado do Paraná.

Com as atividades pedagógicas presenciais suspensas, após amplo estudo e debate, introduzimos atividades pedagógicas não presenciais, flexibilizando o ensino e fortalecendo o vínculo com os(as) educandos. O IFPR tem trabalhado também para ampliação do acesso dos estudantes aos meios digitais, buscando minimizar os impactos causados pela pandemia.

Dentre esses esforços destaca-se a elaboração deste documento, representando a consolidação de uma série de cuidados necessários para que o IFPR possa enfrentar o desafio da preparação do retorno às atividades presenciais de forma segura, apresentando uma série de orientações individuais e coletivas que representam o compromisso de todos(as) os(as) envolvidos(as) com a preservação da vida.

Com o apoio das comissões locais em cada uma das unidades e com todo o empenho da comunidade do IFPR, esperamos que essas orientações auxiliem no planejamento das etapas que envolverão o tão desejado momento no qual iremos nos reencontrar.

Por fim, seguimos trabalhando com o intuito de nos mantermos ainda mais unidos em torno da nossa missão institucional que é promover a educação profissional, científica e tecnológica, pública, gratuita e de excelência, e fortalecidos na luta contra a COVID-19.

Odacir Antonio Zanatta

Reitor do Instituto Federal do Paraná

APRESENTAÇÃO

A Comissão de Acompanhamento e Controle da Propagação da COVID-19 foi instituída no Instituto Federal do Paraná - IFPR no dia 12 de março pela Portaria N° 285, de 12 de março de 2020. Desde então, a Comissão tem trabalhado nos mais diversos aspectos que se referem ao impacto da pandemia do novo coronavírus sobre a comunidade do IFPR.

Desde o início, a Comissão estruturou-se no sentido de monitorar permanentemente a evolução da pandemia no estado do Paraná. A partir desta análise, ela mantém o acompanhamento dos servidores e dos estudantes do IFPR, mantendo diálogos sobre as condições de trabalho e ensino remoto, nos mais diversos aspectos que envolvem a saúde.

Uma das principais ações está traduzida na construção deste Protocolo, produzido pela equipe multidisciplinar e pelos representantes dos diferentes segmentos que compõem a Comissão. Esta ação é parte de um grande plano que envolve os aspectos de adaptação da instituição para uma nova organização que será necessária para a preservação da saúde de todos.

As rotinas comportamentais, de promoção à saúde, administrativas, de ensino, pesquisa e extensão e de saúde mental e atenção psicossocial que compõem este manual foram discutidas para viabilizar o retorno das atividades administrativas e acadêmicas de forma presencial, considerando todos os protocolos de segurança divulgados pelas autoridades sanitárias .

Tendo em vista essas orientações, caberá ao Campus ou à unidade uma avaliação dos riscos que envolvem as medidas que devem ser adotadas e a segurança do retorno presencial. É importante lembrar que há uma série de aspectos que precisarão ser muito bem trabalhados após o retorno, ao longo de um tempo ainda indeterminado, como a manutenção de limpeza e insumos, acompanhamento da saúde de estudantes e servidores, manutenção das regras de distanciamento, etc.

Por fim, este documento é resultado da reunião de informações e de consultas a vários outros protocolos já divulgados. O importante, para a Comissão, é que possa auxiliar as unidades e suas Comissões Locais nos trabalhos de preparação para a retomada das atividades acadêmicas e administrativas presenciais, como toda a segurança necessária neste momento de dificuldade mas também de esperança.

Karina Mello Bonilaure

Presidente da Comissão de Acompanhamento e Controle da Propagação da COVID-19

SUMÁRIO

PREFÁCIO	5
APRESENTAÇÃO	6
SUMÁRIO	7
INTRODUÇÃO	8
OBJETIVOS	10

1

RECOMENDAÇÕES	11
1. ROTINAS COMPORTAMENTAIS	11
1.1. Comportamentos relativos ao refeitório/cantina.....	13

2

2. ROTINAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE	14
2.1. Dicas gerais de saúde.....	14
2.2. Quando não comparecer presencialmente ao Campus	17
2.3. Rotinas de limpeza e desinfecção dos ambientes.....	18
2.4. Fluxo de atendimento no Campus.....	18
2.4.1.Recepção de pessoas	19
2.4.2.Caso suspeito ou confirmado para Covid-19.....	19

3

3. ROTINAS DE ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS.....	20
--	-----------

4

4. ROTINAS DE ATIVIDADES DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO	21
4.1. Ensino.....	21
4.1.1.Considerações sobre os aspectos pedagógicos	21
4.1.2.Considerações sobre o uso dos espaços.....	22
4.1.3.O uso dos Laboratórios de Ensino	22
4.1.4.O uso da Biblioteca.....	23
4.2. Pesquisa e Inovação	24
4.3. Extensão	25
4.4. Pós-Graduação.....	26

5

5. LIDANDO COM AS EMOÇÕES: SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL.....	27
5.1. Impactos psicossociais da pandemia: desafios e estratégias.....	28
5.1.1.Aos gestores do IFPR.....	29
5.1.2.Aos estudantes do IFPR.....	33
5.1.3.Aos servidores técnico-administrativos, docentes e terceirizados do IFPR.....	36
5.2. Recomendações gerais	38
6. REFERÊNCIAS	39

INTRODUÇÃO

O surto de doença por coronavírus (Covid-19) decretou uma emergência na saúde pública mundial. Diante do quadro de pandemia causado pelo vírus SARS-Cov-2, este documento tem como objetivo fornecer orientações para o retorno da rotina laboral e estudantil do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) a fim de mitigar a transmissibilidade viral e promover atenção às necessidades psicossociais da comunidade escolar/acadêmica.

Neste sentido, são necessárias precauções para impedir a propagação do Covid-19 nas instalações do IFPR, pois tais medidas podem impedir ou minimizar a circulação do vírus. Ressalta-se a importância da permanência em casa, em isolamento, na ocorrência de quaisquer sintomas descritos, suspeito de doença gripal e/ou viral ou com diagnóstico confirmado de Covid-19, bem como contato com casos suspeitos ou confirmados.

Por se tratar de uma situação intempestiva, todos os dados coletados pela comunidade científica ainda são rarefeitos e, desse modo, tal protocolo poderá, a qualquer tempo, ser atualizado em consonância com as futuras descobertas e recomendações dos órgãos competentes.

O que é Covid-19?

É uma doença causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2, a qual apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a sintomas respiratórios graves.



FEBRE
($\geq 37,8^{\circ}\text{C}$)



DOR MUSCULAR
E FADIGA



TOSSE SECA E
FALTA DE AR



FACE OU LÁBIOS
DE COLORAÇÃO
AZULADA



CONFUSÃO OU
DIFICULDADE
PARA ACORDAR



SINTOMAS
GASTROINTESTINAIS
COMO NÁUSEA
E/OU DIARREIA

Quais são os sintomas da Covid-19?

Os sintomas mais comuns incluem:

- Febre;
- Tosse seca;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Falta de ar.

Podem ocorrer também distúrbios gastrintestinais (como diarreia, náusea), ausência de paladar e/ou olfato, cefaléia (dor de cabeça), entre outros menos comuns. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia ou dificuldades respiratórias, além de insuficiência renal.

Transmissão da Covid-19

Sabe-se que o vírus é transmitido por meio do contato com gotículas respiratórias de uma pessoa infectada ou por entrar em contato com superfícies contaminadas e, na sequência, tocar o rosto, em especial: olhos, nariz e boca. A transmissão pode ocorrer por meio de:

10

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminados, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc, compartilhados.

OBJETIVOS

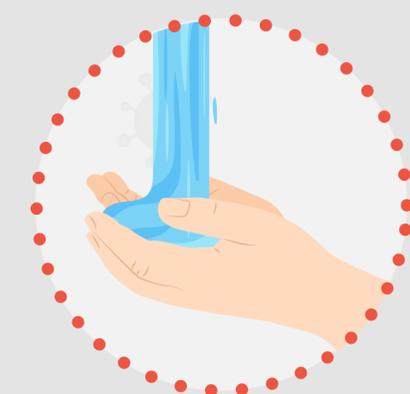
1. Fornecer orientação clara da prevenção e controle do Covid-19 a servidores, discentes, colaboradores e comunidade externa ao retornar às atividades presenciais;
2. Orientar estratégias de cuidado e intervenção em saúde mental às necessidades psicossociais mais comuns relacionadas à pandemia;
3. Avaliar as condições pessoais, infraestruturais e capacidade de retorno para as atividades presenciais;
4. Prever a manutenção das condições de retorno, antecipando possíveis intercorrências futuras.

RECOMENDAÇÕES

1. ROTINAS COMPORTAMENTAIS

Higienizar, primordialmente, as mãos com água e sabonete/sabão com frequência. Na impossibilidade de tal recurso, usar álcool em 70% gel.

Seguir as orientações corretas da higiene das mãos:



PASSE SABÃO E
MOLHE COM ÁGUA



ESFREGUE A PALMA
DE CADA MÃO



ESFREGUE ENTRE
OS DEDOS



ESFREGUE O
POLEGAR DE
CADA MÃO



LAVE O DORSO
DE CADA MÃO



LAVE OS
PUNHOS

Evitar tocar olhos, nariz e boca;

Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5m (um metro e meio) entre você e outra pessoa como aconselhado pela Organização Mundial de Saúde;

Evitar abraços, beijos e apertos de mãos e adotar um comportamento amigável, sem contato físico;

Manter o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios;

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros, copos, vasilhas, colheres, alimentos e objetos de uso pessoal como: canetas, lápis, borracha, grampeadores e outros;

Evitar circulação desnecessária nas salas/nos setores da Reitoria/do Campus;

Manter o ambiente ventilado, com janelas e portas abertas;

Estimular o uso de recipientes individuais para o consumo de água (tais como copos descartáveis, caneca e garrafinhas); o uso de

bebedouros é proibido durante o decorrer da pandemia e eles devem ser isolados.

Fixar, próximo aos bebedouros, cartazes educativos com informações sobre a adequada higiene das mãos, etiqueta da tosse e respiratória e outras medidas de precaução, tais como: evitar tocar nas torneiras com as mãos não higienizadas;

Disponibilizar álcool em gel a 70% próximo aos bebedouros;

Guardar bolsas e demais pertences em local apropriado e sempre que possível limpe-os antes de acondicioná-los.

Evitar tocar em maçanetas ou outros mobiliários e equipamentos se não for utilizá-los;

Recomendar que todos os usuários das dependências da instituição só transitem providos de máscara, seja cirúrgica ou caseira (de tecido), seguindo as orientações:

Manter a máscara cobrindo boca e nariz;

Trocar a máscara a cada duas horas ou sempre que estiver umedecida ou com sujidade aparente;

Remover a máscara usando a técnica apropriada, ou seja, não tocando na frente,

removendo-a pelas alças/elásticos ou pela parte de trás;

Não colocar a máscara no pescoço, queixo e/ou acima do nariz;

Não tocar na máscara após sua colocação. Se tocar, deve executar imediatamente a higiene das mãos;

Não compartilhe sua máscara, ainda que esteja lavada (no caso das máscaras de tecido);

Ao tossir ou espirrar, aplicar a etiqueta respiratória, protegendo a boca e nariz com lenço, preferencialmente descartável. Na impossibilidade de ser usado o lenço, proteger a face junto à dobra do cotovelo.

1.1. COMPORTAMENTOS RELATIVOS AO REFEITÓRIO/CANTINA

Seguir estritamente as legislações municipais referentes a estabelecimentos alimentícios. O gestor deve entrar em contato com a Vigilância Sanitária Municipal para verificar as normas vigentes.



Fixar cartazes educativos com informações sobre a adequada higiene das mãos, o uso do equipamento de proteção individual, etiqueta da tosse e higiene respiratória (cobrir boca ou nariz quando tossir ou espirrar com a parte interna do cotovelo e, quando do uso de lenços, estes deverão ser descartados em lixo apropriado e as mãos deverão ser lavadas) e outras medidas de precaução, tais como: evitar tocar os olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas;

Disponibilizar álcool em gel a 70% na entrada do refeitório e em pontos estratégicos (antes de pegar bandejas e talheres e, se possível, em cima das mesas);

Disponibilizar lavatórios para a higienização das mãos na entrada do refeitório equipados com sabonete líquido antisséptico, papel toalha e lixeiras com tampa acionada por pedal;

Planejar a divisão e/ou estabelecer horários alternados entre as turmas para evitar aglomeração no espaço;

Orientar o distanciamento de, no mínimo 1,5 metro, entre os alunos na fila de entrada do refeitório/cantina quanto no momento da distribuição;

Reorganizar o layout das mesas e cadeiras, permitindo distância de um a dois metros e deixar janelas abertas, favorecendo boa ventilação e adequada circulação do ar;

Orientar quanto ao não compartilhamento de copos e talheres de uso pessoal;

Reforçar a limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas durante as refeições utilizando álcool 70% ou hipoclorito de sódio a 2%;

Orientar os colaboradores quanto à utilização de luvas e máscaras descartáveis na distribuição, no recebimento de utensílios usados, no manejo dos resíduos e higienização dos ambientes e superfícies;

Ampliar a orientação quanto a evitar falar (expelir gotículas de saliva) próximo aos alimentos e utensílios no momento da distribuição.

2. ROTINAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE

2.1. DICAS GERAIS DE SAÚDE

Mantenha uma alimentação saudável: procure consumir alimentos que aumentam a imunidade (frutas cítricas, alho, gengibre, shitake, iogurte natural, sementes oleosas - amendoim, castanhas, nozes);

Preferencialmente, a rotina de sono deve ocorrer durante o período noturno, pois dormir após as 22 horas ou somente durante o dia prejudica a produção do cortisol (importante antiinflamatório que auxilia nas defesas do organismo); dormir por oito horas ou mais é o ideal;

Aumentar a ingestão de água e/ou líquidos (chás, sucos naturais); evitar o consumo de refrigerantes e bebidas alcoólicas;

Realizar banhos de sol, nos horários compreendidos entre 08-10 e/ou 15-17 horas, a fim de metabolizar a vitamina D, fortalece a imunidade.

Manter a prática de exercícios físicos;

Fazer pausas regulares e programadas do trabalho, bem como alongar-se durante o dia;

Cultivar laços sociais positivos;

Promover a higiene mental, por meio do consumo de leitura, cinema, música e arte no geral;

Manter hábitos de higiene: lavar as mãos frequentemente ou utilizar álcool em gel a 70%, banho diário, higienizar frequentemente a residência e o ambiente de trabalho, sempre higienizar produtos externos à residência (compras, doações); manter as unhas curtas e limpas, preferencialmente (ao retornar para a residência, após saída necessária) realizar a lavagem de mãos e o mais breve possível a troca das vestimentas e banho, com lavagem dos cabelos.

Se possível fique em casa. Ao sair, para necessidades pontuais (mercado, farmácia, consultas médicas), programe a saída e retorno, realize o maior número de atividades externas juntas (a fim de evitar muitas saídas).

Na rua, mantenha o distanciamento social e utilize máscara.

No retorno, mantenha próximo a entrada de casa, álcool, desinfetantes, roupas para troca e calçados para fora da residência. Chaves, celular, bolsas e documentos devem ser higienizados o quanto antes. Assim que possível, tome banho e troque a roupa (lave os cabelos, inclusive). Higienize tudo que vier de fora da residência com água e sabão, preferencialmente.

PROTOCOLO NECESSÁRIO

Saiba o que fazer toda vez que sair de casa para garantir sua segurança e a dos outros



Coloque sempre uma camisa de manga longa



Prenda o cabelo e evite usar acessórios como brincos e anéis



Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara pouco antes de sair



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos. Cubra a boca com o braço



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos



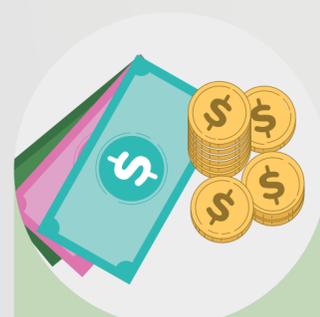
Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar nas superfícies



Ao sair com seu pet, tente evitar que ele se esfregue contra superfícies externas



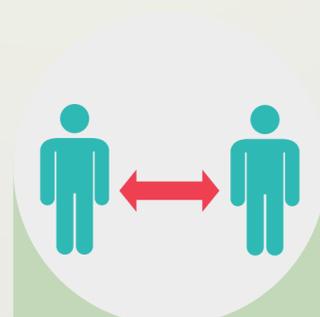
Evite usar dinheiro em espécie. Se necessário higienize suas mãos imediatamente



Se possível evite utilizar o transporte público



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície



Mantenha distância de pelo menos 1,5 metros de outras pessoas



Higienize volante, puxadores de porta e maçanetas toda vez que entrar no carro

- Ao utilizar transporte público, permaneça próximo de janelas abertas ou proximidade com circulação de ar, manter consigo um frasco de álcool em gel a 70% (para quando não seja possível a lavagem das mãos), utilizar máscara e trocá-la sempre que houver necessidade (sujeidade aparente, umidade, danificada em sua estrutura).
- Em caso de sintomas gripais leves, manter isolamento domiciliar por 14 dias e entrar em contato com os serviços de saúde, conforme orientação municipal e estadual:

Curitiba: (41) 3350-9000
(das 08 às 20 horas, diariamente);

Estado do Paraná: (41) 3330-4300
(das 8h30 às 12h e 13h30 às 18h);

- Ou ainda, por meio do aplicativo Coronavírus - SUS, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, o qual pode ser baixado nas versões iOS e Android.
- Em caso de sintomas graves, como falta de ar, dor muscular intensa, pressão contínua no peito, procure ajuda dos profissionais de saúde, nas unidades básicas de saúde (preferencialmente), urgências e emergências e entre em contato com os serviços referenciados de saúde municipais e/ou estaduais.

O QUE FAZER AO CHEGAR EM CASA ?

- 1 NÃO TOQUE EM NADA ANTES DE SE HIGIENIZAR
- 2 TIRE OS SAPATOS
- 3 COLOQUE SUAS ROUPAS PARA LAVAR
- 4 LIMPE AS EMBALAGENS QUE TROUXE ANTES DE GUARDAR
- 5 DEIXE BOLSA E CARTEIRA EM UMA CAIXA NA ENTRADA
- 6 HIGIENIZE O SEU CELULAR E ÓCULOS
- 7 TOME UM BANHO
- 8 SE NÃO PUDER TOMAR BANHO, LAVE BEM MÃOS, PUNHOS E PARTES EXPOSTAS
- 9 SAIU COM O PET? DESINFETE AS PATINHAS DELE

2.2. QUANDO NÃO COMPARECER PRESENCIALMENTE AO CAMPUS

- A fim de manter um ambiente seguro para todos, alguns cuidados são primordiais. A execução de atividades não presenciais é a escolha preferencial. Na impossibilidade desta, a presença física no Campus, mediante a liberação da Direção Geral será permitida, salvo nos seguintes casos:

1º Grupo de risco: pessoas acima de 60 anos (mesmo que não tenham nenhum problema de saúde associado), pessoas de qualquer idade que tenham comorbidades (hipertensão, doenças cardiovasculares e/ou cardiopatia, diabetes, doenças pulmonares, doença neurológica ou renal, imunodepressão, obesidade, gestantes, lactantes e puérperas) (Fonte: MS, 2020).

2º Ao apresentar estado gripal e/ou sintomas como febre, dor de garganta, falta de ar ou dificuldade em respirar, ausência de paladar e/ou olfato, tosse seca, dor de cabeça. Nesse caso é importante o contato com autoridades de saúde ou comparecimento em uma Unidade Básica de Saúde.

3º Ter diagnóstico positivo para Covid-19, mediante testes laboratoriais avaliados por médico ou coabitar com pessoas com teste positivo ou em isolamento domiciliar por suspeita do agravo.

2.3. ROTINAS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DOS AMBIENTES

- Seguir, primordialmente, as orientações realizadas no Comunicado 09 da Comissão de Prevenção ao Covid-19 do IFPR.
- Limpar e desinfetar, no mínimo, uma vez por turno, ambientes coletivos e de vasta circulação de pessoas. Atentar para superfícies que exigem constante contato físico das mãos: maçaneta, corrimão, painel de elevador, boteira de vaso sanitário, torneira, telefone, teclado de computador, mobiliários, cadeiras, interruptores, entre outros.
- A desinfecção das superfícies deve ser realizada somente após a sua limpeza. Os desinfetantes com potencial para desinfecção de superfícies incluem: à base de cloro, álcool, alguns fenóis e iodóforos, bem como o quaternário de amônio. Os vírus são inativados pelo álcool 70% e pelo cloro. Portanto, preconiza-se a limpeza das superfícies mediante aplicação de detergente neutro seguida da desinfecção com soluções desinfetantes, regularizadas junto à Anvisa.
- Disponibilizar dispenser de pedal, contendo álcool a 70% em gel nos ambientes de uso coletivo.
- Realizar, no mínimo três vezes, a higienização dos espaços compartilhados de grande circulação (salas de aulas, banheiros, laboratórios).

2.4. FLUXO DE ATENDIMENTO NO CAMPUS

- Ao comparecer ao Campus e adentrá-lo, serão necessários alguns cuidados, para manter a segurança de todos.

2.4.1. RECEPÇÃO DE PESSOAS

- Manter distanciamento de 1,5m (mínimo) entre cada pessoa;
- Demarcar o chão com fitas refletivas para permanência de quem aguarda;
- Isolar a recepção com distanciamento de 1,5m com fitas de segurança;
- Disponibilizar um local seguro, arejado e afastado dos demais para possíveis isolamentos necessários (pessoa com sintomas ou febre);
- Verificar uso adequado da máscara facial e solicitar correção, se necessário;
- Indagar (breve questionamento) sobre estado de saúde individual: sintomas gripais ou relacionados à Covid-19 nos últimos 15 dias;
- Disponibilizar álcool em gel a 70%, para higienizar as mãos;
- Aferição de temperatura: valores iguais ou acima de 37,8°C, encaminhar ao setor responsável e isolar dos demais em local

2.4.2. CASO SUSPEITO OU CONFIRMADO PARA COVID-19

- Orientar os contactantes, caso suspeito ou confirmado, sem sintomas, a ligar nos telefones de referência para orientações de saúde e prevenção de contaminação; em caso de sintomas presentes, orientar a procura pelo atendimento na Unidade de Saúde e manter isolamento domiciliar por sete dias (assintomáticos) e mínimo de 14 dias (sintomáticos) ou até desaparecimento dos sintomas;
- Orientar, em caso de suspeita de COVID-19, contato com pessoas com resultado positivo, ou teste positivo para a doença, comunique

apropriado e reservado para tal; o servidor que realizar a aferição deve portar-se em uso de máscara descartável e luvas não estéreis (trocar-las a cada duas horas), avental descartável, touca descartável e óculos de proteção; se possível utilizar “face shield”.

- Isolamento de casos suspeitos (pessoas com sintomas ou febre): isolar imediatamente em local próprio e arejado, afastado das demais pessoas e orientar para realizar atendimento de saúde na unidade de saúde mais próxima, bem como avisar pais e/ou responsáveis em caso de menores de idade. O retorno ao Campus deve ser condicionado à apresentação de liberação médica;
- Em caso de sintomas respiratórios graves, como aumento da frequência respiratória ou dificuldade extrema em respirar, direcionar ao Serviço de Urgência/Emergência do Município ou acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), na impossibilidade de transporte imediato.

imediatamente o setor pedagógico da unidade para devidos encaminhamentos;

- Reforçar a necessidade de apresentar resultado negativo do exame de PCR ou positivo para IgG ao retornar ao Campus presencialmente, para pessoas com casos de Covid-19 confirmadas;
- Comunicar ao setor pedagógico sobre o afastamento do aluno, a fim de providenciar a continuidade das atividades acadêmicas em domicílio.

3. ROTINAS DE ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

- Suspende todos eventos e atividades esportivas presenciais nos Campi, podendo ser substituídos por atividades remotas.
- Desenvolver políticas flexíveis de assistência e licença médica que incentivem as pessoas.
- Orientar os servidores, colaboradores e estudantes a ficarem em casa quando apresentarem sintomas, estiverem doentes ou cuidando de familiares doentes conforme normativas vigentes do IFPR.
- Orientar os servidores, colaboradores e estudantes quando apresentarem sintomas, estiverem doentes ou cuidando de familiares doentes quanto às medidas de biossegurança necessárias (ficar em casa/manter isolamento social, procurar Unidade Básica de Saúde etc.) e às normativas vigentes do IFPR.
- Implementar ou ampliar os sistemas de monitoramento de absenteísmo escolar para rastrear a ausência de estudantes, servidores e colaboradores, bem como alertar as autoridades de saúde locais (UBS), sendo possível, sobre o aumento no absenteísmo devido à suspeita da doença.
- Manter o espaçamento mínimo exigido de 1,5 metros entre cada estação de trabalho, no caso de trabalho presencial. Outra possibilidade é estabelecer revezamento de horários entre os ocupantes do mesmo recinto.
- Manter em trabalho remoto os servidores pertencente ao Grupo de Risco da Covid-19.
- Promover a divulgação da importância da higienização das mãos e uso de máscaras no combate ao Coronavírus.
- Priorizar a execução de trabalhos individuais. Na impossibilidade destes, as atividades deverão ser executadas com equipe reduzida, garantindo uso de máscara obrigatório e distanciamento físico de 1,5m entre as pessoas, bem como as medidas de biossegurança exigidas pelos órgãos de saúde.
- Fornecer aos servidores os equipamentos de proteção individual necessários à execução de suas atividades enquanto perdurar a pandemia da Covid19.
- Permitir, em veículo institucional, somente o transporte de um passageiro, sentado atrás do banco do carona e mantendo, preferencialmente, as janelas abertas durante o percurso para circulação de ar.
- Reordenar os ambientes, a fim de que mesas, carteiras, computadores e postos de trabalho permaneçam, minimamente, 1,5m distanciados.
- Instalar dispensers para álcool 70% em gel e, na sua indisponibilidade, dispor de lavatório para mãos devidamente municiado com sabonete/sabão e lenços de papel.
- Metrificar, chão ou paredes, o distanciamento mínimo de 1,5m, nos locais em que haja possibilidade de aglomerações e/ou filas.
- Sinalização de rotas dentro dos Campus para que os estudantes mantenham distância entre si, bem como não haja circulação desnecessária.
- Restringir a entrada de pessoas externas no Campus e adoção dos procedimentos de segurança sanitária.
- Orientar o público para que aguarde atendimento, mantendo distanciamento de no mínimo 1,5m na sala de espera.
- Realizar o atendimento de forma individual, mantendo o distanciamento mínimo recomendado.

4. ROTINAS DE ATIVIDADES DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

4.1. ENSINO

4.1.1. CONSIDERAÇÕES SOBRE OS ASPECTOS PEDAGÓGICOS

- Planejamento, junto aos coordenadores de curso, de retorno de cada uma das turmas, observando seus respectivos Projetos Pedagógicos de Curso e a capacidade máxima de estudantes nas salas do campus, dando prioridade aos concluintes dos cursos;
- Organização dos planos de ensino para que as atividades escolares não demandem interação física e/ou compartilhamento de materiais entre os estudantes;
- Desenvolvimento de um plano de trabalho domiciliar ou remoto para os estudantes do grupo de risco por ocasião do retorno;
- Disponibilização de meios que favoreçam o acesso digital dos estudantes (exemplos: plataforma de ensino mediado acessível para os estudantes; planos de dados gratuitos para os alunos preferencialmente; logística para entrega de material impresso para estudantes que não tenham acesso à internet);
- Estabelecer horários diferenciados entre as turmas, para a entrada, saída, intervalo e demais deslocamentos dentro do campus, a fim de evitar aglomerações;
- Suspender atividades que estimulem o encontro presencial e a aglomeração de pessoas no ambiente, tais como oficinas, palestras, seminários, reuniões e afins, priorizando os meios virtuais;
- Planejar as aulas de Educação Física visando evitar/desencorajar a prática de esportes coletivos e atividades de contato corporal e/ou que impossibilitem o distanciamento entre os participantes;
- Desenvolver as práticas corporais ao ar livre ou em espaços mais arejados possíveis, tendo em vista o aumento considerável do risco de transmissão da COVID-19 em ambientes fechados.

4.1.2. CONSIDERAÇÕES SOBRE O USO DOS ESPAÇOS

- Orientar aos estudantes para que evitem aglomerações e compartilhamento de objetos e alimentos durante os intervalos.
- Organização dos planos de ensino para que as atividades educacionais presenciais sejam realizadas em espaços com grupos reduzidos de estudantes, observando que o distanciamento entre eles deva ser de, no mínimo, 1,5 metro em todos os sentidos.
- Orientar e sinalizar aos estudantes e professores que mantenham portas e janelas sempre abertas, priorizando a ventilação natural dos ambientes e evitando o uso de ar condicionado, se possível.

4.1.3. O USO DOS LABORATÓRIOS DE ENSINO

- Estabelecer procedimentos e rotinas de limpeza frequente nas salas de aula e nos laboratórios.
- Nos laboratórios, organizar aulas práticas que evitem o compartilhamento de equipamentos e que prevejam o distanciamento de 1,5 metro entre os estudantes.
- Estabelecer procedimentos e rotinas de funcionamento e higienização dos laboratórios de pesquisa e espaços de funcionamento dos grupos de pesquisa.

4.1.4.O USO DA BIBLIOTECA

- Manter o distanciamento dos servidores e dos demais usuários; a recomendação de distância mínima no ambiente é de 2 (dois) metros (em virtude do atendimento constante ao público);
- Guardar bolsas e demais pertences pessoais em local apropriado para tal fim e, sempre que possível, desinfetá-los com álcool 70% antes de acondicioná-los;
- Manter o distanciamento seguro nas mesas de estudo em grupo, 2 (dois) metros entre os usuários, não sendo permitidas aglomerações em cada mesa;
- Higienizar, antes e depois da utilização, o mouse e o teclado dos computadores com papel toalha umedecido com álcool 70% (disponíveis nos terminais de acesso ao computador) para a sua própria segurança e das demais pessoas;
- Respeitar a sinalização de distanciamento demarcada para ser atendido, aguardando sua vez para receber as orientações, o recebimento e/ou a devolução de materiais, documentos, dentre outros;
- Ao realizar o empréstimo domiciliar assegure o adequado deslocamento e manuseio pessoal do livro, com adoção de procedimentos de higienização das mãos antes e após utilizá-lo (conduta a ser seguida por servidores e alunos);
- Seguir as orientações específicas do Setor sobre condutas internas de higiene quando da devolução dos livros;
- A circulação no espaço reservado ao acervo, a princípio, poderá ser suspensa aos usuários, com acesso autorizado apenas para os servidores até que se estabeleça um cenário de estabilização da pandemia;
- As salas de estudo em grupo deverão permanecer fechadas até que se estabeleça um cenário de estabilização da pandemia;
- Reduzir a lotação máxima pelo menos a 50% da sua capacidade.



4.2. PESQUISA E INOVAÇÃO

- Realizar levantamento das pesquisas que necessitam de adequação do cronograma ou encerramento.
- Priorizar a realização de reuniões por meio virtuais, como grupos de pesquisa, equipe de projeto, reuniões com parceiros de Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação, apresentações de resultados, orientações de alunos e demais reuniões.
- Evitar aglomerações nos laboratórios organizando escalas dentre as equipes dos projetos.
- Observar nas metodologias todas as normas de segurança em saúde na realização das coletas de dados para as pesquisas.
- Discutir possibilidades de realização dos eventos científicos por meios virtuais ou realizar o adiamento.
- Fomentar a realização de pesquisa aplicada e projetos de inovação aos setores e ambientes do arranjo produtivo local atingidos pelos efeitos da pandemia.
- Planejar capacitações virtuais a servidores e alunos em pesquisa, inovação, metodologias e prospecção visando a difusão e adequação da comunidade aos procedimentos que serão adotados a partir do retorno das atividades presenciais e terão vigência por tempo indeterminado.
- Estabelecer procedimentos e rotinas de funcionamento e higienização dos laboratórios de pesquisa e espaços de funcionamento dos grupos de pesquisa.
- Disponibilizar as regras de utilização dos laboratórios em local visível, preferencialmente na entrada dos laboratórios.
- Realizar registro do controle de acesso/utilização dos laboratórios.
- Intensificar, em todos os espaços, a divulgação das medidas de proteção à comunidade acadêmica, como o uso de máscaras, desinfecção das mãos com água e sabão ou álcool, distanciamento social e demais orientações de cuidados contidas neste documento.

4.3. EXTENSÃO

- Realizar as ações de extensão, preferencialmente, de forma remota. As ações previstas de forma presencial deverão seguir as orientações e protocolos de segurança institucional, aderentes às recomendações dos órgãos de saúde.
- Os estudantes participantes das ações de extensão deverão realizar as atividades preferencialmente de forma remota, priorizando as ações de extensão relacionadas ao enfrentamento da COVID-19 e atendimento a públicos vulneráveis.
- Realizar levantamento das ações de extensão que necessitam de adequação do cronograma ou encerramento.
- Priorizar a realização de reuniões por meio virtuais, como as realizadas pela equipe de projeto, reuniões com parceiros externos, apresentações de resultados, orientações de alunos e demais reuniões.
- Evitar aglomerações nos locais de realização das atividades de extensão, quando ocorrerem presencialmente, organizando escalas de presença, bem como prever medidas protetivas, atendendo os protocolos de segurança institucional, aderentes às recomendações dos órgãos de saúde.
- Observar nas metodologias todas as normas de segurança em saúde na realização das coletas de dados, quando estes forem necessárias.
- Discutir possibilidades de realização dos eventos de extensão por meios virtuais ou realizar o adiamento.
- Fomentar o desenvolvimento de ações que minimizem os impactos causados pela pandemia nas comunidades locais, especialmente o público em situação de vulnerabilidade social.
- Planejar capacitações virtuais a servidores e alunos em extensão e metodologias visando a difusão e adequação da comunidade aos procedimentos que serão adotados a partir do retorno das atividades presenciais e terão vigência por tempo indeterminado.
- Estabelecer procedimentos e rotinas de funcionamento e higienização dos locais onde ocorreram as atividades de extensão.
- Disponibilizar as regras de utilização dos espaços a ser utilizados pelas atividades, preferencialmente na entrada do local, bem como divulgação entre os participantes.
- Estar em consonância com as diretrizes institucionais referentes à Extensão, Pesquisa e Ensino.
- Manter e ampliar campanhas de divulgação de enfrentamento contra a Covid-19, visando às medidas preventivas para diminuição do contágio.
- Capacitar, quando necessário, os servidores vinculados às ações de extensão no uso de ferramentas tecnológicas, de acordo com as estratégias institucionais.
- Considerar, com relação às ações vinculadas à Arte e Cultura, bem como a Educação das Relações Étnico-Raciais, o incentivo às atividades que possam ser divulgadas de forma digital, evitando ocorrer presencialmente. Após relaxamento do isolamento social divulgado pelos órgãos de saúde responsáveis, deverá atender aos protocolos de segurança recomendados.

4.4. PÓS-GRADUAÇÃO

- As atividades de retorno da Pós-graduação devem, além das medidas previstas acima, ter os seguintes aspectos observados:
 - a) Diagnóstico do andamento das ofertas que tiveram suas atividades suspensas e das ofertas que ainda iriam iniciar suas ações;
 - b) Planejar o retorno presencial começando, prioritariamente, pelos cursos stricto sensu;
 - c) Analisar a possibilidade de manutenção ou início das APNPs em casos de impossibilidade de retorno das atividades presenciais.
- O retorno das atividades presenciais dos cursos lato e stricto sensu deve ser escalonado respeitando o que se segue:
 - a) Volta dos cursos que estavam em atividades de finalização (faltando até 2 componentes curriculares e/ou defesa);
 - b) Volta dos cursos que estavam iniciando suas atividades (turmas iniciadas em 2020);
 - c) Início dos cursos que estavam com Processo Seletivo finalizado;
 - d) Início de novos Processos Seletivos, preferencialmente, a partir do segundo semestre 2020.
- Planejar reoferta de disciplinas para atender eventuais impossibilidades de acesso às aulas ministradas no período de suspensão das aulas presenciais;
- Incentivo ao uso das ferramentas de TICs nos componentes curriculares que puderem ser executados por meio destas (APNPs);
- Estabelecer que novos processos seletivos sejam realizados com etapas que não envolvam a presença do candidato na Instituição (aguardar orientação da DPG/Proeppi);
- Utilização de laboratórios e de setores externos à sala de aula deve ser feita de modo escalonado, evitando aglomerações e obedecendo o distanciamento social e demais orientações de segurança;
- Permitir a substituição da carga horária de atividades práticas por atividades remotas alternativas, mediante análise do Colegiado do Curso (APNPs);
- As orientações de TCC (lato e stricto sensu) devem, preferencialmente, ser mantidas a distância devendo ser observados os registros conforme Portaria 33/2020 Proeppi. Em caso de necessidade da atividade ser realizada de forma presencial, deverão ser observadas todas as normas recomendadas de segurança;
- As qualificações e defesas de TCC devem, preferencialmente, ser realizadas a distância com os devidos registros em Ata. Em caso de necessidade da atividade ser realizada de forma presencial, deverão ser observadas todas as normas recomendadas de segurança.

5. LIDANDO COM AS EMOÇÕES: SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL.

Todos nós tivemos nossas vidas, rotinas e planos desorganizados em algum grau em razão da pandemia da COVID-19. Os impactos são variados e podem ter implicações sobre nossa subjetividade, emoções e saúde mental. Tendo isso em vista, essa seção traz alertas e orientações importantes sobre algumas necessidades emocionais, comportamentais e sociais mais comuns relacionadas a este contexto.

A incerteza é uma palavra que pode resumir as consequências da pandemia da COVID-19. A fim de apontar estratégias de promoção e cuidado em saúde mental e atenção psicossocial que sejam efetivas, saber o que é esperado para este momento, pode ajudar. Algumas dessas situações estão elencadas a seguir juntamente com sugestões de estratégias possíveis. Ao escrever estas orientações de promoção e cuidado em saúde mental, pensamos em toda a comunidade escolar: seja você servidor(a), terceirizado(a), gestor(a) ou estudante.

Ressalta-se que cada Campus pode apresentar realidades contextuais distintas, necessitando diferentes ações.

Juntos superaremos melhor os desafios que estamos enfrentando!

5.1. IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA PANDEMIA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

Os efeitos da quarentena incluem o aumento considerável de situações de vulnerabilidade socioeconômica e emocional e a diminuição de fatores de proteção relacionados à qualidade das relações interpessoais e suporte social, entre outros. Tudo isso tem impactado negativamente a saúde mental de nossa comunidade escolar, o que também nos deixa em alerta para além das questões sanitárias.

Reconhece-se que neste cenário de aumento do estresse há tanto a possibilidade de piora de transtornos mentais preexistentes quanto a possibilidade de emergência de transtornos em pessoas que, até então, eram consideradas saudáveis. Isso acontece em razão da diminuição dos fatores de proteção à saúde mental que até então estavam mais disponíveis: vínculos e suporte social, atividades de lazer, estabilidade econômica, condições de saúde e segurança garantidas, entre outros. Por outro lado, é possível observar que os fatores de risco aumentaram: luto, instabilidade econômica, precarização de vínculos empregatícios e desemprego são também consequências graves da pandemia.

Assim, a depender das condições de vida, da história pessoal e das relações de suporte, entre outros aspectos, cada pessoa tem desafios e estratégias diferentes para lidar com os efeitos “colaterais” da pandemia na sua saúde mental.

5.1.1.AOS GESTORES DO IFPR

As direções, coordenações e seções Pedagógicas e de assuntos estudantis (SEPAEs), junto com docentes e técnicos, desempenham um papel fundamental para a promoção da saúde mental e atenção psicossocial na comunidade. É importante reforçar que o posicionamento da gestão é um dos fatores que mais interferem na estabilidade coletiva, especialmente em momentos de crise, portanto é recomendável que os gestores transmitam organização, segurança, confiança, apoio e ânimo de forma a **atuar em parceria** com os demais no enfrentamento dos desafios que estamos vivendo.

Além disso, a este grupo, respeitadas suas atribuições específicas e níveis de atuação, recomenda-se a estruturação de um plano de cuidado alinhado às necessidades psicossociais da comunidade escolar nos meses subsequentes ao retorno, a partir da identificação dos grupos vulneráveis e sofrimentos psicossociais agudos mais recorrentes, assim como o apoio às ações de notificação e atenção relacionados. Promover a saúde mental envolve atuar pela defesa de contextos não violentos e não opressores, que valorizem a diversidade, os modos singulares de

ser, e as formas coletivas de se produzir no mundo. Além disso, também é fundamental abrir espaços de expressão e acolhimento do sofrimento psíquico já desenvolvido. Em ambos, a participação de toda a comunidade escolar é importante: é coletivamente que desenvolvemos estratégias e/ou ações contribuem de cuidado e na promoção da vida.

Especificamente no que se refere à saúde do trabalhador, é importante destacar que manter as equipes protegidas contra estresse crônico e problemas de saúde mental resulta em melhora da capacidade para desempenhar suas funções. É natural que os trabalhadores apresentem dificuldades de adaptação ao retornar ao seu ambiente de trabalho e também percebam suas atribuições como mais desgastantes. Por isso, monitorar as equipes é um cuidado importante na gestão de pessoas nesse momento.

SITUAÇÕES CRÍTICAS E ESTRATÉGIAS SUGERIDAS

30

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
<ul style="list-style-type: none">- Medo de contágio (apontado como um dos estressores mais impactantes para a saúde mental das populações durante a pandemia)	<ul style="list-style-type: none">- Promover a ampla divulgação de informações de fontes científicas;- Garantir o cumprimento de protocolos de biossegurança e acesso a equipamentos de proteção e limpeza, visando o aumento da percepção de controle. Para mais informações, consultar tópicos anteriores deste documento.
<ul style="list-style-type: none">- Esgotamento emocional de servidores, terceirizados e estudantes- (Atentar-se para o aumento do risco de burnout)	<ul style="list-style-type: none">- Incentivar a flexibilidade do processo avaliativo e práticas pedagógicas transversais, momentos lúdicos e recreativos, bem como controlar volume de atividades extraclasse;- Reorganizar processos de trabalho e divisão de tarefas nas equipes, estabelecer tempo limite para reuniões a partir de prioridades, além de adequar a carga de trabalho para o tempo/espço atual;- Evitar responsabilizar individualmente o trabalhador que não estiver conseguindo lidar com a situação, compreendendo que é natural ter dificuldades com demandas antes consideradas comuns’;- Distribuir a responsabilidade coletivamente e reavaliar continuamente as cargas de trabalho a fim de preservar membros da equipe que estejam mais fragilizados;- Alternar os trabalhadores entre atividades de alta e baixa complexidade;- Considerar necessidade de tempo de readaptação à rotina quando houver retorno às atividades presenciais;- Promover ações relacionadas à melhoria do clima institucional.

SITUAÇÕES CRÍTICAS

AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS

- Aumento de conflitos interpessoais, irritabilidade e agressividade.
- Bullying.
- Assédio.

- Considerar ações citadas no item anterior;
- Garantir momento de reintegração das turmas e equipes de trabalho;
- Promover momentos lúdicos, celebrações e confraternizações na comunidade, resguardados os cuidados de biossegurança;
- Estabelecer parcerias e publicizar protocolos de encaminhamento nos casos de bullying;
- Garantir responsabilização para estudantes ou servidores envolvidos em ações de violência;
- Fortalecer o grêmio e as demais entidades estudantis;
- Incentivar e dar visibilidade aos grupos de expressões artísticas dentro do campus;
- Atentar para possibilidade de aumento de casos de assédio e bullying e promover ações de prevenção e encaminhamentos necessários.



- Solidão.
- Luto.

- Estimular ou manter as atividades de integração da comunidade escolar, respeitadas as medidas de biossegurança;
- Oferecer ajuda com questões práticas e perguntar o que a pessoa precisa;
- Oferecer escuta acolhedora e sem julgamento, agir com empatia;
- Verificar rede de suporte disponível;
- Acolher de forma afetuosa e gentil;
- Realizar ritos/memoriais não presenciais.

- Piora nos transtornos mentais preexistentes

- Incentivar a formação em primeiros socorros psicológicos para servidores (sugere-se material da Fiocruz);
- Atentar-se às alterações comportamentais e emocionais;
- Estabelecer parcerias e publicizar protocolos de encaminhamento para avaliação externa;
- Promover ações de acolhimento e integração;
- Fortalecer iniciativas de acolhimento entre pares.

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldades de acesso ou de aprendizagem dos estudantes na aplicação das atividades pedagógicas não presenciais 	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser garantida aos estudantes a adequação em tempo, modo e ferramentas de acesso aos processos educacionais ofertados, inclusive, nos instrumentos avaliativos sempre que as equipes multiprofissionais que acompanham os estudantes julgarem necessário.
<ul style="list-style-type: none"> - Relatos de violência doméstica e variantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer parcerias e publicizar protocolos de encaminhamento para a rede de proteção local; - Acionar a rede de proteção à pessoa vítima de violência da localidade para cada situação específica, como Conselho Tutelar, delegacias especializadas, atendimento em saúde, Centro de Referência Especializado da Assistência Social (CREAS) e Ministério Público.
<ul style="list-style-type: none"> - Autolesão e comportamento suicida (ideação e tentativa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma cultura institucional e clima escolar de acolhimento e empatia; - Incentivar formação em primeiros socorros psicológicos para servidores (sugere-se material da Fiocruz); - Promover ações relacionadas à melhoria do clima institucional, com base nos dados do Observatório da Convivência; - Estabelecer parcerias e publicizar protocolos de encaminhamento para a rede de saúde local; - Acionar Ministério Público se o atendimento não for realizado sem justificativa; - Manter atividades de promoção de contato/vínculo entre coordenadores e turmas, respeitadas as medidas de biossegurança; - Promover campanhas de informação visando a redução do estigma em saúde mental e valorização da vida; - Identificar riscos ambientais dentro da instituição e criar barreiras de acesso a esses meios; - Trabalhar em rede com as associações voltadas para populações mais vulneráveis: negra, indígena, LGBTQI+ a fim de identificar riscos específicos para esses grupos; - Criar/fortalecer rede de suporte psicossocial à comunidade do Campus; - Notificar quando for o caso de autolesão e tentativa de suicídio (Lei nº 13.819).
<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldades econômicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer as políticas de assistência estudantil; - Acionar a rede de proteção às vulnerabilidades sociais da localidade considerando a situação apresentada, como Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), o Cadastro Único, ou ainda entidades de assistência social que trabalhem com projetos de geração de emprego e renda.

Emoções de frustração, raiva, tédio, tristeza, entre tantas outras que estamos em condições de experienciar fazem parte diante de tantas mudanças que estamos vivendo. São reações naturais a situações de estresse. Se você percebe que essas emoções estão em intensidade difícil de lidar, geram sofrimento ou culpa e impedem de executar atividades do seu dia a dia, busque apoio de pessoas de sua confiança e de serviços de atenção em Saúde mental. Toda ajuda é bem-vinda para lidar com situações desafiantes.

5.1.2.AOS ESTUDANTES DO IFPR

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
<ul style="list-style-type: none">- Medo de contágio (apontado como um dos estressores mais impactantes para a saúde mental das populações durante a pandemia)	<ul style="list-style-type: none">- Moderar o consumo de informações sobre o tema;- Promover a ampla divulgação de informações de fontes científicas;- Garantir o cumprimento de protocolos de biossegurança e acesso a equipamentos de proteção e limpeza, visando o aumento da percepção de controle.
<ul style="list-style-type: none">- Dificuldades de aprendizagem relacionadas aos prejuízos de atenção e memória- Dificuldades de acesso ou de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">- Pedir ajuda aos profissionais do Campus ou a colegas, buscar ativamente o apoio da coordenação de curso, SEPAE e NAPNE;- Intercalar atividades de estudos com momentos lúdicos e recreativos;- Estabelecer tempo limite para uso de redes sociais e acesso à equipamentos eletrônicos;- Considerar necessidade de tempo de readaptação à nova rotina;- Realizar atividades físicas regularmente, preferencialmente aeróbicas e alongamento, assim como manter acompanhamento de saúde em dia.

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
 <ul style="list-style-type: none">- Dificuldade de lidar com emoções- Aumento de conflitos interpessoais, irritabilidade e agressividade.	<ul style="list-style-type: none">- Praticar atividades de lazer e de autocuidado como ouvir música, ver filmes, desenhar, dançar, etc.;- Buscar o cuidado com as suas emoções e a qualidade das relações interpessoais, além de ser mais paciente consigo mesmo e com seus pares;- Pedir ajuda às pessoas que você confia;- Participar de grupos de expressões artísticas do campus;- Se perceber que as estratégias para lidar com suas emoções estão sendo prejudiciais a você ou a outras pessoas, busque suporte de serviços de saúde mental.
 <ul style="list-style-type: none">- Bullying- Assédio	<ul style="list-style-type: none">- Compartilhar as situações que incomodam com alguém de sua confiança, pois muitas vezes não identificamos o ocorrido como uma violência;- Denunciar;- Procurar ajuda das instâncias competentes, que podem auxiliá-lo a encaminhar a situação e buscar estratégias de proteção
 <ul style="list-style-type: none">- Solidão- Luto 	<ul style="list-style-type: none">- Propor atividades de integração nas turmas;- Comunicar docente, coordenação de curso, Sepae, Diretor de Ensino, ou outra setor/pessoa de referência no Campus, a perda de um ente querido e necessidades emocionais e materiais relacionadas;- Pedir ou oferecer ajuda com questões práticas;- Agir com empatia e acolher de forma afetuosa e gentil seu colega enlutado(a);- Realizar ritos/memoriais não presenciais.

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
<ul style="list-style-type: none"> - Piora nos transtornos mentais preexistentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Atentar-se às alterações comportamentais e emocionais; - Comunicar coordenador de curso, ou SEPAE diretamente, sobre necessidade de acompanhamento; - Manter acompanhamento em saúde e não abandonar tratamentos já iniciados.
<ul style="list-style-type: none"> - Autolesão e comportamento suicida (ideação e tentativa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Compartilhar pensamentos e sentimentos com uma pessoa próxima ou familiar e pedir apoio; - Não descontinuar tratamento ou acompanhamento já iniciado, assim como comunicar seu médico(a) ou outro profissional de saúde sobre mudanças ou piora; - Buscar serviço de atenção à rede de atenção psicossocial local, ex. Unidade Básica de Saúde (UBS), Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), etc.; - Evitar atividades ou conteúdos que podem ser “gatilho” emocional; - Manter lista de contatos de referência para situações de emergência; - Participar de iniciativas de promoção de cuidado em saúde mental, como rodas de conversa e eventos promovidos pela SEPAE e parceiros; - Buscar o apoio dos profissionais da escola como coordenadores e SEPAE para orientação e encaminhamento; - Se sentir necessidade de apoio emocional ou estiver pensando em se machucar, entre em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV) através do 188 ou do site https://www.cvv.org.br/.
<ul style="list-style-type: none"> - Relatos de violência doméstica e variantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar o apoio dos profissionais da escola como coordenadores e SEPAE para orientação e encaminhamento;
<ul style="list-style-type: none"> - Dificuldades econômicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar a rede de proteção às vulnerabilidades sociais da localidade considerando a situação apresentada, como Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), o Cadastro Único, ou ainda entidades de assistência social que trabalhem com projetos de geração de emprego e renda.

5.1.3.AOS SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS, DOCENTES E TERCEIRIZADOS DO IFPR

A educação não pode ser descolada da vida, portanto, as mudanças na realidade de cada um precisam ser consideradas na (re)organização do trabalho e também das práticas educativas.

36

SITUAÇÕES CRÍTICAS	AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS
<ul style="list-style-type: none">- Medo de contágio (apontado como um dos estressores mais impactantes para a saúde mental das populações durante a pandemia)	<ul style="list-style-type: none">- Promover a ampla divulgação de informações de fontes científicas;- Garantir o cumprimento de protocolos de biossegurança e acesso a equipamentos de proteção e limpeza, visando o aumento da percepção de controle.
<ul style="list-style-type: none">- Esgotamento emocional de servidores, terceirizados e estudantes- (Atentar-se para o aumento do risco de burnout)	<ul style="list-style-type: none">- Buscar a chefia a fim de comunicar situações particulares que necessitam atenção, como estar em grupo de risco, dificuldades materiais, enlutamento, etc.- Auxiliar a chefia na identificação de necessidades de adaptações dos processos de trabalho e adequação de carga de trabalho para o tempo/espço atual;- Limitar exposição às redes sociais e evitar consumo excessivo de informações;- Considerar necessidade de tempo de readaptação à rotina quando houver retorno às atividades presenciais.
<ul style="list-style-type: none">- Aumento de conflitos interpessoais, irritabilidade e agressividade.- Bullying- Assédio	<ul style="list-style-type: none">- Considerar ações citadas no item anterior;- Propor momentos de reintegração das equipes de trabalho;- Atentar para possibilidade de aumento de casos de assédio e bullying e promover ações de prevenção e encaminhamentos necessários.- Compartilhar a situação com alguém próximo e buscar orientação com instâncias competentes como sindicato e Progepe.

SITUAÇÕES CRÍTICAS

AÇÕES DE ENFRENTAMENTO SUGERIDAS

- Autolesão e comportamento suicida (ideação e tentativa)

- Compartilhar seus pensamentos e sentimentos com uma pessoa próxima ou familiar e pedir apoio;
- Não descontinuar tratamento ou acompanhamento já iniciado, assim como comunicar seu médico sobre mudanças ou piora no quadro;
- Evitar atividades ou conteúdos que podem ser “gatilho” emocional;
- Manter lista de contatos de referência para situações de emergência;
- Participar de iniciativas de promoção de cuidado em saúde mental, como rodas de conversa e eventos promovidos pela SEPAE e parceiros;
- Buscar serviço de atenção à saúde do servidor (SIASS);
- Buscar serviço de atenção psicossocial local, ex. Unidade Básica de Saúde (UBS), Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), etc.;
- Se sentir necessidade de apoio emocional, entre em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV) através do 188 ou do site <https://www.cvv.org.br/>.

- Piora nos transtornos mentais preexistentes

- Atentar-se às alterações comportamentais e emocionais;
- Participar de ações de acolhimento e integração;
- Manter acompanhamento em saúde e não abandonar tratamentos já iniciados;
- Fortalecer e participar de iniciativas de acolhimento entre pares.

- Relatos de violência doméstica e variantes

- Estabelecer parcerias e publicizar protocolos de encaminhamento para a rede de proteção local;
- Acionar a rede de proteção à pessoa vítima de violência da localidade para cada situação específica, como Conselho Tutelar, delegacias especializadas, atendimento em saúde, Centro de Referência Especializado da Assistência Social (CREAS) e Ministério Público.

5.2. RECOMENDAÇÕES GERAIS

O distanciamento social e os impactos materiais, subjetivos, emocionais e relacionais já apontados podem antecipar que teremos uma comunidade escolar mais fragilizada no retorno.

Portanto, ações de promoção e cuidado em saúde mental e de valorização da vida devem nortear as decisões independentemente da posição que se ocupa: estudantes, terceirizados, docentes, técnico-administrativos ou gestores. **Este é um momento que requer empatia, solidariedade e fortalecimento dos laços sociais no IFPR: o cuidado mútuo é a principal estratégia para o enfrentamento desse cenário!**

Recomendamos ainda que os planejamentos institucionais e mesmo individuais sejam revistos e reavaliados periodicamente, considerando as respostas ao contexto de retorno. É possível que estejamos vivenciando perdas de várias ordens diversas, com diferentes impactos para cada um.

Por se tratar de um crise em saúde, reforçamos que, infelizmente, é possível que estudantes, servidores e/ou terceirizados tenham experienciado ou venham a passar por situações de perda de uma

pessoa querida. Ao lidar com uma situação de luto, algumas ações podem ajudar e trazer conforto para a pessoa enlutada, como: **oferecer ajuda com questões práticas e perguntar o que a pessoa precisa, oferecer uma escuta acolhedora e sem julgamento, agir com empatia, acolher de forma afetuosa e gentil** a fala e as necessidades da outra pessoa e também aceitar se ela não quiser falar. Não fazer comparações de experiências e nem de sentimentos, tentando minimizar a situação, como dizer 'eu sei o que você está passando, mas eu passei por isso e superei'. Falas dessa natureza acabam revelando uma cobrança da superação da perda, sendo que cada um vivencia o processo de luto de uma maneira própria, não cabendo essa exigência. Mesmo que você não saiba o que fazer, ter em mente de que cada experiência de luto é única e dar espaço para a pessoa expressar suas necessidades para aquele momento é a melhor abordagem.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – recomendações gerais. Brasília: Autor, 2020. Recuperado de <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>

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – recomendações para gestores. Brasília: Autor, 2020. Recuperado de <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-para-gestores.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – processo de luto no contexto da Covid-19. Brasília: Autor, 2020. Recuperado de <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-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – a quarentena na

Covid-19: orientações e estratégias de cuidado. Brasília: Autor, 2020. Recuperado de <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-A-quarentena-na-Covid-19-orienta%c3%a7%c3%b5es-e-estrat%c3%a9gias-de-cuidado.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde - versão 9. Brasília: Autor, 2020. Recuperado de http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/20200504_ProtocoloManejo_ver09.pdf

Carta do Observatório da Convivência do IFPR, 01 de abril de 2020. Carta aberta do Coletivo de psicólogas(os) à comunidade do IFPR, de 06 de maio de 2020.

Carta aberta do Coletivo de assistentes sociais do IFPR, de 15 de maio de 2020.

CONSELHO NACIONAL DAS INSTITUIÇÕES DA REDE FEDERAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA. Diretrizes para elaboração de planos de contingência para o retorno às atividades presenciais nas instituições da Rede Federal de Educação Profissio-

nal, Científica e Tecnológica. Brasília: CONIF, 2020. Recuperado de: <http://portal.conif.org.br/br/component/content/article/84-ultimas-noticias/3588-conif-publica-protocolos-de-volta-as-aulas-na-rede-federal?Itemid=609>

CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DA EDUCAÇÃO. Diretrizes para protocolo para o retorno às aulas presenciais. CONSED, 2020. Recuperado de : <http://www.consed.org.br/portal/noticia/consed-lanca-diretrizes-para-protocolos-de-retorno-as-aulas>

INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ. Plano de Contingência do Instituto Federal do Piauí para o Enfrentamento do Novo Coronavírus. Piauí: IFPI, 2020. Recuperado de: <http://www.ifpi.edu.br/noticias/PlanoContingencialIFPI.pdf>

INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Protocolo de Retorno ao Trabalho - COVID-19. Espírito Santo: IFES, 2020. Recuperado de <https://www.ifes.edu.br/images/stories/-publicacoes/coronavirus/protocolo-retorno/protocolo-retorno-diagramado.pdf>

PORTARIA MEC No 572, 1º DE JULHO 2020 – Institui o Protocolo de Biossegurança para Retorno das Atividades nas Instituições Federais de Ensino e dá outras providências.

Link:CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf — Português (Brasil)

Link:CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf — Português (Brasil)

