



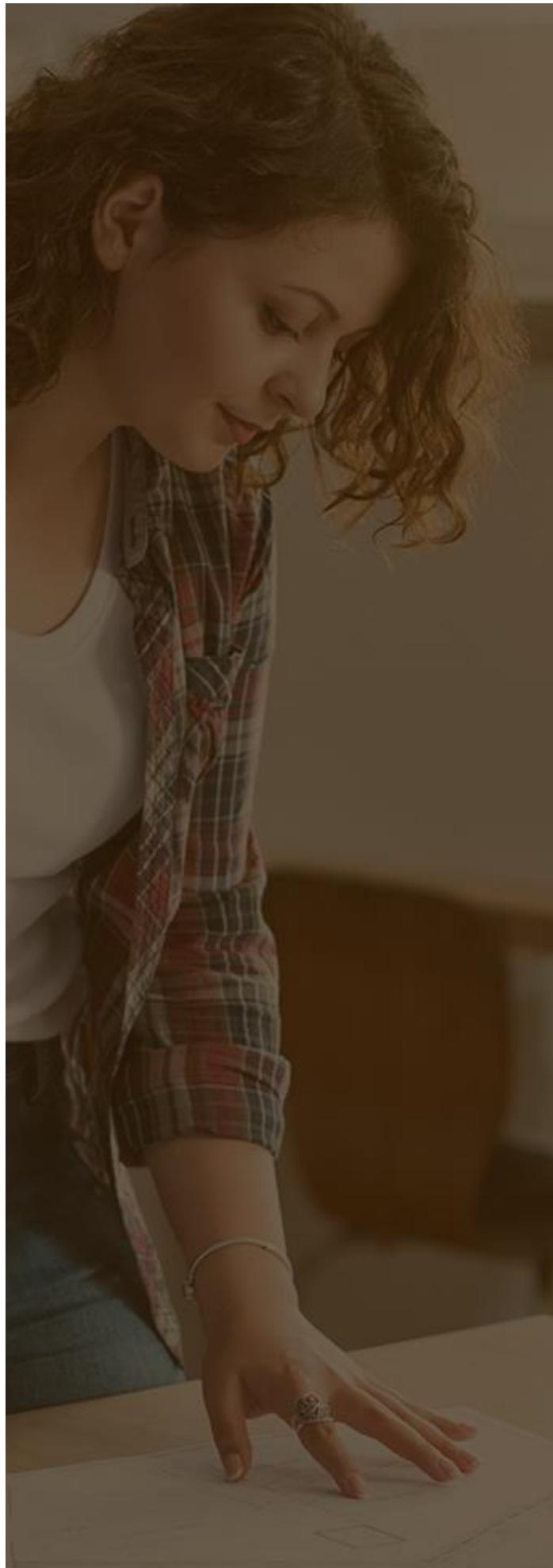
# Campanha

---

# Retorno Seguro na Udesc

**VALDIRENE BARROS DE AVILA  
ENFERMEIRA**

ILUSTRADORES: Aaron Yuri Lopes Soares/ Paula Delfino Martins – Bolsistas de Extensão



## SUMÁRIO

---

Introdução.....	3
1. Comissão de Monit. da Covid-19 .....	4
2. Medidas gerais para professores, acadêmicos e técnicos .....	6
3. No transporte escolar.....	7
4. Vacinas .....	8
5. Vacinação contra Covid-19: a importância da segunda dose.....	9
6. E depois de vacinado?.....	10
7. E a saúde mental como fica? .....	11
Material para divulgação na universidade	14
Fontes .....	15

# INTRODUÇÃO

---

O comportamento e a capacidade de transmissão da doença propõem desafios físicos e emocionais para população e exige uma grande reorganização das estruturas tradicionais dos órgãos públicos e privados. No Brasil, as medidas convencionais e extensivas de saúde pública são amplamente utilizadas na tentativa de erradicar a COVID-19, dado que, na ausência de tratamento específico e sendo que a população Brasileira ainda não está totalmente vacinada, e a maioria nem recebeu a segunda dose, nossos governantes e órgãos públicos nacionais, estaduais e municipais estão se valendo, em especial, de medidas de isolamento, quarentena e distanciamento social para proteger suas comunidades.

O retorno às aulas presenciais tem ocorrido gradualmente, em especial com o início da vacinação de professores contra a Covid-19 em SC. Para orientar o retorno seguro na Udesc, pensamos em uma campanha através de banners com orientações sobre o desenvolvimento das atividades educativas e administrativas com o menor risco possível para a comunidade acadêmica.

Objetivo: Garantir a comunicação visual de promoção à saúde e prevenção dos riscos à Covid-19

O mais recente coronavírus identificado causa uma infecção denominada Coronavirus Disease 2019, ou COVID-19. A Organização Mundial da Saúde (OMS) já declarou que o surto desta nova doença é considerado uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização. Após o rinovírus, o coronavírus é a segunda principal causa do resfriado comum. Entre os principais sintomas da doença, destacam-se febre, tosse seca e dor de garganta. No entanto, pessoas que se enquadram em grupos de risco podem desenvolver sintomas mais graves, como febre alta, pneumonia, insuficiência respiratória aguda e até mesmo ir a óbito.

A pandemia da Covid-19 trouxe consigo desafios para toda a sociedade, causou impactos para as políticas públicas e muitas incertezas em relação aos desdobramentos das políticas de saúde. Na educação, o efeito tempestivo da suspensão das aulas fez com que professores e alunos tivessem que se ajustar rapidamente às novas formas de ensinar e aprender. Nesse contexto, o uso das tecnologias e as aulas remotas emergiram como alternativas para dar seguimento às atividades escolares. Agora, tanto no Brasil quanto em diferentes países, há um movimento de retomada das aulas presenciais, justificado pela importância da educação escolar para o desenvolvimento intelectual, social e emocional das crianças, dos jovens e das famílias. Nesse sentido, é necessário preparar a comunidade escolar (alunos, professores, gestores, famílias e entorno escolar) para novas práticas a partir das perspectivas científicas sobre os cuidados de prevenção, promoção e reabilitação em saúde

# 1. COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

---

Com a reabertura física da Universidade, é necessário o resgate e fortalecimento dos laços de confiança, por meio de comunicações e atividades que envolvam toda a comunidade acadêmica, buscando minimizar os desafios do retorno às aulas, seja no modo presencial ou no sistema híbrido.

A UDESC instituiu, pelo Ato do Reitor nº 146/2020, as Comissões de Monitoramento da COVID-19. Com representantes em todos os centros de ensino e na Reitoria, as Comissões têm por objetivo zelar pelas medidas de higiene e segurança para o controle e prevenção do novo coronavírus na Universidade.

Além disso, a Comissão Central de Monitoramento, vinculada à Reitoria, realiza o acompanhamento médico de casos notificados pela comunidade universitária (acadêmicos, técnicos, professores e terceirizados) por meio do formulário eletrônico (acesse abaixo).

Para mais informações, consulte o fluxo de comunicação e as orientações do Guia da UDESC para controle e prevenção da COVID-19 ou entre em contato com a Comissão Central de Monitoramento: [comissao.covid19@udesc.br](mailto:comissao.covid19@udesc.br).

## Fluxo de comunicação de casos suspeitos/confirmados da COVID-19 na UDESC

Atente para o Fluxo de Comunicação, para estudantes e servidores. Assim, se você for de grupo de risco e/ou apresentar sintomas ou ter contato com pessoa sintomática ou com suspeita de COVID-19 ou ainda se você mesmo tiver a confirmação da doença, deve proceder da seguinte maneira:

- Os estudantes devem comunicar primeiramente a secretaria acadêmica (graduação ou pós-graduação), receber orientações da Comissão Setorial de Monitoramento e preencher o formulário eletrônico.
- Os servidores (professores e técnicos) devem comunicar primeiramente a Chefia imediata, responsável pelo setor de Recursos Humanos (RH) do Centro de Ensino e a Comissão Setorial de monitoramento para receber orientações e depois preencher o formulário.
- Os colaboradores de empresas terceirizadas devem comunicar a Chefia imediata da sua empresa. A empresa deverá comunicar o fiscal de contrato da UDESC que deve comunicar a Comissão Setorial de Monitoramento.
- Procure saber, no Centro de Ensino e no Curso, os nomes dos responsáveis, bem como a identificação dos membros da Comissão de Monitoramento designada pelos Atos

do Reitor nºs 146/2020, 161/2020, 175/2020 e 181/2021, disponíveis em <https://www.udesc.br/cursocovid-19/monitoramento>. A comunicação com o responsável do Curso poderá ser realizada por E-Mail, Telefone ou WhatsApp.

Caso o servidor ou estudante sintomático se dirija às dependências da UDESC, será colocado em uma sala ou área onde fique isolado(a) de outras pessoas, limitando o número de pessoas que têm contato com a pessoa doente e orientado a entrar em contato com as autoridades de saúde locais. O responsável no Curso ou Centro (Comissão de Monitoramento) será avisado e fará os encaminhamentos necessários.

## **2. MEDIDAS GERAIS PARA PROFESSORES, ACADÊMICOS E TÉCNICOS**

---

1. Usar máscara, obrigatoriamente, a máscara deve cobrir nariz e boca;
2. Cobrir nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos, nos casos de tosse e espirros;
3. Lavar frequentemente as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienizar com álcool em gel 70%;
4. Não cumprimentar com aperto de mãos, beijos e abraços;
5. Respeitar o distanciamento de um metro a um metro e meio;
6. Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, nem materiais didáticos;
7. Priorizar, sempre que possível, refeições empratadas em vez do autoserviço; no caso de refeitórios que possuem balcão de serviço, do tipo bufê, com serviço feito por funcionário, é recomendável a instalação de barreira física que impeça a contaminação dos alimentos e utensílios por gotículas de saliva;
8. Não compartilhar celulares, assim como evitar o uso em ambientes sociais, cuidando de higienizar frequentemente os aparelhos.
9. Se você estiver com os sintomas, mesmo leves (febre aferida ou referida, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou gustativos) não se dirija à universidade e informe a Comissão de Monitoramento da UDESC.

### **3. NO TRANSPORTE ESCOLAR**

---

1. Usar máscara, obrigatoriamente;
2. Evitar tocar olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
3. Utilizar os braços em casos de tosse e espirros, para proteger as outras pessoas;
4. Evitar, o máximo possível, o contato com as superfícies do veículo;
5. Deixar as janelas do transporte abertas, quando possível;
6. Acomodar-se intercalando um assento ocupado e um livre;
7. Higienizar as mãos com álcool em gel 70% durante o percurso;
8. Fazer a higienização das mãos, assim que entrar na faculdade;
9. Fazer a higienização das mãos, assim que entrar em casa no retorno da faculdade.

## 4. VACINAS

---

A vacinação é a forma mais eficaz de frear a contaminação e o surgimento de novas variantes do coronavírus. Apenas a imunização em massa protege todas as pessoas da comunidade e diminui o risco de contágio.

Por isso, é importante que todos os cidadãos se vacinem, até porque, as vacinas contra COVID-19 são completamente seguras. Todas são licenciadas e rigorosamente testadas. Além disso, o acesso às doses é gratuito, com distribuição pelo Sistema Único de Saúde - SUS.

Assim, para reduzir o número de pessoas com sintomas e internações e evitar casos graves e óbitos pela COVID-19, orientamos a população a tomar as duas doses das vacinas disponibilizadas nas Unidades de Saúde municipais.

Optar pela imunização completa contra o Coronavírus é proteger não apenas a si próprio, mas também toda a sociedade.

As vacinas atuam na prevenção, induzindo a criação de anticorpos por parte do sistema imunológico. Reduzem a possibilidade de infecção, porém caso a infecção ocorra, a vacina evitará sua evolução para quadros mais graves e principalmente a morte.

Vacinas seguras e eficazes são uma ferramenta de mudança de jogo: mas no futuro previsível devemos continuar usando máscaras, limpando as mãos, garantindo uma boa ventilação dentro de casa, distanciando fisicamente e evitando multidões

## 5. VACINAÇÃO CONTRA COVID-19: A IMPORTÂNCIA DA SEGUNDA DOSE

---

Chegou o dia de tomar a segunda dose? Não perca tempo! Complete a imunização, preserve sua saúde. É importante tomar a dose de reforço da vacina contra Covid-19, quando existe a previsão, porque a eficácia do imunizante foi comprovada a partir de análises realizadas com as duas aplicações.

A pessoa que não completa o esquema vacinal fica mais vulnerável à infecção pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2) do que aquela que recebeu as duas doses. Ou seja, além de se expor ao risco de ser contaminado e adoecer, esse indivíduo não ajuda a controlar a circulação do vírus. E tem mais: a vacinação incompleta pode criar um ambiente propício para o surgimento de versões ainda mais resistentes do coronavírus.

- Passou do prazo?

Se você se lembrou da data de retorno ou mudou de ideia sobre a importância da nova dose e perdeu o prazo, vale o dito popular “antes tarde do que nunca”. Mesmo fora do prazo, é absolutamente relevante concluir o esquema vacinal. Completar esse esquema não quer dizer reiniciar a contagem e tomar a primeira dose do imunizante novamente. Basta tomar a segunda dose e seguir a vida, tomando os cuidados necessários até que a vacina chegue no braço de todos.

Ah, se você tomou a primeira dose e sentiu desconfortos leves, entenda que esses sintomas são passageiros e não devem ser motivo para abrir mão da segunda dose da vacina contra Covid-19. Para se alcançar a imunidade coletiva, que pode frear a transmissão do vírus e fazer com que todos retomemos mais rapidamente a normalidade, é preciso que cerca de 70% da população complete o ciclo vacinal. O Brasil necessita alcançar esse patamar de imunidade coletiva para ver e viver o efeito esperado da vacinação. Para isso, cada um precisa fazer a sua parte.

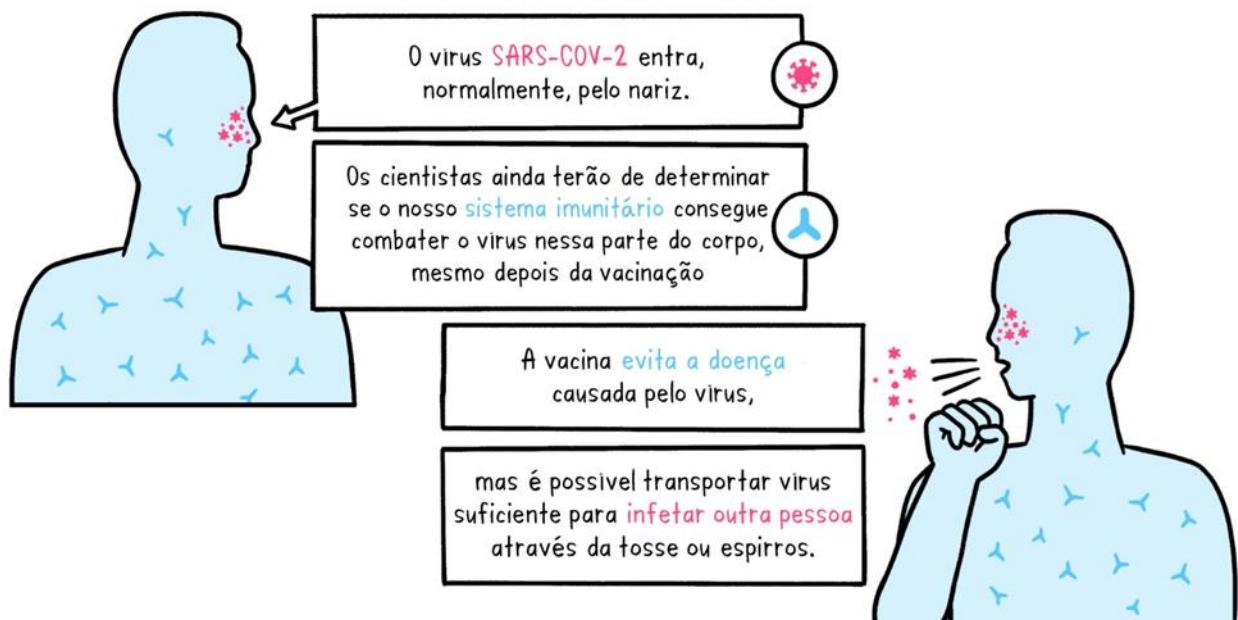
Vá ao local de vacinação e tome a segunda dose quando chegar a hora! Faça isso por você, pelos seus familiares, pelos seus colegas da Universidade e por uma sociedade mais saudável!

## 6. E DEPOIS DE VACINADO?

Vacinas seguras e eficazes estão contribuindo significativamente para a prevenção de doenças graves e morte por COVID-19. Como as vacinas estão sendo lançadas e a imunidade está aumentando, é importante continuar a seguir todas as medidas recomendadas que reduzem a propagação do SARS-CoV-2.

Isso inclui **distanciar-se fisicamente dos outros; usando uma máscara, especialmente em ambientes lotados e mal ventilados; limpando as mãos com frequência; cobrindo qualquer tosse ou espirro em seu cotovelo dobrado; e abertura janelas quando dentro de casa.**

O uso de máscara ainda salva vidas, mesmo depois de se ser vacinado



## 7. E A SAÚDE MENTAL COMO FICA?

---

A adoção de modelos híbridos de aprendizagem, convergindo aulas presenciais e à distância; de protocolos sanitários que não permitem o contato físico entre os acadêmicos, professores e técnicos, nem a livre circulação nos espaços da faculdade; de mudanças na vida de educadores e estudantes, incluindo perdas familiares e financeiras, intensificaram as violências e sentimentos de insegurança, medo, tristeza, solidão, entre outros. Isto requer o reconhecimento dos sentimentos e comportamentos de cada um e o acolhimento das emoções através de solidariedade, empatia, respeito e convivência democrática

### **Não ignore os sinais**

Nem tudo está relacionado à pandemia e não devem ser ignorados sinais de que algo mais sério está impactando a saúde mental da comunidade.

- Se você perceber alguma das situações abaixo em adultos, crianças, adolescentes e jovens, aproxime-se, escute e procure apoio na rede de saúde e intersetorial:
  - Mudança significativa de humor que dure mais que alguns dias, acompanhada ou não de fadiga, afastamento do contato social/virtual com amigos, dificuldade de concentração nas aulas, choro;
  - Aumento ou diminuição significativos no peso;
  - Cansaço persistente, podendo indicar mudanças nos padrões de sono;
  - Explosões de raiva que pareçam incomuns ou desproporcionais;
  - Comportamento reservado, evitando, de uma forma incomum, que o corpo ‘seja visto’ (por exemplo, na hora das refeições ou aulas de educação física);
  - Quaisquer sinais de comportamento auto lesivo, como cortes ou hematomas na pele.

### **Distanciamento x Isolamento**

As medidas de distanciamento social praticadas durante a pandemia nos colocaram a pensar sobre esses conceitos. Afinal, estamos distanciados ou isolados uns dos outros?

Conversar sobre o que entendem destes conceitos e construir, coletivamente, a diferença entre cada um, pode se configurar como estratégia interessante para fazer emergir novas formas de interação social e interpessoal.

## **Na Universidade**

A Universidade se constitui como uma das principais instituições de apoio aos estudantes, famílias e comunidades e o contexto da pandemia demonstra a importância do seu papel na resposta a crises como a da COVID-19.

## **Projetos na Udesc**

### **Projeto Respira**

O Projeto Respira tem por objetivo construir estratégias coletivas que contribuam com a saúde e motivação relacionadas às rotinas acadêmicas dos participantes, em meio ao isolamento social, através da troca de experiências e reflexões que possam ser ressignificadas, resultando em um processo de aprendizagem mais prazeroso e eficaz.

e-mail: [projeto.respira@udesc.br](mailto:projeto.respira@udesc.br)

site: [www.udesc.br/saisu](http://www.udesc.br/saisu)

## **Serviços especializados no SUS**

Os serviços especializados em saúde mental fazem parte da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que conta, ainda, com a atenção básica à saúde, com os serviços de urgência e emergência e com as estratégias de reinserção social.

Dentre os dispositivos da RAPS, destacamos os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e as Equipes Multiprofissionais de Atenção Especializada em Saúde Mental, potenciais parceiros nos territórios.

Os CAPS são voltados ao atendimento de pessoas com sofrimento psíquico e transtorno mental severos e persistentes, que necessitam de acompanhamento intensivo ou semi-intensivo da equipe multiprofissional em saúde mental. Outra atribuição deste serviço é auxiliar a rede básica de saúde no atendimento de casos leves. Também pode ser um importante parceiro no sentido de promover dinâmicas, rodas de conversa, oficinas e espaços de escuta coletiva a partir da pactuação entre as equipes do CAPS e da escola.

Outra estratégia importante e viável é a orientação aos professores/as e equipe diretiva sobre como lidar com situações especiais na escola e quais os fluxos de encaminhamentos estabelecidos em cada município. As Equipes Multiprofissionais de Atenção Especializada em Saúde Mental são serviços destinados ao atendimento de pessoas com sofrimento psíquico e transtorno mental moderados, atendendo os casos intermediários entre atenção básica e os CAPS. Este serviço também pode desenvolver atividades fundamentais em parceria com a escola, na mesma lógica que o CAPS.

## **Reinventando a expressão afetiva**

Promover espaços coletivos para a criação de novas expressões de afeto, em substituição ao toque, abraço, aperto de mão e beijo, as formas mais conhecidas de troca afetiva entre familiares e amigos. Muitas descobertas estão sendo feitas através da música, dança, teatro, fala, escrita, desenho, arte, entre tantas outras formas criativas para reinventar a expressão da afetividade, sem perder a delicadeza do apego e garantindo a sensação de pertencimento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que as incertezas em torno do avanço da pandemia, e as situações de exceção a que grande parte da população mundial está submetida, são gatilhos para o estresse e ansiedade. Cuide-se!

Importante:

“Precisamos focar no que de bom podemos tirar de tudo isso e lembrar que se trata de um momento, uma fase. E como toda fase difícil, devemos focar não no problema, mas na solução, nas estratégias positivas que podemos utilizar para que possamos enfrentar o problema da melhor maneira possível, afinal...tudo vai passar

# **MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO NA UNIVERSIDADE**

---

Para auxiliar na divulgação das informações dentro da Universidade, de maneira mais didática e de fácil leitura, elaboramos o material que segue abaixo, através de banners e zini.

A pandemia do coronavírus exige de todos nós atitudes responsáveis na adoção de medidas para conter os avanços do vírus.

# Fontes

BRASIL. Ministério da Saúde

**OPAS** - Organização Pan-Americana da Saúde.

Organização Mundial de Saúde

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Atos normativos do Conselho Nacional de Educação na pandemia. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pec-g/33371-cne-conselho-nacional-de-educacao/90771-covid-19>. Acesso em 30 ago 2021.

Governo de Santa Catarina. Decreto 1371/2021 de 14/07/2021. Declara Estado de calamidade pública em todo o território catarinense, nos termos do COBRADE nº 1.5.1.1.0 – doenças infecciosas vírais, para fins de enfrentamento da pandemia de COVID-19, e estabelece outras providências.

Disponível em:

[https://www.sc.gov.br/images/Secom\\_Noticias/Documentos/1371\\_DOE\\_21562.pdf](https://www.sc.gov.br/images/Secom_Noticias/Documentos/1371_DOE_21562.pdf)

Governo de Santa Catarina. Secretaria de Estado de Saúde. Portaria SES Nº 1967 de 11/08/2021. Estabelece protocolos de segurança sanitária para as atividades escolares/educacionais (curriculares e extracurriculares) presenciais para a Educação Básica, Educação Profissional, Ensino Superior e afins, durante a pandemia da COVID- 19. Disponível em: [http://dados.sc.gov.br/dataset/0a43e611-003a-48c8-a9d4-882abcde8caa/resource/9de35d7c-47ff-44c7-b4e2-d4933ebc4af2/download/portaria-conjunta-ses\\_sed\\_dcsc-n-1967-de-11.08.21.pdf](http://dados.sc.gov.br/dataset/0a43e611-003a-48c8-a9d4-882abcde8caa/resource/9de35d7c-47ff-44c7-b4e2-d4933ebc4af2/download/portaria-conjunta-ses_sed_dcsc-n-1967-de-11.08.21.pdf)

Instruções de controle e prevenção da COVID-19 na UDESC / Edlamar Kátia Adamy [et al.]. - 2.ed. Florianópolis: UDESC, 2020. 28 p. : il. - . -- (Material Instrucional UDESC)

--

Rodrigues, Elaine. Dicas para cuidar da saúde mental em um ano letivo atípico. IFAL.Edu, 2020. Disponível em: <https://www2.ifal.edu.br/campus/arapiraca/noticias/dicas-para-cuidar-da-saude-mental-em-um-ano-letivo-atipico>. Acesso em 30 ago 2021

Saúde Mental na Escola em Tempos de Pandemia Guia Prático para Professoras e Professores, 2021. Disponível em: <https://coronavirus.rs.gov.br/upload/arquivos/202103/08171456-volta-as-aulas-em-tempos-de-pandemia.pdf>. Acesso em 30 ago 2021



**USE MÁSCARA  
E  
EVITE TOCAR OLHOS,  
NARIZ E BOCA**

#retornoseguronaudesc





**É IMPORTANTE A LIMPEZA  
DO AMBIENTE DE  
TRABALHO**

#retornoseguronaudesc



# COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

**OS COLABORADORES DE EMPRESAS  
TERCEIRIZADAS DEVEM COMUNICAR A CHEFIA  
IMEDIATA DA SUA EMPRESA. A EMPRESA  
DEVERÁ COMUNICAR O FISCAL DE CONTRATO  
DA UDESC QUE DEVE COMUNICAR A COMISSÃO  
SETORIAL DE MONITORAMENTO.**



**PROCURE SABER, NO CENTRO DE ENSINO E NO  
CURSO, OS NOMES DOS RESPONSÁVEIS, BEM  
COMO A IDENTIFICAÇÃO DOS MEMBROS DA  
COMISSÃO DE MONITORAMENTO DESIGNADA  
PELOS ATOS DO REITOR N°S 146/2020, 161/2020,  
175/2020 E 181/2021, DISPONÍVEIS EM  
[HTTPS://WWW.UDESC.BR/CURSOCOVID-19/MONITORAMENTO](https://www.udesc.br/cursocovid-19/monitoramento). A COMUNICAÇÃO COM O  
RESPONSÁVEL DO CURSO PODERÁ SER  
REALIZADA POR E-MAIL, TELEFONE OU  
WHATSAPP.**

#retornoseguronaudesc



# COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

CASO O SERVIDOR OU ESTUDANTE SINTOMÁTICO SE DIRIGA ÀS DEPENDÊNCIAS DA UDESC, SERÁ COLOCADO EM UMA SALA OU ÁREA ONDE FIQUE ISOLADO(A) DE OUTRAS PESSOAS, LIMITANDO O NÚMERO DE PESSOAS QUE TÊM CONTATO COM A PESSOA DOENTE E ORIENTADO A ENTRAR EM CONTATO COM AS AUTORIDADES DE SAÚDE LOCAIS. O RESPONSÁVEL NO CURSO OU CENTRO (COMISSÃO DE MONITORAMENTO) SERÁ AVISADO E FARÁ OS ENCAMINHAMENTOS NECESSÁRIOS.



#retornoseguronaudesc



# COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

**OS ESTUDANTES DEVEM COMUNICAR PRIMEIRAMENTE A SECRETARIA ACADÊMICA (GRADUAÇÃO OU PÓS-GRADUAÇÃO), RECEBER ORIENTAÇÕES DA COMISSÃO SETORIAL DE MONITORAMENTO E PREENCHER O FORMULÁRIO ELETRÔNICO.**

[HTTPS://WWW.UDESC.BR/CURSOCOVID-19/MONITORAMENTO.](https://www.udesc.br/cursocovid-19/monitoramento)



**OS SERVIDORES (PROFESSORES E TÉCNICOS) DEVEM COMUNICAR PRIMEIRAMENTE A CHEFIA IMEDIATA, RESPONSÁVEL PELO SETOR DE RECURSOS HUMANOS (RH) DO CENTRO DE ENSINO E A COMISSÃO SETORIAL DE MONITORAMENTO PARA RECEBER ORIENTAÇÕES E DEPOIS PREENCHER O FORMULÁRIO.**



#retornoseguronaudesc





## LAVE BEM AS MÃOS



# EVITE COMPARTILHAR COPOS, PRATOS OU OUTROS ARTIGOS DE USO PESSOAL

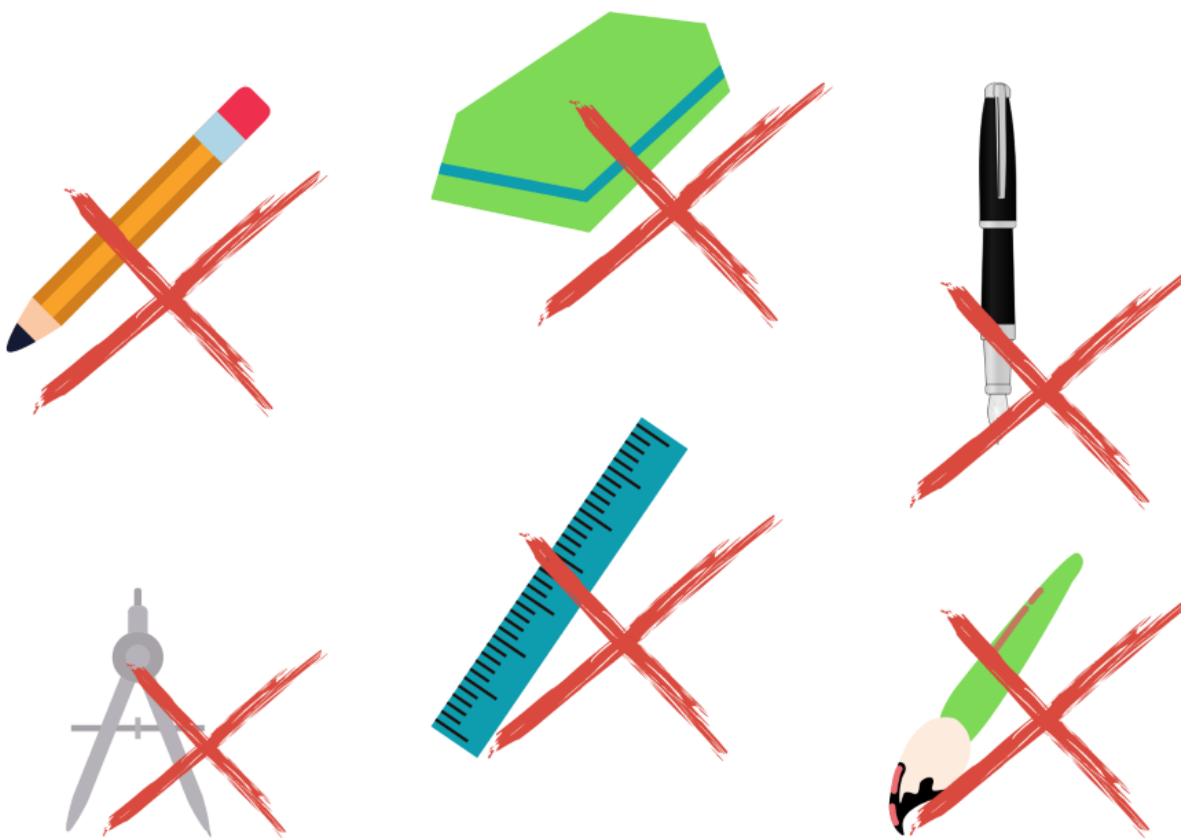




**A MÁSCARA DEVE  
SEMPRE COBRIR O  
NARIZ E A BOCA**

#retornoseguronaudesc

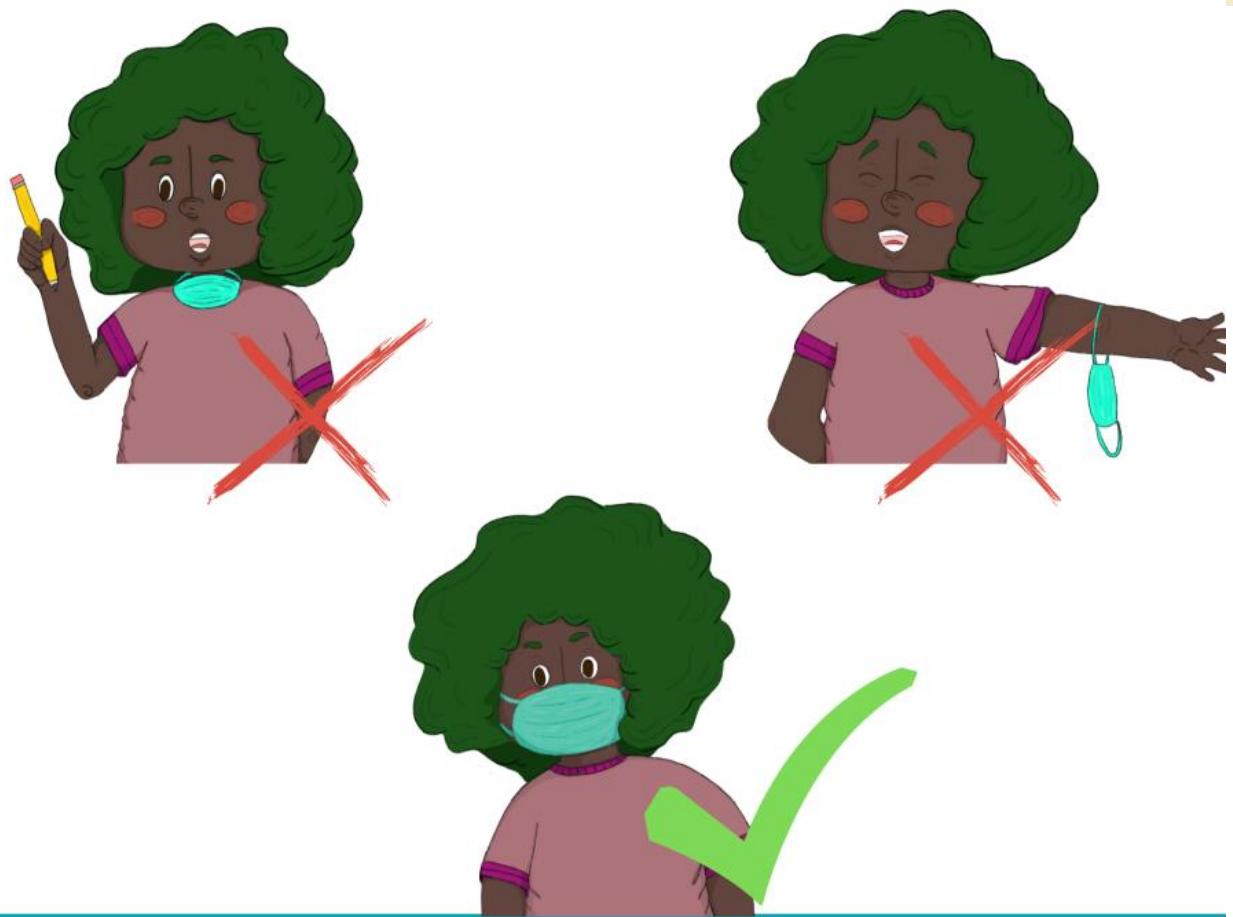
**UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA



**NÃO PODERÃO SER  
COMPARTILHADOS ENTRE  
ESTUDANTES MATERIAIS  
DE ENSINO**

#retornoseguronaudesc



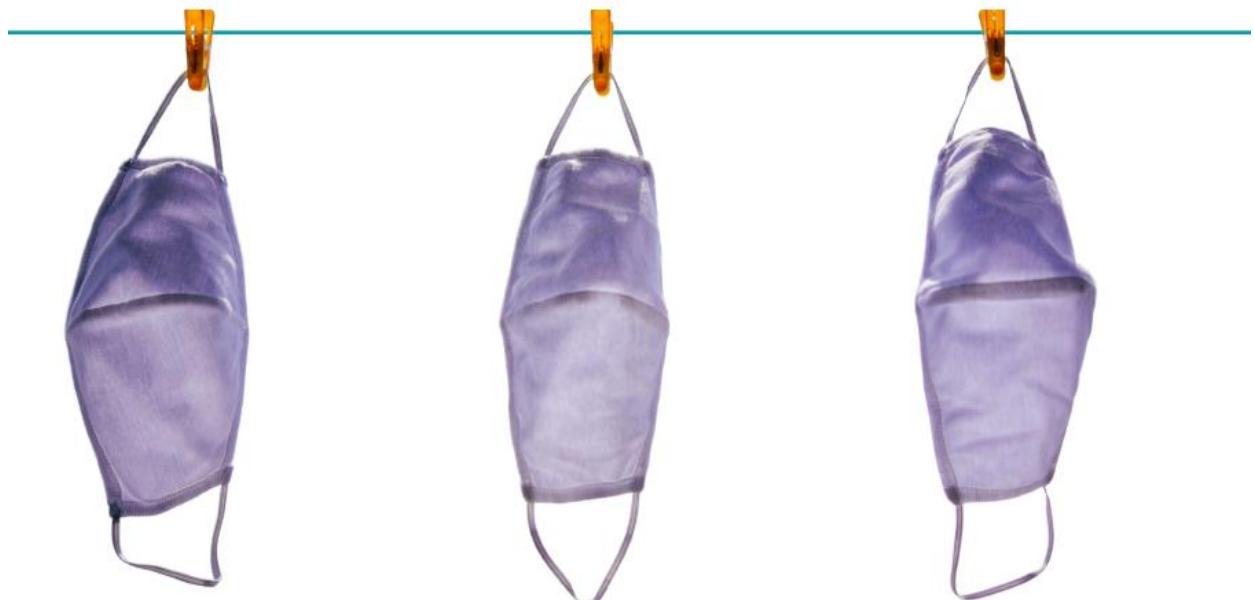


**NÃO DEIXE A MÁSCARA PENDURADA  
NO BRAÇO, MUITO MENOS NO  
PESCOÇO.**

**ESTA ATITUDE PODE CONTAMINAR  
SUA MÁSCARA ALÉM DE FACILITAR A  
DISSEMINAÇÃO DO VIRUS**

#retornoseguronaudesc





**A MÁSCARA DE TECIDO DEVE  
SER LAVADA SEPARADAMENTE,  
DEVE FICAR DE MOLHO EM  
ÁGUA E ENTÃO DEIXE SECAR,  
DEPOIS PASSE E GUARDE EM UM  
SAQUINHO**

#retornoseguronaudesc



# NO TRANSPORTE ESCOLAR



**USAR MÁSCARA,  
OBRIGATORIAMENTE**

**EVITAR TOCAR OLHOS, NARIZ E  
BOCA SEM HIGIENIZAR AS MÃOS**



**#retornoseguronaudesc**



**UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA

# NO TRANSPORTE ESCOLAR

UTILIZAR OS BRAÇOS EM CASOS DE TOSSE E ESPIRROS, PARA PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS;



EVITAR, O MÁXIMO POSSÍVEL, O CONTATO COM AS SUPERFÍCIES DO VEÍCULO;



#retornoseguronaudesc



# NO TRANSPORTE ESCOLAR

**DEIXAR AS JANELAS DO  
TRANSPORTE ABERTAS,  
QUANDO POSSÍVEL**



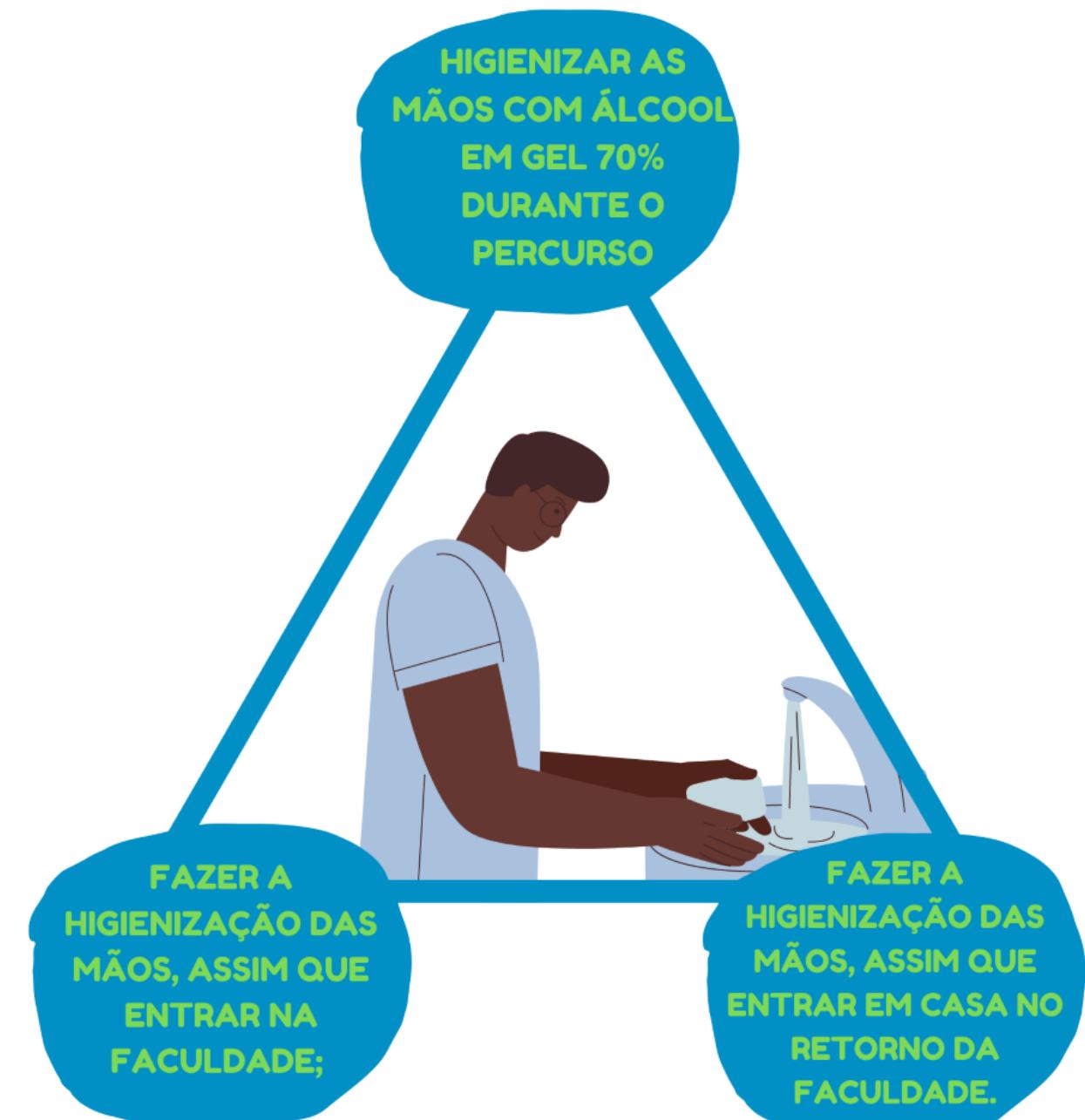
**ACOMODAR-SE INTERCALANDO  
UM ASSENTO OCUPADO E UM  
LIVRE;**



#retornoseguronaudesc



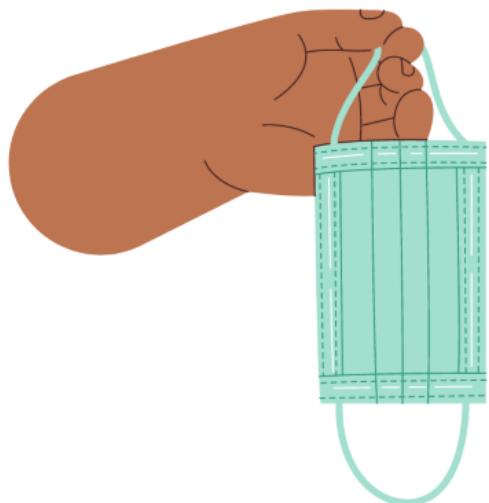
# NO TRANSPORTE ESCOLAR



#retornoseguronaudesc



# EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA ACADÊMICOS



**MÁSCARAS FACIAIS: CADA PESSOA DEVE LEVAR MÁSCARAS SUFICIENTES PARA TROCA CONFORME RECOMENDAÇÃO DA PORTARIA CONJUNTA DA SES/SED/DCSC Nº 1967, DE 11 DE AGOSTO DE 2021, QUE ORIENTA QUE A TROCA SEJA REALIZADA A CADA 2 (DUAS) HORAS OU QUANDO SE TORNAR ÚMIDA (SE ANTES DESTE TEMPO). O NÚMERO DE MÁSCARAS DEPENDE DO TEMPO DE PERMANÊNCIA NAS DEPENDÊNCIAS DA UDESC.**

#retornoseguronaudesc



# EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA ACADÊMICOS

FRASCO INDIVIDUAL DE  
ÁLCOOL EM GEL/  
ÁLCOOL 70%.



#retornoseguronaudesc



# USAR MÁSCAR AINDA SALVA VIDAS, MESMO APÓS SER VACINADO

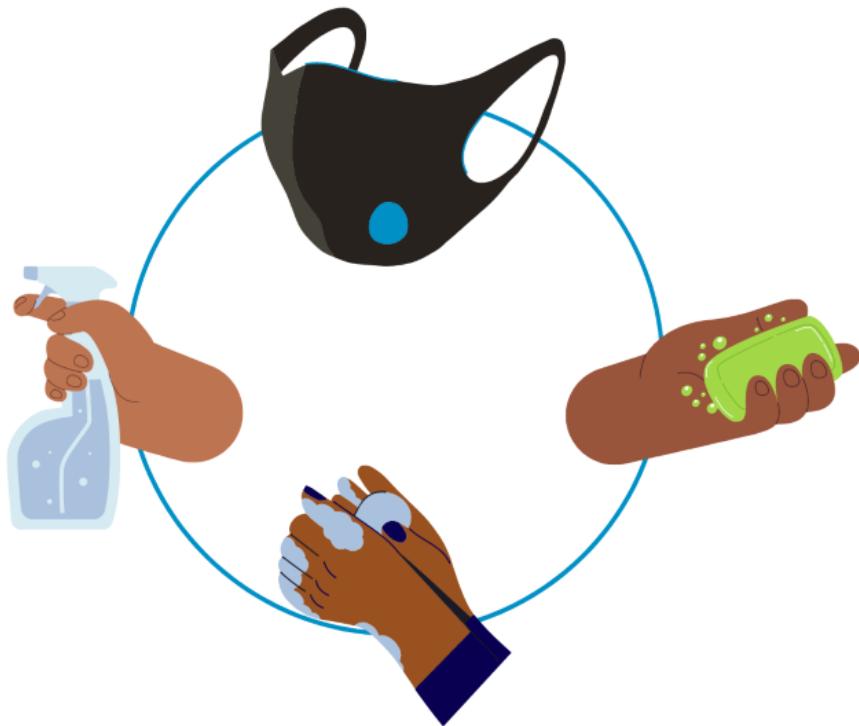


VACINAS SEGURAS E EFICAZES ESTÃO CONTRIBUINDO SIGNIFICATIVAMENTE PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS GRAVES E MORTE POR COVID-19. COMO AS VACINAS ESTÃO SENDO LANÇADAS E A IMUNIDADE ESTÁ AUMENTANDO, É IMPORTANTE CONTINUAR A SEGUIR TODAS AS MEDIDAS RECOMENDADAS QUE REDUZEM A PROPAGAÇÃO DO SARS-COV-2. ISSO INCLUI DISTANCIAR-SE FISICAMENTE DOS OUTROS; USANDO UMA MÁSCARA, ESPECIALMENTE EM AMBIENTES LOTADOS E MAL VENTILADOS; LIMPANDO AS MÃOS COM FREQUÊNCIA; COBRINDO QUALQUER TOSSE OU ESPIRRO EM SEU COTOVELO DOBRADO; E ABERTURA JANELAS QUANDO DENTRO DE CASA.

#retornoseguronaudesc



# MEDIDAS DE PREVENÇÃO



**AINDA PRECISO MANTER AS MEDIDAS PREVENTIVAS, COMO DISTANCIAMENTO SOCIAL, USO DE MÁSCARA E LIMPEZA DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL?**

**SIM, PRINCIPALMENTE PORQUE NESTE PRIMEIRO MOMENTO APENAS UMA PARCELA DA POPULAÇÃO SERÁ IMUNIZADA E A VACINA LEVA ALGUNS DIAS PARA FAZER EFEITO. ALÉM DISSO, ESSAS MEDIDAS AUXILIAM NA PREVENÇÃO DE VÁRIAS OUTRAS DOENÇAS.**

#retornoseguronaudesc



## EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**-MÁSCARA TRIPLA CAMADA  
(DEVE SER TROCADA A CADA 2 HORAS OU ASSIM QUE ESTIVER ÚMIDA)**

**-FRASCO INDIVIDUAL DE ÁLCOOL  
EM GEL/ÁLCOOL 70%**



# Coronavírus



**USE MÁSCARA E RESPEITE O  
DISTANCIAMENTO**

# A VACINA É SEGURA?



SIM. TODAS AS VACINAS QUE SÃO LICENCIADAS SÃO RIGOROSAMENTE TESTADAS. TANTO O REGISTRO OU MESMO A AUTORIZAÇÃO EMERGENCIAL SÓ SÃO REALIZADOS À PARTIR DE ESTUDOS QUE COMPROVEM A SEGURANÇA E A EFICÁCIA DAS VACINAS. MESMO APÓS SEU REGISTRO, HÁ UM MONITORAMENTO RIGOROSO DE EVENTUAIS EVENTOS ADVERSOS, TANTO EM ESTUDOS CIENTÍFICOS COMO PELAS EQUIPES DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA E SANITÁRIA.

#retornoseguronaudesc



# COMO AS VACINAS FUNCIONAM?



AS VACINAS ATUAM NA PREVENÇÃO, INDUZINDO A CRIAÇÃO DE ANTICORPOS POR PARTE DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. REDUZEM A POSSIBILIDADE DE INFECÇÃO, PORÉM CASO A INFECÇÃO OCORRA, A VACINA EVITARÁ SUA EVOLUÇÃO PARA QUADROS MAIS GRAVES E PRINCIPALMENTE A MORTE.

#retornoseguronaudesc



# UMA PESSOA VACINADA PODE TRANSMITIR COVID-19?

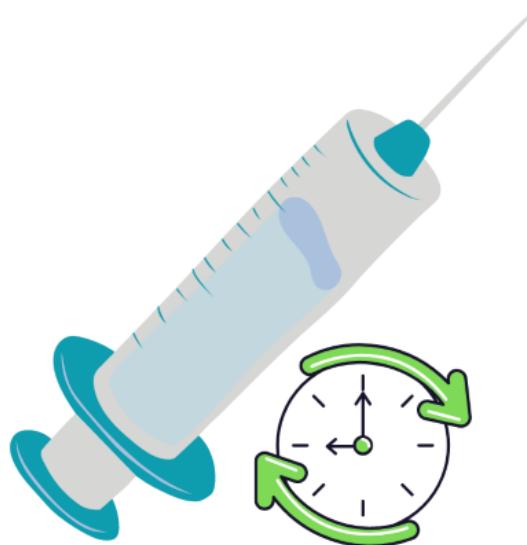


**SIM. AS VACINAS ATUALMENTE DISPONÍVEIS NÃO IMPEDEM TOTALMENTE QUE UMA PESSOA CONTRAIA O VÍRUS, E MUITAS VEZES PODEM APARECER SINTOMAS CLÍNICOS. O QUE SE ESPERA É QUE ESSES SINTOMAS SEJAM MAIS BRANDOS. DESTA FORMA, UMA PESSOA PODE CONTRAIR E TRANSMITIR O VÍRUS MESMO QUE SEJA VACINADO.**

#retornoseguronaudesc



# É PRECISO DAR UM INTERVALO ENTRE A VACINA DE GRIPE E A VACINA CONTRA COVID-19?



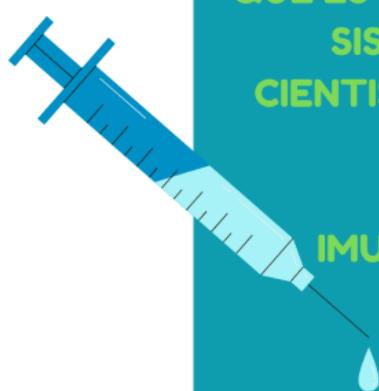
**SIM. O PLANO NACIONAL DE OPERACIONALIZAÇÃO DA VACINAÇÃO CONTRA COVID-19 PREVÊ UM INTERVALO MÍNIMO DE 14 DIAS ENTRE A VACINA CONTRA COVID-19 E QUALQUER OUTRA VACINA. ISSO SE APLICA TAMBÉM À VACINA CONTRA GRIPE.**

#retornoseguronaudesc



# DOSES DE VACINA

PARA ALGUMAS VACINAS COVID-19, SÃO NECESSÁRIAS DUAS DOSES. É IMPORTANTE TOMAR A SEGUNDA DOSE SE A VACINA PRECISAR DE DUAS DOSES.



PARA VACINAS QUE REQUEREM DUAS DOSES, A PRIMEIRA DOSE APRESENTA ANTÍGENOS – PROTEÍNAS QUE ESTIMULAM A PRODUÇÃO DE ANTICORPOS – AO SISTEMA IMUNOLÓGICO PELA PRIMEIRA VEZ. OS CIENTISTAS CHAMAM ISSO DE PRIMING A RESPOSTA IMUNE. A SEGUNDA DOSE AGE COMO UM IMPULSIONADOR, GARANTIR QUE O SISTEMA IMUNOLÓGICO DESENVOLVA UMA RESPOSTA DE MEMÓRIA PARA COMBATER O VÍRUS SE ELE ENCONTRÁ-LO NOVAMENTE.

#retornoseguronaudesc



# DOSES DE VACINA



DEVIDO À NECESSIDADE URGENTE DE UMA VACINA COVID-19, FORAM REALIZADOS ENSAIOS CLÍNICOS INICIAIS DE CANDIDATOS À VACINA COM A MENOR DURAÇÃO POSSÍVEL ENTRE AS DOSES. PORTANTO, RECOMENDA-SE UM INTERVALO DE 21 A 28 DIAS (3 A 4 SEMANAS) ENTRE AS DOSES PELA OMS. DEPENDENDO DA VACINA, O INTERVALO PODE SER PRORROGADO POR ATÉ 42 DIAS – OU ATÉ 12 SEMANAS PARA ALGUMAS VACINAS – COM BASE NAS EVIDÊNCIAS ATUAIS.



EXISTEM MUITAS VACINAS COVID-19 SENDO DESENVOLVIDAS E PRODUZIDAS POR DIFERENTES FABRICANTES EM TODO O MUNDO. A OMS RECOMENDA QUE UMA VACINA DO MESMO FABRICANTE SEJA USADA PARA AMBAS AS DOSES SE VOCÊ PRECISAR DE DUAS DOSES. ESTA RECOMENDAÇÃO PODE SER ATUALIZADA COMO NOVAS INFORMAÇÕES FICAM DISPONÍVEIS.



#retornoseguronaudesc



**UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA

# SEGURANÇA CONTRA INFECÇÃO E TRANSMISSÃO APÓS VACINAÇÃO



OS ENSAIOS CLÍNICOS DISPONÍVEIS MOSTRARARAM QUE AS VACINAS COVID-19 SÃO SEGURAS E ALTAMENTE EFICAZES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS GRAVES. DADO O QUÃO NOVO É O COVID-19, OS PESQUISADORES AINDA ESTÃO ANALISANDO QUANTO TEMPO UMA PESSOA VACINADA PROVAVELMENTE ESTARÁ PROTEGIDA CONTRA INFECÇÕES, E SE AS PESSOAS VACINADAS AINDA PODEM TRANSMITIR O VÍRUS PARA OUTRAS PESSOAS. À MEDIDA QUE A DISTRIBUIÇÃO DA VACINA SE EXPANDE, A OMS CONTINUARÁ MONITORANDO OS DADOS AO LADO DAS AUTORIDADES REGULADORAS.

#retornoseguronaudesc



**NÃO DEIXE A MÁSCARA  
PENDURADA NO  
PESCOÇO NEM NO  
BRAÇO.**



**A MÁSCARA DEVE SEMPRE  
COBRIR O NARIZ E A BOCA**



**E A MÁSCARA DE TECIDO ?**

**A MÁSCARA DE TECIDO DEVE SER  
LAVADA SEPARADAMENTE, DEVE  
FICAR DE MOLHO EM ÁGUA E  
ENTÃO DEIXE SECAR, DEPOIS  
PASSE E GUARDE EM UM  
SAQUINHO**



**QUANDO FOR FAZER UMA PAUSA  
PARA A REFEIÇÃO, POR EXEMPLO,  
JAMAISS COLOQUE A MÁSCARA  
SOBRE A MESA: A SUPERFÍCIE PODE  
ESTAR CONTAMINADA.**

**SE PRECISA RETIRAR A MÁSCARA  
COLOQUE-A EMUM SAQUINHO;**

**A MÁSCARA USADA DEVE SER  
COLOCADA EM UM SAQUINHO  
PARA GUARDÁ-LA ATÉ CHEGAR  
EM CASA**

**#retornoseguronaudesc**

 **UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA

**#retornoseguronaudesc**

 **UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA

## E A SÁUDE MENTAL COMO FICA ?



AS MUDANÇAS NAS VIDAS DE DOCENTES, SERVIDORES E DISCENTES INTENSIFICARAM AS VIOLENCIAS E SENTIMENTOS DE INSEGURANÇA, MEDO, TRISTEZA, SOLIDÃO, ENTRE OUTROS. POR ISSO PRECISAMOS PRESTAR ATENÇÃO NOS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS DE CADA UM PARA PODERMOS ACOLHER E AJUDAR AQUELES QUE PRECISAM

#retornoseguronaudesc



### NÃO IGNORE OS SINAIS

SE VOCÊ PERCEBER ALGUMA DAS SITUAÇÕES ABAIXO EM ADULTOS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS, APROXIME-SE, ESCUTE E PROCURE APOIO NA REDE DE SAÚDE E INTERSETORIAL:



- MUDANÇA SIGNIFICATIVA DE HUMOR QUE DURE MAIS QUE ALGUNS DIAS, ACOMPANHADA OU NÃO DE FADIGA, AFASTAMENTO DO CONTATO SOCIAL/VIRTUAL COM AMIGOS, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO NAS AULAS, CHORO;
- AUMENTO OU DIMINUIÇÃO SIGNIFICATIVOS NO PESO;

- CANSAÇO PERSISTENTE, PODENDO INDICAR MUDANÇAS NOS PADRÕES DE SONO;
- EXPLOSÕES DE RAIVA QUE PAREÇAM INCOMUNS OU DESPROPORCIONAIS;
- COMPORTAMENTO RESERVADO, EVITANDO, DE UMA FORMA INCOMUM, QUE O CORPO 'SEJA VISTO' (POR EXEMPLO, NA HORA DAS REFEIÇÕES OU AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA);
- QUAISQUER SINAIS DE COMPORTAMENTO AUTO-LESIVO, COMO CORTES OU HEMATOMAS NA PELE



## ONDE PROCURAR AJUDA NA UDESC:

### PROJETO RESPIRA

O PROJETO RESPIRA TEM POR OBJETIVO CONSTRUIR ESTRATÉGIAS COLETIVAS QUE CONTRIBUAM COM A SAÚDE E MOTIVAÇÃO RELACIONADAS ÀS ROTINAS ACADÉMICAS DOS PARTICIPANTES, EM MEIO AO ISOLAMENTO SOCIAL, ATRAVÉS DA TROCA DE EXPERIÊNCIAS E REFLEXÕES QUE POSSAM SER RESSIGNIFICADAS, RESULTANDO EM UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM MAIS PRAZEROSO E EFICAZ.

E-MAIL: PROJETO.RESPIRA@UDESC.BR

NO SUS : OS SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM SAÚDE MENTAL FAZEM PARTE DA REDE DE ATENÇÃO PSICOSOCIAL (RAPS), QUE CONTA, AINDA, COM A ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE, COM OS SERVIÇOS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA E COM AS ESTRATÉGIAS DE REINSERÇÃO SOCIAL.

DENTRE OS DISPOSITIVOS DA RAPS, DESTACAMOS OS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSOCIAL (CAPS) E AS EQUIPES MULTIPROFISSIONAIS DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM SAÚDE MENTAL, POTENCIAIS PARCEIROS NOS TERRITÓRIOS.

#retornoseguronaudesc



**UDESC**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE  
SANTA CATARINA

## DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

SEJA MAIS CRÍTICO COM AS INFORMAÇÕES. BUSQUE FONTES CONFIÁVEIS E ADEQUADAS, TOMANDO AS DECISÕES BASEADAS NESTE TIPO DE CONTEÚDO E, PRINCIPALMENTE, ABDIQUE DE ESTAR SEMPRE EM CONTATO COM INFORMAÇÕES ALTAMENTE NEGATIVAS.

LIMITE O TEMPO GASTO EM MÍDIAS E REDES SOCIAIS (PRINCIPALMENTE GERENCIANDO MELHOR O QUE SE VÊ).

PRESTE ATENÇÃO NOS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS. ENTENDER OS PRÓPRIOS LIMITES; COMO ESTOU LIDANDO COM TUDO ISSO? QUE ESTRATÉGIAS TENHO UTILIZADO? QUAIS MEUS RECURSOS ÍNTIMOS?

- ESTABELEÇA UMA NOVA ROTINA DIÁRIA (ROTINA SAUDÁVEL DE SONO E MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALÉM DISSO, DIVIDA O TEMPO EM CURSOS ELEITURA DE LIVROS)

- ESTABELEÇA HORÁRIOS E PERÍODOS PARA DIFERENTES ATIVIDADES

LEMBRE DE RESPEITAR SEU CICLO DIÁRIO, O RELÓGIO BIOLÓGICO.



# E A SÁUDE MENTAL COMO FICA ?



AS MUDANÇAS NAS VIDAS DE DOCENTES, SERVIDORES E DISCENTES INTENSIFICARAM AS VIOLÊNCIAS E SENTIMENTOS DE INSEGURANÇA, MEDO, TRISTEZA, SOLDAO, ENTRE OUTROS. POR ISSO PRECISAMOS PRESTAR ATENÇÃO NOS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS DE CADA UM PARA PODERMOS ACOLHER E AJUDAR AQUELES QUE PRECISAM

#retornoseguronaudesc



## NÃO IGNORE OS SINAIS

SE VOCÊ PERCEBER ALGUMA DAS SITUAÇÕES ABAIXO EM ADULTOS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS, APROXIME-SE, ESCUTE E PROCURE APOIO NA REDE DE SAÚDE E INTERSETORIAL:



- CANSAÇO PERSISTENTE, PODENDO INDICAR MUDANÇAS NOS PADRÕES DE SONO;
- EXPLOSÕES DE RAIVA QUE PAREÇAM INCOMUNS OU DESPROPORCIONAIS;
- COMPORTAMENTO RESERVADO, EVITANDO, DE UMA FORMA INCOMUM, QUE O CORPO 'SEJA VISTO' (POR EXEMPLO, NA HORA DAS REFEIÇÕES OU AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA);
- QUALQUER SINAL DE COMPORTAMENTO AUTO-LESCO, COMO CORTES OU HEMATOMAS NA PELE.

