



**UFRJ**

# **CARTILHA DE BIOSSEGURANÇA PARA O RETORNO DE AULAS PRÁTICAS**

---

Comitê de Biossegurança da UFRJ

## Equipe da Reitoria

---

**Reitora:** Denise Pires de Carvalho

**Vice-Reitor:** Carlos Frederico Leão Rocha

**Chefe de Gabinete:** Lucia Abreu Andrade

**Pró-Reitora de Graduação:** Gisele Viana Pires

**Pró-Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa:** Denise Freire

**Pró-Reitor de Planejamento, Desenvolvimento e Finanças:** Eduardo Raupp de Vargas

**Pró-Reitora de Pessoal:** Luzia da Conceição de Araujo Marques

**Pró-Reitora de Extensão:** Ivana Bentes Oliveira

**Pró-Reitor de Gestão e Governança:** André Esteves da Silva

**Pró-Reitor de Políticas Estudantis:** Roberto Vieira

**Prefeito da UFRJ:** Marcos Benilson Gonçalves Maldonado

## **Comitê de Biossegurança da UFRJ**

---

Alexandre Barbosa de Oliveira – Siape: 1482053 – **Docente do Ensino Superior**

Alexandre Peçanha da Silva – Siape: 3064929 – **Técnico em Segurança do Trabalho**

Anaize Borges Henriques – Siape: 1080826 – **Docente do Ensino Superior**

Analy Machado de Oliveira Leite – Siape: 1793821 – **Docente do Ensino Superior**

Angelúcia Muniz – Siape: 1873254 – **Administrador**

Aurea Ferreira Chagas – Siape: 1916550 – **Técnica em Restauração**

Bianca Ortiz da Silva – Siape: 2089287 – **Docente do Ensino Superior (Presidente do Comitê)**

Chrystina da Silva Barros – DRE: 120051137 – **Doutoranda**

Davis Fernandes Ferreira – Siape: 2193636 – **Docente do Ensino Superior**

Felipe Jonathan da Silva Bispo – Siape: 3062150 – **Técnico em Química**

Fernanda Gadini Finelli – Siape: 1975518 – **Docente do Ensino Superior**

Jaqueline Maria Freitas Prioli Novaes – Siape: 1766567 – **Secretária Executiva**

Justino Sanson Wanderley da Nobrega – Siape: 2477670 – **Engenheiro de Segurança do Trabalho**

Leonardo de Castro Palmieri – Siape: 2946049 – **Docente do Ensino Superior**

Luciana Jesus da Costa – Siape: 2447551 – **Docente do Ensino Superior**

Rodrigo da Silva Bitzer – Siape: 2555915 – **Docente do Ensino Superior**

Terezinha Marta Pereira Pinto Castiñeiras – Siape: 1124527 – **Docente do Ensino Superior**

Vânia Glória Alves de Oliveira – Siape: 0364467 – **Enfermeira**

Virgínia Veronica de Lima – Siape: 2614380 – **Docente do Ensino Superior**

## **PRODUÇÃO EDITORIAL**

Coordenadoria de Comunicação Social (Coordcom)

## **REVISÃO DE TEXTO**

Dayse Barreto  
Fabiana Botelho  
Gisele Schmidt  
Igor Soares

## **CAPA E PROJETO GRÁFICO**

Ana Montez

## **DIAGRAMAÇÃO**

Ana Montez  
Guilherme Vairo

## **ILUSTRAÇÕES**

Ana Montez  
Caio Caldara  
Guilherme Vairo  
Marco Ribeiro

Com base em ícones do  
[The Noun Project](#) (**ver p.54**)

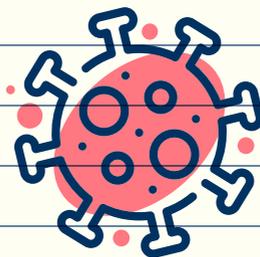
# Sumário

---



1. [A doença COVID-19](#)
2. [Aulas práticas](#)
3. [Responsabilidades](#)
4. [Casos suspeitos ou confirmados de COVID-19](#)
5. [Conduta em público](#)
6. [Máscaras de tecido e profissionais](#)
7. [Avaliação do ambiente](#)
8. [Organização da aula](#)
9. [Conduta no transporte público](#)
10. [Alimentação e consumo de água](#)
11. [Conduta no dia da aula](#)

# 1. A doença COVID-19



**COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus denominado **SARS-CoV-2**. Apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves e infecções sistêmicas, podendo evoluir para óbito.

**D**e acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 pode ser assintomática ou ter sintomas considerados leves e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar. Desses, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória (Ministério da Saúde, 2020). Pessoas acima de 60 anos e aquelas com comorbidades (em que outra doença ou condição debilitante está presente) são especialmente vulneráveis às formas mais graves da doença.

Com a evolução da pandemia, vem aumentando o registro de casos em pessoas mais jovens e novas variantes virais estão sendo detectadas. Conseqüentemente, a preocupação com a facilidade de transmissão do SARS-CoV-2 é maior e, por isso, alerta-se para a necessidade de intensificação de cuidados para evitar a disseminação da COVID-19 na população, mesmo entre indivíduos vacinados.

**Tabela 1** - Coorte CTD-COVID-19/UFRJ – Manifestações clínicas na COVID-19 entre 16 de março de 2020 e 30 de junho de 2021 (n = 5.218):

<b>Sintomas</b>	<b>Percentual</b>
Cefaleia (dor de cabeça)	79,2
Tosse	75,8
Adinamia (fraqueza)	67,8
Mialgia	64,3
Febre	60,3
Congestão nasal	59,1

Sintomas	Percentual
Coriza	57,7
Espirro	53,2
Calafrios	50,5
Dor de garganta	49,6
Anosmia (perda de olfato)	48,6
Ageusia (perda de paladar)	46,5
Diarreia	34,4
Náuseas	31,5
Dispneia (dificuldade de respirar)	27,2
Congestão conjuntival	24,2
Escarro	22,2
Irritabilidade e confusão	14,9
Dificuldade para deglutir	11,9
Vômitos	7,6
Gânglios linfáticos aumentados	5,7
Manchas vermelhas pelo corpo	3,4

## Transmissão



O principal modo de transmissão do SARS-CoV-2 ocorre por via respiratória, a partir da inalação de gotículas produzidas quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra. Foi demonstrado que a permanência do vírus em micropartículas pequenas ( $< 5\mu\text{m}$ ), presentes no ar, pode representar um risco de transmissão aérea (aerossol) a distâncias superiores a 2 metros, especialmente em áreas internas. A viabilidade de cerca de três horas das

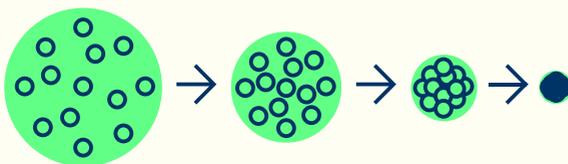
partículas virais em aerossóis (Van Doremalen et al., 2020) impõe risco de transmissão aérea do SARS-CoV-2 em ambientes fechados ou com ventilação inadequada.

O contato com superfícies ou objetos contaminados, quando a mão contaminada é levada à boca, ao nariz ou aos olhos, também pode contribuir para a transmissão do SARS-CoV-2. Em superfícies, o vírus pode permanecer infeccioso por longos períodos, dependendo de fatores como tipo de superfície, temperatura, umidade relativa, incidência de sol, entre outros (Van Doremalen et al., 2020; Riddell et al., 2020).

**Figura 1** Rotas de transmissão da COVID-19



**Figura 2**

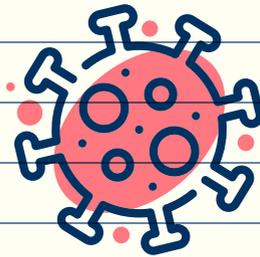


Evaporação de gotículas de muco cheias de vírus criando microscópicas massas de vírus, sal e proteínas chamadas núcleos de gotículas.

Núcleos de gotículas podem permanecer em suspensão no ar por períodos prolongados.

Am J Respir Crit Care Med, 2020. Rajiv Dhand; Jie Li; Am J Respir Crit Care Med 202651-659.  
<https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.202004-1263PP>

## 2. Aulas prácticas



Aulas práticas previstas para retorno gradual incluem todas as atividades de ensino realizadas em laboratórios ou **outros ambientes dentro e fora dos campi da UFRJ**, em que o aluno desenvolve habilidades e competências essenciais à conclusão do curso e que não podem ser desenvolvidas remotamente. São exemplos desses ambientes: laboratórios didáticos de química, laboratórios didáticos de biologia, ateliês de pintura, ateliês de escultura, quadras esportivas, áreas hospitalares, áreas livres etc.

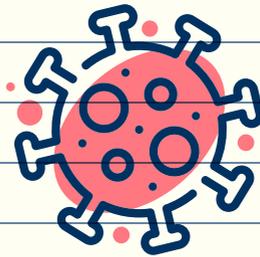
**P**ara o retorno das aulas práticas presenciais, é essencial a adoção de medidas de biossegurança para minimizar o risco da disseminação da COVID-19 durante essas atividades no período de pandemia. Dessa forma, esta cartilha sintetiza diretrizes indicadas no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#) \* com o intuito de tornar mais fácil a propagação de orientações, recomendações e diretrizes que devem ser seguidas por técnicos, docentes e discentes envolvidos nessas atividades.

Qualquer inconformidade durante as aulas práticas pode ser relatada à Ouvidoria-Geral da UFRJ.

---

\* O Guia de Ações de Biossegurança para Resposta à Pandemia pela COVID-19 no Âmbito da UFRJ resulta das contribuições de uma equipe multiprofissional, constituída por servidores e pesquisadores da UFRJ, reunida com o intuito de fornecer um conjunto de orientações de biossegurança necessárias à presença e à convivência da comunidade nos diferentes espaços da Universidade, tendo em vista o retorno gradual das atividades presenciais.

### 3. Responsabilidades



**C**onsiderando as formas de transmissão da COVID-19 entre as pessoas, todos os discentes, docentes e técnicos, assim como todos os terceirizados, são corresponsáveis pela minimização dos riscos. Diante disso, ações individuais, coletivas e gerenciais precisam ser adotadas de forma integrada para garantir condições mais seguras à execução de todas as atividades desenvolvidas no âmbito da Universidade, incluindo as aulas práticas presenciais.

Ressalta-se que as medidas não farmacológicas, que incluem distanciamento social e evitar aglomerações, além do uso de máscara e da higienização constante das mãos e de objetos, devem ser mantidas dentro e fora das instalações da UFRJ.

## Responsabilidades do servidor em aulas práticas realizadas nos campi da UFRJ



São responsabilidades do **DIRETOR** da unidade onde a aula prática será realizada:

- 01.** seguir todas as orientações de biossegurança a fim de manter a segurança da unidade;
- 02.** autorizar o funcionamento somente dos espaços avaliados pelo **GT de Aulas Práticas** que sejam adequados aos níveis de biossegurança exigidos para minimizar os riscos de transmissão do SARS-CoV-2;
- 03.** garantir a sinalização da classificação do ambiente de aulas práticas e de áreas comuns internas à unidade;
- 04.** disponibilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) necessários à realização das aulas práticas com segurança;

05. discutir com a comunidade todas as normas de biossegurança necessárias à realização de aulas práticas;
06. instruir técnicos e docentes sobre as normas de biossegurança e implementar normas adicionais às apresentadas no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#), quando necessário;
07. garantir a oferta contínua de insumos, como sabonete líquido, álcool 70%, hipoclorito, papel-toalha e/ou tecido não tecido (TNT) para a higienização constante de mãos e superfícies;
08. implementar escala de limpeza de acordo com a oferta de aulas práticas da unidade;
09. estabelecer área para o descarte de EPIs de forma segura e de acordo com as normas vigentes;
10. certificar-se de que existe coleta de resíduos adequada;
11. informar à Comissão de Biossegurança local ou à Coordenação de Biossegurança do centro todas as intercorrências que existam durante as aulas.

São responsabilidades do **DOCENTE** coordenador das aulas práticas:

01. seguir todas as orientações de biossegurança a fim de manter a segurança da unidade;
02. planejar as aulas práticas e adaptá-las à excepcionalidade do período de pandemia;
03. aguardar a higienização do ambiente antes de iniciar as atividades;
04. controlar a capacidade máxima de pessoas em cada ambiente de aula prática de acordo com a avaliação realizada pelo GT de Aulas Práticas;
05. instruir os alunos sobre as normas de biossegurança e implementar normas adicionais às apresentadas no [Guia](#)

de Biossegurança da UFRJ, desde que sejam essenciais, considerando-se as especificidades do procedimento;

06. utilizar, exclusivamente durante as aulas práticas, os EPIs recebidos;
07. higienizar seus próprios EPIs e zelar pela integridade dos mesmos;
08. instruir os discentes sobre a necessidade de higienização, ao término da aula, dos EPIs e de todos os equipamentos e bancadas utilizados;
09. evitar o compartilhamento de objetos e, em caso de necessidade, realizar periodicamente sua higienização;
10. realizar intervalos periódicos das aulas de acordo com a classificação do ambiente de aulas práticas a fim de higienizar o ambiente e renovar o ar;
11. verificar se todos os critérios utilizados na avaliação do ambiente de aulas práticas estão sendo seguidos durante a atividade;
12. encaminhar o aluno para testagem (consulte a seção Testagem) em caso de suspeita de COVID-19 ou de contato com pessoas com suspeita da doença ou com diagnóstico confirmado;
13. orientar os alunos ou procurar orientação técnica competente sobre os procedimentos e medidas que deverão ser estabelecidos em caso de contato do aluno diagnosticado com COVID-19 com outras pessoas, visando à detecção precoce de contactantes mais expostos ao risco infeccioso;
14. informar imediatamente ao diretor da unidade, à coordenação do curso e à Coordenação de Biossegurança do centro, ao Comitê de Biossegurança da UFRJ e ao CTD-COVID-19 da UFRJ os casos de discentes, docentes e técnicos com resultado positivo para SARS-CoV-2.

Cabe ao **TÉCNICO** responsável pelas aulas práticas:

01. auxiliar o docente nas aulas práticas e adaptá-las à excepcionalidade do período de pandemia;
02. realizar a sinalização de salas;
03. organizar todos os materiais necessários para as aulas práticas, em quantidade suficiente para a demanda;
04. disponibilizar sanitizantes nas bancadas para a higienização adequada, de acordo com a Nota Técnica nº 47/2020 da Anvisa;
05. utilizar, exclusivamente durante as aulas práticas, os EPIs recebidos;
06. realizar a higienização dos próprios EPIs ao final da sua utilização e zelar pela integridade dos mesmos;
07. fazer a entrega dos EPIs a todos os participantes da aula;
08. verificar o uso correto dos EPIs durante a aula;
09. higienizar, sempre que necessário, os equipamentos utilizados em sala;
10. auxiliar o docente no controle do distanciamento social;
11. elaborar o Protocolo Operacional Padrão (POP) de cada aula, inserindo as recomendações de biossegurança, de acordo com a aula realizada no espaço;
12. seguir integralmente as orientações do coordenador para o desenvolvimento seguro das atividades presenciais, bem como outras orientações de cunho comunitário, abordadas nesta cartilha e no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#);

13. organizar os intervalos das aulas de acordo com a classificação do ambiente de aulas práticas a fim de garantir a higienização e renovação do ar;
14. controlar a saída dos alunos durante o intervalo a fim de evitar o uso incorreto de EPIs específicos para a realização das aulas práticas, bem como auxiliar o docente a evitar aglomerações durante a entrada, o intervalo e a saída dos discentes;

## Responsabilidades do discente em aulas práticas realizadas nos campi da UFRJ



O aluno também possui responsabilidades na garantia do retorno seguro às atividades presenciais. Sendo assim, cabe ao **DISCENTE**:

01. não frequentar as aulas práticas caso esteja com suspeita ou confirmação de COVID-19 e seguir todas as orientações de biossegurança a fim de manter a segurança da unidade e o restabelecimento de sua saúde;
02. comunicar imediatamente ao coordenador da atividade prática a suspeita ou confirmação da doença;
03. seguir integralmente as orientações do coordenador para o desenvolvimento seguro das atividades presenciais, bem como outras orientações de cunho comunitário, abordadas nesta cartilha e no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#);
04. monitorar os sinais e sintomas diariamente;
05. utilizar, exclusivamente durante as aulas práticas, os EPIs recebidos;

06. não utilizar os EPIs específicos para as aulas durante o intervalo;
07. manter o distanciamento social de no mínimo 1,5 metro durante as aulas práticas;
08. evitar aglomeração na entrada, no intervalo e na saída das aulas práticas;
09. higienizar a superfície e os equipamentos ao término da utilização;
10. comunicar imediatamente ao docente responsável a necessidade de seu afastamento em função do contato com pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19 nos últimos 14 dias;
11. entrar em contato com o CTD-COVID-19 da UFRJ, com a Comissão de Biossegurança local ou com a Coordenação de Biossegurança do centro, em caso de dúvidas.

## Responsabilidades do servidor em aulas de campo



Para aulas práticas realizadas fora dos campi da UFRJ (aulas de campo), devem ser observadas regras adicionais LOCAIS para garantir a ocorrência segura das atividades.

São responsabilidades do **DIRETOR** da unidade onde ocorrerão as aulas de campo:

01. autorizar somente as aulas de campo que forem imprescindíveis à formação do estudante, priorizando-se, sempre que possível, as aulas remotas;

02. informar à Prefeitura Universitária, com pelo menos 30 dias de antecedência, o local e a data da viagem (no caso de utilização de veículos da frota da UFRJ);
03. garantir que a lotação dos meios de transporte seja reduzida, a fim de assegurar o distanciamento social necessário;
04. disponibilizar os EPIs necessários à realização das aulas de campo com segurança;
05. discutir com a comunidade todas as normas de biossegurança necessárias à realização das aulas de campo;
06. instruir técnicos e docentes sobre as normas de biossegurança e implementar normas adicionais às apresentadas no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#), quando necessário;
07. garantir oferta contínua de insumos como sabonete líquido, álcool 70%, hipoclorito, papel-toalha e/ou tecido não tecido (TNT), para a higienização constante de mãos e superfícies durante toda a realização das aulas de campo;
08. informar à Comissão de Biossegurança local ou à Coordenação de Biossegurança do centro todas as intercorrências que existirem durante as atividades de campo.

São responsabilidades do **DOCENTE** coordenador das aulas de campo:

01. planejar as aulas de campo e adaptá-las à excepcionalidade do período de pandemia;
02. fazer a lista dos usuários do transporte e enviar e-mail com, no mínimo, uma semana de antecedência da viagem para o Centro de Triagem e Diagnóstico de COVID-19 (contato pelo e-mail [covid19@reitoria.ufrj.br](mailto:covid19@reitoria.ufrj.br)). O docente deverá especificar no e-mail o destino da saída de campo, a capacidade e o tipo de transporte, a descrição da atividade e o tempo de permanência. Esses dados serão importantes para avaliar a necessidade de testagem para diagnóstico de COVID-19;

03. realizar a testagem por PCR para COVID-19 dos usuários do transporte com 48 horas de antecedência da viagem (contato pelo e-mail [covid19@reitoria.ufrj.br](mailto:covid19@reitoria.ufrj.br)), sempre que recomendado pela equipe do CTD-COVID-19;
04. autorizar a participarem das atividades apenas aqueles alunos que testarem negativo para COVID-19, quando a testagem for realizada por recomendação do CTD-COVID-19;
05. garantir que a lotação do meio de transporte seja reduzida a fim de manter o distanciamento social necessário;
06. controlar a capacidade máxima de pessoas em cada ambiente que será utilizado durante as aulas de campo, incluindo hospedagens (se houver) e locais onde serão realizadas as refeições, de acordo com as orientações dos estabelecimentos;
07. instruir os alunos sobre as normas de biossegurança e implementar normas adicionais às apresentadas no [Guia de Biossegurança da UFRJ](#), desde que sejam essenciais, considerando-se as especificidades do procedimento;
08. informar os passageiros e o motorista sobre a obrigatoriedade do uso de máscaras apropriadas durante todo o percurso e desenvolvimento das atividades, com reserva para troca a cada três horas de uso ou quando as máscaras estiverem “úmidas, com sujidade ou danificadas”, conforme o [Guia de Biossegurança da UFRJ](#);
09. informar os discentes sobre a necessidade de máscaras extras a fim de realizarem a troca de acordo com o preconizado no documento supracitado;
10. incentivar a abertura de janelas a fim de proporcionar a renovação de ar dentro dos meios de transporte;
11. organizar o acesso ao transporte (entrada e saída), sem aglomeração e mantendo-se o distanciamento;
12. verificar e fazer cumprir as normas de biossegurança dos espaços onde serão realizadas as aulas de campo.

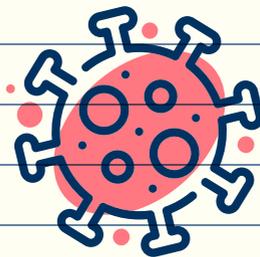
# Responsabilidades do discente em aulas de campo



São responsabilidades do **DISCENTE** nas aulas de campo:

- 01.** não participar da atividade de campo caso esteja com suspeita ou confirmação de COVID-19;
- 02.** comunicar imediatamente ao coordenador da atividade a suspeita ou confirmação da doença;
- 03.** seguir integralmente as orientações do coordenador para o desenvolvimento seguro das atividades de campo, bem como outras orientações de cunho comunitário;
- 04.** realizar a testagem por PCR com **48 horas** de antecedência da viagem no CTD-COVID-19 da UFRJ, sempre que for recomendado pelo respectivo Centro;
- 05.** monitorar os sinais e sintomas diariamente;
- 06.** utilizar os EPIs conforme orientação do responsável pela aula de campo;
- 07.** levar máscaras extras para a realização de trocas periódicas, considerando o tempo do transporte, a permanência da atividade e a possibilidade de danos ou acidentes;
- 08.** respeitar o distanciamento social dentro dos veículos utilizados no transporte para a aula de campo e nos demais espaços usados durante as atividades, bem como permanecer integralmente na sua posição dentro do veículo;
- 09.** seguir todas as regras de biossegurança durante toda a atividade de campo;
- 10.** realizar testagem após o retorno das atividades no CTD-COVID-19, sempre que apresentar sinais e sintomas sugestivos de COVID-19.

## 4. Casos suspeitos ou confirmados de COVID-19



# Casos suspeitos ou confirmados



**D**iscentes, técnicos e docentes com suspeita de COVID-19 ou que tiveram contato com pessoas com suspeitas ou diagnóstico confirmado nos últimos 14 dias não devem participar de atividades presenciais.

O coordenador da atividade deverá ser comunicado sobre a suspeita de infecção para que encaminhe o técnico ou discente à realização de teste para diagnóstico no CTD-COVID-19 (Centro de Triagem e Diagnóstico para COVID-19, localizado no bloco N do CCS, Ilha do Fundão – Rio de Janeiro).

O encaminhamento deverá ser realizado por meio de documento padrão (Anexo 2 do [Guia de Biossegurança da UFRJ](#)), no formato impresso ou digital.

O coordenador deverá **SUSPENDER** as atividades presenciais caso sejam confirmados casos de COVID-19. O retorno deverá ocorrer após orientação técnica competente da Comissão de Biossegurança local ou do Comitê de Biossegurança.



**O** atendimento no Centro de Triagem e Diagnóstico para COVID-19 se realiza de acordo com o fluxo:

## **Indivíduos sintomáticos**

- 01.** O docente, técnico ou discente com sintomas deve realizar, preferencialmente, a marcação no site <https://agendamento.coronavirus.ufrj.br/> ou enviar e-mail para [covid19@reitoria.ufrj.br](mailto:covid19@reitoria.ufrj.br);
- 02.** o docente, técnico ou discente sintomático deverá comparecer ao CTD-COVID-19 com o encaminhamento fornecido pelo coordenador da atividade.

## **Indivíduos assintomáticos (docente, técnico ou discente) que tiveram contato com um indivíduo que testou positivo**

- 01.** O coordenador da atividade deverá realizar marcação prévia pelo e-mail [covid19@reitoria.ufrj.br](mailto:covid19@reitoria.ufrj.br), informando o número de pessoas que precisam ser testadas e qual a circunstância de contato com o caso positivo;
- 02.** o coordenador deverá preencher a ficha de encaminhamento para cada aluno assintomático;
- 03.** todos os assintomáticos deverão comparecer ao CTD-COVID-19 para a realização da testagem, com um comprovante de autorização emitido pelo CTD (impresso ou digitalizado) e com a ficha de triagem totalmente preenchida.

## 5. Conduta em público

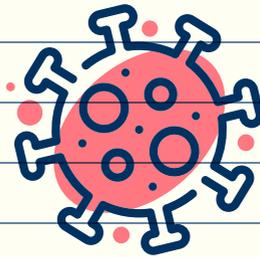


Figura 3



Mantenha o distanciamento social de **1,5 metros**.

Figura 4



Permaneça o tempo todo de **máscara** e com os **EPIS** exigidos à execução da aula prática.

Figura 5



**Não** toque nos **olhos, nariz e boca**.

Figura 6



Não dê abraços, beijos e apertos de mãos. Cumprimente sem contato físico e sempre mantendo o distanciamento social de **1,5 metros**.

- ⊗ Se apresentar sintomas da COVID-19, não participe das aulas presenciais.
- ⊗ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos, copos, jalecos, canetas, óculos e EPIs.
- ⊗ Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

## Etiqueta respiratória ao tossir e espirrar



A etiqueta respiratória evita a disseminação de gotículas provenientes dos aparelhos respiratório e digestivo.

Figura 7

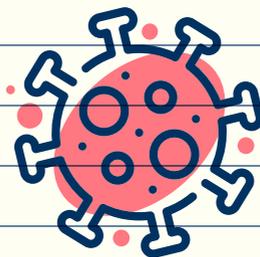


1. Quando tossir ou espirrar, **NÃO use diretamente as mãos!** Recomenda-se seguir a etiqueta respiratória: tossir ou espirrar na parte interior do cotovelo.



2. Higienize as mãos com álcool 70% ou lave-as com água e sabão.

## 6. Máscaras de tecido e profissionais



# Uso de máscaras



O uso de máscaras constitui uma das principais medidas para prevenção e controle do contágio e disseminação da COVID-19. Nos campi da UFRJ seu uso é obrigatório e duas categorias de máscaras podem ser usadas: máscaras de tecido ou cirúrgicas e máscaras profissionais.

## Máscaras de tecido ou cirúrgicas



Adequadas à permanência em ambientes onde não se exija o uso de máscaras profissionais, desde que estejam bem vedadas e adaptadas ao rosto. Máscaras cirúrgicas podem ser usadas em substituição às máscaras de tecido.

## Máscaras profissionais



Adequadas aos ambientes que fornecem maior risco de exposição ao SARS-CoV-2. São as máscaras N95, PFF-2 ou respirador semifacial com filtro P2. Máscaras PFF-2 com válvulas não devem ser utilizadas em aulas práticas ou em locais nos quais se trabalha com o SARS-CoV-2.

# Tempo de uso das máscaras



## Máscaras de tecido ou cirúrgicas



Máscaras de tecido ou cirúrgicas devem ser substituídas a cada três horas, no máximo, ou quando estiverem úmidas, com sujidade, danificadas ou, ainda, se houver dificuldade para respirar.

## Máscaras profissionais



Máscaras profissionais devem ser substituídas dentro do prazo indicado pelo fabricante ou se estiverem danificadas.

# Procedimento para substituição das máscaras de tecido/cirúrgica



- 01.** Usando os elásticos, retire a máscara sem tocar na região frontal. Se ela for de tecido, guarde-a numa sacola para posterior lavagem; se for máscara cirúrgica, descarte-a (consulte a seção Descarte de máscaras profissionais);
- 02.** higienize as mãos com água e sabão ou com álcool 70%;
- 03.** coloque imediatamente a nova máscara, sem tocar na região frontal. Em seguida, verifique se ela está cobrindo totalmente a boca e nariz e se a vedação está adequada;
- 04.** permaneça de máscara durante todo o tempo, até a próxima substituição.

Figura 8



Para mais informações sobre como colocar, retirar e descartar a máscara, assista ao vídeo produzido pela OMS:

<https://www.youtube.com/watch?v=96mXibiZvE4>

# Descarte de máscaras profissionais



## Atenção à saúde

---

**D**escarte de máscaras profissionais (incluindo máscaras cirúrgicas, N95, PFF-2 ou respirador semifacial com filtro P2) usadas (i) durante a atenção à saúde de indivíduos com suspeita ou certeza de infecção pelo SARS-CoV-2 ou (ii) em atividades de ensino e pesquisa envolvendo a manipulação do SARS-CoV-2:

- 01.** descarte o EPI em lixeira acionada por pedal, contendo saco vermelho;
- 02.** feche o saco vermelho quando o lixo atingir 2/3 de sua capacidade e destine-o ao descarte de resíduo infectante da unidade para tratamento pela empresa contratada.

Excepcionalmente, a Nota Técnica nº 04/2020 da Anvisa, de 27 de outubro de 2020, indica que, na ausência de sacos vermelhos para atender a demanda durante a pandemia da COVID-19, sacos brancos leitosos com o símbolo de infectante podem ser utilizados em substituição a eles.

## Ambientes comuns

---

**D**escarte de máscaras profissionais (incluindo máscaras cirúrgicas, N95, PFF-2 ou respirador semifacial com filtro P2) usadas em ambientes comuns, com o intuito de minimizar a transmissão do SARS-CoV-2:

- 01.** localize uma Estação de Descarte, acione a lixeira pelo pedal, borrife solução descontaminante sobre o EPI para realização do tratamento químico e descarte-o;
- 02.** caso não haja Estação de Descarte na sua unidade, descarte o EPI no lixo comum, preferencialmente na lixeira de um banheiro.



## Você sabe como descartar sua máscara?

Acesse a Nota Técnica:  
[bityli.com/aCpXK](https://bityli.com/aCpXK)

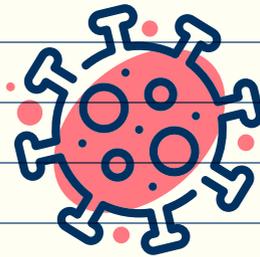
## Máscaras reutilizáveis



**C**ada pessoa deverá providenciar um recipiente e/ou sacola para a guarda das suas máscaras limpas e outra sacola para as máscaras sujas, que deverão ser higienizadas posteriormente.



## 7. Avaliação do ambiente





**E**m virtude das características do SARS-CoV-2, os espaços devem ser classificados em relação ao seu potencial de transmissão do vírus:

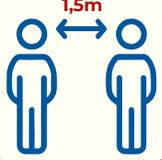
- 01.** os gestores da unidade e os responsáveis pelas aulas devem acessar o documento de classificação do ambiente antes do planejamento e da elaboração da aula prática;
- 02.** o documento de classificação do ambiente indica os EPIs necessários à permanência naquele espaço. Em hipótese alguma o uso desses EPIs substitui a utilização de outros equipamentos de proteção adequados aos riscos das atividades que serão realizadas (químico, físico, biológico e ergonômico);
- 03.** todas as portas de acesso ao ambiente devem indicar a classificação do espaço;

# Sinalização de porta



**N**a porta de acesso de cada sala devem constar informações suficientes para que as pessoas reconheçam (i) a exposição e o risco do ambiente, (ii) os EPIs necessários para permanecer no espaço e (iii) o número máximo de pessoas permitido no interior da sala. Os cartazes serão disponibilizados no site <https://coronavirus.ufrj.br/> para preenchimento da unidade segundo o relatório de classificação proposto pelo GT de Aulas Práticas.

**CLASSIFICAÇÃO RISCO MÉDIO / EXPOSIÇÃO BAIXA**

DISTANCIAMENTO OBRIGATÓRIO	EPIs	PERIODICIDADE DE TROCA
	Máscara de Tecido ou cirúrgicas	A cada duas ou três horas ou quando estiver úmida, com sujidade, danificada ou se houver dificuldade para respirar

Recomenda-se o uso de *face shield* durante a realização de procedimentos que promovam a geração de gotículas e aerossóis.

**OCUPAÇÃO MÁXIMA EM CONTEXTO DE PANDEMIA DE**  **PESSOA(S)**

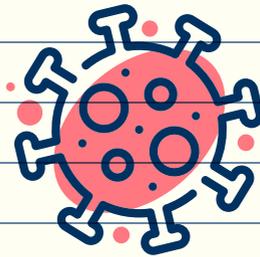
**CASO ESTEJA EM SUA OCUPAÇÃO MÁXIMA, AGUARDE DO LADO DE FORA.**

Responsável pelo espaço: \_\_\_\_\_

Telefone e E-mail: \_\_\_\_\_



## 8. Organização da aula



## Entrada e saída da sala



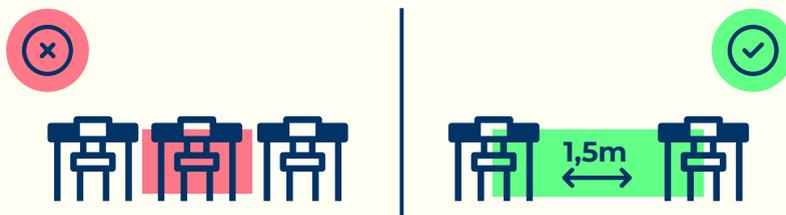
01. O docente e o técnico responsáveis pela aula prática deverão organizar a entrada e saída dos alunos na sala de aula, evitando tumulto e aglomeração;
02. preferencialmente, deve ser estabelecido um fluxo unidirecional para entrada e saída, com a adoção de portas exclusivas e identificadas para cada fim (**Porta de Entrada e Porta de Saída**). Se possível, o piso deverá ser demarcado. Caso o ambiente de aula prática tenha apenas uma porta, deve ser implementada uma diferença temporal para a entrada e a saída.

## Organização do espaço



01. O docente e o técnico responsáveis pela aula prática deverão, quando possível, manter cadeiras/mesas distantes 1,5 metros entre si ou interditar aqueles espaços que não devem ser utilizados;
02. o compartilhamento de mesas deve ser proibido durante toda a aula prática.

Figura 9



# Escalonamento



- 01.** Recomenda-se que as aulas sejam marcadas fora do horário de pico do transporte público;
- 02.** a diferença temporal entre as aulas deve ser suficiente para que as dependências possam ser higienizadas (no mínimo 30 minutos: metade para limpeza e outra metade para renovação do ar);
- 03.** o escalonamento deve considerar o tempo que os discentes levam para sair da unidade. Tal medida visa evitar que grupos diferentes se encontrem;
- 04.** em razão da diminuição da lotação das salas, para garantir o distanciamento social de 1,5m, sugere-se que os alunos sejam divididos em grupos e que cada grupo realize suas atividades em horários/dias previamente agendados.

# Intervalos de aula



**C**onsiderando a via de transmissão aérea dentro das salas, todas as atividades de aulas práticas em ambientes localizados dentro dos campi da UFRJ deverão ser interrompidas a cada ciclo específico de tempo para que sejam realizadas a **higienização** do ambiente e a **renovação** de ar, de acordo com a avaliação do ambiente conforme indicado na Tabela 2..

**Tabela 2** - Tempo máximo de atividades nas salas de aula prática antes da interrupção para limpeza e renovação de ar

Risco	Exposição	Tempo máximo de atividade	Tempo de intervalo mínimo (limpeza + renovação de ar)
Baixo	Baixa	4 horas	30 minutos
Baixo	Média	4 horas	30 minutos
Médio	Baixa	3 horas	30 minutos
Médio	Média	2 horas	30 minutos
Elevado	Baixa	2 horas	30 minutos
Elevado	Média	2 horas	30 minutos

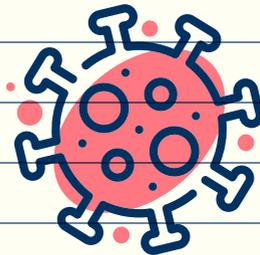
Ao fim de um ciclo de atividades, conforme indicado na Tabela 2, os responsáveis pela aula deverão:

01. realizar a limpeza e higienização do espaço, incluindo bancadas e equipamentos, utilizando sempre sanitizantes preconizados pela Nota Técnica nº 47 (ANVISA, 2020);
02. promover a ventilação do ambiente por um período de 15 a 30 minutos, a partir da abertura total de portas e janelas;
03. caso a ventilação natural da sala seja reduzida, é obrigatório proceder com a ventilação forçada do ambiente;
04. orientar os alunos a manterem as recomendações de biossegurança, durante o intervalo das aulas e reforçar a proibição do uso de EPIs específicos para a aula em outras atividades.

Recomenda-se, sempre que possível, que as aulas práticas sejam realizadas em ambientes que permitam a renovação de ar. Entretanto, caso o ambiente tenha fluxo de ar reduzido, o tempo necessário de interrupção pode ser reavaliado pela Comissão de Biossegurança local.

Ressalta-se que ambientes de aulas práticas de **ALTA EXPOSIÇÃO** devem ser avaliados individualmente por equipe multidisciplinar capacitada ou pela Comissão de Biossegurança local, a fim de determinar condutas específicas para a realização da aula com o mínimo de risco possível. As unidades que não apresentarem condições de realização dessa avaliação poderão solicitar assessoramento da equipe do Comitê de Biossegurança, a fim de estabelecer estratégias de redução da exposição de todos os servidores, terceirizados e discentes envolvidos na realização das aulas práticas.

## 9. Conduta no transporte público



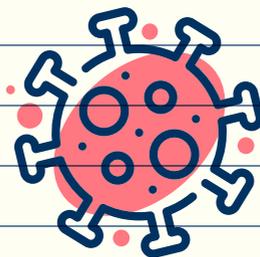
# Conduta no transporte público



**A**queles que não podem se deslocar em veículos próprios para o local onde serão realizadas as aulas práticas deverão seguir uma conduta rígida para minimizar a possibilidade de transmissão do SARS-CoV-2:

- 01.** evite viajar em ônibus em que não é possível a manutenção do distanciamento social;
- 02.** evite tocar olhos, nariz e boca durante o transporte, especialmente após o contato com as superfícies de ônibus/bicicletas;
- 03.** mantenha as janelas do veículo sempre abertas;
- 04.** higienize as mãos imediatamente após cada viagem;
- 05.** não realize deslocamentos desnecessários nos ônibus oficiais da UFRJ;
- 06.** prefira o uso das bicicletas do Integra UFRJ ao uso de ônibus no transporte dentro da Cidade Universitária.

## 10. Alimentação e consumo de água





**N**ão compartilhe utensílios de uso pessoal, a não ser que haja o distanciamento mínimo de 1,5 metro.

É vedada a ingestão de alimentos e líquidos de qualquer tipo nas salas de aula prática e nos corredores dos prédios da UFRJ. A alimentação deve ocorrer, exclusivamente, em refeitórios ou outros ambientes adequados para esse fim, desde que respeitadas as regras mínimas de distanciamento. Dê preferência para fazer a alimentação em ambientes abertos. Mantenha boas práticas para minimizar a transmissão do SARS-CoV-2:

01. higienize as mãos antes de iniciar a refeição e imediatamente após;
02. retire a máscara somente para o consumo de alimentos e/ou bebidas, colocando-a novamente tão logo termine a refeição;
03. caso não seja possível trazer o próprio alimento, prefira o consumo de produtos ofertados na modalidade para retirada ou delivery;
04. sempre que possível, priorize ocupar espaços ao ar livre para ingerir alimentos e líquidos.

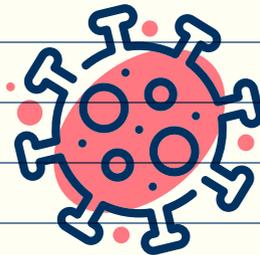
# Consumo de água



**É** vedado o consumo diretamente de bebedouros. A água deverá ser retirada por meio de copos descartáveis ou reutilizáveis próprios (previamente limpos). Mantenha boas práticas para minimizar a transmissão do SARS-CoV-2:

01. em hipótese alguma beba água diretamente do bebedouro, sem o uso de copos;
02. não compartilhe copos com terceiros;
03. caso use copos reutilizáveis, lave-os imediatamente após o uso;
04. aguarde para usar o bebedouro, sempre mantendo o distanciamento social de 1,5 metro;
05. higienize as mãos imediatamente antes de iniciar a coleta de água e logo após.

## 11. Conduta no dia da aula



## Antes de se deslocar até o campus



- 01.** Avalie seus sinais e sintomas;
- 02.** certifique-se de que você não teve contato com nenhum caso suspeito ou confirmado de COVID-19;
- 03.** siga todas as orientações de biossegurança no transporte até o campus.

## Dentro do prédio



- 01.** verifique se as máscaras precisam ser trocadas ou descartadas;
- 02.** dirija-se para o ambiente de aula prática;
- 03.** retire da bolsa somente o que for estritamente necessário;
- 04.** verifique qual será o seu posicionamento dentro da sala, a fim de manter o distanciamento social mínimo de 1,5 metro;
- 05.** não compartilhe objetos;
- 06.** faça sempre assepsia com álcool 70% após a utilização de objetos do laboratório;
- 07.** higienize com álcool 70% a área que você utilizou no laboratório;

# Antes de sair do prédio e até chegar em casa

---



- 01.** Dirija-se ao banheiro para realizar a higienização das mãos e antebraço;
- 02.** verifique se as máscaras precisam ser trocadas ou descartadas;
- 03.** saia do prédio de forma a evitar aglomeração;
- 04.** siga todas as orientações de biossegurança no transporte até sua residência;
- 05.** ao chegar em casa, realize a higienização necessária;

# Referências



ANVISA, 2020a. *Nota Técnica nº 04/2020. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2)*. [Online] Disponível em: [https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosde-saude/notas-tecnicas/nota-tecnica-gvims\\_ggtes\\_anvisa-04\\_2020-25-02-para-o-site.pdf](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosde-saude/notas-tecnicas/nota-tecnica-gvims_ggtes_anvisa-04_2020-25-02-para-o-site.pdf)

ANVISA, 2020b. *Nota Técnica nº 47/2020. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID-19*. [Online] Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/586json-file-1>.

Dhand, R. & Li, J., 2020. Coughs and Sneezes: Their Role in Transmission of Respiratory Viral Infections, Including SARS-CoV-2. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 202(5), pp. 651-659. Disponível em: <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.202004-1263PP>.

Ministério da Saúde, 2020. *O que é COVID-19*. [Online]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>

Riddell, S. et al., 2020. The effect of temperature on persistence of SARS-CoV-2 on common surfaces.. *Virology Journal*, 17(145), pp. 1-7.

UFRJ, 2020. *Guia de Ações de Biossegurança para Resposta à Pandemia pela COVID-19 no âmbito da UFRJ*. [Online]. Disponível em: [https://gestao.ufrj.br/images/Noticias/PDF/GUIA\\_BIOSSEGURANCA\\_UFRJ.pdf](https://gestao.ufrj.br/images/Noticias/PDF/GUIA_BIOSSEGURANCA_UFRJ.pdf).

Van Doremalen, N. et al., 2020. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *The New England Journal of Medicine*, 382(16), pp. 1564-1567.

## Figura 1

Desenhado por Ana Montez com base em:

### Ícone mãos

Por Fahmi Ramdani, ID.

Na coleção Ui vol.5.

<https://thenounproject.com/term/hand/3205100/>

### Ícone mão

Por IconMark, PH.

Na coleção de promoção de emprego.

<https://thenounproject.com/term/hand/3536114/>

### Ícone livro

Por Oksana Latysheva, UA.

Na coleção de livros.

<https://thenounproject.com/term/book/853874/>

### Ícone perfil

Por Alfonso López-Sanz, ES.

Na coleção Meditation & Mental Health.

<https://thenounproject.com/search/?q=profile+face&i=1399864>

### Ícone homem hospitalizado

Por Krishnan Unni, IN.

Na coleção de ícones médicos.

<https://thenounproject.com/search/?q=hospitalized&i=2011043>

### Ícone homem de pé

Por Jetro Cabau Quirós, ES.

<https://thenounproject.com/search/?q=standing+profile&i=183287>

### Ícone soro

Por BelakaStudio, ID.

Na coleção no hospital (linha).

<https://thenounproject.com/search/?q=serum+hospital&i=2084346>

### Figura 2

Desenhado por Ana Montez sem ícones-base.

### Figura 3

Desenhado por Ana Montez com base em:

#### **Ícone distanciamento social**

Por Musmellow.

<https://thenounproject.com/term/social-distancing/3593732/>

### Figura 4

Desenhado por Marco Ribeiro com base em:

#### **Ícone máscara**

Por Luis Prado, EUA.

<https://thenounproject.com/term/mask/24557/>

#### **Ícone protetor facial com máscara**

Por Luis Prado, EUA.

<https://thenounproject.com/term/face-shield-with-mask/3462651/>

### Figura 5

Desenhado por Gui Vairo com base em imagem da internet.

### Figura 6

Desenhado por Ana Montez com base em:

#### **Ícone oi**

Por Alice Design.

<https://thenounproject.com/search/?q=hi&i=1994887>

#### **Ícone transmissão do vírus**

Por iconpixel, ID.

Na coleção COVID-19.

<https://thenounproject.com/term/virus-transmission/3776305/>

#### **Ícone escolha**

Por Alice Design.

Na coleção de cheques.

<https://thenounproject.com/term/choice/2969203/>

### Figura 7

Desenhado por Caio Caldara com base em:

#### **Ícone espirro no cotovelo**

Por REFRESHH.

Na coleção COVID-19.

<https://thenounproject.com/term/sneeze-in-elbow/3886378/>

#### **Ícone lavando as mãos**

Por Nawicon, ID.

Na coleção Coronavírus COVID-19.

<https://thenounproject.com/term/washing-hands/3364077/>

### Figura 8

Desenhado por Gui Vairo com base em imagem da internet.

### Figura 9

Desenhado por Marco Ribeiro com base em:

#### **Ícone aula**

Por ArmOkay, TH.

Na coleção volta às aulas - conjunto de ícones de contorno.

<https://thenounproject.com/search/?q=class&i=3119955>