

Quarentena

+ Feliz

ANEXOS

Anexo 1 – Curso COVID – 19

É TEMPO DE SER

PRESENÇA

RESPONSÁVEL

ORIENTAÇÃO TÉCNICA

Prevenção e redução de riscos | COVID-19

Home

Lista de cursos

Orientação Técnica | Gerenciamento de Risco COVID-19

Progresso global % 0

O plano institucional de prevenção e redução de riscos COVID-19 tem como objetivo estabelecer as condições de retomada das atividades no ritmo determinado pela instituição, a partir das deliberações do Governo do Estado e do Município, garantindo a segurança da comunidade universitária. Alinhado a esse plano institucional, este espaço online de formação foi organizado em 4 pilares: **EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI), HIGIENIZAÇÃO, ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO, MONITORAMENTO DA SAÚDE DOS COLABORADORES.** O infográfico abaixo apresenta a trilha de aprendizagem, cada módulo concluído garante a conquista de uma medalha digital. Ao final, você recebe o certificado digital desta formação.

Equipamentos de proteção

Higiene

Organização do Trabalho

Monitoramento da Saúde

Certificado COVID-19 Prevenção e Redução de Riscos

Trilha de Aprendizagem | Orientações Técnicas: Prevenção e Redução de Risco COVID-19

As atividades realizadas no campus devem atender, na íntegra, às normas específicas estabelecidas pelos órgãos oficiais. A responsabilidade pela aplicação e o sucesso do plano de prevenção e de redução de risco é de todos, entretanto, é essencial que cada colaborador potencialize a concretização da presença responsável e cuidadosa. Somente assim será possível manter o campus da PUCRS um lugar seguro.



Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) são adequados para a atividade exercida e em quantidade suficiente para cada trabalhador, conforme especificado nas Normas Reguladoras da Secretaria de Trabalho do Ministério da Economia, das normas e recomendações do Ministério da Saúde e da Secretaria Estadual da Saúde (SES-RS), das Normas Reguladoras da atividade e das Normas ABNT.

A PUCRS adotou o uso de três tipos de barreiras mecânicas para seus colaboradores, com indicações conforme atividades: Máscara Facial, de uso não profissional (tecido), Protetor Facial (Face Shield) e Máscaras Descartáveis.



O uso de máscara ou protetor facial será obrigatório nas dependências da Universidade por todos os colaboradores. O uso de máscaras também passa a ser obrigatório no deslocamento - domicílio / Universidade/ domicílio - sempre que forem utilizados transportes públicos.

As máscaras de tecido e os escudos faciais serão entregues aos colaboradores mediante assinatura de termo de recebimento e responsabilidade sobre sua correta utilização e higienização. É de responsabilidade dos gestores garantir o uso correto dos EPIs por parte das suas equipes.

Desafio 1 | Uso incorreto da máscara

Arraste e coloque os rótulos na posição correta:

Não deixe o nariz descoberto

Não use máscara larga, com vãos nas laterais

Não deixe o queixo exposto

Não deixe a máscara em cima da mesa

Não use a máscara no queixo

Não encoste na superfície da máscara

Descubra os erros na utilização da máscara apontados pela médica infectologista!

Desafio 2 | Uso correto da máscara

Arraste e coloque as orientações na posição correta:



Cubra o nariz e o queixo. Ajuste-a para não ter espaços nas laterais. Encoste apenas nos elásticos.

Associe corretamente texto e imagem para descobrir três dicas para o uso correto da máscara!

Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho antes de jogá-la na lixeira.

Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.

Verificar resposta



Higienização

HIGIENIZAÇÃO DOS AMBIENTES

Durante o período de funcionamento, a Universidade reforçará a higienização de todos os ambientes, garantindo a limpeza no início de todos os turnos. Uma atenção especial será dada às áreas de tráfego intenso como banheiros, botões de elevadores, corrimão de escadas, maçanetas, telefones, bancadas etc. A periodicidade específica será estabelecida conforme as necessidades dos ambientes.



Os banheiros devem contar com kit completo de higienização (álcool gel 70% e/ou preparações antissépticas ou sanitizantes de efeito similar, sabonete líquido e toalhas de papel não reciclado).



Além da higienização realizada pelas equipes da Universidade, para reforço da segurança de todos, a Universidade irá disponibilizar os materiais necessários para que os colaboradores possam fazer a higienização individual das suas estações de trabalho.



Sempre que possível, manter ambientes bem ventilados, com janelas e portas abertas, com ventilação adequada, exceto em locais não permitidos por questões sanitárias.



A Universidade manterá suas rotinas e protocolos que garantem a limpeza de filtros e dutos dos sistemas de ar-condicionado do campus, conforme cronograma estabelecido no PMOCC, sob responsabilidade da área de Infraestrutura.

Desafio 4 | Procedimentos de Higienização

Coloque os rótulos na posição correta e conclua o cartaz:

PREVENÇÃO DE RISCOS COVID-19

Higienize as mãos com frequência

Use sempre máscara

Mantenha distância entre pessoas | 2 metros

Higienize e não compartilhe equipamentos

Sempre que possível: Home Office!

Evite aglomerações

Mantenha uma higiene respiratória

Verificar resposta

HIGIENIZAÇÃO INDIVIDUAL

É fundamental que toda a comunidade mantenha hábitos individuais de higiene, conforme preconizado pelos órgãos de saúde. A partir das recomendações e protocolos estabelecidos, seguem orientações:

- Higienização das mãos ao acessar e ao sair dos estabelecimentos. A Universidade garantirá a disponibilidade e o fácil acesso ao álcool em gel.



- Adoção da etiqueta respiratória e de higienização, lavando as mãos pelo menos a cada 2 horas, com água e sabão e por no mínimo 20 segundos.



Desafio 5 | Lavar as mãos | Passo a Passo

Coloque as cartas em ordem e descubra o passo a passo para a higienização das mãos:



Time spent
0:00
Total Moves
0

✓ Check

Show Solution

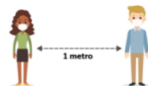
Organização do Trabalho

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Quanto à organização do trabalho, as medidas abaixo precisam ser adotadas pelos gestores e equipes:



Manter uma distância mínima segura entre as pessoas e, onde não for possível, utilizar barreira física. Obedecer rigorosamente o distanciamento mínimo obrigatório entre as pessoas, estabelecido pelo Governo do Estado: 2 metros sem EPI e 1 metro com EPI.



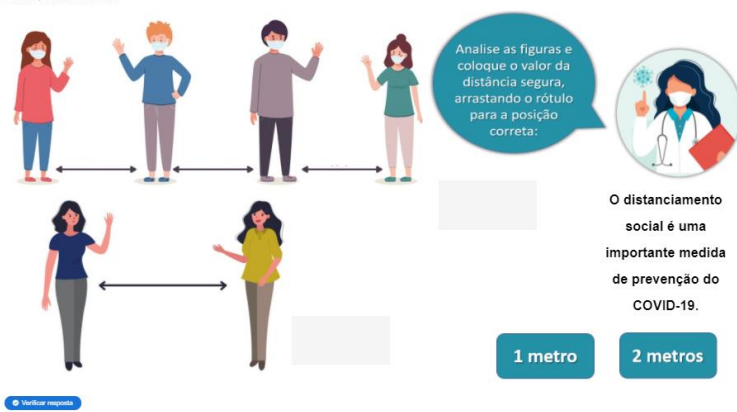
Trabalhadores do grupo de risco, devem manter-se em regime de teletrabalho ou dispensado da atividade presencial. Quando a presença do colaborador for essencial, deve-se assegurar que suas atividades sejam realizadas em ambiente com menor exposição de risco de contaminação possível. Conheça os grupos de risco:



Sinalizar os ambientes com o limite de ocupação permitido na entrada do espaço e em locais estratégicos, de fácil visualização, para monitoramento contínuo. O todo de ocupação deve ser estabelecido considerando o dimensionamento da área e respeitando o distanciamento mínimo de 2 metros sem EPI (mínimo 4 metros por pessoa) e 1 metro com EPI (mínimo 2 metros por pessoa), conforme estabelecido pelo governo do Estado.

Desafio 7 | Distanciamento Social

Desafio 7 | Distanciamento Social





Monitoramento da Saúde dos Colaboradores



MONITORAMENTO DA SAÚDE DOS COLABORADORES

Recomendamos que os gestores e colaboradores estejam atentos à possível manifestação de sintomas gripais como tosse, cansaço, congestão nasal, coriza, mialgia (dor do corpo), dor de cabeça, dor de garganta ou dificuldade para respirar. A seguir, detalha-se os procedimentos para o acompanhamento da saúde de colaboradores da Universidade:

Monitoramento da Temperatura



A PUCRS poderá realizar a aferição de temperatura no acesso dos colaboradores e público em geral na entrada de alguns de seus ambientes de forma a atender as exigências dos decretos governamentais, e/ou por determinações específicas da Universidade. Neste caso, não será permitido o acesso de pessoas com temperatura superior a 37,8°C.

Casos Suspeitos Confirmados

- SESMT deverá ser informado pelo gestor e/ou colaborador de todas as ocorrências relacionadas ao COVID-19. São consideradas aqui como ocorrências: identificação de casos suspeitos, confirmação de casos positivos, retorno ao trabalho após período de tratamento e existência de caso confirmado para COVID-19 na residência do colaborador.

Vale ressaltar que é de responsabilidade da Medicina do Trabalho (SESMT) manter registro atualizado do acompanhamento de todos os colaboradores afastados, bem como de notificações dos casos à Vigilância em Saúde do Município de Porto Alegre, bem como à Vigilância em Saúde do Município de residência do colaborador. A equipe de Medicina do Trabalho fará os devidos encaminhamentos, orientações e acompanhamentos do colaborador conforme protocolos específicos da Universidade.

Casos suspeitos, a partir de sintomas identificados na aferição de temperatura ou sintomas de síndrome gripal, o colaborador deverá ser afastado imediatamente do trabalho presencial. O SESMT deverá ser informado sobre a situação para os devidos encaminhamentos.

Desafio 8 | Jogo de Memória



Tempo gasto: 0:00

Cartão virou: 0

Desafio 9 | Presença Responsável

Desafio 9 | Presença Responsável

Arrastar a figura para o tablet para "curtir"!

Leia com atenção as afirmativas, depois arraste a imagem para "CURTIR" as orientações.



Desafio | Vencendo COVID-19



Mostre que você compreendeu os cuidados que necessitam ser implementados para prevenção e redução de risco da COVID-19, para assim garantir a concretização do conceito de presença responsável na PUCRS. Agora conquiste sua última medalha e o certificado digital para confirmar a realização desta importante formação!



Trilha de Aprendizagem | Orientações Técnicas: Prevenção e Redução de Risco COVID-19

Anexo 2 – Dicas para um Home Office mais confortável e saudável



Preparar seu ambiente de trabalho é fundamental para conquistar mais qualidade de vida durante esse momento. Por isso, preparamos algumas dicas para você organizar da melhor maneira o seu escritório em casa



**PARA O USO DE
COMPUTADOR
DESKTOP**



Ajuste a altura da borda superior do monitor na linha reta dos seus olhos mantendo a cervical reta.



Mantenha a angulação de 90° nas articulações (ombros, cotovelos, quadril, joelhos e pés) para facilitar a circulação do sangue pelo corpo.



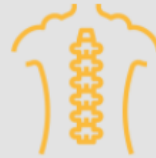
**PARA O USO DE
NOTEBOOKS**



Se você possuir teclado e mouse extras, posicione seu notebook no suporte ou use algum objeto, como, por exemplo, livros e revistas, como base. A tela deve ficar na linha dos olhos.



Mantenha a angulação de 90° nas articulações (ombros, cotovelos, quadril, joelhos e pés) para facilitar a circulação do sangue pelo corpo.



Anexo 3 – Drops de Desenvolvimento



Olá colega,

Chegamos à 6ª edição do Drops de Desenvolvimento. Nas edições anteriores, abordamos as cinco competências essenciais da Universidade, oferecendo dicas e caminhos para desenvolvê-las em nosso dia a dia de trabalho.

Aprendemos que colaborar uns com os outros, desenvolver a mentalidade do aprendizado contínuo, comunicar-se com transparência e objetividade, acolher as diferenças e inovar em nossas áreas de atuação são habilidades que podem ser fortalecidas com a prática diária.

Na edição de hoje, para fecharmos o trabalho voltado às competências essenciais, estamos retomando alguns conteúdos já compartilhados. Além disso, incluímos uma indicação de leitura: um livro que ajuda a entender melhor os nossos hábitos, auxiliando no desenvolvimento de novas habilidades!

Aproveite o conteúdo!

Anexo 4 – Drops de Liderança



Anexo 5 – Dica do Especialista



Anexo 6 – Dica do Especialista – Divulgações

Olá colegas, tudo bem?

Na semana passada compartilhamos com todos/as as informações sobre o **Quarentena +Feliz**, um projeto especial para tornar nossas rotinas mais leves durante o período do distanciamento físico.

Hoje convidamos vocês para a primeira ação dessa iniciativa, o ciclo de lives **Dica do Especialista**, com transmissão pela plataforma Zoom.



Serão quatro encontros para aprendermos e tirarmos dúvidas sobre temas fundamentais para o momento em que vivemos: educação financeira, saúde mental, alimentação e equilíbrio entre vida pessoal e home office.

Agende-se e participe! A primeira live acontece nesta sexta-feira, 11/9.

Anexo 7 – Site do Projeto

Quarentena

+Feliz

Um projeto especial para promover atividades que tragam bem-estar, alegria e conexão entre os colaboradores da universidade, tornando nossas rotinas mais leves durante o período do distanciamento físico.



Dica do especialista



Clubes que conectam



Quero contar



Dica do especialista

Dica do especialista

4 Lives com Especialistas para aprender e tirar dúvidas sobre temas fundamentais para o momento que vivemos: Educação Financeira, Saúde Mental, Alimentação e Equilíbrio entre vida pessoal e homeoffice.

Acompanhe as lives que já aconteceram:

- Alimentação e hábitos saudáveis
- Educação financeira em tempos de Pandemia
- Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal no home office
- Saúde mental na quarentena

Fechar



Quero contar

Anexo 8 – Clubes que Conectam



Olá colega, tudo bem?

Nesta semana iniciamos os primeiros encontros dos Clubes que Conectam, ação do programa Quarentena +Feliz.

A ideia da iniciativa é conversarmos semanalmente sobre nossas poesias preferidas, trabalhos artesanais que realizamos, músicas que nos marcaram e outros interesses em comum com os colegas da PUCRS.



Alguns Clubes ainda estão com vagas disponíveis! Busque aquele que você mais gosta e participe!

[Inscreva-se aqui](#)

Te esperamos para uma Quarentena +Feliz.

Anexo 9 – Bem-estar em Drops

Bem-Estar em Drops

#JuntosSeguimos cuidando uns dos outros

Ficar em casa continua sendo um ato de autocuidado. E para tornar esse período de distanciamento social o mais leve possível, preparamos um informativo quinzenal com conteúdos exclusivos sobre saúde física, mental e bem-estar. Serão compartilhados textos, vídeos, talks, artigos e outros tipos de conteúdos, construídos em parceria com especialistas de várias áreas da Universidade. Em breve, na sua caixa de entrada de e-mail, aguarde.

E você também pode fazer a sua contribuição, sugerindo pautas relevantes dentro desses temas para o e-mail gepes@pucrs.br, com o título no assunto: "Bem-Estar em Drops".

Juntos vamos seguir promovendo mais qualidade de vida para todos/as.

Gerência de Gestão de Pessoas
Pró-Reitoria de Administração e Finanças