

Protocolo Juntas e Seguras

Medidas de biossegurança no
contexto da pandemia da COVID-19



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de

 **ONU
MULHERES**



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

Parceiras implementadoras


EMPODERA


Women Win



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras



Protocolo Juntas e Seguras | Medidas de biossegurança no contexto da pandemia da COVID-19

Realização | **Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres**

Casa das Nações Unidas no Brasil – Complexo Sergio Vieira de Melo | SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez | 70800-400 – Brasília/DF

Produção e escrita | **Empodera: Beatriz Akutsu, Fernanda Garcia e Ivana Di Mauro**

Revisão de conteúdo | **Empodera: Jane Moura e Thaís Olivetti**

Revisão textual | **Gabriela Bastos e Luna Costa**

Design e Diagramação | **Rafaela Fiorini**

SUMÁRIO

Apresentação	3
Contexto epidemiológico	4
Formas de transmissão	9
Orientações gerais	11
4.1 Uso de máscara	11
4.2 Ventilação do espaço	14
4.3 Distanciamento social	15
4.4 Alimentação e Hidratação	16
4.5 Limpeza e higienização dos espaços	17
Monitoramento e acompanhamento	19
5.1. Sintomas e sinais da Covid-19	19
Procedimentos de segurança	21
6.1. Procedimentos de segurança diante de um caso suspeito	22
6.1.1. Caso suspeito fora da instituição	22
6.1.2. Caso suspeito dentro da instituição	22
6.2. Procedimentos de segurança diante de um caso confirmado	24
6.3. Orientações para a suspensão das atividades	24
Orientações sobre testagem	25
Considerações finais	27

Apresentação

Diante do contexto de pandemia da COVID-19, todas as atividades presenciais do Programa Uma Vitória Leva à Outra (UVLO) foram suspensas desde o dia 16 de março de 2020, após o parecer da Organização Mundial da Saúde sobre a letalidade do vírus e a expressiva taxa de mortalidade em diversos países do mundo. Desde então, o Programa tem trabalhado de diferentes formas para apoiar as organizações implementadoras parceiras, bem como as adolescentes participantes, durante este período de crise sanitária e socioeconômica.

A suspensão das atividades presenciais e a promoção do isolamento social têm sido fatores indispensáveis para conter um maior avanço da COVID-19 entre a população brasileira. Contudo, os efeitos sociais, econômicos e psicoemocionais de tais medidas têm afetado grande parte da população, em especial, aquelas pessoas em situação de vulnerabilidade social, como é o caso das meninas negras, indígenas, transexuais, lésbicas, com deficiência, periféricas, de baixa renda e pertencentes a outros grupos vulnerabilizados. Alguns efeitos que ampliam ainda mais a vulnerabilidade das meninas são: o aumento das taxas de violência doméstica, trabalho infantil doméstico, abuso e exploração sexual, casamento infantil e gravidez na adolescência; além da insegurança alimentar e privação de espaços de sociabilização, cultura, esporte e lazer. As consequências desta realidade para a saúde mental das meninas são um dos incentivos para o atual cenário de retorno das atividades presenciais do Programa UVLO, que se dá em um contexto de redução contínua e sustentada dos indicadores de incidência da COVID-19 no município do Rio de Janeiro.

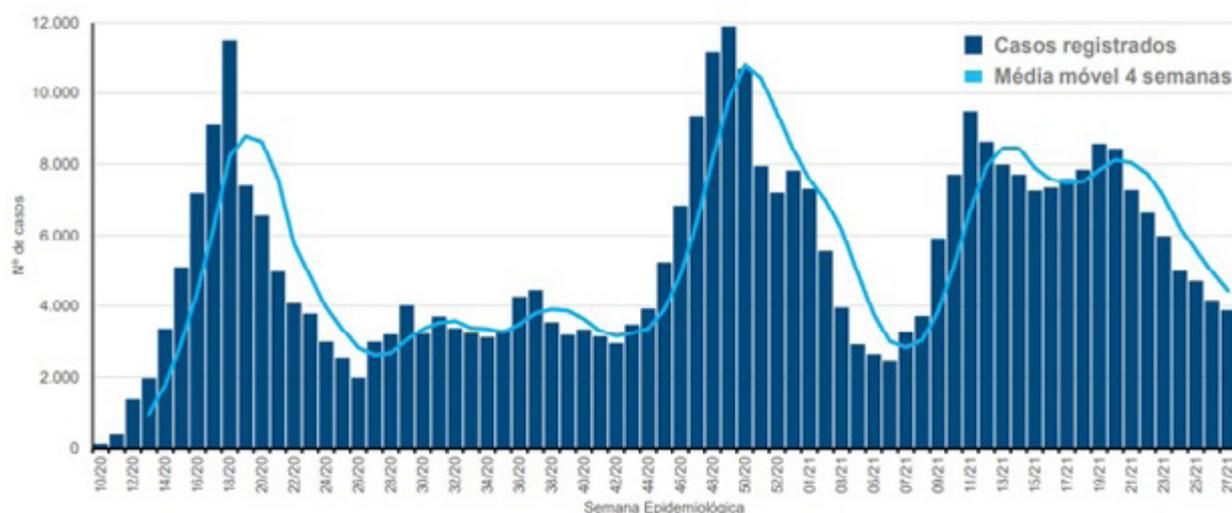
Diante disso, apresentamos o Protocolo UVLO Juntas e Seguras: medidas de biossegurança no contexto da pandemia da COVID-19, que tem como objetivo disponibilizar recomendações e informações facilmente acessíveis que possam servir de apoio para as organizações implementadoras do Programa UVLO e contribuir para uma implementação positiva e segura para todas as participantes, profissionais e jovens líderes envolvidas, bem como suas respectivas famílias e comunidades. Para que isso aconteça, enfatizamos que será necessário construir coletivamente uma cultura de valorização da vida, promoção da saúde e respeito às medidas de biossegurança. Portanto, será fundamental nesse processo um diálogo aberto e contínuo não só entre as equipes, mas também com as meninas, suas/seus responsáveis, e as organizações de referência em saúde em cada território. Da mesma forma, também será necessária a revisão e atualização contínua deste documento.

Contexto epidemiológico

A retomada das atividades presenciais do Programa Uma Vitória Leva à Outra no município do Rio de Janeiro se dá no atual contexto de redução contínua de novos casos de COVID-19, assim como de atendimentos de emergência e óbitos pela doença, conforme mostram os dados do 28º Boletim Epidemiológico, publicado em 15 de julho de 2021¹. Além disso, na mesma semana em que o Boletim foi divulgado, 50% da população já havia tomado a primeira dose ou a dose única da vacina, o que também “representa 68% da população carioca atualmente elegível para a vacinação (a partir de 18 anos) com a imunização iniciada ou concluída”².

CASOS CONFIRMADOS

Por semana epidemiológica de início dos sintomas (acumulado 2020 – 2021)



Fonte: SIVEP e ESUS
Atualizado em: 15/07/2021

Em paralelo, os dados publicados duas semanas antes pelo município (em 02 de julho de 2021)³ mostram que a cidade do Rio de Janeiro também registra uma redução da demanda por leitos hospitalares e, atualmente, a fila por vaga em hospitais para tratar a COVID-19 está zerada. Nas três semanas anteriores, não houve nenhuma pessoa aguardando por mais de 24 horas na fila de espera para internação. Além disso, a taxa de ocupação das unidades de saúde caiu de 96%, em maio de 2021, para 77%, entre junho e julho do mesmo ano. Da mesma forma, a taxa de óbito por COVID-19 no município também foi reduzida em 44% comparando maio e junho⁴ de 2021.

¹ Centro de Operações de Emergência (2021): 28º Boletim Epidemiológico. Prefeitura do Rio. Disponível em: <https://coronavirus.rio/wp-content/uploads/2021/07/Covid_BoletimEpid_Sem28-15-07-2021-Versao-Final_18-29h_compressed.pdf> Acesso em: 16 jul. 2021.

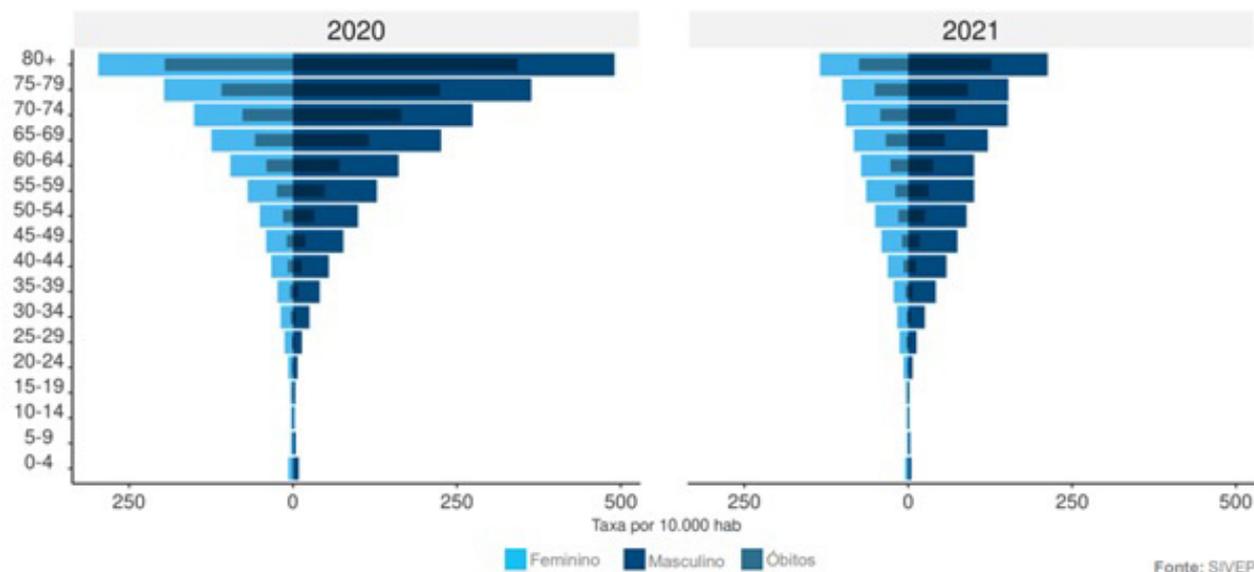
² Idem.

³ Prefeitura do Rio. Município do Rio zera a fila por vaga para tratar a COVID-19. Coronavírus Rio. 2021. Disponível em: <<https://coronavirus.rio/noticias/municipio-do-rio-zera-a-fila-por-vaga-para-tratar-covid-19/>> Acesso em 12 jul. 2021.

⁴ Idem.

PIRÂMIDE ETÁRIA ENTRE HOSPITALIZADOS

Taxa de Incidência de COVID-19 por faixa etária de 2020 a 2021



ATENÇÃO!

O programa Uma Vitória Leva à Outra recomenda fortemente que todas as profissionais UVLO (coordenadoras, facilitadoras e professoras de Educação Física), jovens líderes, participantes e demais trabalhadoras e públicos da organização implementadora participem do programa de vacinação contra a COVID-19 como medida de proteção individual e coletiva, a fim de reduzir os riscos e consequências que a COVID-19 tem gerado em toda a população.

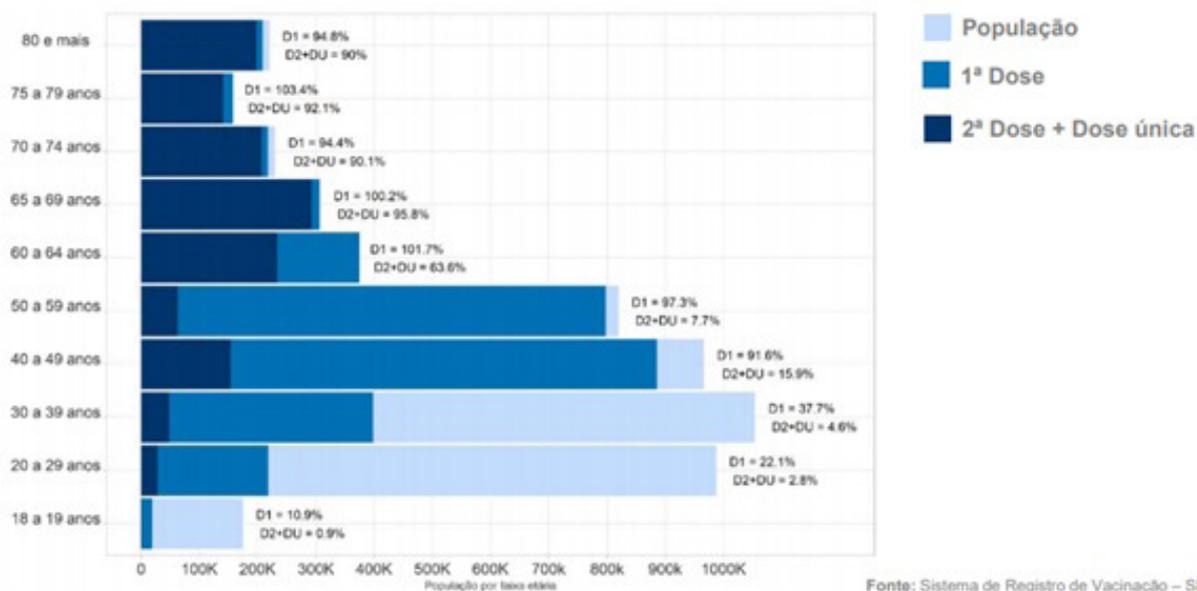
Dessa maneira, pode-se dizer que a pandemia se encontra em desaceleração no município do Rio de Janeiro, especialmente por conta do avanço da vacinação. De acordo com a Fiocruz⁵, esse cenário reflete uma nova fase da pandemia no país, em que a vacinação tem feito diferença na melhora do quadro pandêmico, na medida em que ela chega a mais pessoas. Isso porque a imunização da população é importante não apenas a nível individual, mas também coletivo, já que ela contribui para a construção de uma imunidade coletiva e para a redução da transmissão do vírus⁶.

⁵ Observatório COVID-19. Boletim Observatório COVID-19. Fiocruz. 2021. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/u35/boletim_extraordinario_2021-julho-14-red.pdf> Acesso em 14 jul. 2021.

⁶ Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. Manual sobre biossegurança para reabertura de escolas no contexto da Covid-19. – 2. ed. rev. e aum. - Rio de Janeiro: EPSJV, 2020.

COBERTURA VACINAL

Por faixa etária no município do Rio de Janeiro, 2021

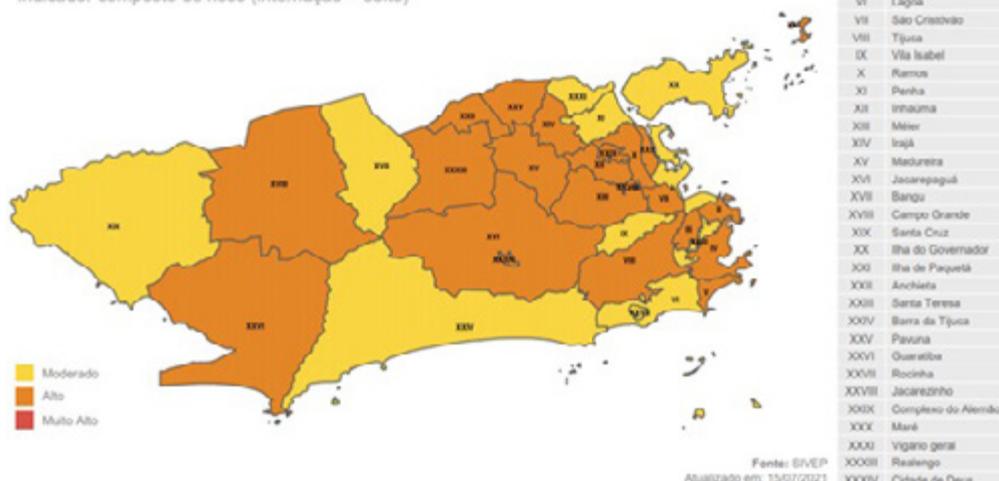


Fonte: Sistema de Registro de Vacinação – SMS Rio.
Atualizado em: 15/07/2021 – 17:40h

Por outro lado, apesar do avanço da vacinação e da redução expressiva dos indicadores de incidência e mortalidade da COVID-19, o município do Rio de Janeiro ainda apresenta uma intensa circulação do vírus e um número alto de transmissão. Entre as 33 regiões administrativas do município, apenas onze demonstram um risco moderado (classificação amarela) de transmissão (Portuária, Lagoa, Vila Isabel, Penha, Bangu, Santa Cruz, Ilha do Governador, Santa Teresa, Barra da Tijuca, Rocinha, Vigário Geral), enquanto as demais regiões ainda apresentam alto risco (classificação laranja)⁷. Somado a esta realidade, também está a existência das 1.229 variantes do coronavírus, e a recém chegada da variante “Delta” no município, que tem se mostrado uma das cepas mais infecciosas do novo coronavírus, podendo ser de 30% a 60% mais transmissível⁸.

AVALIAÇÃO DE RISCO POR REGIÃO ADMINISTRATIVA

Indicador composto de risco (internação + óbito)



Fonte: SIVEP
Atualizado em: 15/07/2021

⁷ Centro de Operações de Emergência (2021): 28º Boletim Epidemiológico. Prefeitura do Rio. Disponível em: <https://coronavirus.rio/wp-content/uploads/2021/07/Covid_BoletimEpid_Sem28-15-07-2021-Versao-Final_18-29h_compressed.pdf> Acesso em: 16 jul. 2021.

⁸ Matheus Magenta. 2021. Variante Delta: as 5 mutações que tornam coronavírus mais contagioso e preocupante. BBC News Brasil. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-57760985>> Acesso em 17. jul. 2021

PARA SABER MAIS:

Painel Unificador COVID-19 nas Favelas do Rio de Janeiro:

<https://experience.arcgis.com/experience/8b055bf091b742bca021221e8ca73cd7/>

Painel COVID-19 nas Favelas - Voz das Comunidades:

<https://painel.vozdascomunidades.com.br/>

Mapa Social do Corona - Observatório de Favelas:

<https://of.org.br/acervo/mapa-social-do-corona/>

Boletins epidemiológicos - Prefeitura do Rio:

<https://coronavirus.rio/boletim-epidemiologico/>

É diante deste cenário que, como forma de apoiar todas as organizações implementadoras do Programa UVLO, o presente protocolo apresenta uma série de medidas de biossegurança, que recomendamos que sejam estritamente seguidas e respeitadas, para que possam contribuir para uma implementação positiva e segura, de forma a promover a saúde integral e valorizar a vida de todas as adolescentes participantes, assim como de suas famílias, comunidades e de todas as profissionais e jovens líderes envolvidas.

Formas de transmissão

Desde o início da pandemia da COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), diversos estudos vêm sendo desenvolvidos para identificar as formas de transmissão da doença. Hoje, sabe-se que a principal delas **acontece pelo ar, por meio da inalação de partículas produzidas por pessoas infectadas, especialmente ao tossir, espirrar, falar, cantar, gritar ou respirar**⁹. A infecção pode acontecer quando as gotículas respiratórias maiores ou aerossóis (que são microscópicas) contendo o vírus são inalados ou entram em contato direto com olhos, nariz e boca¹⁰. Por serem muito pequenas e leves, as partículas conhecidas como aerossóis ficam suspensas no ar, aumentando a possibilidade de propagação do vírus, principalmente em locais fechados e mal ventilados. Dessa forma, quanto maior o tempo de permanência em locais com pouca ventilação e onde haja proximidade entre as pessoas, maior é o risco de infecção. Vale ressaltar que a transmissão do novo coronavírus pode acontecer antes mesmo do aparecimento de qualquer sinal ou sintoma.

Sabe-se, hoje, que a transmissão por meio do contato com superfícies contaminadas é baixa, porém, os cuidados com a higiene das mãos e de objetos que são manuseados com frequência devem ser mantidos.

⁹ Transmissão, prevenção e detecção. Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenir-salvar/transmissao-prevencao-e-deteccao/> Acesso em: 14 jul. 2021.

¹⁰ Doença por coronavírus (COVID-19): como é transmitida? Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted> Acesso em: 14 jul. 2021.

RISCO DE TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2 EM DIFERENTES SITUAÇÕES

Com informações BMJ.
Arte: www.setorsaude.com.br



COM MÁSCARA, CONTATO POR CURTO TEMPO

	BAIXA OCUPAÇÃO			ALTA OCUPAÇÃO		
	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO
EM SILÊNCIO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO
FALANDO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO
GRITANDO CANTANDO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	ALTO

COM MÁSCARA, CONTATO PROLONGADO

	BAIXA OCUPAÇÃO			ALTA OCUPAÇÃO		
	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO
EM SILÊNCIO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO	BAIXO	MÉDIO	ALTO
FALANDO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	ALTO
GRITANDO CANTANDO	BAIXO	MÉDIO	ALTO	MÉDIO	ALTO	ALTO

SEM MÁSCARA, CONTATO POR CURTO TEMPO

	BAIXA OCUPAÇÃO			ALTA OCUPAÇÃO		
	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO
EM SILÊNCIO	BAIXO	BAIXO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	ALTO
FALANDO	BAIXO	MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO	ALTO	ALTO
GRITANDO CANTANDO	MÉDIO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO

SEM MÁSCARA, CONTATO PROLONGADO

	BAIXA OCUPAÇÃO			ALTA OCUPAÇÃO		
	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO	AO AR LIVRE VENTILADO	INTERIOR, BEM VENTILADO	BAIXA VENTILAÇÃO
EM SILÊNCIO	BAIXO	MÉDIO	ALTO	MÉDIO	ALTO	ALTO
FALANDO	MÉDIO	MÉDIO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO
GRITANDO CANTANDO	MÉDIO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO

Fonte: Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenir/salvar/como-se-prevenir/#riscos-de-transmissao>

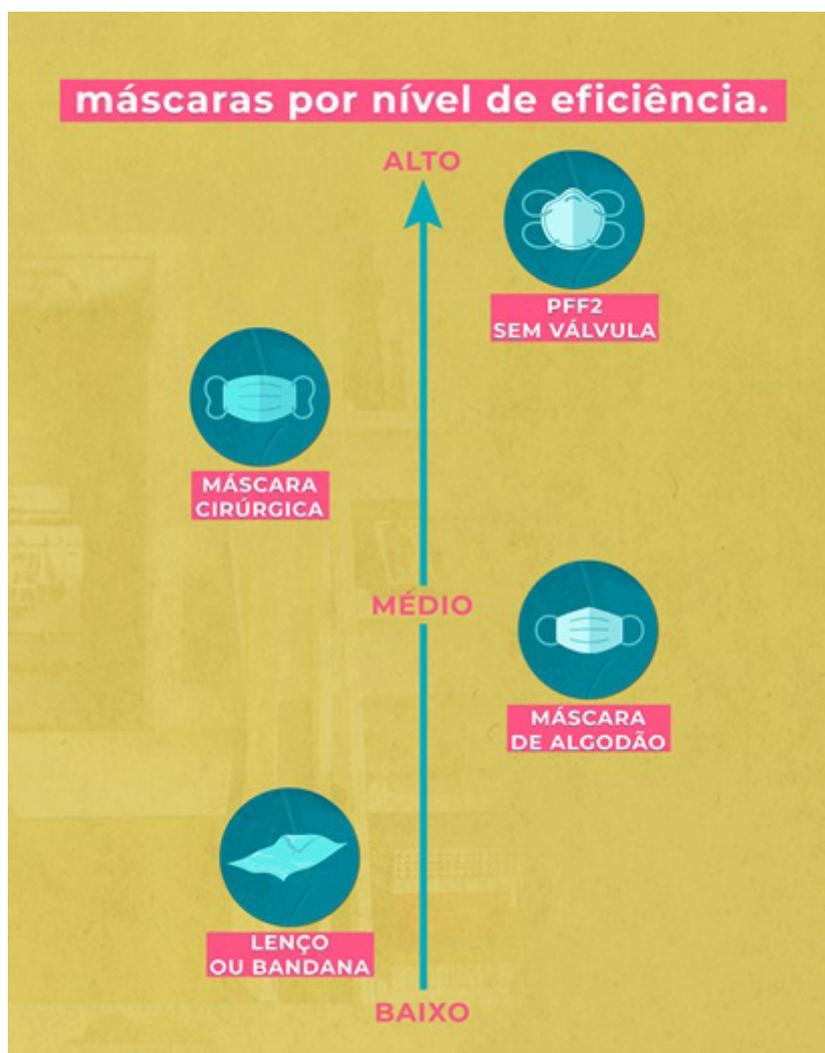
Acesso em: 21 jul. 2021.

Orientações gerais

4.1 Uso de máscara

A utilização de máscaras pela população geral vem sendo apontada como uma das principais formas de prevenção contra a transmissão da COVID-19. Isso ocorre porque as máscaras criam uma barreira física, impedindo que as partículas que contêm o vírus sejam dispersadas no ambiente ao falar, tossir, espirrar ou gritar. Além disso, essa barreira impede que as gotículas respiratórias ou aerossóis produzidos por uma pessoa infectada sejam inalados ou tenham contato com o nariz e a boca de outras pessoas próximas.

O uso de máscaras é considerado uma medida de proteção coletiva, e não individual, pois elas protegem tanto quem as usa, quanto as pessoas que estão ao seu redor¹¹. É importante frisar que a não utilização de máscaras representa um risco coletivo, visto que uma pessoa pode estar infectada pelo novo coronavírus sem saber ou mesmo sem apresentar nenhum sinal ou sintoma e transmitir para outras.



Com a evolução da pandemia, diversos estudos foram desenvolvidos para avaliar a eficácia dos diferentes tipos de máscaras disponíveis. Embora alguns modelos sejam considerados mais eficazes que outros, é fundamental reforçar que **a máscara ideal é aquela à qual temos acesso**, pois essa é uma das principais formas de impedir a circulação do vírus. No entanto, é importante destacar que alguns modelos de máscara são considerados ineficazes na proteção contra o coronavírus, como as transparentes (policarbonato) ou aquelas que possuem apenas uma camada e são constituídas de materiais porosos como as de lycra, crochê, neoprene ou tricô¹²

Fonte: Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenir/salvar/o-uso-correto-de-mascaras/> Acesso em: 21 jul. 2021.

¹¹ Como se prevenir? Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenir/salvar/como-se-prevenir/> Acesso em: 14 jul. 2021.

¹² HU-FURG/Ebserh alerta sobre máscaras faciais que não protegem. Universidade Federal do Rio Grande. Disponível em: <https://www.furg.br/coronavirus-noticias/hu-furg-ebserh-alerta-sobre-mascaras-faciais-que-nao-protegem/> / Acesso em: 22 jul.2021.

Para que as máscaras criem de fato uma barreira de proteção contra o novo coronavírus, é preciso que elas sejam usadas corretamente. Dessa forma, o Programa Uma Vitória Leva à Outra orienta que:

- O uso de máscaras, cobrindo o nariz e a boca, deve ser **obrigatório**;
- Antes do uso, a máscara deve ser inspecionada para a verificação de possíveis desgastes, rasgos ou outros danos que impeçam a sua eficácia. Caso haja algum dano, a máscara deverá ser descartada;
- As mãos devem ser higienizadas antes e depois de manusear a máscara;
- A parte frontal da máscara não deve ser tocada para evitar contaminação. Caso o contato aconteça, as mãos devem ser higienizadas em seguida;
- A máscara deve ser trocada sempre que estiver suja ou molhada;
- Máscaras de tecido devem ser trocadas a cada 3 horas, coincidindo, preferencialmente, com o intervalo do lanche, caso este aconteça entre as atividades.

Orientações para o uso adequado



A máscara deve cobrir completamente o nariz e a boca: máscaras no queixo ou deixando o nariz de fora são inúteis.



A máscara precisa se ajustar bem ao rosto, sem deixar folgas ou aberturas por onde entre ou saia o ar.



A boa vedação é o ponto mais importante.



Para melhor ajuste e segurança, recomenda-se usar máscaras que possam ser presas na nuca, ao invés da orelha.



As boas máscaras têm uma peça de metal perto do nariz (clipe nasal). Essa peça ajuda a ajustar melhor a máscara.

Diferentemente da máscara cirúrgica, que deve ser descartada após o uso, e da máscara de tecido, que deve ser higienizada por meio de lavagem, a máscara PFF2 exige cuidados específicos, como ilustrado a seguir:

Cuidados para o uso correto das máscaras do tipo PFF2



Essas máscaras não podem ser lavadas, nem higienizadas com álcool gel, sob o risco de perderem sua eficácia adicional contra a transmissão do vírus!



As PFF2 podem ser reutilizadas, enquanto estiverem íntegras e com boa vedação do rosto. Para tanto, recomenda-se que, após o uso, sejam deixadas num local arejado e ao abrigo do sol por pelo menos 3 dias, para que possam ser posteriormente reutilizadas.



A boa vedação é o ponto mais importante.



Uma peça de metal perto do nariz (clipe nasal) melhora o ajuste da máscara.



Ao vestir a máscara, sobre com força. Se houver vazamento de ar ou seus óculos se embaçarem, ajuste-a novamente

Fonte: Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenir/salvar/o-uso-correto-de-mascaras/> Acesso em: 21 jul. 2021.

Diante do contexto atual, é importante ressaltar que, embora fundamental, o uso de máscaras não dispensa as demais medidas de prevenção, como o distanciamento social e a higienização das mãos¹³.

¹³ Manual Sobre Biossegurança Para Reabertura De Escolas No Contexto Da Covid-19. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/Fiocruz. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/cartilhabiosseguranca-2.pdf> Acesso em: 15 jul. 2021.

4.2 Ventilação do espaço

Como apresentado anteriormente, a disseminação do novo coronavírus acontece principalmente pelo ar. Assim, é fundamental que os ambientes, sobretudo os espaços fechados, tenham uma ventilação adequada para garantir bom fluxo de ar circulante e evitar que haja acúmulo de partículas infectadas em suspensão.

Além disso, é essencial que outros fatores, como o número de pessoas que compartilham o ambiente e o tempo de exposição, também sejam considerados para a proteção e segurança de todas as pessoas¹⁴. Desta forma, o Programa Uma Vitória Leva à Outra orienta que:

- Equipamentos de ar-condicionado tipo split ou do tipo “janela” não devem ser utilizados, para que não haja recirculação de ar no ambiente;
- Janelas e portas devem ser mantidas abertas, para permitir a ventilação natural;
- Caso não haja garantia de ventilação natural suficiente, deve-se optar por sistemas de ventilação mecânica, como ventiladores e exaustores, a fim de garantir a troca contínua de ar no ambiente. É importante que o fluxo de ar gerado pelos equipamentos seja direcionado para portas e janelas.

4.3 Distanciamento social

Embora, até o momento, não haja consenso sobre a distância física mínima recomendada em ambientes internos e externos¹⁵, sabe-se que, aliado ao uso de máscaras e higienização das mãos, o distanciamento social é uma das principais medidas de prevenção para evitar a transmissão da COVID-19. Desse modo, o Programa Uma Vitória Leva à Outra orienta que:

- Todas as pessoas devem manter uma distância mínima de 2 metros umas das outras durante as atividades e durante a circulação pelos ambientes da instituição;
- Para se calcular a quantidade possível de pessoas por espaço, recomendamos adotar o critério de 2,25 metros quadrados por pessoa, levando em conta as participantes e profissionais¹⁶;
- Nos espaços onde ocorrem as atividades, a

indicação de distanciamento deve estar visível, marcada no chão com fita adesiva ou recurso semelhante ou por meio do afastamento de mesas, cadeiras ou tapetes/tatames;

- Nos corredores, deve-se indicar a direção do deslocamento com setas no chão, para que não haja contato frontal entre as pessoas;
- O contato entre a equipe de profissionais deve ser reduzido nos momentos das refeições e durante reuniões em salas fechadas.

¹⁴ Idem.

¹⁵ Idem.

¹⁶ Decreto nº3.237, 8 de junho de 2021. Município de Goiânia. Disponível em: https://www.goiania.go.gov.br/html/gabinete_civil/sileg/dados/legis/2021/dc_20210608_000003237.html. Acesso em: 26. jul. 2021.

4.4 Alimentação e Hidratação

Com base nas recomendações da Fundação Oswaldo Cruz e do protocolo revisado pela Deliberação do Comitê Extraordinário COVID-19 de Minas Gerais, o Programa Uma Vitória Leva à Outra recomenda no que diz respeito à hidratação das adolescentes participantes:

- Proibir o compartilhamento de copos e garrafas;
- Solicitar às meninas e suas/seus responsáveis que elas levem suas próprias garrafas de água para as atividades etiquetadas com o nome da participante;
- Interditar bebedouros que exijam aproximação da boca, permitindo somente os bebedouros para copos e garrafas de uso individual, mas evitando que estes entrem em contato direto com o dispositivo;
- Sinalizar por meio de marcações no chão com fita adesiva, por exemplo, a distância de 2m para a fila do bebedouro;
- Higienizar com álcool 70% os bebedouros e galões de água;
- Instalar as fontes de água potável em locais distantes de banheiros, de ambientes fechados e de alta circulação;
- Priorizar a hidratação em áreas externas ou próximas às janelas, respeitando o distanciamento de 2m entre as pessoas.
- Seguindo as recomendações das diretrizes já mencionadas em relação à alimentação, recomendamos:
 - Higienizar adequadamente, de acordo com as normas da Anvisa¹⁷, todos os produtos e alimentos que entrarem na organização, bem como os utensílios necessários para as refeições;
 - O distanciamento de pelo menos 2 metros entre as pessoas responsáveis pela manipulação dos lanches, e que elas estejam devidamente paramentadas com equipamentos de proteção individual;
 - Proibir o compartilhamento de copos, talheres, canudos e demais utensílios pessoais;
 - Priorizar ambientes abertos ou, se não for possível, ambientes com ventilação adequada para a realização da alimentação;
 - Reorganizar o ambiente destinado à alimentação, utilizando fitas adesivas para orientar o distanciamento de 2m entre as participantes, tanto nos momentos de fila como nos de alimentação;
 - Criar uma escala de horários para a alimentação entre as diferentes turmas para evitar aglomeração;
 - Não utilizar a modalidade de autosserviço, priorizando que o lanche seja servido e distribuído por uma profissional devidamente paramentada com equipamentos de proteção individual;
 - Se possível, oferecer os lanches embalados ou separados individualmente;
 - Dependendo da agenda das atividades, distribuir os lanches no final para que as participantes levem e se alimentem em casa.

¹⁷ Cartilha Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Cartilha%20Boas%20Pr%C3%A1ticas%20para%20Servi%C3%A7os%20de%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 26. jul. 2021.

4.5 Limpeza e higienização dos espaços

Para reduzir os riscos de transmissão da COVID-19 dentro das organizações, o Programa recomenda uma série de medidas a serem adotadas e incorporadas na cultura institucional, a fim de proteger as profissionais, participantes, jovens líderes e suas respectivas famílias. Nesse sentido, recomendamos:

- Orientar que a descarga do vaso sanitário seja feita com a tampa fechada, porque calcula-se que entre 40 e 60% das partículas virais podem alcançar até 1m de distância do vaso depois da emissão de jato de água;
- Considerar os banheiros como áreas de risco, motivo pelo qual recomendamos que a limpeza desses espaços seja realizada várias vezes ao dia;
- Atentar-se para não faltar sabonete líquido e papel toalha nos banheiros, pias ou lavatórios;
- Sinalizar, por meio de marcações no chão com fita adesiva, por exemplo, a distância de 2m para a fila do banheiro, pias e lavabos;
- Disponibilizar álcool 70% em todos os ambientes da organização, bem como produtos de higienização de espaços;
- Higienizar os materiais de uso compartilhado com água e sabão ou friccionar álcool 70% antes e após o uso;
- Realizar a limpeza de todos os ambientes da organização regularmente, com solução desinfetante, utilizando-se produtos à base de cloro, como o hipoclorito de sódio a 1%, álcool líquido a 70% ou outro desinfetante de uso geral, desde que seja regularizado junto à ANVISA;
- Orientar que a lavagem das mãos seja feita de acordo com as normas sanitárias, como sugere a imagem a seguir:

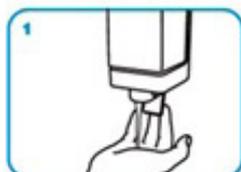
Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

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



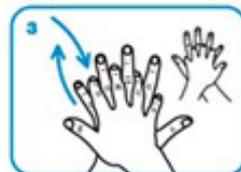
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



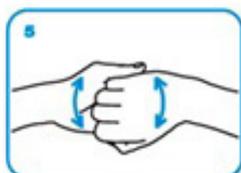
Esfregue as palmas das mãos



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



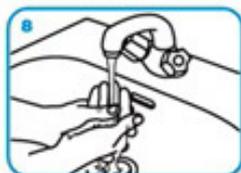
Feche as mãos e esfregue os dedos



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

FIUCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção



Fonte: Coronavírus | Covid-19 - Material para download. Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>. Acesso em: 21 jul. 2021.

Monitoramento e acompanhamento

Para conter o avanço da COVID-19 e reduzir a transmissão do vírus é essencial que sejam adotadas medidas efetivas para identificar as pessoas infectadas e monitorar seus contatos próximos. Os tópicos a seguir trazem essas informações detalhadas.

5.1. Sintomas e sinais da COVID-19

Os sinais e sintomas da COVID-19 podem variar e se apresentar de formas diferentes. Isso significa que eles podem aparecer em conjunto - dois sintomas ou mais - ou isoladamente; com maior ou menor intensidade; e no intervalo entre o 2º e o 14º dia após a exposição ao vírus. Muitos deles não são característicos especificamente da Covid-19, uma vez que podem estar associados com outras doenças. Por outro lado, há sintomas que parecem ser mais específicos, como a perda de olfato e paladar, que acomete cerca de 30% das pessoas infectadas.

De acordo com o *Centers for Disease Control and Prevention*¹⁸, os sintomas mais comuns são:

- febre (temperatura acima de 37,8º) ou calafrios;
- dor de garganta;
- dor de cabeça;
- tosse;
- fadiga;
- perda de paladar ou de olfato;
- dor muscular;
- náusea ou vômito;
- falta de ar ou dificuldade para respirar;
- congestão nasal ou coriza;
- diarreia.

É importante levar em consideração que alguns desses sinais e sintomas podem indicar a necessidade de atendimento médico imediato, tais como “persistência e aumento da febre e/ou da tosse, aumento da frequência respiratória, falta de ar, dor no peito ao respirar, acordar com falta de ar, confusão mental, ou presença de cor azulada na face e/ou nos lábios (indicativo de falta de oxigênio)” (EPSJV, 2020, p.13)¹⁹. Além disso, pessoas idosas e “pessoas com condições prévias ou comorbidades, tais como diabetes, doença cardíaca ou pulmonar, hipertensão, asma e obesidade, podem ter maiores riscos de complicações clínicas” (EPSJV, 2020, p.13)²⁰.

Como vimos, os sinais e sintomas da COVID-19 podem ser variados. Por essa razão, é muito importante que as profissionais, participantes e as pessoas com quem elas convivem estejam bem orientadas quanto a isso. Para isso, a nossa sugestão é que sejam criados um grupo de whatsapp entre as profissionais e outro com as meninas para que, antes dos encontros, seja realizada uma checagem com elas, a fim de verificar se alguma delas ou se alguma pessoa de sua convivência apresenta ou apresentou,

¹⁸ Manual Sobre Biossegurança Para Reabertura De Escolas No Contexto Da Covid-19. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/Fiocruz. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/cartilhabiosseguranca-2.pdf> Acesso em: 15 jul. 2021.

¹⁹ Idem.

²⁰ Idem.

nos últimos 14 dias, algum ou alguns dos sintomas citados. Caso ela ou alguém da sua convivência tenha apresentado algum sintoma, oriente essa menina a não comparecer às atividades por pelo menos 14 dias. Além disso, recomendamos também que no dia da atividade, na porta de entrada, seja realizada a mesma checagem. Para as meninas que apresentarem um ou mais sintomas, oriente a realização do teste para a detecção da COVID-19 no posto de saúde mais próximo. A fim de não expor nenhuma participante ou familiar a uma situação de risco, recomenda-se que a organização crie estratégias para que a comunicação possa ser feita também de maneira privada e que seja garantida a confidencialidade, se assim a participante e/ou familiar desejar.

Com relação à utilização de termômetros para o monitoramento da temperatura corporal, de acordo com o Observatório Covid Brasil, “o controle de temperatura na entrada de lugares fechados não tem benefício suficiente para compensar a aquisição de termômetros de aproximação, uma vez que uma grande parcela da transmissão ocorre por indivíduos que não apresentam sintomas, e mesmo a febre não é um sintoma predominante na COVID-19”²¹.

O monitoramento de possíveis sintomas das participantes e das pessoas de seu convívio é uma das principais medidas para se evitar a propagação do vírus. É importante que as meninas e as pessoas de sua convivência, além de estarem cientes da lista dos possíveis sinais e sintomas, compreendam a importância do isolamento, caso algum ou alguns deles apareçam. Por essa razão, recomendamos que seja realizada uma reunião com todas as pessoas - profissionais, participantes e responsáveis - para que sejam dadas orientações gerais sobre os procedimentos de segurança em caso de suspeita de COVID-19. Além dessas orientações, é importante que todas as pessoas estejam cientes das possíveis consequências de não seguir tais procedimentos, como a interrupção da implementação do Programa, o fechamento da instituição ou, até mesmo, a morte.

²¹ Diretrizes para locais fechados. Observatório COVID-19 BR. Disponível em: <https://coronacidades.org/informarprevenirsalvar/diretrizes-para-locais-fechados/>. Acesso em: 14 jul. 2021.

Procedimentos de segurança

Para interromper ou diminuir a cadeia de transmissão da COVID-19 é muito importante identificar a pessoa infectada e rastrear seus contatos próximos. Dessa forma, será possível isolá-las e evitar a propagação do vírus, reduzindo, assim, o número de casos.

Conforme o Protocolo Sanitário de Retorno às Atividades Escolares Presenciais no Contexto da Pandemia da COVID-19, “Para COVID-19, um contato próximo é definido como qualquer indivíduo que esteja a menos de 1,5 metros de uma pessoa infectada por pelo menos 15 minutos, a partir de 2 dias antes do início dos sintomas da doença (ou, para pacientes assintomáticos, 2 dias antes da coleta positiva da amostra) até 10 dias após a data de início dos sintomas do caso confirmado)” (GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS, 2021, p. 17)²².

De acordo com o Manual sobre Biossegurança para Reabertura de Escolas no Contexto da COVID-19, o rastreamento de casos e contatos deve ser realizado “em parceria com a vigilância epidemiológica e vigilância em saúde do município, e com a equipe de saúde da atenção primária responsável pelo território” (EPSJV, 2020, p.17)²³, em que a instituição está inserida. Nesse processo, além da identificação da pessoa infectada e dos seus contatos próximos, é importante que a situação de saúde e o tratamento das pessoas infectadas sejam acompanhados, bem como as condições para a prática do isolamento, identificando eventuais necessidades para que ela seja efetiva. O tempo de isolamento, que será determinado pela instituição de saúde, varia entre 10 e 14 dias do início dos sinais e sintomas.

6.1. Procedimentos de segurança diante de um caso suspeito —

É importante que todas as pessoas - profissionais da instituição e participantes - estejam informadas sobre como identificar um caso suspeito de COVID-19 e como proceder, caso essa situação ocorra. Consideramos suspeitos os seguintes casos:

- pessoa com sinais ou sintomas da COVID-19;
- pessoa que teve contato com alguém com sinais ou sintomas da COVID-19;
- pessoa que teve contato com alguém que testou positivo para COVID-19;
- pessoa que teve contato com um caso suspeito da COVID-19.

²² Protocolo Sanitário de Retorno às Atividades Escolares Presenciais no Contexto da Pandemia da COVID-19. Disponível em: <<https://www2.educacao.mg.gov.br/images/documentos/Protocolo%20sanit%C3%A1rio%20de%20retorno%20%C3%A0s%20atividades%20escolares%20presenciais%20no%20contexto%20da%20pandemia%20da%20Covid-19.pdf>> Acesso em: 15 de julho de 2021.

²³ Manual Sobre Biossegurança Para Reabertura De Escolas No Contexto Da Covid-19. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/Fiocruz. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/cartilhabiosseguranca-2.pdf> Acesso em: 15 jul. 2021.

6.1.1. Caso suspeito fora da instituição

Caso alguém não esteja na instituição e comunique sobre o aparecimento de algum sintoma da COVID-19, a orientação é que essa pessoa faça o teste e inicie o isolamento até receber o resultado. Recomenda-se que os contatos próximos da pessoa suspeita fiquem em isolamento e sejam monitorados até sair o resultado. Se o resultado for positivo, recomenda-se que todos sejam testados. Se for negativo, todos poderão retornar às atividades.

6.1.2. Caso suspeito dentro da instituição

Caso a identificação dos sinais ou sintomas ocorra dentro da organização, a pessoa sintomática deverá ser encaminhada para a área de isolamento da instituição e orientada a procurar o serviço de saúde mais próximo para realizar o teste da COVID-19 e, até que o resultado saia, a permanecer em isolamento domiciliar, inclusive em relação às próprias pessoas que convivem na mesma casa, se assim for possível.

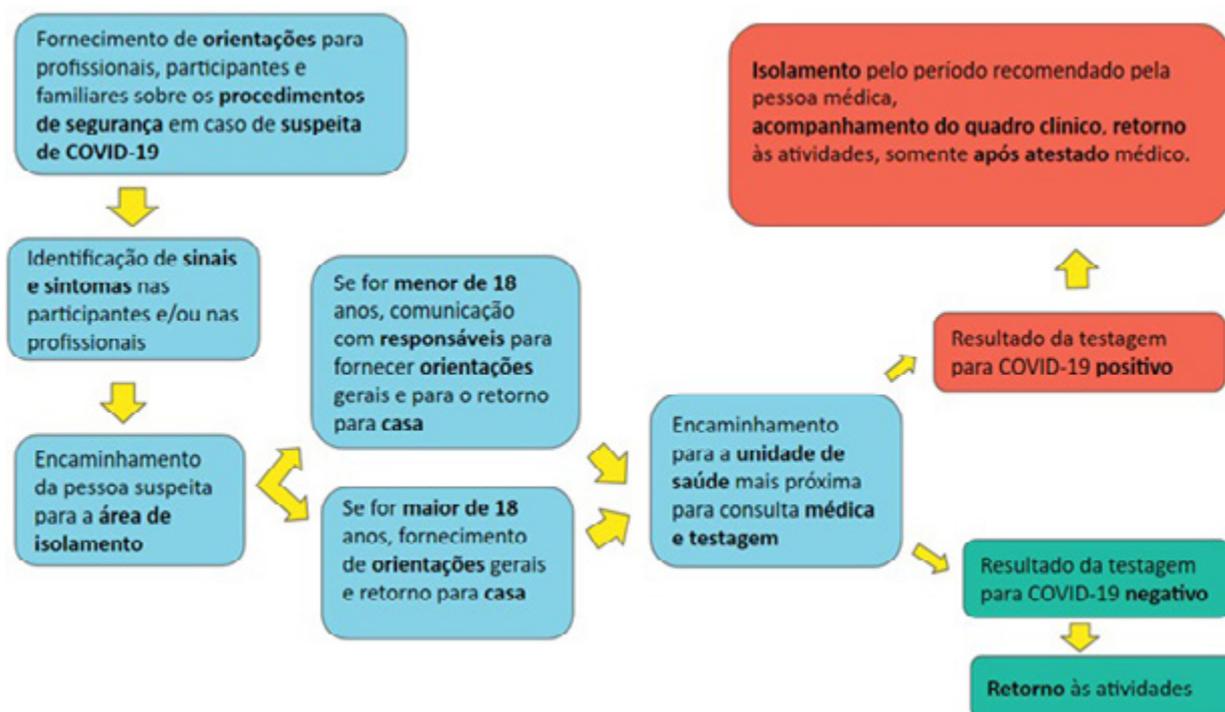
Caso a pessoa sintomática seja uma participante com menos de 18 anos, a instituição deverá comunicar a pessoa responsável e passar essas orientações também para ela.

Depois de a pessoa sintomática ter deixado a instituição, é recomendável higienizar todas as áreas com as quais ela tenha tido contato, principalmente o espaço de isolamento.

Logo abaixo, apresentamos um fluxograma com a sistematização das orientações para profissionais, participantes e familiares sobre os procedimentos de segurança a serem seguidos em caso de suspeita de COVID-19.

Recomendamos que seja criada uma área de isolamento na instituição, para a qual os casos suspeitos possam ser encaminhados até poderem retornar para casa. É importante que essa área esteja sempre ventilada e que a comunicação seja realizada com muito cuidado, de forma a evitar a exposição e o constrangimento da pessoa suspeita.

Procedimentos de segurança a serem adotados em caso de suspeita de infecção por COVID-19



6.2. Procedimentos de segurança diante de um caso confirmado —

Caso uma participante ou profissional da organização teste positivo para COVID-19, essa pessoa deverá ficar em isolamento pelo tempo prescrito pela pessoa médica e só poderá retornar às atividades com apresentação de atestado. Além disso, recomenda-se que todos os seus contatos próximos sejam testados e fiquem em isolamento até o resultado do teste.

Resumo dos procedimentos gerais de biossegurança	
Pessoa suspeita	Testagem e isolamento até o resultado
Pessoa infectada	Isolamento e retorno às atividades somente com atestado médico
Contatos próximos da pessoa suspeita	Isolamento até o resultado do teste da pessoa suspeita. Se o resultado for positivo, recomenda-se testar. Se for negativo, poderá retornar às atividades.
Contatos próximos da pessoa infectada	Testagem e isolamento até o resultado do teste.

6.3. Orientações para a suspensão das atividades

As orientações para a suspensão das atividades estão baseadas no Protocolo Sanitário de Retorno às Atividades Escolares Presenciais no Contexto da Pandemia da COVID-19²⁴. Elencamos abaixo três situações nas quais a suspensão imediata dos encontros por 14 dias é recomendada.

Situação 1

Caso haja dois casos suspeitos em uma mesma turma e essas pessoas não tenham tido contato com outros grupos, recomendamos que elas sejam testadas e os encontros dessa turma sejam suspensos até o resultado do teste. Se o resultado das duas for positivo, recomendamos que todas as pessoas da turma sejam testadas e as atividades suspensas por duas semanas (14 dias), independente do resultado dos testes. Se apenas um dos casos for positivo, as atividades presenciais poderão retornar e a pessoa infectada deverá permanecer em isolamento pelo período recomendado pela pessoa médica e só poderá retornar às atividades com atestado.

Se o resultado das duas for negativo, todas poderão retornar para as atividades.

Situação 2

Caso tenham dois casos suspeitos em turmas diferentes do mesmo turno, recomendamos que essas pessoas sejam testadas e que os encontros daquele turno sejam suspensos até o resultado. Se o resultado das duas for positivo, recomendamos que todas as pessoas desse turno sejam testadas e as atividades suspensas por 14 dias, independente do resultado dos testes. Se apenas um dos casos for positivo, as atividades presenciais poderão retornar e a pessoa infectada deverá permanecer em isolamento pelo período recomendado pela pessoa médica e só poderá retornar às atividades com atestado. Se o resultado das duas for negativo, todas poderão retornar para as atividades.

Situação 3

Ocorre um surto ou aglomerado de casos (cluster) se houver 3 ou mais casos confirmados na instituição. Nesse caso, recomendamos suspender todas as atividades da instituição por duas semanas (14 dias) e notificar imediatamente o Centro de Informações Estratégicas de Vigilância em Saúde do Estado do Rio de Janeiro, por meio dos e-mails: notifica.ses.rj@gmail.com e notifica@saude.rj.gov.br.

²⁴Protocolo Sanitário de Retorno às Atividades Escolares Presenciais no Contexto da Pandemia da COVID-19. Disponível em: <https://www2.educacao.mg.gov.br/images/documentos/Protocolo%20sanit%C3%A1rio%20de%20retorno%20%C3%A0s%20atividades%20escolares%20presenciais%20no%20contexto%20da%20pandemia%20da%20Covid-19.pdf>. Acesso em: 15 de julho de 2021.

Orientações sobre testagem

Caso você esteja com suspeita de COVID-19, é recomendável que faça a testagem. Somente dessa forma será possível saber se você está infectada e mapear seus contatos próximos.

De acordo com informações obtidas por meio da Central de Atendimento da Prefeitura do Rio de Janeiro (disque 1746), a testagem para COVID-19 pode ser realizada nas Clínicas da Família. O site da Prefeitura do Rio de Janeiro disponibilizou um mapa onde pode ser consultada a unidade de saúde mais próxima: < <https://subpav.org/ondeser atendido/>>.

Recomendamos que as organizações façam um mapeamento das unidades de saúde da sua região e entrem em contato com elas para buscar mais informações sobre a testagem e, se for possível, realizar parcerias.

Atualmente, os tipos de testes mais utilizados são os seguintes:

RT-PCR	"Permite identificar a presença do vírus SARS-CoV-2 em amostras coletadas da nasofaringe até o 8º dia de início dos sintomas. A amostra deve ser coletada, de preferência, entre o 3º e o 7º dia do início dos sintomas, podendo ser realizada até o 8º dia. Tem por objetivo diagnosticar casos graves internados e casos leves em unidades sentinela para monitoramento da epidemia. É o teste laboratorial de escolha para o diagnóstico de sintomáticos na fase aguda (Brasil, 2020e). É o padrão-ouro no diagnóstico da Covid-19 pela OMS" (PEREIRA, Ingrid et al., 2020, p. 30).
Testes imunológicos	"Estes testes verificam a resposta imunológica do indivíduo em relação ao vírus SARS-CoV-2, com capacidade de diagnóstico de doença ativa ou pregressa, por isso são indicados a partir do 8º dia do início dos sintomas. Mesmo validados, os testes rápidos apresentam importantes limitações, e a principal delas é que precisa ser realizado, de forma geral, a partir do 8º (oitavo) dia do início dos sintomas (Brasil, 2020e)" (PEREIRA, Ingrid et al., 2020, p. 30).
Teste imunocromatográfico para pesquisa de antígeno viral em amostras do trato respiratório superior	"Podem ser utilizados para diagnóstico na fase aguda da doença (janela do 2º ao 7º dia após início dos sintomas). Tais testes ainda não possuem sensibilidade e especificidade desejada. Podem ser utilizados na indisponibilidade dos testes moleculares, ou quando estes forem negativos (situações como coleta inapropriada ou fora da fase aguda da doença) (Brasil, 2020e)" (PEREIRA, Ingrid et al., 2020, p. 30).

Texto reproduzido do material da FIOCRUZ²⁵

²⁵ Manual Sobre Biossegurança Para Reabertura De Escolas No Contexto Da Covid-19. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/Fiocruz. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/cartilhabiosseguranca-2.pdf> Acesso em: 15 jul. 2021.

É importante ressaltar que, na presença de qualquer sinal ou sintoma, ou caso você tenha tido contato com uma pessoa suspeita ou infectada, você deve procurar uma unidade de saúde mais próxima para testar e receber as orientações necessárias, assim como mapear e avisar as pessoas com as quais você tenha tido um contato próximo para que elas sejam monitoradas até o resultado do teste.

Considerações finais

Este material esteve baseado nas orientações e técnicas recomendadas pelos principais protocolos que se tem hoje a respeito do retorno das atividades educacionais no atual contexto da pandemia da COVID-19. Contudo, reafirmamos a importância de constante revisão e atualização das informações aqui apresentadas.

Os efeitos que a pandemia tem causado em nossa sociedade são inumeráveis, por isso enfatizamos a importância das medidas recomendadas neste protocolo serem colocadas em prática e seguidas pelas organizações implementadoras do Programa UVLO. Também reforçamos a necessidade de as organizações manterem uma comunicação bem articulada e estreita com as pessoas responsáveis pelas participantes, com o intuito estratégico de mapear possíveis casos suspeitos e prevenir o contágio da COVID-19. Esta é uma medida de prevenção fundamental, assim como o **uso de máscaras, o distanciamento social, a ventilação, e a higienização dos espaços**.

Convocamos a colaboração, o empenho, e o cuidado de todas as pessoas para que a implementação do Programa UVLO seja realizada de maneira segura e proveitosa, a fim de promover a saúde integral das participantes, bem como a valorização da vida de todas as pessoas.



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras

