



CUIDADOS COM A SAÚDE DO SERVIDOR PÚBLICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

SEÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR-SST/CISSP/PU

FUNCIONAMENTO DA PREFEITURA DURANTE A PANDEMIA

- **JORNADA EM TURNOS ALTERNADOS DE REVEZAMENTO;**
- **MELHOR DISTRIBUIÇÃO FÍSICA DA FORÇA DE TRABALHO PRESENCIAL**
- **FLEXIBILIZAR OS HORÁRIOS DE INÍCIO E TÉRMINO DE JORNADA DE TRABALHO**

Cuide da sua saúde!
Para se informar sobre o COVID-19,
acesse:
www.coronavirus.ufrj.br

- **O QUE É A COVID-19?**

Uma doença causada pelo CORONAVÍRUS, denominado SARS-COV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadro graves. De acordo com a OMS, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID 19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas) e aparentemente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

- **QUAIS OS SINTOMAS + COMUNS?**

Tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda do olfato (anosmia) , perda ou alteração do paladar(ageusia), distúrbios gastrointestinais (náuseas, vômitos/diarreia) cansaço (astenia); diminuição do apetite (hiporexia) e dispneia (falta de ar). Em crianças: falta de apetite (inapetência), desidratação.

- **COMO O VÍRUS É TRANSMITIDO?**

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque e apertos de mãos contaminadas;
- Gotículas de saliva;
- Espirro, tosse, catarro, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador;

- **COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO?**

- Diagnóstico clínico – deve ser feito por médico atendente que avalia os sinais e sintomas.
- Diagnóstico laboratorial – teste RT- PCR em tempo real (servidores da UFRJ: procurar fazer o teste no bloco N no CCS);

- Ensaio imunoenzimático (Enzyme-linked Immunosorbent Assay=ELISA);
- Imunocromatografia (teste rápido) para detecção de anticorpos;
- Imunoensaio por Eletroquimioluminescência (ECLIA);
- Pesquisa de antígenos: resultado reagente p/ SARS-COV-2 pelo método de Imunocromatografia para detecção de antígeno;
- Diagnóstico laboratorial em indivíduos assintomáticos;
- Exame de Biologia molecular com resultados detectável para SARS-COV-2 realizado pelo método RT-PCR em tempo real;
- Exame Imunológico com resultado REAGENTE para IgM e/ou IgA realizado pelos seguintes métodos:
- Ensaio imunoenzimático (ELISA) e Imunocromatografia (teste rápido) para detecção de anticorpos.

- **PORQUE DEVEMOS FAZER O EXAME – teste RT-PCR**

É importante a notificação com objetivo de PREVENÇÃO para os indivíduos que não contraíram o vírus e produção de dados para execução de medidas de enfrentamento da Pandemia da COVID-19. Requer firme e cuidadosa implementação, condução e acompanhamento de ações preventivas, protetivas e precaucionárias. Face à alta infectividade da COVID-19, a melhor alternativa para a mitigação dos danos à saúde individual e coletiva é INVESTIR NO CONTROLE DA TRANSMISSÃO.

- **PREVENÇÃO À SAÚDE DOS SERVIDORES DA PREFEITURA DA UFRJ:**

É IMPRESCINDÍVEL QUE ADOTEM DIARIAMENTE AS SEGUINTE AÇÕES PREVENTIVAS:

- Uso de máscaras em todos os ambientes da prefeitura (os chefes devem providenciar a confecção, com a logomarca da prefeitura, e distribuição de máscaras em número suficiente para sua equipe);
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabonete;

- Alternativamente, higienizar as mãos com álcool gel;
- Cobrir com lenço de papel o nariz e a boca ao espirrar ou tossir;
- Evitar tocar o rosto com as mãos não lavadas;
- Evitar aglomerações, dando preferência à realização de reuniões virtuais;
- Evitar contato próximo (distanciamento de 2 metros);
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Usar álcool 70 e Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), nas salas, quando em trabalho presencial;
- Não compartilhar objetos pessoais;
- Buscar a seção de saúde do trabalhador (SST/PU-SALA 10) quando apresentar sintomas compatíveis com o coronavírus, como febre, tosse e/ou dificuldade para respirar;
- Solicitar a colocação de tapetes sanitizantes nas entradas dos setores.

• **NO ATENDIMENTO A CASOS SUSPEITOS E/OU CONFIRMADOS;**

- Utilizar EPI (aventais, máscaras cirúrgicas, luvas, óculos);
- Utilizar adequadamente a máscara, substituindo-a sempre que estiver úmida/danificada;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocadas com frequência;
- Descartar os EPIs em local definido e adequado para proteção de todos que transitam na Prefeitura Universitária.

• **SITUAÇÕES NAS QUAIS O(A) SERVIDOR(A) DEVERÁ EXERCER ATIVIDADES LABORAIS EM TRABALHO REMOTO:**

- Servidores com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos;
- Gestantes;
- Lactantes com filhos(as) até 01(um) ano;
- Pessoas com imunodeficiências ou com doenças preexistentes crônicas ou graves, relacionadas em ato do Ministério da Saúde;
- Responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, desde que o(a)

servidor(a) e a pessoa com suspeita residam no mesmo endereço;

- Trabalhadores que possuam filhos em idade escolar ou inferior e que necessitem da assistência de um dos pais, a executarem suas atribuições remotamente, enquanto vigorar norma local que suspenda as atividades escolares ou em creche;
- Servidores que apresentem sinais ou sintomas gripais, enquanto perdurar essa condição;
- Que tenham retornado de viagens internacionais, a serviço ou privadas, e apresentarem sintomas associados ao coronavírus (COVID-19), conforme estabelecido pelo Ministério da Saúde, deverão executar atividade remotamente até o 14º (décimo quarto) dia contado da data de seu retorno ao País;
- Que realizarem viagens internacionais, a serviço ou privada, ainda que não apresentarem sintomas ao coronavírus (COVID-19), conforme estabelecido pelo Ministério da Saúde deverão executar suas atividades remotamente até o 7º (sétimo) dia contado da data do seu retorno ao País.

• COMO O SERVIDOR PODE COMPROVAR QUE FAZ PARTE DE ALGUMAS DAS SITUAÇÕES ACIMA MENCIONADAS?

A comprovação de doenças preexistentes crônicas ou graves, relacionadas em ato do MS ou de imunodeficiência ocorrerá mediante preenchimento de autodeclaração de saúde, disponível com a chefia imediata, na seção de pessoal da Prefeitura da UFRJ e com os membros eleitos da Comissão Interna de Saúde do Servidor Público (CISSP/PU) nos plantões localizados na sala 10 do prédio da administração da PU/UFRJ;

• EM QUE SITUAÇÕES O SERVIDOR(A) PODERÁ REALIZAR ATIVIDADES PRESENCIAIS?

O(A) servidor(a) poderá realizar atividade presencial desde que esteja relacionada à área de saúde, segurança ou outras atividades consideradas essenciais à Prefeitura da UFRJ;

- **O QUE DEVE SER FEITO SE O(A) SERVIDOR(A) NÃO PUDER REALIZAR O TRABALHO REMOTO?**

Os profissionais das áreas de segurança, saúde, e dentre outros, poderão utilizar das modalidades de flexibilização de jornada e turnos alternados de revezamento, acordados com as respectivas chefias;

- **ESTRUTURA/ DINÂMICA DO TRABALHO REMOTO**

- Qual(is) equipamento(s) o(a) servidor(a) pode/deve utilizar para realização do trabalho remoto?

- Os custos de conexão à internet serão de responsabilidade do(a) servidor(a).

- Como deve ser realizado o plano de trabalho/tarefas do trabalho remoto?

O trabalho remoto ensejará um plano de tarefas a ser proposto pela chefia imediata, ouvidos(as) os(as) servidores(as) nas respectivas seções da PU;

- Quem é responsável por encaminhar o plano de trabalho/tarefas?

A chefia imediata será responsável para dar conhecimento ao Prefeito.

- **PROMOVENDO A SAÚDE NO TRABALHO**

Pensando a promoção da saúde do servidor público, é essencial destacar que o mais importante não é a questão da doença profissional ou o acidente de trabalho, mas uma perspectiva mais abrangente de saúde que inclui a criação de espaços na Prefeitura, ressaltando questões para além da atenção à doença, com destaque para as políticas públicas saudáveis e o fortalecimento das habilidades de cada um de nós para a saúde. Por exemplo, a Pandemia do CORONAVÍRUS exige a implementação de ações de prevenção, promoção de saúde e segurança nos locais de trabalho, ações de vigilância nos ambientes e processos de trabalho.

Em 2009, com a criação do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do

Servidor (SIASS) pelo Ministério do Planejamento, como um sistema de padronização de procedimentos em saúde, administração de recursos, uso de informação para ação, capacitação de pessoal e abertura de canais de comunicação , iniciou-se um processo de construção coletiva de uma política de saúde para o trabalhador do serviço público federal; Em 05 de novembro de 2010, com a assinatura do Termo de Cooperação Técnica entre a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG) aprovam que a Coordenação de Política de Saúde do Trabalhador (CPST) transforma-se na unidade SIASS N°50 .

Com esta determinação, a Prefeitura Universitária se destaca com o trabalho de sensibilização e conscientização dos servidores, em todas as seções, seja através da implantação das Semanas de Saúde, da criação do Núcleo de Intervenções Breves em Álcool e Drogas (NIB), da Seção de Saúde do Trabalhador (SST), culminando na eleição para formação da 1ª.Comissão Interna de Saúde do Servidor Público (CISSP).

- **Mapeamento da Vacinação**

A Prefeitura Universitária promoverá o mapeamento da imunização dos servidores e colaboradores contra a COVID-19 de forma a possibilitar o retorno às atividades presenciais de maneira segura e responsável.

Para tanto, a equipe deverá responder a um questionário online informando a fase atual de vacinação (dose única, segunda dose ou dose de reforço, conforme estrutura de imunização no estado do Rio de Janeiro).

A Prefeitura da UFRJ reforça o compromisso com a saúde e segurança do seu corpo social, reiterando a necessidade inquestionável da vacinação de todos o quanto antes.

- **SAÚDE MENTAL E PANDEMIA:**

De acordo com Letícia Maria Akel Mameri, Médica do Trabalho pela a

Associação de Medicina do Trabalho¹:

Durante as epidemias, o número de pessoas com a saúde mental afetada tende a ser maior que o número das afetadas pela infecção, e esta pode perdurar mais e ter maior prevalência que a própria epidemia. A doença mental envolve interações entre fatores biológicos e sociais e, neste momento, os fatores sociais atuam como fortes estressores e conseqüentemente desencadeadores e motivadores de episódios depressivos e ansiosos, entre outros distúrbios. Neste cenário, temos o trabalho e o ambiente de trabalho, considerado um valor fundamental do ser humano e essenciais para a saúde mental. A construção do sentido de propósito, recursos financeiros, identidade, sensação de pertencimento a organização são sentimentos que promover o bem-estar psíquico e extrapolam as fronteiras da saúde e adentram o cenário econômico.



Ação educacional articulada em conjunto pelo Núcleo de Ações de Capacitação e Extensão e pela Seção de Saúde do Trabalhador da Prefeitura Universitária/UFRJ

¹ Disponível em: <https://www.anamt.org.br/porta1/2020/06/26/o-impacto-do-covid19-na-saude-mental-e-a-importancia-da-psiquiatria-do-trabalho/>

AGRADEÇEMOS A SUA VISITA!

Agradecemos por nos visitar! Esperamos que nossa cartilha tenha te ajudado a encontrar a informação que buscava. Lembre-se: proteja a informação pública! Ao compartilhar esse documento, mantenha-no em seu formato original.

Atenciosamente,
Prefeitura Universitária



PARA MAIS INFORMAÇÕES:
www.prefeitura.ufrj.br



Cuide da sua saúde!
Para se informar sobre o COVID-19,
acesse:
www.coronavirus.ufrj.br