

Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (Covid-19)

Março de 2020



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA FIOCRUZ DIANTE DA PANDEMIA DA DOENÇA PELO SARS-CoV-2 (COVID-19)

Versão 1.3, de 30 de março de 2020

Grupo de Trabalho responsável pela redação e revisão desse plano

Redação

Carlos Machado de Freitas

Flávia Soares Lessa

Marília Santini de Oliveira

Mayumi Duarte Wakimoto

Pamela Lang

Sônia Regina da Cunha Barreto Gartner

Revisão

Ana Beatriz Cuzzatti

Andréa da Luz Carvalho

Carlos Maurício Maciel

Elisa Andries

Juliano Carvalho Lima

Luiz Augusto Galvão

Manoel Barral Netto

Marco Antônio Carneiro Menezes

Marilda Siqueira

Nísia Trindade Lima

Rivaldo Venâncio da Cunha

Valcler Rangel Fernandes

ÍNDICE

1. Introdução	p. 4
2. Objetivos do plano	p. 5
3. Responsabilidades	p. 5
4. Orientações para a comunidade Fiocruz.....	p. 5
4.1. Adoção de medidas individuais de prevenção e proteção nos ambientes institucionais.....	p. 5
4.2. Procedimentos a serem adotados pelo trabalhador	p. 6
4.2.1. Caso o trabalhador esteja com sintomas de doença respiratória aguda (principalmente febre E tosse) ou tenha pessoas nessa situação no mesmo domicílio	p. 6
4.2.2. Caso o trabalhador NÃO apresente sintomas da doença respiratória E NÃO trabalhe em atividades essenciais	p. 6
4.2.3. Caso o trabalhador NÃO apresente sintomas da doença respiratória e trabalhe em atividades essenciais	p. 7
4.2.4. Trabalhadores com maior risco de apresentar quadros graves da Covid-19	p. 7
4.3. Adoção de medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais	p. 7
4.4. Viagens	p. 8
4.5. Ensino.....	p. 8
4.5.1. Aulas e atividades presenciais em turmas	p. 8
4.5.2. Aulas e atividades a distância (webconferência e alternativas pedagógicas)	p. 8
4.5.3. Eventos acadêmicos <i>ad hoc</i>	p. 9
4.5.4. Qualificação de projetos e defesas finais (dissertações, teses, TTC)	p. 9
4.5.5. Atividades práticas das Residências	p. 9
4.5.6. Alunos dos cursos técnicos de nível médio em saúde	p. 10
4.5.7. Alunos de Iniciação Científica (Pibic), em Desenvolvimento Tecnológico e da Inovação (Pibiti) e do Programa de Vocação Científica (Provoc)	p. 11
4.5.8. Alunos em situação de alojamento	p. 12
4.5.9. Centro de Apoio ao Discente e outras estratégias	p. 12
4.6. Transporte, Creche e Alimentação.....	p. 12
5. Procedimentos para manutenção das atividades essenciais da instituição.....	p. 13
5.1. Setores e atividades essenciais da Fiocruz	p. 13
5.2. Lista dos contatos para setores e atividades essenciais.....	p. 13
5.3. Fluxograma e comunicação entre os setores	p. 15
6. Manejo dos casos suspeitos e confirmados.....	p. 15

ANEXOS

1. Orientações Complementares para os Programas de Pós-Graduação Stricto Sensu e Cursos Lato-Sensu (versão: 24/3/2020)
2. Orientações para a gestão do trabalho na Fiocruz (versão: 24/3/2020)
3. Como reduzir o risco de infecção
4. Lavagem correta das mãos
5. Quando é recomendada a lavagem das mãos
6. Isolamento domiciliar: instruções para pacientes com Covid-19 e familiares
7. Guia Prático de Orientações para Manipuladores de Alimentos nos Ambientes Alimentares da Fiocruz – Coronavírus (Covid-19)
8. Orientações para o cuidado e o autocuidado em saúde mental para os trabalhadores
9. Guia de Orientação em relação à alimentação e ao exercício físico

1. Introdução

Em dezembro de 2019, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) da China identificou um surto de doença respiratória em trabalhadores de um mercado de alimentos de Wuhan, capital da província de Hubei. Posteriormente, identificou-se como causador da doença um novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2. O vírus pertence à família Coronaviridae e provoca uma doença respiratória, chamada de Covid-19. A doença disseminou-se rapidamente na província de Hubei e, desde então, atingiu mais de 100 países dos cinco continentes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a Covid-19 uma pandemia em 11 de março de 2020. Dados atualizados sobre a Covid-19 podem ser consultados em https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/20200302-sitrep-42-Covid-19.pdf?sfvrsn=d863e045_2.

Em 22 de janeiro de 2020, foi ativado pelo Ministério da Saúde do Brasil (MS) o Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-Covid-19), com o objetivo de nortear uma atuação do MS na resposta à possível emergência de saúde pública, coordenada no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). A Fiocruz participa do COE-Covid-19 desde a sua instalação. Dados atualizados sobre a situação, definição e número de casos no país podem ser consultados em <http://plataforma.saude.gov.br/>.

Ainda há muitas lacunas no conhecimento sobre a epidemiologia e o quadro clínico da Covid-19, incluindo período mais exato de incubação, possibilidade de transmissão a partir de portadores assintomáticos e índice de transmissibilidade. O espectro clínico da doença é muito amplo, variando de assintomático, portadores de sintomas respiratórios leves a pacientes com pneumonia grave. Até o momento observou-se doença mais grave e maior taxa de letalidade em idosos e em pessoas que têm alguma doença crônica.

Em 24 de janeiro, a Fiocruz instituiu a sala de situação do novo coronavírus, para monitorar e acompanhar a situação da doença no mundo e coordenar as ações internas nos diversos campos de atuação da instituição relacionadas à Covid-19. Essa instância permanecerá ativada enquanto durar a situação de alerta desencadeada pela pandemia.

Este Plano visa orientar todas as unidades e escritórios da Fiocruz e será revisado pelo grupo de trabalho responsável pela redação à medida que novos conhecimentos sejam adquiridos e que o cenário epidemiológico da doença mude no Brasil.

As diferentes unidades, escritórios e serviços da Fiocruz devem ter planos contingenciais próprios para necessidades específicas não previstas neste plano geral, se necessário, respeitando as orientações da instituição e das autoridades de saúde do município, do estado e do país. As necessidades específicas incluem, mas não se limitam a: continuidade do cuidado a pacientes com outras doenças para a qual a unidade é referência, da realização de exames pelos laboratórios de referência e da produção de insumos para a saúde; ações em caso de desabastecimento de medicamentos, alimentos e água para pacientes hospitalizados e animais dos biotérios; esquemas alternativos de comparecimento ao trabalho dos funcionários em caso de problemas com os transportes coletivos. Estes planos devem ser encaminhados pela direção de cada unidade para o Gabinete da Presidência e para Coordenação de Vigilância em Saúde e Laboratórios de Referência (CVSLR) para ciência e acompanhamento.

O Plano de Contingência, bem como orientações adicionais que venham a ser produzidas para a comunidade Fiocruz estarão disponíveis no Portal Fiocruz, em: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus-2019-ncov-publicacoes-da-fiocruz>.

2. Objetivos do Plano

Os objetivos deste Plano são:

- 1.** Orientar a comunidade Fiocruz para manutenção de um ambiente institucional seguro e saudável no contexto da Covid-19;
- 2.** Estabelecer procedimentos para manutenção das atividades essenciais da instituição na possibilidade de interrupção compulsória das atividades presenciais nas unidades da Fiocruz, eventualmente determinadas pelas autoridades de saúde do país para a contenção pelo SARS-CoV-2, ou um eventual aumento do número de casos da Covid-19 no Brasil, com base na expectativa de absenteísmo decorrente da Covid-19.
- 3.** Contribuir com as medidas de prevenção, contenção e mitigação instituídas pelas autoridades sanitárias nos diversos estados e municípios.

3. Responsabilidades

A responsabilidade pela revisão periódica deste Plano, bem como a sua execução, monitoramento e de articulação institucional é do Grupo de Trabalho estabelecido pela Portaria Nº 5347, de 17 de março de 2020. A Presidência da Fiocruz é responsável pela aprovação e ativação do Plano.

4. Orientações para a comunidade Fiocruz

4.1. Adoção de medidas individuais de prevenção e proteção nos ambientes institucionais

- Trabalhe, sempre que possível, com as janelas abertas;
- Sigam as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros (folheto em anexo);
- Lave suas mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70% frequentemente (folhetos em anexo);
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios e afins;
- Evite a prática de cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços;
- Sigam sempre também as orientações sobre contenção e prevenção da Covid-19 do Ministério da Saúde.

4.2. Procedimentos a serem adotados pelo trabalhador

Além das orientações abaixo, estão incluídas em anexo recomendações para o autocuidado físico e emocional, elaboradas pela equipe da Coordenação de Saúde do trabalhador, bem como a disponibilização de contatos, caso o trabalhador precise de algum apoio dos profissionais de psicologia.

4.2.1. Caso o trabalhador esteja com sintomas de doença respiratória aguda (principalmente febre e tosse) ou tenha pessoas nessa situação no mesmo domicílio

- Não vá à Fiocruz por, pelo menos, 14 dias, independentemente do tipo de vínculo que você tenha, e avise a sua chefia imediata;
- Avise ao Nust/CST imediatamente pelos telefones (21) 2598-4295 ou (21) 3885-1662 (horário comercial), ou pelo e-mail secretaria.nust@fiocruz.br, mesmo que trabalhe em unidades fora do

Rio de Janeiro. Durante o contato, a equipe do Nust fará algumas perguntas sobre seu local de trabalho na Fiocruz e seu estado de saúde. Se você é um trabalhador terceirizado, consulte também os procedimentos determinados pela empresa. Esse contato com o Nust tem o objetivo de avaliar a incidência de casos suspeitos ou confirmados na instituição, para auxiliar na ativação da parte 5 deste Plano;

- Não será exigido atestado médico aos trabalhadores:
 - O trabalhador terceirizado deve também avisar ao preposto da empresa, que lhe informará sobre os procedimentos;
 - O servidor que tenha sido atestado por um médico externo como caso suspeito ou confirmado de Covid- 19 poderá encaminhá-lo, em formato digital, se desejar, para o email da perícia nupafs@fiocruz.br;
- Os Núcleos de Saúde do Trabalhador (Nust/CST, Nust/IFF, Nust/Farmaguinhos, Nust/Biomanguinhos) continuarão atendendo aos acidentes de trabalho e urgências. Estes locais NÃO REALIZAM A TESTAGEM para o novo coronavírus;
- Para os trabalhadores e estudantes do campus Manguinhos esclarecemos que não devem vir ao campus para colher material e realizar testes diagnósticos. Esses exames, no estado do Rio de Janeiro, estão sendo realizados para pacientes hospitalizados e nas unidades sentinela distribuídas por todo o país (nenhuma delas na Fiocruz);
- Em casos de sintomas respiratórios mais graves, procure uma unidade de saúde próxima à residência.

4.2.2. Caso o trabalhador NÃO apresente sintomas da doença respiratória E NÃO trabalhe em atividades essenciais:

- Será adotado regime de trabalho na forma de rodízio, intercalando atividades remotas (trabalho em casa) e presenciais, de modo a reduzir o número de pessoas no ambiente de trabalho convencional;
- O trabalho em casa de forma remota deve ser feito em comum acordo com a chefia imediata e registrado por meio de um plano de tarefas, encaminhado por e-mail aos Serviços de Gestão de Pessoas (SGPs) da respectiva unidade do trabalhador. No caso dos terceirizados, as tarefas devem ser pactuadas em comum acordo com a empresa e aprovado pela chefia imediata, que deve providenciar os devidos encaminhamentos ao SGP da unidade;
- A Fiocruz encaminhará documento informando às empresas de terceirização sobre seu Plano de Contingência, estas orientações e a necessidade institucional do trabalho em regime remoto ou em forma de rodízio para não haver prejuízos aos trabalhadores;
- Os trabalhadores que possuam filhos em idade escolar ou inferior e que necessitem da assistência de um dos pais, podem estabelecer qual é a melhor forma de trabalho em comum acordo com a chefia. Caso ambos os pais sejam servidores públicos federais, o trabalho remoto poderá ser autorizado somente a um dos pais;
- Bolsistas e estagiários devem seguir as mesmas orientações.

4.2.3. Caso o trabalhador NÃO apresente sintomas da doença respiratória E trabalhe em atividades essenciais:

- Os trabalhadores que realizam atividades essenciais, conforme Quadro 1, do item 5.2, independente do vínculo, não estão dispensados de trabalhar presencialmente no decorrer da pandemia com exceção daqueles que apresentarem os sintomas de doença respiratória aguda,

que tenham contato domiciliar com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, ou que tenham algum agravo como diabetes não controlado, imunossuprimidos, doenças pulmonares, doenças cardiovasculares, hipertensão não controlada e trabalhadores em tratamento oncológico;

- A Presidência e unidades deverão garantir as condições de trabalho para que as atividades essenciais sejam realizadas;
- Bolsistas e estagiários devem seguir as mesmas orientações.

4.2.4. Trabalhadores com maior risco de apresentar quadros graves da Covid-19:

Devem permanecer em casa e exercer suas atividades laborais a distância, as pessoas que estiverem nas seguintes situações*:

- Acima de 60 anos de idade;
- Tenham doenças crônicas (principalmente hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, diabetes não controlado, deficiência imunológica);
- Tenham deficiência imunológica;
- Façam tratamento com imunossuppressores;
- Estejam em tratamento oncológico;
- Gestantes e lactantes.

Esses trabalhadores devem comunicar a sua situação à chefia e ao Nust/CST pelos telefones (21) 2598-4295 ou (21) 3885-1662 (horário comercial), ou pelo e-mail secretaria.nust@fiocruz.br, mesmo que trabalhe em unidades fora do Rio de Janeiro.

* Outras condições de saúde não citadas neste Plano devem ser avaliadas caso a caso, pelo trabalhador e pelo médico responsável pelo tratamento.

4.3. Adoção de medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais

- Priorize o uso de ferramentas para a realização de reuniões e eventos a distância;
- Realize as reuniões necessárias em ambientes bem ventilados ou ao ar livre;
- Adie a realização de eventos presenciais, incluindo eventos acadêmicos *ad doc*, como simpósios, seminários, oficinas e encontros. Nesses casos, busque, sempre que possível, o uso de ferramentas a distância como alternativa;
- Gestores dos contratos relativos a serviço de alimentação nos *campi* da Fiocruz devem promover capacitação especial dos profissionais que manipulam os alimentos e propor monitorização colaborativa dessa atividade, de acordo com o Guia Prático de Orientações para Manipuladores de Alimentos nos Ambientes Alimentares da Fiocruz – Coronavírus (Covid-19) (Anexo 7).

4.4. Viagens

- Recomenda-se que, mesmo por motivos particulares, como férias, sejam evitadas viagens para outros países;
- Evite ou adie viagens nacionais a serviço;
- Viagens internacionais a serviço estão temporariamente suspensas, salvo exceções a serem avaliadas pelo gestor responsável;

- Em relação a viagens de pesquisadores e alunos ao exterior, consultar também as orientações gerais da CAPES (www.capes.gov.br). A agência emitiu orientações em relação a viagens internacionais e à situação de bolsistas no exterior: (https://www.capes.gov.br/images/novo_portal/documentos/DRI/18032020_SEI_CAPES_-_1164675_-_Of%C3%ADcio124.pdf, em 17/02/2020), facultando o retorno de quem está no exterior. Posteriormente, assegurou ainda que os bolsistas que já estão no exterior e não quiserem ou não puderem retornar, serão mantidos com bolsas prorrogadas pela agência, quando necessário. (<https://www.capes.gov.br/36-noticias/10217-capes-mantera-bolsas-no-exteriordurante-coronavirus>, publicada em 19/03/2020).
- A Coordenação-Geral de Educação tem monitorado e analisado em conjunto com os coordenadores de programas, Vice-Direções de Ensino das unidades e em diálogo com a Associação de Pós-Graduandos, em interlocução com agências de fomento, a situação dos alunos que ainda estão no exterior, buscando fornecer informações e apoio para o seu retorno ao país, quando optarem por isso. Caso necessário, escrever para: cge.stricto@fiocruz.br.

4.5. Ensino

4.5.1. Aulas e atividades presenciais em turmas

- Aulas e atividades presenciais devem ser suspensas em locais com transmissão comunitária OU número expressivo OU número crescente de casos, sendo substituídas, sempre que possível, por atividades remotas. Também devem ser suspensas, se houver decisão de autoridades sanitárias estaduais e municipais nesse sentido, mesmo que ainda não haja transmissão comunitária;
- As aulas e atividades presenciais essenciais, quando mantidas, devem seguir as orientações gerais quanto às condições do ambiente e da saúde das pessoas, evitando-se aglomerações e locais sem ventilação ou espaços entre as pessoas;
- A manutenção ou suspensão das aulas e atividades educacionais deve considerar a situação epidemiológica do estado e município em que se localiza a unidade; o padrão de expansão da pandemia; a sua vinculação às atividades essenciais; as orientações das autoridades sanitárias nacional, estadual e municipal; o número de alunos; as características do ambiente e da infraestrutura disponíveis; a estrutura curricular; a possibilidade de substituição por outras formas de interação (aulas por web, atividades virtuais); a possibilidade de adiamento e a avaliação das implicações para o calendário acadêmico.

4.5.2. Aulas e atividades a distância (webconferência e alternativas pedagógicas)

- Devem ser incentivadas e expandidas nas unidades localizadas em estados que já apresentam casos, especialmente nos com transmissão comunitária;
- A equipe do Campus Virtual Fiocruz da Vice-Presidência de Educação, Informação e Comunicação (Vpeic) preparou um Guia de Utilização de Tecnologias Digitais na Educação, disponível em <https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/ferramentas-virtuais/>, que apresenta as ferramentas existentes que podem ser utilizadas também para atividades educacionais, tais como: Ambientes Virtuais de Aprendizagem, plataformas para webconferências, aulas e defesas, plataforma para colocar recursos educacionais, entre outras;
- As equipes da Vpeic e da Vice-Presidência de Gestão e Desenvolvimento Institucional (VPGDI) estão estudando a possibilidade de aquisição emergencial de soluções em curto prazo para viabilizar aulas a distância em maior escala e pelo período de duração da pandemia.

4.5.3. Eventos acadêmicos *ad hoc* (p. ex., simpósios, seminários, oficinas, encontros)

- Todos os eventos acadêmicos presenciais devem ser cancelados ou adiados para momento oportuno. Eventos de menor porte podem ser mantidos, desde que realizados exclusivamente com interação virtual, na medida do possível.

4.5.4. Qualificação de projetos e defesas finais (dissertações, teses, TTC)

- As qualificações e defesas não devem ser realizadas de forma presencial enquanto durar a pandemia. Alunos e docentes não devem viajar para participação em bancas. (Consultar também Portaria da CAPES n. 36 de 19/03/2020, disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-36-de-19-de-marco-de-2020-249026197>);
- As qualificações de projeto podem ser realizadas a distância com o uso de tecnologia adequada (tipo webconferência), somente com a participação da banca e do aluno, recomendando-se a gravação. A ata precisa ser assinada por ao menos um docente da Fiocruz membro da banca, que pode ser o próprio orientador, outro docente permanente, o coordenador da área ou do Programa em questão. As assinaturas podem ser recolhidas digitalmente em um primeiro momento e a assinatura física de ao menos um docente do Programa poderá ser obtida posteriormente;
- As defesas finais de mestrado e doutorado, que precisam ter caráter público, podem ser realizadas a distância com o uso de tecnologia adequada (tipo webconferência), desde que se assegure a gravação e a divulgação antecipada e ampla de link para acesso público à sala da conferência virtual. A ata precisa ser assinada fisicamente por ao menos um docente da Fiocruz membro da banca, que pode ser o próprio orientador, outro docente permanente, o coordenador da área ou do Programa em questão. As assinaturas podem ser recolhidas digitalmente em um primeiro momento e a assinatura física de ao menos um docente do Programa poderá ser obtida posteriormente. Emissões de declarações, histórico e diploma estarão condicionadas à entrega de versão final do trabalho e da ata com a assinatura física de um docente, conforme explicitado;
- As mesmas recomendações relativas às defesas finais de mestrado e de doutorado se aplicam às defesas de trabalhos finais de cursos de Especialização ou Residência, respeitadas as normas pertinentes do Ministério da Educação e as orientações de cada unidade ou curso;
- Caso alunos ou membros da banca estejam com sinais ou sintomas de infecções respiratórias ou outro problema de saúde, as bancas poderão ser adiadas para assegurar a recuperação da saúde das pessoas, conforme apreciação das coordenações e comissões dos programas e cursos;
- Caso seja necessária a presença física de aluno ou de professor ou de trabalhador da área acadêmica ou da área de tecnologia da informação na unidade para viabilizar a realização da defesa, o ambiente precisa oferecer as condições adequadas (em termos de ventilação da sala e amplitude, distância adequada entre as pessoas e outras medidas previstas no Plano de Contingência);
- Regras complementares específicas das unidades, programas e cursos devem ser consideradas.

4.5.5. Atividades práticas das Residências (interface com a Atenção ou outras atividades essenciais)

- Todas as recomendações previstas no Plano de Contingência da Fiocruz se aplicam aos residentes que estejam em atividades práticas dentro ou fora dos *campi* da Fiocruz;

- As recomendações relativas a aulas e outras atividades educacionais teóricas constantes deste documento também se aplicam às residências;
- As atividades práticas dos residentes que se relacionem às atividades de atenção e outras essenciais previstas no Plano de Contingência devem ser mantidas, especialmente das residências médicas e de enfermagem, mas também das multiprofissionais, respeitadas as seguintes condições:
 - (a) Situação de saúde dos residentes: inexistência de sintomas respiratórios ou de condições de risco do residente e de seus familiares e contatos próximos, conforme constante no Plano de Contingência da Fiocruz;
 - (b) Condições adequadas de supervisão/ preceptoria;
 - (c) Disponibilidade de equipamentos de proteção individual e outras condições adequadas ao exercício da prática profissional, a depender do tipo de inserção;
 - (d) Respeito ao limite de carga horária previsto para as atividades práticas, considerado também o momento de trajetória no curso;
 - (e) Adequação das atividades ao perfil profissional, competências e habilidades dos residentes.
- Em caso de necessidade, poderá ser indicada a realocação do residente para outras atividades ou mesmo para outro campo de prática;
- Os residentes inseridos nas unidades hospitalares da Fiocruz devem seguir as orientações gerais das equipes de Direção e Vice-Direção de Ensino das unidades quanto à (re)organização das atividades e regras específicas para as residências;
- Os residentes inseridos em unidades de Atenção Primária à Saúde, dentro e fora dos campi da Fiocruz, também devem seguir as orientações gerais das Direções e Vice-Direções de Ensino das unidades quanto à (re)organização das atividades e regras específicas para as residências. A depender de sua formação profissional e das características do campo de prática, além das atividades diretas já exercidas na atenção são possíveis as seguintes atividades: (a) organização do trabalho na APS para atenção na epidemia; (b) vigilância à saúde na APS; (c) organização dos fluxos de atendimento na rede de atenção; (d) garantia de medidas de proteção individual e coletiva na APS; (e) apoio à organização de protocolos clínicos e operacionais para prevenção do coronavírus; (f) orientações e disseminação de informações junto às comunidades e à população; (g) análises sobre relações entre políticas de saúde, organização do sistema de saúde, características dos territórios, desigualdades sociais e a evolução das infecções por coronavírus.

4.5.6. Alunos dos Cursos Técnicos de Nível Médio em Saúde

Adicionalmente às orientações do Plano de Contingência, deverão seguir as orientações da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), do Conselho Nacional de Educação (CNE), e demais orientações a serem divulgadas pela Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV).

Curso Técnico de Nível Médio em Saúde Integrado ao Ensino Médio

- (a) Aulas e atividades presenciais em turmas: suspensão das aulas presenciais, conforme decisão das autoridades sanitárias estaduais e municipais;
- (b) Aulas e atividades a distância (webconferência e alternativas pedagógicas):

- Realização de atividades em caráter complementar durante o período de suspensão das aulas presenciais. Tais atividades pedagógicas serão ofertadas em ciclos quinzenais (formação geral e habilitações técnicas) e disponibilizadas, inicialmente, no site da EPSJV <http://www.epsjv.fiocruz.br/material-de-estudo-covid-19>. No caso de ampliação do período de suspensão, estas atividades serão redirecionadas para comunidades virtuais de aprendizagem;

- O caráter das atividades é emergencial e complementar, não substitutivo, pois: não há amparo legal para a substituição das aulas presenciais pela educação a distância na educação básica; neste nível de formação, a modalidade presencial de ensino-aprendizagem é insubstituível; o caráter integrado (médio e técnico) pressupõe a realização de aulas presenciais de forma articulada às aulas práticas, visitas técnicas e estágio; além disso, reconhecemos que em nossa comunidade escolar, nem todos os estudantes possuem em seus lares acesso a computadores e à internet.

(c) Qualificação de Projetos de Trabalho de Conclusão de Curso (4ª série): em sintonia com as definições do Plano de Contingência da Fiocruz e das Orientações Complementares relativas ao Ensino na Fiocruz;

(d) Apoio discente e projeto escola saudável:

- Orientações aos estudantes e aos pais sobre a rotina diária no período de suspensão das aulas: disponibilização de orientações e do planejamento para a rotina semanal de estudos;

- Criação de canais de comunicação remotos, inclusive com vídeo chamadas, para o diálogo entre o trabalho da Escola Saudável e os estudantes, para o auxílio no planejamento da rotina diária, na continuidade do processo de ensino-aprendizagem e no acompanhamento das dificuldades na realização de tarefas escolares (saúde e necessidades especiais de aprendizagem).

Curso Técnico em Citopatologia (em parceria com o INCA)

Estão sendo utilizadas plataformas de EAD, onde são disponibilizados aos alunos diversos textos de apoio, apresentações ppt, vídeos, trabalhos de fixação e avaliações, além de um canal para dúvidas e contatos diretos com os professores. Esta estratégia está sendo utilizada nas disciplinas teóricas do curso.

Curso Técnico de Agentes Comunitários em Saúde e Curso Técnico em Vigilância em Saúde

Como estes educandos são trabalhadores da saúde e fundamentais para o rastreamento de casos e prevenção de adoecimento pelo Covid 19 junto aos usuários do SUS, não estamos mantendo aulas ou atividades dos cursos. A Escola está investindo na construção de materiais educativos para disponibilizar a esses trabalhadores, contribuindo no enfrentamento da pandemia.

4.5.7. Alunos de Iniciação Científica (Pibic), em Desenvolvimento Tecnológico e da Inovação (Pibiti) e do Programa de Vocação Científica (Provoc)

- Adicionalmente às orientações do Plano de Contingência, deverão seguir as orientações da Vice-Presidência de Pesquisa e Coleções Biológicas (VPPCB) no caso do PIBIC e PIBIT, e da EPSJV, no caso do PROVOC.
- Recomenda-se a suspensão das atividades presenciais, com substituição por atividades remotas, dentro da carga horária prevista, e conforme orientações das unidades e dos professores orientadores.

4.5.8. Alunos em situação de alojamento

- Os alunos que vivem em situação de alojamento no Centro de Referência Helio Fraga (CRHF/Ensp/ Fiocruz, no Rio de Janeiro) ou em acomodações análogas a alojamentos coletivos que tenham desejo e possibilidade de retorno aos seus domicílios para ficar com suas famílias, deverão fazê-lo, desde que consideradas as suas condições de saúde e orientações dos governos locais relativas ao deslocamento de pessoas no contexto da pandemia;
- No caso da necessidade de permanência no alojamento coletivo, as medidas de limpeza e os cuidados para a prevenção da infecção devem ser reforçadas, observadas as orientações gerais do Ministério da Saúde e do Plano de Contingência da Fiocruz;
- Alunos que tiverem sintomas de infecção respiratória leve devem ficar em isolamento análogo ao domiciliar, conforme orientações do Ministério da Saúde, e aqueles que tiverem necessidade de atendimento, por agravamento do quadro clínico, devem procurar uma unidade de saúde do SUS e comunicar ao Nust, conforme orientações do Plano de Contingência;
- No caso do alojamento do CRHF/Ensp/Fiocruz, no Rio de Janeiro, os alunos que permanecerem alojados serão incluídos na lista de transmissão do Nust/Farmanguinhos. Assim, os alunos que eventualmente precisarem de orientações relativas à sua saúde poderão ter como ponto de primeiro contato virtual para orientações o Nust/Farmanguinhos, desde que previamente cadastrados. Esse fluxo está sendo comunicado diretamente aos alunos. Qualquer aluno com sintoma respiratório deverá avisar o Nust/Farmanguinhos e os representantes dos alunos, que comunicarão à servidora responsável pelo alojamento e à Direção do CRHF para que medidas pertinentes sejam adotadas, incluindo o remanejamento de acomodações para medidas de isolamento domiciliar. A situação dos alunos em alojamento será acompanhada pelo Centro de Apoio ao Discente (CAD) e pela Direção do CRHF, em comunicação frequente com a Cogepe, o Nust, a representação dos alunos e as Vice-Direções de Ensino das unidades em que os alunos estão inseridos.

4.5.9. Centro de Apoio ao Discente e outras estratégias

- Durante a pandemia e de acordo com as orientações do Plano de Contingência, o Centro de Apoio ao Discente (CAD) localizado no Rio de Janeiro estará disponível para atendimentos virtuais aos alunos, a serem agendados pelos seguintes canais: *E-mail*: cad@fiocruz.br; *WhatsApp*: (21) 38829066;
- O CAD também envia comunicação nas redes sociais – Instagram: @conexaodiscente Facebook: Conexão Discente;
- Nas unidades da Fiocruz em outros estados, recomenda-se que os alunos se direcionem às coordenações de cursos e programas, ou sigam orientações específicas das equipes da Direção.

4.6. Transporte, creche e alimentação

- O funcionamento do transporte coletivo Fiocruz Saudável será mantido, com possíveis adaptações para que atenda à manutenção das atividades essenciais;
- O funcionamento dos locais de alimentação será mantido, com possíveis adaptações para que atenda à manutenção das atividades essenciais;
- As atividades da Creche Fiocruz retornarão após o período de emergência provocado pela Covid-19.

5. Procedimentos para manutenção das atividades essenciais da instituição

5.1. Setores e atividades essenciais da Fiocruz

Foram definidos como setores e atividades essenciais: a) os diretamente envolvidos nos serviços de referência para a Covid-19, incluindo diagnóstico e tratamento; b) os que prestam cuidados de saúde à população; c) os que possuem biotérios; d) os que produzem insumos para a saúde; e) os essenciais à gestão, incluindo infraestrutura e suporte administrativo; f) os de comunicação interna e externa.

Os setores e atividades definidos como essenciais deverão ter suas atividades preservadas durante um aumento do número de casos de Covid-19 que resulte em ações compulsórias de contenção da doença e/ou em absenteísmo.

As providências para manter as atividades essenciais devem, na medida do possível, basear-se nos trabalhadores regulares e ativos atualmente na instituição. Caso seja observado absenteísmo maior que o estimado, estratégias alternativas de manutenção, como a suspensão de férias de trabalhadores, contratação de profissionais temporários, etc, poderão ser implementadas de comum acordo, após discussão entre os responsáveis pelos setores/função, a direção da unidade e a Presidência da Fiocruz.

5.2. Lista de contatos dos setores e atividades essenciais

Os setores e atividades essenciais da Fiocruz estão listados no Quadro 1. Os responsáveis por cada setor/função são grupos de pelo menos três pessoas que devem manter permanente comunicação entre si a fim de garantir que pelo menos um dos três estará disponível constantemente. Caso os três estejam impedidos de exercer suas atividades deverão comunicar a impossibilidade, sequencialmente, para a direção da unidade e para a Coordenação de Vigilância em Saúde e Laboratórios de Referência da Fiocruz.

O Grupo de Trabalho, estabelecido pela Portaria Nº 5347, de 17 de março de 2020, manterá uma lista atualizada com os responsáveis por cada setor e atividade e formas de contato.

Quadro 1 – Setores e atividades essenciais da Fiocruz

Pronto atendimento a casos suspeitos de Covid-19, como hospital de referência, para casos referenciados	Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI)
Cuidados aos pacientes hospitalizados com casos suspeitos, prováveis ou comprovados de Covid-19	Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF)
Continuidade do cuidado aos pacientes ambulatoriais e hospitalizados com outras doenças atendidas pela unidade	
Atendimento de atenção primária à população adscrita do território de Manguinhos	
Continuidade do cuidado aos pacientes ambulatoriais com outras doenças atendidas pela unidade	Centro de Saúde Escola Germano Sinal Faria (CEGSF/Ensp)
Diagnóstico definitivo da Covid-19, como laboratório de referência do Ministério da Saúde	Laboratório de Vírus Respiratórios e Sarampo - Instituto Oswaldo Cruz (IOC)
Monitoramento dos casos ocorridos na população da Fiocruz	Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST/Cogepe)
Continuidade do cuidado aos pacientes ambulatoriais com outras doenças	Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana (Cesteh/Ensp) Ambulatório Souza Araújo – IOC Ambulatório de Hepatites Virais – IOC Centro de Referência Professor Hélio Fraga - Ensp Ambulatório de Hepatites – Fiocruz Rondônia Ambulatório de Leishmanioses – Fiocruz Minas Ambulatório de Filariose - Fiocruz Pernambuco
Continuidade das atividades de Laboratórios de Referência para o diagnóstico de outros agravos	Coordenação de Vigilância em Saúde e Laboratórios de Referência (CVSLR) Direção das unidades que possuem laboratórios de referência
Produção de medicamentos essenciais, de acordo com orientações do Ministério da Saúde, em quantidades mínimas necessárias para evitar desabastecimento	Instituto de Tecnologia em Fármacos (Farmanguinhos)
Produção de kits diagnósticos para Covid-19	
Produção de imunobiológicos e kits essenciais, de acordo com orientações do Ministério da Saúde, em quantidades mínimas necessárias para evitar desabastecimento	Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos (Bio-Manguinhos)
Continuidade do cuidado dos animais criados / mantidos na instituição (biotérios)	Instituto de Ciência e Tecnologia em Biomodelos (ICTB) e todas as unidades que mantêm biotérios
Continuidade dos processos de controle de qualidade dos produtos para a saúde, incluindo os utilizados para o enfrentamento da Covid-19	Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde (INCQS)
Manutenção do funcionamento da Central de Recebimento de Amostras	
Plantão de manutenção de infraestrutura para atender os setores essenciais	
Monitoramento da rede elétrica	
Plantão de equipes de limpeza para atender às atividades essenciais	
Telecomunicação – equipes de plantão para as atividades essenciais	
Plantão de equipes de segurança e portaria	
Plantão de equipes no almoxarifado central para atender às atividades essenciais	
Plantão de equipes de compras para atender demandas geradas pelos setores essenciais	Coordenação-Geral de Administração (Cogead)
Monitoramento e manutenção da internet	Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz)
Manutenção de opções de videoconferências e outras para realização de eventos não presenciais	Coordenação-Geral de Gestão de Tecnologia de Informação (Cogetic)
Manter atividades centrais de gestão mínimas para a continuidade do funcionamento dos setores e atividades essenciais	Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz)
Manter comunicação com os órgãos governamentais de saúde	
Manter comunicação com a imprensa, a sociedade e os trabalhadores da Fiocruz	Presidência

5.3. Fluxograma e comunicação entre os setores

Os profissionais identificados como responsáveis pelos setores e atividades essenciais deverão informar a direção da unidade a que pertencem e à Presidência sobre a aplicação dos procedimentos previstos neste Plano periodicamente, por *e-mail* e/ou telefone. Uma lista com endereço eletrônico e números de telefone dos responsáveis na Presidência por receber os comunicados será enviada pela Coordenação de Vigilância em Saúde e Laboratórios de Referência (CVSLR) para todos os constantes do Quadro 1 e para os diretores de todas as unidades da Fiocruz.

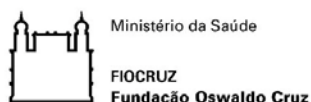
A Coordenação de Comunicação Social (CCS) é responsável por desenvolver e implementar estratégias de comunicação adequadas para contribuir para a eficácia deste Plano, em parceria com o Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz) e com as assessorias de comunicação das unidades.

6. Manejo dos casos suspeitos e confirmados

Os casos suspeitos e confirmados de Covid-19 entre trabalhadores da Fiocruz deverão ser diagnosticados, tratados e notificados de acordo com as orientações do Ministério da Saúde, além das orientações específicas de cada estado e município. Estas orientações são atualizadas constantemente e o documento mais recente, disponível em www.saude.gov.br, deve ser consultado por todos os profissionais envolvidos. As informações contidas neste Plano são as constantes do Plano de Contingência Nacional para infecção humana pelo novo coronavírus Covid-19. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública COE-CIVID-19. Ministério da Saúde, Brasil. Fevereiro de 2020 (Anexo 1).

Anexos

Anexo 1 –



Estratégia da Fiocruz de Enfrentamento da Pandemia da Doença relacionada ao Coronavírus (COVID-19)

Orientações Complementares para a Pós-Graduação *stricto sensu* e Cursos *lato sensu* (Especializações e Residências)

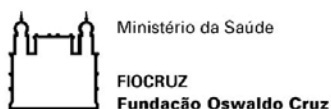
(Versão 3: 24/03/2020)

No contexto da decretação da pandemia da doença causada pelo Coronavírus (COVID-19) pela Organização Mundial de Saúde, a Fiocruz tem trabalhado de forma articulada às diretrizes e orientações do Ministério da Saúde, a autoridade sanitária nacional, tendo organizado uma Sala de Situações e lançado o Plano de Contingência, cuja versão 1.2 foi divulgada em 17/03/2020. Tal plano está sendo atualizado periodicamente, em decorrência da evolução da doença no país e no mundo.

Os programas e cursos da Fiocruz devem seguir todas as orientações gerais do Plano de Contingência da Fiocruz, disponíveis em versão atualizada no Portal Fiocruz (<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>). Entre elas, destacam-se as relativas a: afastamento das pessoas com suspeita de infecção por Coronavírus e adiamento ou cancelamento de viagens, de eventos e atividades com aglomeração de pessoas. A leitura integral do Plano é imprescindível para gestores, trabalhadores, alunos, estagiários e bolsistas.

A seguir, são listadas recomendações gerais referentes às atividades de ensino de pós-graduação *stricto* e *lato sensu*, às atividades práticas das residências e alunos dos cursos técnicos de nível médio. Diante da acelerada evolução da pandemia, a orientação geral é de restrição de mobilidade e de atividades educacionais presenciais, em todo o país (salvo as diretamente relacionadas às atividades essenciais previstas no Plano de Contingência), bem como de expansão das atividades e da comunicação virtual.

No entanto, dada a presença da Fiocruz em 11 unidades da federação, e a diversidade do perfil de suas unidades técnico-científicas e escritórios, alerta-se para a necessidade de considerar a especificidade da situação epidemiológica, das orientações das autoridades sanitárias estaduais e municipais (além da nacional, o Ministério da Saúde), das condições de infraestrutura e das características dos cursos e dos alunos em cada contexto específico. Assim, as unidades poderão adaptar as recomendações à sua realidade e adotar medidas complementares.



Sumário

1. Aulas e atividades presenciais em turmas.....	3
2. Aulas e atividades à distância (webconferência e alternativas pedagógicas) .	3
3. Eventos acadêmicos <i>ad doc</i> (p.ex., simpósios, seminários, oficinas, encontros)	3
4. Qualificação de projetos e defesas finais (dissertações, teses, TCC)	4
5. Viagens internacionais e nacionais; situação de bolsistas no Exterior.	4
6. Atividades Práticas das Residências (interface com a Atenção ou outras atividades essenciais)	5
7. Alunos dos Cursos Técnicos de Nível Médio em Saúde	6
8. Alunos de Iniciação Científica (PIBIC), em Desenvolvimento Tecnológico e da Inovação (PIBITI) e do Programa de Vocação Científica (PROVOC)	7
9. Alunos em situação de alojamento	7
10. Centro de Apoio ao Discente e outras estratégias de apoio.....	8



1. Aulas e atividades presenciais em turmas

- **Aulas e atividades presenciais devem ser suspensas** em locais com transmissão comunitária OU número expressivo OU número crescente de casos, sendo substituídas sempre que possível por atividades remotas. Também devem ser suspensas se houver decisão de autoridades sanitárias estaduais e municipais nesse sentido, mesmo que ainda não haja transmissão comunitária.

- As aulas e atividades presenciais **essenciais**, quando mantidas, devem seguir as orientações gerais quanto às condições do ambiente e da saúde das pessoas, evitando-se aglomerações e locais sem ventilação ou espaços entre as pessoas.

- A manutenção ou suspensão das aulas e atividades educacionais deve considerar a situação epidemiológica do estado e município em que se localiza a unidade; o padrão de expansão da pandemia; a sua vinculação às atividades essenciais; as orientações das autoridades sanitárias nacional, estadual e municipal; o número de alunos; as características do ambiente e da infraestrutura disponíveis; a estrutura curricular; a possibilidade de substituição por outras formas de interação (aulas por web, atividades virtuais); a possibilidade de adiamento e a avaliação das implicações para o calendário acadêmico.

2. Aulas e atividades à distância (webconferência e alternativas pedagógicas)

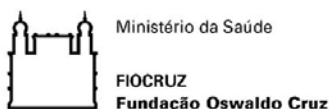
- Devem ser incentivadas e expandidas nas unidades localizadas em estados que já apresentam casos, especialmente nos com transmissão comunitária.

- A equipe do Campus Virtual Fiocruz da Vice-Presidência de Educação, Informação e Comunicação preparou um Guia de Utilização de Tecnologias Digitais na Educação, disponível em <https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/ferramentas-virtuais/> que apresenta as ferramentas existentes que podem ser utilizadas também para atividades educacionais, tais como: Ambientes Virtuais de Aprendizagem, plataformas para webconferências, aulas e defesas, plataforma para colocar recursos educacionais, entre outras.

- As equipes da VPEIC e da VPGDI estão estudando a possibilidade de aquisição emergencial de soluções em curto prazo para viabilizar aulas à distância em maior escala e pelo período de duração da pandemia.

3. Eventos acadêmicos *ad doc* (p.ex., simpósios, seminários, oficinas, encontros)

- Todos os eventos acadêmicos presenciais devem ser cancelados ou adiados para momento oportuno. Eventos de menor porte podem ser mantidos, desde que realizados exclusivamente com interação virtual, na medida do possível.



4. Qualificação de projetos e defesas finais (dissertações, teses, TCC)

- As qualificações e defesas **não devem ser realizadas de forma presencial** enquanto durar a pandemia. Alunos e docentes não devem viajar para participação em bancas. (Consultar também Portaria da CAPES n. 36 de 19/03/2020, disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-36-de-19-de-marco-de-2020-249026197>)
- As qualificações de projeto podem ser realizadas à distância com o uso de tecnologia adequada (tipo webconferência), somente com a participação da banca e do aluno, recomendando-se a gravação. A ata precisa ser assinada por ao menos um docente da Fiocruz membro da banca, que pode ser o próprio orientador, outro docente permanente, o coordenador da área ou do Programa em questão. As assinaturas podem ser recolhidas digitalmente em um primeiro momento, e a assinatura física de ao menos um docente do Programa poderá ser obtida *a posteriori*.
- As defesas finais de mestrado e doutorado, que precisam ter caráter público, podem ser realizadas à distância com o uso de tecnologia adequada (tipo webconferência), desde que se assegure a gravação e a divulgação antecipada e ampla de link para acesso público à sala da conferência virtual. A ata precisa ser assinada fisicamente por ao menos um docente da Fiocruz membro da banca, que pode ser o próprio orientador, outro docente permanente, o coordenador da área ou do Programa em questão. As assinaturas podem ser recolhidas digitalmente em um primeiro momento, e a assinatura física de ao menos um docente do Programa poderá ser obtida *a posteriori*. Emissões de declarações, histórico e diploma estarão condicionadas à entrega de versão final do trabalho e da ata com a assinatura física de um docente, conforme explicitado.
- As mesmas recomendações relativas às defesas finais de mestrado e de doutorado se aplicam às defesas de trabalhos finais de cursos de Especialização ou Residência, respeitadas as normas pertinentes do Ministério da Educação e as orientações de cada unidade ou curso.
- Caso alunos ou membros da banca estejam com sinais ou sintomas de infecções respiratórias ou outro problema de saúde, as bancas poderão ser adiadas para assegurar a recuperação da saúde das pessoas, conforme apreciação das coordenações e comissões dos programas e cursos.
- Caso seja necessária a presença física de aluno ou de professor ou de trabalhador da área acadêmica ou da área de tecnologia da informação na unidade para viabilizar a realização da defesa, o ambiente precisa oferecer as condições adequadas (em termos de ventilação da sala e amplitude, distância adequada entre as pessoas e outras medidas previstas no Plano de Contingência).
- Regras complementares específicas das unidades, programas e cursos devem ser consideradas.

5. Viagens internacionais e nacionais; situação de bolsistas no Exterior.

- Viagens internacionais devem ser canceladas ou adiadas.
- Em relação a viagens de pesquisadores e alunos ao exterior, consultar também as orientações gerais da CAPES (www.capes.gov.br). A agência emitiu orientações em relação a viagens



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



internacionais e à situação de bolsistas no Exterior:

(https://www.capes.gov.br/images/novo_portal/documentos/DRI/18032020_SEI_CAPES_-_1164675_-_Of%C3%ADcio124.pdf, em 17/02/2020), facultando o retorno de quem está no exterior. Posteriormente, assegurou ainda que os bolsistas que já estão no Exterior e não quiserem ou não puderem retornar serão mantidos com bolsas prorrogadas pela agência, quando necessário. (<https://www.capes.gov.br/36-noticias/10217-capes-mantera-bolsas-no-exterior-durante-coronavirus>, publicada em 19/03/2020).

- A Coordenação Geral de Educação tem monitorado e analisado em conjunto com os coordenadores de programas, Vice Direções de Ensino das unidades e em diálogo com a Associação de Pós-Graduandos, em interlocução com agências de fomento, a situação dos alunos que ainda estão no exterior, buscando fornecer informações e apoio para o seu retorno ao país, quando optarem por isso. Caso necessário, escrever para: cge.stricto@fiocruz.br

6. Atividades Práticas das Residências (interface com a Atenção ou outras atividades essenciais)

- Todas as recomendações previstas no Plano de Contingência da Fiocruz se aplicam aos residentes que estejam em atividades práticas dentro ou fora dos *campi* da Fiocruz.

- As recomendações relativas a aulas e outras atividades educacionais teóricas constantes nos itens 1 e 2 deste documento também se aplicam às residências.

- As atividades práticas dos residentes que se relacionem às atividades de atenção e outras essenciais previstas no Plano de Contingência devem ser mantidas, especialmente das residências médicas e de enfermagem, mas também das multiprofissionais, respeitadas as seguintes condições:

(a) Situação de saúde dos residentes: inexistência de sintomas respiratórios ou de condições de risco do residente e de seus familiares e contatos próximos, conforme constante no Plano de Contingência da Fiocruz;

(b) Condições adequadas de supervisão/ preceptoria;

(c) Disponibilidade de equipamentos de proteção individual e outras condições adequadas ao exercício da prática profissional, a depender do tipo de inserção;

(d) Respeito ao limite de carga horária previsto para as atividades práticas, considerado também o momento de trajetória no curso;

(e) Adequação das atividades ao perfil profissional, competências e habilidades dos residentes.

- Em caso de necessidade, poderá ser indicada a realocação do residente para outras atividades ou mesmo para outro campo de prática.

- Os residentes inseridos nas unidades hospitalares da Fiocruz devem seguir as orientações gerais das equipes de Direção e Vice-Direção de Ensino das unidades quanto à (re)organização das atividades e regras específicas para as residências;



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz


- Os residentes inseridos em unidades de Atenção Primária à Saúde, dentro e fora dos *campi* da Fiocruz, também devem seguir as orientações gerais das Direções e Vice-Direções de Ensino das unidades quanto à (re)organização das atividades e regras específicas para as residências. A depender de sua formação profissional e das características do campo de prática, além das atividades diretas já exercidas na atenção são possíveis as seguintes atividades: (a) organização do trabalho na APS para atenção na epidemia; (b) vigilância à saúde na APS; (c) organização dos fluxos de atendimento na rede de atenção; (d) garantia de medidas de proteção individual e coletiva na APS; (e) apoio à organização de protocolos clínicos e operacionais para prevenção do coronavírus; (f) orientações e disseminação de informações junto às comunidades e à população; (g) análises sobre relações entre políticas de saúde, organização do sistema de saúde, características dos territórios, desigualdades sociais e a evolução das infecções por coronavírus.

7. Alunos dos Cursos Técnicos de Nível Médio em Saúde

- Adicionalmente às orientações do Plano de Contingência, deverão seguir as orientações da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), do Conselho Nacional de Educação (CNE), e demais orientações a serem divulgadas pela Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV).

Curso Técnico de Nível Médio em Saúde Integrado ao Ensino Médio

(a) Aulas e atividades presenciais em turmas: Suspensão das aulas presenciais, conforme decisão das autoridades sanitárias estaduais e municipais;

(b) Aulas e atividades à distância (webconferência e alternativas pedagógicas):

- Realização de atividades em caráter complementar durante o período de suspensão das aulas presenciais. Tais atividades pedagógicas serão ofertadas em ciclos quinzenais (formação geral e habilitações técnicas) e disponibilizadas, inicialmente, no site da EPSJV <http://www.epsjv.fiocruz.br/material-de-estudo-covid-19>. No caso de ampliação do período de suspensão, estas atividades serão redirecionadas para comunidades virtuais de aprendizagem.

- O caráter das atividades é emergencial e complementar, não substitutivo, pois: não há amparo legal para a substituição das aulas presenciais pela educação à distância na educação básica; neste nível de formação, a modalidade presencial de ensino-aprendizagem é insubstituível; o caráter integrado (médio e técnico) pressupõe a realização de aulas presenciais de forma articulada às aulas práticas, visitas técnicas e estágio; além disso, reconhecemos que em nossa comunidade escolar, nem todos os estudantes possuem em seus lares acesso a computadores e à internet.

(c) Qualificação de Projetos de Trabalho de Conclusão de Curso (4ª série): Em sintonia com as definições do Plano de Contingência da Fiocruz e das Orientações Complementares relativas ao Ensino na Fiocruz.

(d) Apoio discente e projeto escola saudável:



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz


- Orientações aos estudantes e aos pais sobre a rotina diária no período de suspensão das aulas: disponibilização de orientações e do planejamento para a rotina semanal de estudos;
- Criação de canais de comunicação remotos, inclusive com vídeo chamadas, para o diálogo entre o trabalho da Escola Saudável e os estudantes, para o auxílio no planejamento da rotina diária, na continuidade do processo de ensino-aprendizagem e no acompanhamento das dificuldades na realização de tarefas escolares (saúde e necessidades especiais de aprendizagem).

Curso Técnico em Citopatologia (em parceria com o INCA)

- Estão sendo utilizadas plataformas de EAD, onde são disponibilizados aos alunos diversos textos de apoio, apresentações ppt, vídeos, trabalhos de fixação e avaliações, além de um canal para dúvidas e contatos diretos com os professores. Esta estratégia está sendo utilizada nas disciplinas teóricas do curso.

Curso Técnico de Agentes Comunitários em Saúde e Curso Técnico em Vigilância em Saúde

- Como estes educandos são trabalhadores da saúde e fundamentais para o rastreamento de casos e prevenção de adoecimento pelo Covid 19 junto aos usuários do SUS, não estamos mantendo aulas ou atividades dos cursos. A Escola está investindo na construção de materiais educativos para disponibilizar a esses trabalhadores, contribuindo no enfrentamento da pandemia.

8. Alunos de Iniciação Científica (PIBIC), em Desenvolvimento Tecnológico e da Inovação (PIBITI) e do Programa de Vocação Científica (PROVOC)

- Adicionalmente às orientações do Plano de Contingência, deverão seguir as orientações da Vice-Presidência de Pesquisa e Coleções Biológicas (VPPCB) no caso do PIBIC e PIBIT, e da EPSJV, no caso do PROVOC.

- Recomenda-se a suspensão das atividades presenciais, com substituição por atividades remotas, dentro da carga horária prevista, e conforme orientações das unidades e dos professores orientadores.

9. Alunos em situação de alojamento

- Os alunos que vivem em situação de alojamento no Centro de Referência Helio Fraga (CRHF/Ensp/ Fiocruz, no Rio de Janeiro) ou em acomodações análogas a alojamentos coletivos que tenham desejo e possibilidade de retorno aos seus domicílios para ficar com suas famílias,



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz


deverão fazê-lo, desde que consideradas as suas condições de saúde e orientações dos governos locais relativas ao deslocamento de pessoas no contexto da pandemia.

- No caso da necessidade de permanência no alojamento coletivo, as medidas de limpeza e os cuidados para a prevenção da infecção devem ser reforçadas, observadas as orientações gerais do Ministério da Saúde e do Plano de Contingência da Fiocruz.

- Alunos que tiverem sintomas de infecção respiratória leve devem ficar em isolamento análogo ao domiciliar, conforme orientações do Ministério da Saúde, e aqueles que tiverem necessidade de atendimento por agravamento do quadro clínico devem procurar uma unidade de saúde do SUS e comunicar o NUST, conforme orientações do Plano de Contingência.

- No caso do alojamento do CRHF/Ensp/Fiocruz, no Rio de Janeiro, os alunos que permanecerem alojados serão incluídos na lista de transmissão do NUST/Farmanguinhos. Assim, os alunos que eventualmente precisarem de orientações relativas à sua saúde poderão ter como ponto de primeiro contato virtual para orientações o NUST/Farmanguinhos, desde que previamente cadastrados. Esse fluxo está sendo comunicado diretamente aos alunos. Qualquer aluno com sintoma respiratório deverá avisar o NUST/Farmanguinhos e os representantes dos alunos, que comunicarão a servidora responsável pelo alojamento e a Direção do CRHF para que medidas pertinentes sejam adotadas, incluindo o remanejamento de acomodações para medidas de isolamento domiciliar. A situação dos alunos em alojamento será acompanhada pelo Centro de Apoio ao Discente (CAD) e pela Direção do CRHF, em comunicação frequente com a COGEPE, o NUST, a representação dos alunos e as Vice-Direções de Ensino das unidades em que os alunos estão inseridos.

10. Centro de Apoio ao Discente e outras estratégias de apoio

- Durante a pandemia, e de acordo com as orientações do Plano de Contingência, o Centro de Apoio ao Discente (CAD) localizado no Rio de Janeiro estará disponível para atendimentos virtuais aos alunos, a serem agendados pelos seguintes canais:

E-mail: cad@fiocruz.br

Whats App: (21) 38829066

- O CAD também envia comunicação nas redes sociais – Instagram: @conexaodiscente
Facebook: Conexão Discente

- Nas unidades da Fiocruz em outros estados, recomenda-se que os alunos se direcionem às coordenações de cursos e programas, ou sigam orientações específicas das equipes da Direção.

Anexo 2 -

Estratégia da Fiocruz de Enfrentamento da Pandemia da Doença Causada pelo SARS-CoV-2 (Covid-19) Orientações para a gestão do trabalho na Fiocruz (Versão:24/03/2020)

Este documento visa apresentar orientações sobre os aspectos relativos à gestão do trabalho no âmbito do Plano de Contingência da Fiocruz. As indicações tem por objetivo garantir a proteção dos trabalhadores e estabelecer condições de trabalho para os envolvidos nas atividades essenciais relativas ao enfrentamento da pandemia da doença causada pelo Covid-19.

Como a Fiocruz encontra-se presente em 11 Estados da Federação, estas orientações poderão ser complementadas, considerando as legislações Estaduais e Municipais sobre o tema.

Estas orientações terão vigência durante o Plano de Contingência da Fiocruz e da Portaria nº 188/2020, do Ministério da Saúde, que estabeleceu a Emergência de Saúde Pública de importância internacional.

1. Caso o trabalhador NÃO APRESENTE sintomas da doença respiratória causada pelo COVID-19 e NÃO TRABALHE em atividades essenciais

1.1 Será adotado regime de trabalho na forma de rodízio, intercalando atividades remotas (trabalho em casa) e presenciais, de modo a reduzir a circulação de pessoas no ambiente de trabalho convencional e o deslocamento pela cidade. Caberá às direções das unidades, em conjunto com as chefias, estabelecer tais rodízios conforme as necessidades e realidades de cada local, garantindo-se a manutenção das atividades, excetuadas aquelas suspensas pelo Plano de Contingência da Fiocruz.

1.2 Trabalhadoras grávidas/lactantes, todos os trabalhadores com mais de 60 anos, os que apresentem quadro de agravo (hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes não controlado, doenças pulmonares, tratamento oncológico e imunossuprimidos), conforme estabelecido no Plano de Contingência Fiocruz, devem ser colocados em trabalho exclusivamente remoto (em casa).

1.3 O trabalho em casa de forma remota deve ser feito em comum acordo com a chefia imediata e registrado por meio de um plano de tarefas, que deve ser encaminhado por e-mail aos serviços de gestão de pessoas (SGPs) da respectiva unidade. No caso dos terceirizados, as tarefas devem ser pactuadas em comum acordo com a empresa e aprovado pela chefia imediata, que deve providenciar os devidos encaminhamentos ao Serviço de Gestão de Pessoas da unidade.

1.4 A Fiocruz encaminhará documento informando às empresas de terceirização sobre seu Plano de Contingência, estas orientações e a necessidade institucional de trabalharmos em

regime especial, para que não haja prejuízos nem aos trabalhadores nem à prestação dos serviços contratados.

2. Caso o trabalhador NÃO APRESENTE sintomas da doença respiratória causada pelo COVID-19 e TRABALHE com atividades essenciais

2.1 Os trabalhadores que realizam atividades essenciais são definidos conforme definido no Plano de Contingência no quadro 1 do item 5.2.

2.2 Estes trabalhadores, independente do vínculo, não estão dispensados de trabalhar presencialmente no decorrer da pandemia com exceção daqueles que apresentarem os sintomas de doença respiratória aguda, que tenham contato domiciliar com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, ou que tenham algum agravo como diabetes não controlado, imunossuprimidos, doenças pulmonares, doenças cardiovasculares, hipertensão não controlada e trabalhadores em tratamento oncológico.

2.3 A Fiocruz deverá garantir as condições de trabalho para que as atividades essenciais sejam realizadas.

3. Caso o trabalhador APRESENTE sintomas da doença respiratória aguda (principalmente febre e tosse) ou tenha pessoas nessa situação no mesmo domicílio

3.1 Permaneça em casa, por pelo menos 14 dias, independentemente do tipo de vínculo que você tenha e avise sua chefia imediata.

3.2 Avise ao Nust imediatamente pelo telefone (21) 2598-4295 ou (21) 3885-1662 (horário comercial), ou por e-mail: secretaria.nust@fiocruz.br, mesmo que trabalhe em alguma unidade fora do Rio de Janeiro. Durante o contato, a equipe do Nust fará algumas perguntas sobre seu local de trabalho na Fiocruz e seu estado de saúde. O contato com o Nust tem o objetivo de avaliar a incidência de casos suspeitos ou confirmados na instituição.

3.3 O trabalhador terceirizado deve também avisar o preposto da empresa que lhe informará os procedimentos.

3.4 Não será exigido atestado médico aos trabalhadores.

- O trabalhador terceirizado deverá avisar ao preposto da empresa, que lhe informará sobre os procedimentos.

- O servidor que tenha sido atestado por um médico externo como caso suspeito ou confirmado de Covid- 19 poderá encaminhá-lo, em formato digital, se desejar, para o email da perícia nupafs@fiocruz.br

3.5 Os Núcleos de Saúde do Trabalhador (NUST/CST, NUST/IFF, NUST/Farmaguinhos, NUST/Biomanguinhos) continuarão atendendo aos acidentes de trabalho e as urgências. Os casos de sintomas respiratórios devem proceder conforme o item 2.1. Estes locais **NÃO REALIZAM A TESTAGEM** para o Coronavírus.

3.6 Para os trabalhadores do campus Manguinhos, esclarecemos que não devem vir ao campus para colher material e realizar testes diagnósticos. Esses exames, no estado do

Rio de Janeiro, estão sendo realizados para pacientes hospitalizados e nas unidades sentinela distribuídas por todo o país (nenhuma delas na Fiocruz);

3.7 Em casos de sintomas respiratórios mais graves, procure uma unidade de saúde próxima à residência.

4 Dispositivos Gerais

4.1 As Unidades deverão estabelecer flexibilidade de jornada para que trabalhadores e trabalhadoras acompanhem familiares doentes.

4.2 Os trabalhadores que possuam filhos em idade escolar ou inferior e que necessitem da assistência de um dos pais, podem estabelecer qual é a melhor forma de trabalho em comum acordo com a chefia. Caso ambos os pais sejam servidores públicos federais, o trabalho remoto poderá ser autorizado somente a um dos pais.

4.3 O funcionamento do transporte coletivo e dos locais para alimentação será garantido em toda a pandemia, com possíveis adaptações para que atenda à manutenção das atividades essenciais.

4.4 Os serviços de alimentação da Fiocruz contarão com um reforço das ações de vigilância e prevenção com vista a garantir a qualidade e segurança alimentar.

4.5 As atividades da Creche Fiocruz retornarão após o período de Emergência causada pelo Covid-19.

4.6 Há a recomendação para que os trabalhadores evitem viagens nacionais ou internacionais no período de duração da pandemia.

4.7 Caso haja necessidade institucional, as férias dos trabalhadores podem ser suspensas.

4.8 Cada unidade deve adaptar o documento às suas especificidades considerando a realidade de emergência sanitária de Estados e Municípios.

4.9 Os estagiários e bolsistas seguem as mesmas recomendações que os servidores e terceirizados.

4.10 **Apenas servidores públicos devem preencher** as comprovações do quadro de agravo de doenças preexistentes crônicas ou graves (item 2.2), responsabilidade pelo cuidado de pessoas com suspeita ou diagnosticados pelo coronavírus (item 3) e a comprovação da necessidade de acompanhamento de filho em idade escolar (item 4.2), ocorrerão mediante autodeclaração na forma dos anexos I, II e III, que deverão ser encaminhadas pelo servidor ao e-mail institucional da chefia imediata, que informará ao SGT da Unidade para o arquivo na pasta funcional.

Anexo 3 –

Como reduzir o risco de infecção?

O que é o novo coronavírus?

O novo coronavírus é um vírus respiratório que provoca uma doença chamada de Covid-19. Os principais sintomas são febre, tosse e dificuldade para respirar, semelhante a um resfriado.

O vírus pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa contaminada, pelo toque ou aperto de mãos, ou por gotículas de saliva, tosse, espirro ou catarro.

O que você pode fazer?

- 

Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão. Se não houver água e sabão, você também pode usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- 

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço de papel. Se utilizar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.
- 

Evite o contato próximo com pessoas que estejam com sintomas de gripe (febre e tosse).

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção



Anexo 4 –



A melhor forma de se prevenir contra o novo coronavírus é a lavagem correta das mãos

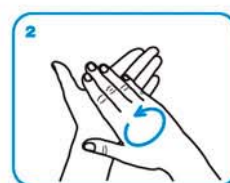
Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



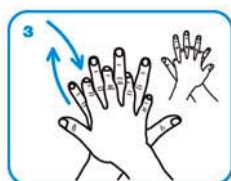
0 Molhe as mãos com água



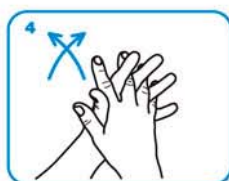
1 Aplique sabão por toda a mão



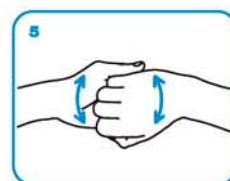
2 Esfregue as palmas das mãos



3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



5 Feche as mãos e esfregue os dedos



6 Esfregue os dedos polegares



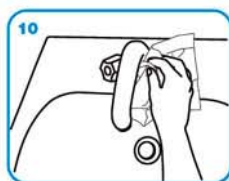
7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



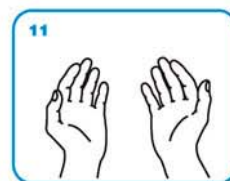
8 Enxágue as mãos com água



9 Seque as mãos com papel



10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



11 ...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção



Anexo 5 -

Covid-19

Novo coronavírus

Previna-se da doença!

Você sabe quando é recomendada a lavagem das mãos?



- Após tossir ou espirrar
- Quando estiver cuidando de doentes
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes das refeições
- Após ir ao banheiro
- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas
- Depois de lidar com animais ou seus dejetos

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção



Anexo 6 –

Isolamento domiciliar: instruções para pacientes com Covid-19 e familiares

O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?

É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19). Estes cuidados especiais impedem o contato das secreções respiratórias (gotículas expelidas ao espirrar ou tossir) de uma pessoa que pode estar com o Coronavírus (Covid-19) entrem em contato com outras pessoas.

QUEM DEVE FICAR EM ISOLAMENTO DOMICILIAR?

Os casos suspeitos de Covid-19 até receber o resultado negativo dos exames. Se o resultado for positivo o paciente deve ficar em isolamento até o desaparecimento dos sintomas respiratórios. A equipe de saúde orientará os pacientes e seus familiares sobre quando é necessário fazer esse tipo de isolamento, quem deve ficar isolado e por quanto tempo.

ONDE DEVE FICAR A PESSOA QUE PRECISA DE ISOLAMENTO DOMICILIAR?

O ideal é que a pessoa fique sozinha em um quarto, ou em um cômodo da casa adaptado como quarto, se possível com um banheiro privativo. As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado. O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade (por exemplo, para ir ao banheiro se este for separado, ou para ir ao médico quando preciso). Se o doente precisa fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização), deve fazer sempre dentro do quarto. As refeições também devem ser servidas dentro deste quarto.

E QUEM CUIDA DO DOENTE?

Qualquer familiar ou amigo pode cuidar do paciente, mas é preciso evitar que sejam gestantes, idosos ou pessoas com outros problemas de saúde, como outras doenças respiratórias (bronquite, asma, enfisema, etc). Os cuidadores devem evitar contato com as secreções respiratórias do doente, seguindo as instruções para uso correto de máscaras cirúrgicas, limpeza da casa e dos utensílios usados, além da lavagem das roupas e das mãos.

E AS VISITAS?

As visitas devem ser proibidas. Só as pessoas que precisam cuidar do paciente (dar comida, remédios e etc.) podem entrar no quarto.

O QUE É PRECISO TER EM CASA?

Os cuidados de isolamento domiciliar não exigem nenhum equipamento especial. Além dos produtos de limpeza comuns é necessário ter máscaras cirúrgicas e álcool gel que podem ser adquiridos em farmácias.

QUEM DEVE USAR MÁSCARA? EM QUE MOMENTOS?

Os cuidadores do doente devem colocar a máscara antes de entrar no quarto do doente e ficar com ela, tampando boca e nariz, durante todo o tempo em que ficarem lá.

O doente não precisa ficar de máscara dentro do quarto, mas deve colocar a máscara, tampando boca e nariz sempre que for sair, por qualquer motivo, e permanecer com ela durante todo o tempo em que ficar fora do quarto. Mesmo dentro do quarto, o doente deve cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir ou espirrar.

MÁSCARA PRECISA SER JOGADA FORA A CADA VEZ QUE FOR USADA?

Sim. As máscaras usadas pelo doente e pelo cuidador devem ser descartadas no lixo após cada uso.

OS CUIDADORES DEVEM TOMAR ALGUM CUIDADO ESPECIAL?

É importante lavar as mãos com água e sabão após cada contato com o doente ou com as roupas, toalhas e lençóis que ele tenha usado (após a lavagem das roupas e a troca de roupas, por exemplo), após a lavagem de pratos, copos e talheres do doente, após a limpeza do quarto, do banheiro e dos objetos, e após cada vez que a máscara for retirada. Pode ser usado álcool gel 70% substituindo a lavagem se as mãos não estiverem sujas.

COMO LIMPAR O QUARTO E O BANHEIRO?

O quarto e o banheiro devem ser limpos normalmente todos os dias. As superfícies do banheiro e do quarto devem ser desinfetadas com álcool 70%. O piso do banheiro e o vaso sanitário devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária), após a limpeza. A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga. Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária). Antes de usar o álcool ou o hipoclorito certifique-se que essas substâncias não danificarão os objetos. O lixo do quarto e do banheiro do doente deve ser descartado em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa.

COMO LAVAR ROUPAS, TOALHAS E LENÇÓIS USADOS PELO DOENTE?

Não é necessário lavar as roupas do paciente em separado, mas outras pessoas só podem usar qualquer peça que teve contato com o doente depois da lavagem. Na hora de recolher e de lavar as roupas elas não devem ser sacudidas.

QUE FAZER COM PRATOS, COPOS, TALHERES E OUTROS OBJETOS USADOS PELO DOENTE?

A louça utilizada pelo paciente não precisa ser lavada em separado, mas assim como as roupas os copos, pratos e talheres só podem ser usados por outras pessoas depois de lavados. Qualquer outro objeto que o doente usar, como por exemplo aparelho de telefone, livros, computador, jornais e revistas, deve ser limpo e desinfetado com álcool a 70% antes de ser usado por outra pessoa. Antes de usar o álcool certifique-se que essa substância não danificará os objetos.

QUAIS CUIDADOS O DOENTE PRECISA RECEBER?

O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve e balanceada. Podem ser usados analgésicos e anti-térmicos comuns para os sintomas.

QUANDO LEVAR O DOENTE PARA O HOSPITAL?

O doente deve ser levado para atendimento médico se apresentar piora. Em caso de dor no peito, falta de ar, extremidades azuladas (unhas e pontas dos dedos), desidratação, vômitos incontroláveis, diminuição da quantidade de urina, vertigens e confusão mental o paciente deve ser conduzido a um hospital imediatamente.

O QUE FAZER SE ALGUÉM DA MESMA CASA TIVER ALGUM SINTOMA DE CORONAVÍRUS?

Deve procurar atendimento médico em unidade de saúde. Na consulta deve informar que teve contato com caso suspeito e fazer a coleta para exame para diagnóstico.

Anexo 7 -

1



CORONAVÍRUS (COVID-19)
GUIA PRÁTICO DE ORIENTAÇÕES PARA MANIPULADORES DE
ALIMENTOS NOS AMBIENTES ALIMENTARES DA FIOCRUZ

(Versão 1.0 de 16 de março de 2020)



RIO DE JANEIRO

2020

Grupo de trabalho especial responsável pela redação e revisão:**Redação**

Wanessa Natividade Marinho – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Sarah Almeida Cordeiro – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Débora Kelly Oliveira das Neves - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Lorhane Carvalho Meloni - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Bruno Macedo da Costa - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Mônica Oliviar – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Jéssica Costa – Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Cristiane Almeida - Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Simone de Pinho F. Azevedo – Instituto Fernandes Figueira (IFF)
Heloísa Gomes de Souza - Instituto Fernandes Figueira (IFF)
Karine da Costa Gaglianone – Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos (BioManguinhos)
Cíntia Félix de Oliveira – Instituto de Tecnologia em Fármacos (Farmanguinhos)
Taísa de Carvalho Souza Machado – Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV)
Juliana Alves Meckelburg – Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP)
Flávia Ramos Guimarães - Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP)
Sandro Santos D’Annuniação – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT)

Revisão

Wanessa Natividade Marinho - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Sarah Almeida Cordeiro - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Cristiane Almeida - Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Jéssica Costa – Instituto Nacional de Infectologia (INI)
Sônia Gertner – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Flávia Lessa – Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)
Juliana Xavier - Coordenação Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)

	3
ÍNDICE	
1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVOS	4
3 ORIENTAÇÕES GERAIS	4
4 PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS.....	4
5 MONITORAMENTO DO PLANO ESPECIAL	9
6 RESPONSABILIDADE DO EMPREGADOR	9
7 CUIDADOS ESPECIAIS E BOAS PRÁTICAS NOS AMBIENTES ALIMENTARES	9
7.1 FAKE NEWS E FONTES CONFIÁVEIS	9
7.2 DISTÂNCIA ENTRE AS PESSOAS.....	10
7.3 ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE	10
7.4 HIGIENE NAS COPAS E SALAS DE CONVÍVIO	10
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
REFERÊNCIAS	11
ANEXOS.....	12

1 INTRODUÇÃO

Após a declaração da pandemia da Covid-19, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esforços globais têm se unido na tentativa de combater e minimizar os riscos dos agravantes gerados pela transmissão do novo coronavírus. Neste contexto, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), por meio do seu Plano de Contingência, em parceria com o Ministério da Saúde (MS), adotou medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais.

Diante disto, a elaboração de um Guia Prático de Orientações quanto aos serviços de alimentação e nutrição nos campi da instituição, pode se configurar como uma iniciativa para a adoção de medidas coletivas de controle para a segurança alimentar da comunidade Fiocruz, no que tange a saúde do trabalhador, por intermédio dos ambientes alimentares da instituição.

2 OBJETIVOS

Este guia prático visa auxiliar os gestores/fiscais de contratos relativos aos serviços de alimentação nos campi da Fiocruz, para a promoção de capacitação especial dos manipuladores de alimentos nos ambientes alimentares internos. Além de:

- Orientar quanto ao monitoramento das ações de segurança alimentar no contexto da Covid-19;
- Estabelecer procedimentos que visem a segurança alimentar na manipulação dos alimentos, no contexto da Covid-19;
- Orientar quanto a manutenção de um ambiente alimentar mais seguro, no contexto da Covid-19.

3 ORIENTAÇÕES GERAIS

As medidas de prevenção e proteção sugeridas foram elaboradas por um grupo de trabalho especial organizado pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST), da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST), que tem como integrantes profissionais nutricionistas e áreas correlatas da saúde, além da participação de gestores/fiscais de contratos de prestação de serviços de alimentação, na Fiocruz.

A implementação das orientações sugeridas pretendem, tão somente, proporcionar um ambiente alimentar mais seguro, diante da pandemia do Novo Coronavírus, como medida coletiva de prevenção e proteção nos ambientes institucionais apresentadas no Plano de Contingência da Fiocruz.

4 PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Sugere-se como medidas de prevenção e proteção as seguintes ações no âmbito da Fiocruz:

5

PLANO DE CAPACITAÇÃO ESPECIAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS DA FIOCRUZ MEDIANTE PANDEMIA DA (COVID-19)					
Ações	Objetivos	Como	Periodicidade	Responsável	
1	Capacitação especial dos manipuladores de alimentos.	os manipuladores de alimentos.	Com base na RDC Nº 216 - Anvisa, levar ao diálogo/reflexões as questões apresentadas.	Monitoramento contínuo.	Gestor/fiscal de contrato ou responsável técnico da empresa. Contratos que contemplam nutricionistas devem enfatizar o treinamento.
2	Lavagem das mãos.	Incentivar a lavagem correta das mãos antes, durante e após a manipulação de alimentos.	Ver (Anexo A) sobre a correta lavagem das mãos, recomendadas pelo MS e incluída no Plano de Contingência da FioCruz.	Várias vezes ao longo do dia. Ver (Anexo B).	Todos.
3	Procedimento Operacional Padronizado (POP)/fluxograma para lavagem das mãos em ambientes alimentares.	Informar quanto aos procedimentos da lavagem das mãos.	Fixar fluxograma para a correta lavagem das mãos em ambientes de manipulação de alimentos. Divulgação dos cartazes (anexo A, B e C) nos ambientes alimentares.	Observar quanto a manutenção do fluxograma afixado nos ambientes alimentares.	Responsável pelas áreas de alimentos, salas de convivio e copas e áreas afins.

6

4	Uso do Álcool em gel 70%.	Incentivar quanto ao uso do álcool em gel, desde que, não haja sujidade visível.	Aplicação do álcool em gel em mãos. Em casos de sujidades, atentar para a correta lavagem das mãos (ver anexo A)	Várias vezes ao longo do dia.	Todos.
5	Utensílios de uso pessoal (talheres, copos e pratos).	Reforçar a higiene de materiais de uso pessoal, bem como, seu armazenamento em local protegido.	Utensílios de uso pessoal devem ser adequadamente higienizados com produto regulamentado pela Anvisa, diariamente, ou conforme POP utilizado no estabelecimento, e ainda deve estar armazenado em local protegido para consumação dos alimentos. Atentar para o não compartilhamento durante as refeições. Todos os talheres devem estar embalados individualmente. Em locais em que não existem lavadoras de louças, recomendamos uso de talheres descartáveis e embalados individualmente.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.

7

6	Higiene dos ambientes alimentares.	Reforçar a higiene dos ambientes alimentares.	As áreas de produção, distribuição e ingestão de alimentos devem ser higienizadas diariamente com produtos regulamentados pela Anvisa ou conforme POP utilizado no estabelecimento. Atentar, especialmente, para a higienização de mesas, cadeiras, balcão, bancadas, portas, maçanetas, corrimão e superfícies altamente tocadas. Sempre que possível, manter os ambientes ventilados.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.
7	Higiene dos alimentos.	Reforçar a higiene de alimentos.	Os alimentos devem ser adequadamente higienizados, por profissional capacitado, mediante comprovação, segundo orientações contidas na Cartilha de Boas práticas de Manipulação de Alimentos do Ministério da Saúde sob a RDC nº 216/2004.	Diariamente.	Manipuladores de alimentos.
8	Recebimento de alimentos (fornecedores e entregadores)	Reforçar os cuidados de higiene, preferencialmente, a lavagem das mãos com água e sabão.	Os fornecedores devem atentar para a lavagem adequadamente das mãos. Ver anexo (lavagem das mãos). Obs.: Atentar para a higienização das caixas de transporte.	Diariamente, conforme a demanda e planejamento de compras da unidade.	Manipuladores de alimentos ou pessoa indicada para este fim.

9	Etiqueta respiratória.	Incentivar e promover o uso da etiqueta respiratória.	Atentar para as boas práticas. Não tossir, espirrar ou falar sobre os alimentos. Atentar para as orientações contidas no Plano de Contingência da Fiocruz (ver anexo C).	Diariamente.	Todos.
10	Saúde dos manipuladores de alimentos.	Identificar possíveis riscos de transmissão.	Atentar para os sinais e sintomas, como tosse, coriza, espirros e febre. Recomendamos seguir as orientações do Plano de Contingência da Fiocruz e do Ministério da Saúde.	Diariamente.	Todos.

Quadro 1. Medidas coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais: cuidados na manipulação e distribuição de alimentos.

5 MONITORAMENTO DO PLANO ESPECIAL

Sugere-se como medida de monitoramento do plano de capacitação para manipuladores de alimentos as seguintes ações no âmbito da Fiocruz:

- Fiscalização das medidas adotadas neste plano pelos gestores/fiscais de contrato, ou pelo responsável técnico da unidade;
- Monitorização colaborativa de apoio aos gestores/fiscais de contratos dos serviços de alimentação, pelo Núcleo de Saúde do Trabalhador – Nust e Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST).

6 RESPONSABILIDADE DO EMPREGADOR

Em relação aos empregadores cabe as seguintes orientações:

- Fornecer lavatórios com água e sabão;
- Fornecer todos os sanitizantes para higienização de ambientes e para higienização das mãos para trabalhadores e usuários;
- Seguir os planos de contingência recomendados pela Fiocruz;
- Adotar outras medidas recomendadas pela Fiocruz, de molde a resguardar os grupos vulneráveis e mitigando a transmissão comunitária;
- Adotar todos os meios necessários para conscientizar e prevenir seus trabalhadores acerca dos riscos do contágio do Novo Coronavírus (Covid-19);

O gestor/ fiscal de contrato obrigatoriamente deverá comunicar ao Nust pelo e-mail: secretaria.nust@fiocruz.br, quando da suspeita e/ou diagnóstico de trabalhador com a doença (Covid-19). Ressaltamos que os trabalhadores que apresentarem Síndrome Gripal deverão ser afastados e seguir as recomendações do Ministério da Saúde.

São considerados integrantes de grupos populacionais mais vulneráveis os maiores de 60 anos, portadores de doenças crônicas, imunocomprometidos, gestantes (NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 02/2020 - PGT/CODEMAT/CONAP).

7 CUIDADOS ESPECIAS E BOAS PRÁTICAS NOS AMBIENTES ALIMENTARES

7.1 FAKE NEWS E FONTES CONFIÁVEIS

Diversas notícias falsas têm surgido desde o aparecimento da Covid-19. Para evitar a disseminação dessas notícias, algumas dicas são importantes, tais como:

- Duvidar e questionar sempre que receber algum informe que não seja de fontes confiáveis;
- Na dúvida, procure informações no site de órgãos, institutos e universidades, como por exemplo: Ministério da Saúde e Fiocruz.

7.2 DISTÂNCIA ENTRE AS PESSOAS

Gotículas de saliva e secreções corporais podem ficar dispersas nos ambientes ao tossir, falar ou espirrar. Neste contexto, orienta-se a distância mínima de dois (2) metros entre as pessoas. Um cuidado especial, deve se ter com relação às filas nos restaurantes self-service e nos ambientes alimentares como restaurantes, lanchonetes e cantinas. Evite falar muito próximo às pessoas e sobre o balcão de distribuição de alimentos. Evite lugares fechados e com aglomeração de pessoas. Procure lugares arejados para a realização de suas refeições.

7.3 ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Procure realizar uma alimentação mais saudável, pois ela auxilia no reforço do sistema imunológico. Priorize os alimentos *in natura* e os minimamente processados, por exemplo: arroz, feijões, carnes, ovos, frutas, vegetais e hortaliças. Beba água diariamente (ver anexo D, sobre a escolha dos alimentos). Não aceite informações nutricionais que não sejam de fontes confiáveis. Procure sempre orientações junto a um profissional nutricionista.

7.4 HIGIENE NAS COPAS E SALAS DE CONVÍVIO

As copas e salas de convívio devem ser higienizadas periodicamente, assim como, todo o ambiente, bancadas, mesas e cadeiras. Atentar para o uso de produtos regulamentados pela Anvisa, com a utilização adequada da diluição, quando necessário, e através de profissionais comprovadamente capacitados. Demais equipamentos, microondas, fogões, fornos, devem ser limpos sempre antes e após o uso. Os trabalhadores da Fiocruz devem zelar pela limpeza e organização das áreas de convívio, retirando o seu lixo após a sua refeição.

Atentar para o não compartilhamento de talheres, copos, pratos e objetos pessoais.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adoção das medidas coletivas propostas para a capacitação dos manipuladores de alimentos não garantem a proteção contra a Covid-19, mas podem minimizar a sua transmissão. Portanto, revisões periódicas deste guia prático, estabelecidas pela Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe), podem ser realizadas, a fim de promover a manutenção de um ambiente mais seguro quanto aos aspectos alimentares na promoção da saúde do trabalhador, na instituição.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução RDC n° 275/2002.

BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução RDC n° 216/2004.

BRASIL. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Cartilha Sobre boas Práticas para Serviços de Alimentação. v. 3. Resolução RDC n° 216/2004.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-Cov-2 (Covid-19)**. v.1. 2020. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf Acesso em 13. Mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO. **Nota técnica Nº 02/2020**. Dispõe sobre atuação dos membros do Ministério Público do Trabalho em face da declaração de pandemia da doença infecciosa (Covid-19) do novo coronavírus declarada pela OMS. 2020.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves da. **Manual de controle higiênico sanitário em serviços de alimentação**. 7. ed. São Paulo: Varela, 2014.

ANEXOS

ANEXO A – LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão por toda a mão



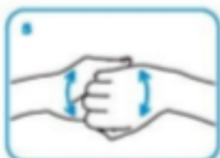
3 Esfregue as palmas das mãos



4 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



5 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



6 Feche as mãos e esfregue os dedos



7 Esfregue os dedos polegares



8 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



9 Enxágue as mãos com água



10 Seque as mãos com papel



11 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



12 ...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção



ANEXO B – PREVINA-SE DA DOENÇA!

Covid-19 | Novo coronavírus

Previna-se da doença!

Você sabe quando é recomendada a lavagem das mãos?



- Após tossir ou espirrar
- Quando estiver cuidando de doentes
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes das refeições
- Após ir ao banheiro
- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas
- Depois de lidar com animais ou seus dejetos

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)


 Ministério da Saúde
 FIOCRUZ
 Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
 #HigieneÉPrevenção



ANEXO C – COMO REDUZIR O RISCO DE INFECÇÃO?

Covid-19 | Novo coronavírus

Como reduzir o risco de infecção?

O que é o novo coronavírus?

O novo coronavírus é um vírus respiratório que provoca uma doença chamada de Covid-19. Os principais sintomas são febre, tosse e dificuldade para respirar, semelhante a um resfriado.

O vírus pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa contaminada, pelo toque ou aperto de mãos, ou por gotículas de saliva, tosse, espirro ou catarro.

O que você pode fazer?

1



Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão. Se não houver água e sabão, você também pode usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.

2



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço de papel. Se utilizar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.

3



Evite o contato próximo com pessoas que estejam com sintomas de gripe (febre e tosse).

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção



ANEXO D – ESCOLHA DOS ALIMENTOS



Ministério da Saúde

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO A IMPORTÂNCIA QUE ELA MERECE

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O tipo de processamento sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Os alimentos podem ser classificados em:

ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS: BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- ▶ **Alimentos in natura** - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.
- ▶ **Alimentos minimamente processados** - alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR: UTILIZAR EM PEQUENAS QUANTIDADES

- ▶ São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos.
- ▶ Se utilizados com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

Exemplos: Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, melado, rapadura e sal de cozinha.

ALIMENTOS PROCESSADOS: LIMITAR O CONSUMO

▶ São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

Exemplos: enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sêla ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: EVITAR O CONSUMO

▶ São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes.

▶ Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.

▶ Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos "instantâneos"; salgadinhos "de pacote"; refrescos e refrigerantes; chocolates; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

REGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADO E AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL PARA OS TRABALHADORES DA FIOCRUZ

DIANTE DA PANDEMIA
DA DOENÇA
PELO SARS-CoV-2
(COVID - 19)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE

Gestão de pessoas

Documento elaborado pela equipe de Saúde Mental e Trabalho da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz:

Cecilia Barbosa
Denize Nogueira
Luciana Cavanellas
Marcello Rezende
Marta Jogaib
Monica Olivar

Revisado por:

Andréa da Luz Carvalho
Sônia Gertner

Realização: Coordenação de Saúde do Trabalhador – CST/Cogepe/Fiocruz

Introdução

As consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pelo Covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

A partir dessa preocupação, a Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe) preparou algumas orientações para o cuidado e o autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da Fiocruz.

Trabalhadores da Fiocruz

Com o avanço do novo Coronavírus e as medidas de mitigação adotadas para frear a velocidade de sua propagação, muitos trabalhadores se encontram em novas rotinas que incluem: revezamento nos locais de trabalho, trabalho remoto, aumento do fluxo de trabalho e o isolamento social. É imposto a todos os trabalhadores uma flexibilidade e capacidade de adaptação a um novo cenário cheio de incertezas.

Neste contexto, é importante lembrar os seguintes aspectos:

- É normal sentir-se triste, angustiado, preocupado, confuso, assustado ou com raiva durante uma crise. Um bom conselho é ficarmos mais tolerantes com nós mesmos e com os outros;
- Fale com pessoas em quem você confia. Busque se ouvir e compreender exatamente o que pode estar te causando medo ou mal-estar. Se não for possível alterar a situação ou determinado padrão de pensamento, converse e compartilhe seus sentimentos. Além disso, mantenha contato com seus amigos e familiares;
- O medo e o pânico não nos ajudam individualmente nem coletivamente. Procure realizar atividades que te tranquilizem e, se estiver com dificuldade de lidar sozinho(a) com isso, procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde;
- Se você precisar ficar em casa, tente organizar uma rotina e mantenha um estilo de vida saudável, incluindo: dieta saudável, horário adequado de sono, exercícios físicos que possam ser realizados em casa, contato social com os entes queridos em casa e com outros familiares e amigos por mensagens, telefonemas e fazendo uso das plataformas de mídia social;
- Proteja a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade, se possível. A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio;

- Evite usar estratégias como tabaco, álcool ou outras drogas como maneira de lidar com suas emoções. Evite a automedicação para lidar com sintomas que podem surgir nesse período;
- Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou outra pessoa confiável em sua rede social (por exemplo, líder religioso);
- Fique atento às recomendações do plano de contingência da Fiocruz e permaneça em contato com sua chefia e equipe de trabalho;
- Conheça os fatos sobre seu risco e como tomar precauções. Use fontes confiáveis para obter informações, como o endereço eletrônico da Fiocruz: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus>;
- O excesso de informações não te deixará mais informado ou protegido e pode provocar ansiedade e estresse desnecessários. Separe um tempo para obter informações. Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse;
- Reflita sobre habilidades que você usou no passado em tempos difíceis, buscando gerenciar suas emoções durante esse período;
- Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis.

Caso tenha dúvidas ou sinta que precisa de suporte, busque as equipes de profissionais de psicologia e serviço social da CST por telefone ou e-mail.

CST- Manguinhos: 2598-4295 / 3836-2221/ psicologia@fiocruz.br

Profissionais da saúde:

- Sentir-se estressado é uma experiência que você e muitos de seus colegas provavelmente estão passando; de fato, é bastante normal estar se sentindo assim na situação atual;
- O estresse e os sentimentos a ele associados **não são** de forma alguma um reflexo de que você não pode fazer seu trabalho ou que é fraco, mesmo que se sinta assim. Lembrar-se de aspectos positivos do seu trabalho, como sua importância e senso de propósito podem te ajudar a construir outros sentidos para o trabalho nesse momento. Gerenciar seu estresse e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física;
- Cuide de suas necessidades básicas e use estratégias de enfrentamento úteis - garanta descanso e pausas durante o trabalho ou entre turnos, se alimente o suficiente e de forma saudável, pratique atividades físicas e não se isole da família e os amigos. Evite usar estratégias pouco eficientes de enfrentamento, como tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles podem piorar seu bem-estar físico e mental;

- Infelizmente, alguns trabalhadores podem sofrer preconceito por parte da família ou da comunidade devido ao estigma do contágio. Isso pode tornar a situação mais difícil. Busque compreender que isso é fruto do estresse do momento e vai passar. Durante esse período, se possível, mantenha contato com eles por meios digitais. Além disso, procure seus colegas, seu gerente ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social - seus colegas podem ter experiências semelhantes à sua;
- Esse é provavelmente um cenário único e sem precedentes para muitos trabalhadores, principalmente se eles não tiverem se envolvido em respostas semelhantes. Mesmo assim, usar as estratégias que você usou no passado para gerenciar momentos de estresse pode beneficiá-lo agora. As estratégias para beneficiar os sentimentos de estresse são as mesmas, mesmo que o cenário seja diferente;
- Se o seu estresse piorar e você se sentir sobrecarregado, não é sua culpa. Todo mundo experimenta estresse e lida com isso de maneira diferente. Você pode notar mudanças na forma como trabalha. Talvez perceba um aumento da irritabilidade, desânimo ou aceleração, sensação de esgotamento crônico ou dificuldade em relaxar durante os períodos de descanso ou pode ter queixas físicas inexplicáveis, como dor no corpo ou dores de estômago;
- O estresse crônico pode afetar seu bem-estar mental e seu trabalho e pode ter repercussão mesmo depois que a situação melhorar. Se o estresse se tornar insuportável, procure sua chefia e/ou ajuda especializada no Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Fiocruz.

Caso tenha dúvidas ou sinta que precisa de suporte, busque as equipes de profissionais de psicologia e serviço social da CST por telefone ou e-mail.

CST- Manguinhos: 2598-4295 / 3836-2221/ psicologia@fiocruz.br

Gestores:

- Se você é um líder ou gestor de equipe, manter a equipe protegida contra estresse crônico e problemas de saúde mental significa que eles terão uma melhor capacidade para desempenhar suas funções (sejam profissionais de saúde ou em funções de apoio aliadas);
- Faça um monitoramento relativo ao bem-estar de sua equipe de forma regular, deixando-os à vontade para falar com você sobre seu estado mental e sua capacidade de trabalho;
- Procure não responsabilizar ou culpabilizar individualmente algum trabalhador que esteja encontrando dificuldades, ou que precise se ausentar das suas atividades nesse momento. Independentemente dos recursos individuais que cada um consegue criar, a situação inerentemente leva ao estresse, então é preciso pensar a situação e condições de trabalho e estratégias coletivas de enfrentamento;

- Garantir comunicação de boa qualidade e atualizações precisas das informações pode ajudar a atenuar qualquer preocupação com a incerteza que os trabalhadores têm e ajuda a proporcionar uma sensação de controle;
- Se possível, alterne os trabalhadores entre atividades de alta e baixa tensão;
- Reflita se existe capacidade para garantir que sua equipe tenha o descanso e a recuperação de que precisa. O descanso é importante para o bem-estar físico e mental e, dessa vez, permitirá que os trabalhadores implementem suas atividades de autocuidado necessárias. Se possível, inicie, incentive e monitore as pausas no trabalho ou identifique trabalhadores nas equipes que possam estar atentos a isso;
- Mobilize reuniões permitindo que os trabalhadores expressem suas preocupações e tirem suas dúvidas. Também pode ser um espaço que incentive o apoio entre colegas. Sem quebrar a confidencialidade, fique atento a trabalhadores que estejam enfrentando dificuldades;
- Facilite o acesso e garanta que a equipe esteja ciente de que pode acessar o Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) caso precise de apoio e suporte psicológico. Você também é trabalhador e pode precisar de apoio. O Nust atende a todo e qualquer trabalhador da Fiocruz;
- Os gerentes e os líderes da equipe enfrentarão estressores semelhantes aos da equipe e uma pressão potencialmente adicional no nível de responsabilidade de sua função. É importante que as disposições e estratégias acima estejam em vigor para trabalhadores e gerentes e que os gerentes possam modelar estratégias de autocuidado para mitigar o estresse. Conte com o apoio do SGT de sua unidade.

Serviços de Gestão do Trabalho:

- Mantenham-se bem informados sobre o Plano de Contingência da Fiocruz, atentando para suas atualizações, em especial, no que tange à Gestão do Trabalho. Assim, poderão orientar melhor os gestores e equipes de trabalho;
- Ajudem à CST nos registros de trabalhadores que apresentam sintomas e que testaram positivo, incentivando-os a entrar em contato telefônico com o Nust/CST, sempre que tiverem conhecimento destas situações. Caso o trabalhador esteja impedido de fazê-lo por motivos específicos, o próprio Serviço de Gestão deve comunicar a situação ao Nust, sempre que possível com a ciência do trabalhador. **Contato do Nust/CST pelos telefones (21) 2598-4295 ou (21) 3885-1662 (horário comercial), ou pelo e-mail secretaria.nust@fiocruz.br;**
- No caso de equipes que atuam em serviços **não** essenciais, busquem auxiliar aos gestores na maior redução possível de atividades presenciais em suas equipes;

- No caso de equipes que atuam em serviços essenciais, procurem apoiar a adoção das recomendações para o *Cuidado e Autocuidado em Saúde Mental para os Trabalhadores da Fiocruz*. Em situações de sofrimento intenso ou de conflitos nos quais as orientações já divulgadas não sejam suficientes para definição da conduta a ser adotada, busquem ajuda da Cogepe – telefone: 21 3836-2044;
- Se tiverem dúvidas sobre aspectos específicos sobre Gestão do Trabalho ou situações que porventura não tenham sido inseridas no Plano de contingência a esse respeito, entrem em contato com a Cogepe – telefone: 21 3836-2044 para que possam fornecer orientações aos trabalhadores.

Os Núcleos de Saúde do Trabalhador (Nusts) de outras unidades dentro e fora do *campus* – Bio-Manguinhos, IFF e Farmanguinos – também atuam internamente, seguindo essas mesmas diretrizes, conforme especificação em seus respectivos planos de contingência.

Referências do documento:

IASC. Addressing mental health and psychosocial aspects of covid-19 outbreak. Version 1.5. February 2020.

OMS. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. 6 de março 2020.

EL PAIS. Medo e ansiedade com a crise do coronavírus? Conselhos dos psicólogos para tranquilizá-lo. 14 de março DE 2020

Recomendações para suporte à saúde mental dos trabalhadores dos serviços de atenção aos casos de COVID-19

De acordo com a experiência chinesa de enfrentamento ao Covid-19, recomenda-se que sejam incluídos no planejamento e organização do trabalho em saúde os seguintes pontos abaixo. As experiências de estratégias em suporte psicossocial ganham relevância no cenário mundial à medida que proporcionam eficácia e qualidade ao trabalho em saúde e buscam preservar a saúde dos trabalhadores envolvidos.

1) A principal intervenção sobre a saúde mental da equipe de linha de frente é garantir boas condições de trabalho e de descanso, assegurando:

a) Confiança na eficiência e qualidade dos EPIs;

b) Treinamento adequado;

c) Informações seguras;

d) Espaço agradável de descanso, com atividades de lazer e fornecimento de alimentação adequada. Como se sentissem em casa.



Aliás, esse local deveria permitir (pra quem quiser) que eles permanecessem temporariamente isolados das famílias, pois a principal preocupação dos profissionais era não contaminar os familiares.

2) É necessário evitar a sobrecarga ao lidar com pacientes em quarentena ansiosos/em pânico/não cooperativos. Para isso, é preciso:

a) Treinamento em habilidades e conhecimentos psicológicos básicos para lidar com esses pacientes;

b) Se possível, um *staff* de saúde mental para lidar especificamente com esses pacientes;

c) Visitas de psicólogos na área de descanso (e não durante o trabalho) para escuta das dificuldades e vivência pelos profissionais.

3) Caso haja possibilidade de contratação de novos profissionais, busque juntar duplas de trabalhadores inexperientes com seus colegas com mais experiências, e tente inserir os novos trabalhadores que cheguem para compor a equipe em pares ou grupos constituídos desta maneira (inexperientes e experientes). O sistema de pares ajuda a fornecer suporte, monitorar o estresse e reforçar os procedimentos de segurança.

Referência do documento:

Chen Q, Liang M, Li Y, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 18 de fevereiro de 2020.

IASC. Addressing mental health and psychosocial aspects of covid-19 outbreak. Version 1.5. February 2020.

GUIA DE ORIENTAÇÃO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

DIANTE DA PANDEMIA
DA DOENÇA
PELO SARS-CoV-2
(COVID - 19)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE

Gestão de pessoas

Grupo de trabalho especial responsável pela redação e revisão:

Bruno Macedo da Costa – Nasa/CST/Cogepe
Débora Kelly Oliveira das Neves – Nasa/CST/Cogepe
Lorhane Carvalho Meloni – Nasa/CST/Cogepe
Sarah Almeida Cordeiro – Nasa/CST/Cogepe
Thuane Passos Barbosa Lima – Nasa/CST/Cogepe
Wanessa Natividade Marinho – Nasa/CST/Cogepe

Revisão: Juliana Xavier – CST/Cogepe

Diagramação: Marcelo Santos – Ascom/Cogepe

Realização: Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente – Nasa/CST/Cogepe/Fiocruz

Grandes Desafios e Grandes Mudanças

São nos momentos de grandes desafios que somos igualmente convidados a fornecer novas respostas a questões que ainda não tinham sido feitas. Decidir com responsabilidade e sensibilidade é o dever de um gestor. Em especial quando essa atribuição se dá em uma área fundamental no âmbito de uma instituição, como é o caso da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas da Fundação Oswaldo Cruz.

Nesse sentido, estimulados pelos desafios que o enfrentamento à Covid-19 nos tem demandado, uma das formas que a equipe do Núcleo de Alimentação Saúde e Ambiente desta Coordenação pensou em colaborar foi elaborando este guia prático. O presente material - produzido por profissionais dos campos da Nutrição e Educação Física -, além de todo arcabouço teórico e técnico que o constitui, carrega consigo um dos aspectos que mais valorizamos em nossa rotina de trabalho: o cuidado com o outro pelo outro, especialmente nesse momento de dificuldade e incerteza.

Nessas páginas, objetivamos auxiliar nossos trabalhadores e trabalhadoras a se exercitarem e se alimentarem adequadamente – tanto em suas escolhas, como no preparo alimentar – nesse período em que o isolamento domiciliar e a higienização são alguns dos principais elementos disponíveis para a diminuição dos efeitos da epidemia viral. Manter-se nutrido, alimentado de forma adequada e fisicamente ativo são alguns dos atributos com os quais podemos contribuir mesmo à distância, por meio do conhecimento técnico de nossa equipe, assim como pela experiência adquirida nas interações realizadas com os trabalhadores no decorrer dos últimos anos.

O material com Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19, propõe-se didático e funcional, de fácil entendimento e aplicação e ao mesmo tempo capaz de verdadeiramente contribuir com a manutenção e obtenção de melhores condições de saúde dos trabalhadores da Fiocruz, mesmo estando fora da instituição. Nosso desejo é que essa entrega se faça exitosa, a partir de sua leitura reflexiva e da adoção das práticas recomendadas no seu dia a dia, até que tudo possa voltar à normalidade. O que esperamos que ocorra o quanto antes.

Até lá, desejamos a todos um bom proveito desse material. Tenham uma boa leitura e continuem contando conosco!

Sônia Gertner

Coordenadora de Saúde do Trabalhador na Fiocruz

Sumário

Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da COVID-19.....	5
Como se manter ativo durante o isolamento gerado pela Pandemia de Covid-19?.....	5
Planejamento para aquisição de alimentos.....	7
Neste contexto, como realizar o planejamento para aquisição dos alimentos?.....	8
Calculando a quantidade dos produtos.....	9
Safra dos alimentos.....	10
Higienização do Hortifruti.....	10
Escolha dos alimentos - valorize a comida de verdade!.....	10
8 passos para manter uma alimentação saudável neste período, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileiro.....	12
Técnicas de congelamento que podem ajudar no período de isolamento social.....	13
O SARS-CoV-2 (Coronavírus) pode ser transmitido por alimentos?.....	14
Podemos reforçar o sistema imune através da alimentação para a prevenção da COVID - 19?..	14
O vírus SARS-CoV-2 é transmitido pelo aleitamento materno?.....	15
Como posso auxiliar meus pais/ familiares idosos nesse contexto da COVID-19	16
Referências.....	17
Anexo A.....	18
Anexo B.....	19

Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19

O documento elaborado pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe), visa orientar aos trabalhadores da Fiocruz no que se refere a alimentação, exercício físico e a COVID -19. Embora ainda existam poucas evidências científicas a respeito desta relação, sabemos que hábitos saudáveis, como o consumo de alimentos saudáveis, a ingestão de quantidade de água adequada e exercício físico, auxiliam para o fortalecimento do sistema imune.

Contudo, sabemos que hoje a medida de prevenção mais efetiva, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para a COVID-19 é o isolamento social, o que pode interferir nas alterações de consumo e compras de alimentos, e para além disso, diversas dúvidas surgem no decorrer dos dias, como em relação a higiene dos alimentos e se existe algum nutriente específico para prevenção da doença. Com uma linguagem simples, porém pautada em produções científicas, o material educativo é disponibilizado aos trabalhadores da Instituição a fim de realizar orientações norteadoras sobre a temática.

Como se manter ativo durante o isolamento gerado pela Pandemia de Covid-19?

Para que possamos voltar às nossas rotinas o mais breve possível, o isolamento social é o principal foco no momento. Naturalmente, essa mudança nos trará uma alteração significativa na nossa atividade física diária e em todas as atividades que realizamos diariamente e que nos demandam algum gasto calórico. O deslocamento realizado através de um transporte público, andar até o seu posto de trabalho, ir almoçar em um restaurante, permanecer em pé durante certos períodos e voltar para casa novamente (entre outros). Ficando em casa, o aumento do comportamento sedentário é natural, como aumentar o período assistindo TV, permanecer durante muitas horas na posição sentada ao realizar o “*home office*” em frente ao computador e dormir um período maior de tempo. Assimilando todas essas mudanças, podemos adotar algumas práticas que auxiliem na manutenção e melhora do nosso estado de saúde durante esse período.

A maior parte dos trabalhadores sabe o quanto é importante se manter fisicamente ativo para nossa saúde física e mental. O exercício físico atua de maneira determinante em muitas patologias (exemplo: hipertensão arterial e diabetes), auxiliando no tratamento e no não desenvolvimento de novas doenças. Além disso, ajuda na melhora da imunidade, na regulação da ansiedade e diminuição de sintomas depressivos, fatores que podem ser prejudicados durante o período de isolamento. De acordo com tal situação, é necessário reforçar estratégias que podem ser utilizadas para que possamos nos adaptar e ajustar o nosso nível de atividade física diária pelo tempo que permaneceremos em casa.

Pensando nisso, atenção nas cinco dicas importantes para esse período **da Pandemia de Covid-19:**

- 1- O principal objetivo no momento é se manter fisicamente ativo. Treinos intensos (de longa duração e uma percepção de esforço muito alta) visando um aumento na progressão de treinamento devem ser evitados. Isso pode piorar a sua imunidade, sendo a última coisa que queremos;
- 2- Procure a orientação de um profissional de Educação Física. Ele saberá prescrever a melhor estratégia de treinos de acordo com o seu nível de condicionamento e suas limitações;
- 3- Manter o corpo ativo, realizando exercícios que você já realiza/realizou na sua rotina de treino é a melhor estratégia. Nada de “invençionices”;
- 4- Prepare-se para realizar a sua série de exercícios em casa como se estivesse indo para um dia de aula. Hidrate-se, utilize roupas leves e tenha uma alimentação saudável, através do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Valorize a aquisição através dos pequenos produtores;
- 5- A recomendação ideal para que possamos nos beneficiar dos efeitos do exercício é: 150min por semana (cerca de 30min por dia), em intensidade moderada. A atividade irá gerar alterações na sua respiração, frequência cardíaca e transpiração, mas esse esforço não será muito difícil de manter. Se você está realizando em uma intensidade mais baixa ou em uma quantidade menor, lembre que qualquer tempo dedicado é melhor do que nenhum exercício. Movimente-se!

Como destacado no ponto dois, para que você realize atividades com segurança e de acordo com a sua individualidade, procure sempre um profissional de educação física para lhe orientar. Ele estará apto a montar a sua série, podendo prescrever atividades que você poderá realizar em casa.

Veja alguns exemplos de atividades que podemos utilizar nesse momento:

- Dança;
- Agachamentos;
- Abdominais;
- Caminhada pela casa;
- Subida de escadas;
- Pular corda;
- Yoga;
- Alongamento;
- Jogos ativos com sua família;
- Tarefas domésticas (jardinagem, limpeza, arrumações);
- Jogos eletrônicos com realidade virtual.

Procure se movimentar minimamente. Levante-se enquanto estiver assistindo TV, dê uma volta pela casa, faça uma tarefa ativa!

Planejamento para aquisição de alimentos

Numa situação de isolamento social, o planejamento das compras se torna necessário para assegurar a oferta de alimentos, bem como, o deslocamento para que essa ação seja rápida e simples. Visando isso, a compra responsável se torna fundamental, pois a falta de uma organização pode comprometer o estoque do próprio estabelecimento, por exemplo, comprar grandes quantidades de alimentos resfriados perecíveis, causa a escassez para outros que também irão precisar. Devemos considerar, também, a validade do produto, que pode levar ao desperdício do alimento.

Outro fator que devemos nos atentar é com a qualidade dos alimentos (principalmente em evitar alimentos processados e ultraprocessados), pois é uma fase em que o sedentarismo e o estresse emocional causados pelo isolamento social, podem levar a ingestão excessiva de calorias e o desequilíbrio na oferta de nutrientes, gerando um aumento de peso, podendo levar a outros tipos de comorbidades, tais como as doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes e outras).

Para melhor entender essa classificação, abaixo segue a categorização dos alimentos:

Categorização dos alimentos	
Alimentos <i>in natura</i> “Deve ser a base da nossa alimentação”	São aqueles que obtemos pela natureza: sementes, legumes, verduras, frutas, mandioca e outras raízes e tubérculos <i>in natura</i> .
Alimentos minimamente processados “Deve ser a base da nossa alimentação”	Passaram por algum processo - limpeza, moagem, congelamento, fracionamento, SEM adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural: arroz, frutas secas, sucos de frutas, leite pasteurizado, milho na espiga, ervas frescas ou secas, ovos, chá e água potável.
Alimentos processados “Limite o uso destes alimentos”	São fabricados com adição de sal ou açúcar para aumentar a durabilidade, como: conservas de cenoura, pepino, ervilhas preservadas em salmoura, extrato de tomate, frutas em calda, carne seca, sardinha, queijos.
Alimentos ultraprocessados “Evite o uso destes alimentos”	Esses produtos são criados pela indústria de alimentos com pouco ou nenhum alimento verdadeiro e grandes quantidades de óleo, sal e açúcar, além dos conservantes. Refrigerantes, macarrão instantâneo, biscoito, salgadinhos, salsichas, bebida láctea são alguns desses alimentos que devem ser evitados.

Neste contexto, como realizar o planejamento para aquisição dos alimentos?

O primeiro passo é a lista de compras, que é uma ferramenta fundamental para garantir a compra de todos os itens necessários.

Como fazer a lista de compras:

- 1) Verificar os alimentos que ainda estão disponíveis em casa.
- 2) Verificar a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, freezers e armários.

Com base nos alimentos disponíveis em casa e no quadro da categorização dos alimentos é possível planejar as refeições, por exemplo, se em casa há pedaços de legumes e verduras que estão em bom estado, podemos transformá-los em um *ratatouille* (legumes refogados, assados e bem temperados). Caso seja necessário, para elaboração das receitas culinárias, utilize a internet para procurar sites sobre a temática, é uma ótima forma de desenvolver as habilidades culinárias. E ainda, a fim de desenvolver habilidades culinárias, sugerimos as duas leituras a seguir: o Guia de Orientação para Preparações Culinárias Chef Circuito Saudável que se encontra no link: https://intranet.fiocruz.br/ger_arquivo/arquivos/d0041.pdf, e o Alimentos Regionais Brasileiros disponível no link https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf.

3) Considerar a importância de incluir sempre alimentos saudáveis, ou seja, alimentos *in natura* como cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas. Pensando sempre na durabilidade dos produtos, por exemplo, ao comprar verduras optar por verduras/hortaliças que consigam ficar um tempo maior na refrigeração, ou que seja possível o congelamento, como a couve, brócolis, couve flor e outros. Observar o tópico de congelamento dos alimentos.

4) Seguindo o guia alimentar para a população brasileira, optar sempre por uma alimentação variada, uma dica é comprar uma quantidade menor de alimentos, mas com variedade, por exemplo, para uma casa que tenham duas pessoas e os integrantes desejam comer morangos *in natura*, comprar uma caixinha, e preferir outras frutas que tenham maior durabilidade como maçã, ameixa, uvas.

- 5) Após realizar o planejamento das refeições inicie a lista de compras.

Cuidados no momento da aquisição dos alimentos:

- Verificar e cumprir a lista de compras. Comprar apenas o que precisa, sem exageros;
- Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo;
- Assegurar a compra de alimentos *in natura*, dando preferência aos que apresentam maior durabilidade;
- Evitar manusear os alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
- Cumprir as distâncias de segurança referidas pelo plano de contingência da Fiocruz (distância de dois metros entre as pessoas);

- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória referidas no plano de contingência da Fiocruz;
- Quando disponíveis, optar por serviços de entrega em domicílio.
 - Higienização adequada das superfícies das embalagens dos alimentos ao chegar em casa, antes de guarda-los.

Calculando a quantidade dos produtos

Após a escolha dos alimentos precisamos verificar a quantidade. Para facilitar o cálculo nas compras dos alimentos, elaboramos uma tabela com base numa dieta de 2000Kcal recomendado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), com alimentos variados, orientado pelo Guia Alimentar para População Brasileira. Na lista consta os produtos in natura, recomendado para uma pessoa*, no período de 14 dias.

Grupo	Exemplos de Alimentos**	Quantidade total
Cereais e Hortaliça C	Cereais - Arroz e massas. Hortaliça C - aipim, batatas, inhame.	3,5Kg
Cereais	Aveia em flocos, farelo de trigo, granola sem açúcar.	600g
Leguminosas	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.	500g
Verduras	Hortaliça A - Alface, couve, espinafre, brócolis, berinjela, abobrinha, tomate, cebola. Hortaliça B- cenoura, beterraba, abóbora.	2 Kg
Frutas	Maçã, melão, laranja, limão, tangerina, goiaba.	3Kg
Proteínas	Ovos.	½ dúzia
Laticínios	Leite, iogurte. Queijos.	3 litros 500g
Proteínas (carnes e pescados)	Carne vermelha, frango, peixes.	2 Kg
Óleos e gorduras	Azeite e óleo (de girassol, de soja, de coco).	300ml

*As quantidades podem variar de acordo com o número de pessoas, tendo mais de 1 pessoa, o valor pode ser multiplicado.

** Os exemplos dos alimentos servem para nortear a compra, no anexo A você poderá encontrar uma lista variada dos alimentos referentes aos grupos de hortaliças A, B e C.

Safra dos alimentos

Cada alimento necessita de determinadas condições para se desenvolver. Quando ele é colhido na época certa, apresenta mais sabor, tem uma melhor qualidade nutricional, e por possuir condições climáticas e de solo favoráveis, conseqüentemente menos agrotóxicos. A tabela de safra dos alimentos se torna fundamental para as compras, a fim de verificar os alimentos da época. É possível encontra-la através do link:

http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf

Higienização do Hortifruti

A higienização de hortifruti é um dos passos necessários para se ter um alimento seguro. Normalmente, o hortifruti já possui resíduos orgânicos vindos da lavoura ou dos estabelecimentos, a limpeza de frutas, legumes e verduras não deve ser esquecida.

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- 2) Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 3) Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 5) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- 6) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

As orientações neste capítulo têm como objetivo contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta conjuntura, estimulando o consumo de alimentos que tenham uma boa durabilidade e que, ao mesmo tempo, sejam promotores de uma alimentação saudável e permitindo reduzir a constância de ida às compras.

Lembrando que é sempre importante manter uma alimentação saudável e equilibrada, reduzindo o consumo energético excessivo e evitando o excesso de açúcar e sal. A leitura de rótulos e o consumo de produtos *in natura* são de grande importância.

Escolha dos alimentos - valorize a comida de verdade!

Neste momento é importante não consumir alimentos processados e ultraprocessados, como dito anteriormente. Podemos preparar nossas refeições com alimentos *in natura* ou minimamente processados, de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira.

Para os cereais e leguminosas dê preferência aos alimentos não perecíveis: arroz, aveia, macarrão, centeio, farinhas de milho, sementes de chia e linhaça, feijões, lentilha, ervilha e grão de bico. Estes alimentos apresentam uma data de validade elevada além de um alto valor nutricional.

Lembrando que, quando possível, devemos consumir os cereais integrais.

Para o grupo das hortaliças, verduras e frutas devem ser dada preferência àqueles de maior durabilidade, porém os alimentos frescos não devem ser esquecidos, a fim de manter uma alimentação saudável e equilibrada. Para tanto, os alimentos frescos podem ser comprados em menor quantidade para que não haja desperdícios, tendo em vista que esses alimentos podem estragar mais facilmente. Veja orientações sobre congelamento abaixo.

Dentro deste grupo, destacamos alguns alimentos que apresentam essa maior durabilidade: cenoura, beterraba, cebola, jiló, abóbora, aipim, batata doce, batata inglesa, batata baroa, inhame, brócolis, couve-flor, maçã, laranja, tangerina, limão, pera, uvas. As verduras podem durar mais tempo se forem secas em papel toalha e armazenadas em sacos plásticos sem ar.

As frutas não devem ser compradas muito maduras. Orientamos que mamão, banana, abacate, caqui e manga sejam comprados um pouco mais verdes, para que possam ir madurando aos poucos evitando o desperdício.

As frutas secas são bem relevantes neste momento. Elas apresentam boa durabilidade, alto valor nutricional, uma boa opção para os pequenos lanches além de contribuir para o aumento da saciedade. Destacamos algumas opções: castanhas, nozes, avelãs, amendoim, dentre outros.

Pensando nas carnes, ovos e pescados destacamos os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, um elevado valor nutricional e que não necessitam de serem armazenados sob refrigeração. Os pescados quando adquiridos frescos devem ser consumidos nos dois primeiros dias após a compra, já para os peixes congelados, deve ser observada a data de validade das embalagens.

As carnes congeladas podem ser uma estratégia para esse momento, visto que, apresentam uma grande durabilidade, contudo deve ser observado a sua capacidade de armazenamento, pois estas precisam estar acondicionadas no congelador.

Observe a data de validade de todos os produtos congelados e resfriados e realize a prática do primeiro alimento que vence é o primeiro alimento que deverá ser consumido.

Com os laticínios devemos ter uma atenção a data de validade do fabricante, capacidade de armazenamento na geladeira e a nossa real necessidade de adquirir estes produtos. Para isto o planejamento das compras se torna fundamental.

8 passos para manter uma alimentação saudável neste período, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileiro

1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados. Estes alimentos apresentam mais fibras e nutrientes, favorecendo uma alimentação saudável;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
3. Limite o consumo de alimentos processados. Não deixe que este período em isolamento social seja um estímulo ao consumo de alimentos de baixo valor nutricional;
4. Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece. Lembre-se: descasque mais e desembale menos;
5. Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas. Aproveite este momento e prepare um local confortável e agradável para realizar suas refeições;
6. Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas. Aproveite o isolamento social para criar receitas e testa-las em família. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.
7. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos. Aproveite a oportunidade de estar em casa para criar rotina de preparo para as refeições.
8. Beba água com regularidade e mantenha um bom estado de hidratação. Beba, pelo menos, dois litros de água por dia, vá bebendo aos poucos ao longo do dia!

Técnicas de congelamento que podem ajudar no período de isolamento social

Grande parte das hortaliças podem ser congeladas, principalmente as hortaliças B e C, essa técnica pode te ajudar muito a seguir o seu planejamento alimentar. Além disso, podem contribuir para que você consiga fazer escolhas mais saudáveis de acordo com os seus hábitos alimentares.

Segue a baixa a lista das hortaliças mais comuns de serem congeladas.

Abóbora	Aipim	Berinjela	Ervilha verde	Cará
Brócolis americano	Batata baroa	Brócolis (flores)	Inhame	Chuchu
Beterraba	Batata doce	Jiló	Couve-flor	Abobrinha
Cenoura	Batata inglesa	Maxixe	Palmito	Vagem

Carnes: Todos os tipos de carnes podem ser congelados. Só evite congelar carne crua e temperada, pois pode escurecer e alterar o sabor. Já o descongelamento da carne deve ser feito na geladeira e de forma lenta ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. Assim você garante a qualidade do alimento e a sua suculência. Uma dica é deixar a carne descongelando na geladeira de manhã para ser consumida a noite.

Legumes: Para congelar os legumes é necessário realizar a técnica do branqueamento. Coloque os legumes em água fervendo sem deixar que eles cozinhem demais, quando estiverem *al dente*, coloque-os em uma vasilha com água gelada. Armazene nas porções de consumo, em saquinhos plásticos tirando todo o ar ou em potes tampados. O descongelamento pode ser feito direto na panela ou no vapor.

Frutas: Quando congeladas podem ser utilizados para sucos, doces, vitaminas, sorvetes e etc. Retire as partes não comestíveis antes de congelar e higienize.

É aconselhado realizar a técnica de branqueamento quando for congelar maçã e pêra para que a fruta não escureça.

Arroz, macarrão e feijão: Estes alimentos também podem ser congelados. Quando estiverem prontos, leve ao congelador em potes com tampa. Não precisa esperar esfriar para colocar no congelador.

❖ Você também pode congelar todas as suas refeições já montadas em vasilhas de vidro. Descongele na hora de consumir!

Importante:

- Não deixe a comida pronta congelada por mais de três dias;
- Quando descongelar, não congele novamente;
- Faça as marmitas e coloque imediatamente no congelador;
- Identifique com uma etiqueta a data do congelamento.

❖ *Tempo de congelamento dos alimentos:*

Carnes	15 dias
Legumes	7 dias
Frutas	5 dias
Refeições prontas (marmitas)	3 dias (se foi você mesmo que preparou)
Alimentos industrializados	Seguir orientação do fabricante

Alimentos que não devem ser congelados: ovo cozido, gema crua, clara cozida ou em neve, maionese e preparações a base de amido de milho.

- *Dicas de descongelamento:*
 - ✓ Em temperatura ambiente: tortas, bolos, frutas e doces;
 - ✓ Sob refrigeração (geladeira): carnes cruas e queijos;
 - ✓ Calor: pratos prontos;

O SARS-CoV-2 (Coronavírus) pode ser transmitido por alimentos?

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus.

As investigações sobre as formas de transmissão do coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo.

Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

A transmissão do Sars-CoV-2 (coronavírus) está ocorrendo das seguintes formas:

- gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro;
- contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Portanto, as medidas e cuidados que o Ministério da Saúde preconiza devem ser reforçados a fim de evitar a transmissão e contaminação do novo coronavírus.

Podemos reforçar o sistema imune através da alimentação para a prevenção da Covid-19?

Não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da Covid-19. As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenção contra a doença.

Apesar de até o presente momento, não existir uma relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos no combate ao novo coronavírus, sabemos que, para garantir não só o normal funcionamento do sistema imune, mas para os demais sistemas fisiológicos, faz-se necessário uma alimentação mais saudável com a presença de diferentes nutrientes, tais como carboidratos, proteínas e lipídios, além de vitaminas, minerais e água.

Nesse contexto, recomenda-se a prática de uma alimentação mais saudável, baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, de acordo com as orientações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, que podem ser acessadas através do link: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Logo, é importante também que trabalhadores da instituição que estão trabalhando em *home office*, possam ficar atentos quanto aos possíveis estímulos referentes ao consumo alimentar excessivo. Tais como, o consumo de alimentos com elevada densidade energética (bebidas açucaradas, doces, biscoitos, chocolates...) tendo em vista o fato de estarem confinados em casa.

O vírus SARS-CoV-2 é transmitido pelo aleitamento materno?

Ainda não há evidência suficiente de que o vírus SARS-CoV-2 possa ser transmitido pelas mães com Covid-19 através do leite materno. Alguns estudos sugerem que mesmo as mães que estão infectadas com o SARS-CoV2 ou sob investigação, podem manter a amamentação, contanto que, a situação clínica o permita.

Esta recomendação, baseia-se no fato de se considerar que os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do novo coronavírus pelo leite materno. Até o presente momento, não há indicação para suspender ou não recomendar a amamentação.

Vale lembrar que o principal risco de amamentar é o contato mais próximo entre a mãe e a criança, pois podem compartilhar gotículas, podendo levar a transmissão.

Nesse sentido, as mães com Covid-19 devem adotar algumas medidas de precaução, no sentido de manter as boas práticas de higiene para minimizar a transmissão à criança, como:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de cada mamada (ver anexo B sobre a correta lavagem das mãos); caso esteja impossibilitada de lavar as mãos, usar o álcool em gel 70%;
- Usar máscara facial durante a amamentação, caso apresente os sintomas, e de acordo com a recomendação do Ministério da Saúde;
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos, tanto de si mesma, quanto da criança;
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies tocados frequentemente, nesse caso, deve ser priorizado o álcool em gel 70%;
- Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba e seguir as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;
- Em caso de presença de sintomas, deve ser incentivada a extração de leite, seguindo boas práticas de higiene; e não oferecer diretamente à mama à criança.

Como posso auxiliar meus pais/ familiares idosos nesse contexto da Covid-19?

As medidas de isolamento social para minimizar a transmissão da Covid-19, podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, sendo fator condicionante para complicações da doença, o que pode levar a morte.

Assim, considera-se fundamental promover uma alimentação mais saudável nesta população, de forma a promover um adequado estado nutricional. Para isso, a alimentação deve ser baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, que podem ser acessadas através do link:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Além disso, a manutenção de um bom estado de hidratação é de extrema importância, situação que muitas vezes está comprometida devido à diminuição da sensação de sede nos idosos. A oferta de água ao longo do dia é essencial, desde que não haja contraindicação, como a de restrição hídrica. As águas aromatizadas (por exemplo água acrescida de rodela de limão, hortelã) podem ser opções a se considerar, preferencialmente sem adição de açúcar.

Vale lembrar que as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira são recomendações para a população em geral e que podem não se aplicar a casos de doenças específicas.

Sendo assim, alguns sinais como a perda de peso não intencional, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, dificuldades de mastigação, devem servir como alertas do risco nutricional. O cuidado com a pessoa idosa deve ser redobrado.

Outros cuidados recomendados pelo Ministério da Saúde, devem ser reforçados, como:

- Evitar contato físico e visitas;
- Ao sair e retornar, tomar as devidas precauções de higiene;
- Não tocar a mão no rosto, boca, olhos e nariz;
- Fazer uso da etiqueta respiratória referida no Plano de Contingência da Fiocruz;
- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente;
- Usar álcool em gel 70%, quando da impossibilidade da lavagem das mãos;
- Isolamento social, devem ser priorizados. Se possível, um familiar, amigo ou vizinho, sair para compras de alimentos, farmácia, e/ou outras necessidades, para o idoso.

Tais condutas não garantem a proteção contra a Covid-19, mais podem minimizar a sua transmissão.

Referências

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n° 216/2004. [Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação].
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha Sobre boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução RDC n° 216/2004**, v. 3. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0> Acesso em: 23 mar. 2020.
- GABINETE DO MINISTRO PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº. 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006. PUBLICADA NO D.O.U DE 28 DE AGOSTO DE 2006. [Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT].
- Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc* 2010;85:1138–41.
- Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.
- RIO DE JANEIRO. SECRETÁRIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL. **Calendário de Comercialização de hortifrúticolos**. 2012. Disponível em: http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf Acesso em 23 mar.: 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em 23 mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-Cov-2 (Covid-19)**. v.1. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf> Acesso em 13. Mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>. Acesso em 23 mar. 2020.
- DGS. DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE. Novo coronavírus COVID-19. Alimentação. 2020. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/covid-19-orientacoes-na-area-da-alimentacao/> . Acesso em 21 mar.2020.
- RCOG. ROYAL COLLEGE OF OBSTETRICIANS & GYNAECOLOGISTS. Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals. v.4. 2020. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-21-covid19-pregnancy-guidance-23.pdf> . Acesso em 21 mar. 2020.
- ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020 Disponível em: <http://immunonutrition-isin.org/> Acesso em: 22 mar.2020
- Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/> Acesso em: 22 mar. 2020.
- Peijie Chen, Lijuan Mao, George P. Nassis, Peter Harmer, Barbara E. Ainsworth, Fuzhong Li; “Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions”; *Journal of Sport and Health Science* 9 (2020) 103_104

Anexos

Anexo A - Lista de alimentos referentes aos grupos de hortaliças A, B e C.

Frutas	
Abacaxi	Jabuticaba
Abiu	Jaca
Abricó	Jambo
Ameixa fresca	Jenipapo
Ameixa seca	Laranja
Amora	Lima
Ananás	Maçã
Bacuri	Mamão
Banana d' água	Manga
Banana maçã	Maracujá (polpa)
Banana ouro	Melancia
Banana prata	Melão
Cajá manga	Morango
Caju	Nectarina
Cambucá	Nêspera
Caqui	Pera
Carambola	Pêssego
Cereja fresca	Pitanga
Cupuaçu	Pitomba
Cidra	Romã
Damasco	Sapoti
Figo fresco	Seriguela
Framboesa	Tangerina
Fruta do conde	Toranja
Goiaba	Umbu
Grape fruit	Uva

Hortaliça A	
Abóbora d' água	Couve manteiga
Acelga cozida	Couve-flor
Agrião	Espinafre (cozido)
Aipo	Escarola (cozida)
Alcachofra (coração)	Jiló
Alface	Maxixe
Almeirão	Palmito (em conserva picado)
Aspargo	Pepino (com casca)
Bertalha cozida	Pimentão verde
Berinjela	Rabanete
Brócolis (flores)	Repolho
Caruru	Taioba (folhas)
Cebola crua	Tomate
Chicória cozida	

Hortaliça B	
Abóbora	Ervilha verde
Abóbora moranga	Nabo
Abobrinha verde	Pimentão vermelho
Beterraba	Quiabo
Cenoura	Vagem
Chuchu	

Hortaliça C	
Aipim	Batata inglesa
Batata baroa	Cará
Batata doce	Inhame

Anexo B – Lavagem correta das mãos.

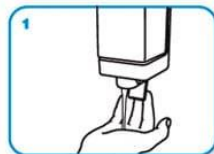
Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



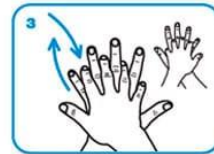
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



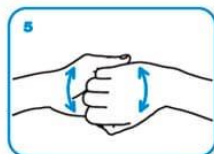
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



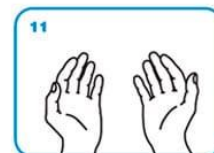
Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória
#HigieneÉPrevenção

