The image features a central photograph of a human hand, palm up, holding a small, red, spherical model of a virus. The model is covered in small, colorful protrusions (spikes) in shades of green, yellow, and blue. The background is a solid, vibrant blue. Scattered around the hand are several other similar virus models in various colors, including purple, orange, pink, and light green, each with different colored spikes. The overall composition is clean and focused on the central subject.

GUIA PRÁTICO
COMO PREVENIR A COVID-19 EM ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

KARINE BRESOLIN

Blucher

1ª edição

GUIA PRÁTICO

COMO PREVENIR A COVID-19
EM ESTABELECIMENTOS
DE ENSINO

Karine Bresolin

1ª edição

Guia prático - Como prevenir a COVID-19 em estabelecimentos de ensino

© 2021 Karine Bresolin
Editora Edgard Blücher Ltda.

Publisher Edgard Blücher

Editor Eduardo Blücher

Coordenação editorial Jonatas Eliakim

Produção editorial Kedma Marques

Diagramação e capa Laércio Flenic

Revisão de texto Beatriz Carneiro

Imagem da capa Canva

Assessor técnico e de edição Thomas Berg

Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar
04531-934 – São Paulo – SP – Brasil
Tel 55 11 3078-5366
contato@blucher.com.br
www.blucher.com.br

Segundo Novo Acordo Ortográfico, conforme
5. ed. do *Vocabulário Ortográfico da Língua
Portuguesa*, Academia Brasileira de Letras,
março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por
quaisquer meios, sem autorização escrita
da Editora.

Todos os direitos reservados pela Editora
Edgard Blücher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Souza, Karine Bresolin de
Guia prático - Como prevenir COVID-19 em
estabelecimentos de ensino / Karine Bresolin de
Souza -- São Paulo: Blucher, 2021
144p.

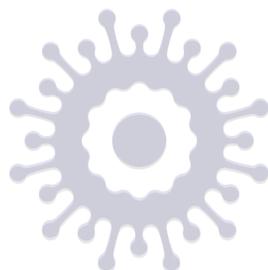
Bibliografia
ISBN 978-65-5506-173-4 (impresso)
ISBN 978-65-5506-174-1 (eletrônico)

1. COVID-19 (doença) 2. COVID-19 –
Prevenção 3. Instituições de ensino I. Título

21-2636

CDD 616.91

Índices para catálogo sistemático:
1. COVID (doença)



Conteúdo

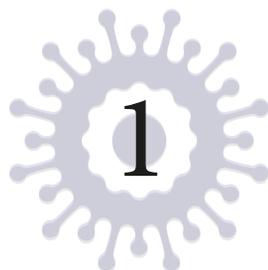
1. Introdução	15
1.1 Como usar este guia	15
1.2 A nova doença COVID-19	16
1.3 Principais sintomas da COVID-19 (Anexo 1)	16
1.4 Como ocorre a propagação do vírus da COVID-19	17
1.5 Vacinação e imunização contra a COVID-19	18
1.5.1 <i>A transmissibilidade da COVID-19 por pessoas totalmente imunizadas</i>	19
1.5.2 <i>A imunização natural dos que contraíram a COVID-19</i>	20
1.6 Grupo de risco e formas graves da COVID-19	20
1.6.1 <i>Formas graves da COVID-19 em crianças e adolescentes</i>	21
1.6.2 <i>Síndrome inflamatória multissistêmica em crianças (MIS-C)</i>	22
2. Medidas preventivas e de higiene pessoal	25
2.1 Medidas preventivas gerais (Anexo 2)	26
2.1.1 <i>Quando higienizar as mãos (Anexo 3)</i>	27
2.1.2 <i>Como lavar corretamente as mãos (Anexo 4)</i>	27
2.2 Considerações sobre o uso de máscaras faciais	28
2.2.1 <i>O uso de máscaras por crianças menores de 5 anos</i>	29
2.2.2 <i>O uso de máscaras e a inalação de dióxido de carbono</i>	30
2.2.3 <i>Como escolher o tipo de máscara facial mais adequado</i>	30

2.2.4	<i>Como usar corretamente a máscara facial (Anexo 5)</i>	32
2.2.5	<i>Quem não deve usar máscara facial</i>	32
2.3	Escudos faciais: uma proteção complementar	33
2.3.1	<i>Considerações sobre o uso do escudo facial</i>	33
2.4	<i>Distanciamento social: sempre combinado com outras medidas preventivas</i>	34
3.	Procedimentos para a retomada das atividades presenciais com segurança	37
3.1	Medidas administrativas gerais: prevenindo a COVID-19 dentro da escola	38
3.1.1	<i>Medidas para a retomada das atividades de ensino em prédios fechados por longos períodos</i>	40
3.2	A conduta da equipe de trabalho na prevenção da COVID-19	40
3.2.1	<i>O uso de testes de triagem para a COVID-19</i>	42
3.3	O que pensar ao preparar locais para a higienização das mãos	43
3.4	Medidas para promover o distanciamento social	44
3.4.1	<i>Definindo regras de distanciamento social dentro das salas de aula</i>	47
3.5	Como manter a qualidade do ar em ambientes internos	47
3.6	Cuidados necessários nas áreas de entrada	49
3.6.1	<i>Impedindo a entrada de pessoas com sintomas de COVID-19</i>	51
3.6.2	<i>Procedimentos para a verificação da temperatura corporal</i>	53
3.6.3	<i>Procedimentos com visitantes</i>	54
3.6.4	<i>Procedimentos com deficientes físicos e/ou intelectuais</i>	55
3.7	Atividades em ambientes externos e internos	56
3.8	Recomendações para atividades físicas e atividades ao ar livre	56
3.9	Recomendações para tutoriais ou atividades extracurriculares	58
3.10	Recomendações para a realização de exames	58
3.11	Recomendações para a vacinação escolar	60

4. Procedimentos com casos de COVID-19	61
4.1 Criando planos de ação para casos suspeitos de COVID-19	62
4.1.1 <i>A importância do registro e monitoramento dos casos de COVID-19</i>	64
4.2 A organização do trabalho mediante a ausência de funcionários	65
4.3 Recomendações para pessoas sob quarentena e/ou sob vigilância médica	66
4.4 Recomendações para pessoas em recuperação após contrair COVID-19	67
4.5 Estabelecendo uma boa comunicação dentro e fora da escola	67
5. Implementando uma educação eficaz e voltada à saúde	71
5.1 Práticas para estimular a manutenção da saúde física e mental	72
5.2 Promovendo a educação sanitária específica para cada faixa etária	73
5.2.1 <i>Pré-escola e Ensino Fundamental I</i>	74
5.2.2 <i>Ensino Fundamental II e Ensino Médio</i>	75
5.3 Dando continuidade à aprendizagem a distância	76
5.3.1 <i>Práticas para estimular o aprendizado das crianças em casa</i>	77
5.3.2 <i>Estratégias para dar aulas a distância</i>	78
6. Reduzindo o estresse na comunidade escolar	83
6.1 Estratégias para a melhora da saúde mental dentro e fora da escola	84
6.2 Como reduzir o estresse de crianças e jovens	85
6.3 Como os alunos podem reduzir seu próprio estresse	86
7. Medidas preventivas para áreas destinadas à alimentação	89
7.1 O potencial de transmissão da COVID-19 por meio dos alimentos	90
7.2 Medidas administrativas para locais destinados ao consumo de alimentos	90
7.3 Medidas de higiene para locais que servem alimentos	91
7.4 A conduta em locais destinados à alimentação	92
7.5 Os cuidados com bebedouros e outras fontes de água potável	93

8. Medidas para a proteção da equipe de trabalho	95
8.1 Quando e como utilizar luvas durante o trabalho	96
8.1.1 <i>Como usar luvas corretamente (Anexo 6)</i>	97
8.2 Medidas administrativas para a proteção da equipe escolar	97
8.2.1 <i>Como reduzir o risco de educadores em contato presencial com alunos</i>	98
8.2.2 <i>Medidas para a proteção dos funcionários da limpeza</i>	99
8.3 A conduta da equipe de limpeza para evitar contrair COVID-19	100
9. Como fazer a higiene dos ambientes de ensino	103
9.1 Medidas gerais de limpeza e desinfecção	104
9.1.1 <i>Principais materiais para manter a higiene dos ambientes</i>	105
9.2 Procedimentos para a higienização de banheiros, vestiários e chuveiros	106
9.3 Procedimentos após a remoção de uma pessoa infectada	106
9.4 Diretrizes em casos de derramamento de fluidos e resíduos corporais (Anexo 7)	107
10. O uso correto de desinfetantes no combate à COVID-19	109
10.1 Princípios para uma desinfecção efetiva	110
10.2 O uso correto de produtos à base de álcool etílico hidratado	111
10.2.1 <i>Procedimentos mediante acidentes com álcool etílico (Anexo 8)</i>	115
10.3 O uso correto da água sanitária	116
10.3.1 Aquisição e armazenamento da água sanitária	116
10.3.2 <i>Principais precauções ao manusear água sanitária</i>	117
10.3.3 <i>O preparo de soluções com água sanitária</i>	118
10.3.4 <i>Como fazer o descarte adequado da água sanitária</i>	120
10.3.5 <i>Efeitos do cloro na saúde humana e no meio ambiente</i>	121
10.3.6 <i>Procedimentos mediante acidentes com água sanitária e outros produtos com cloro (Anexo 10)</i>	121

Lista de siglas e unidades	123
Referências	125
Anexos	133
Anexo 1 – Principais sintomas da COVID-19	133
Anexo 2 – Medidas preventivas gerais contra a COVID-19	134
Anexo 3 – Quando higienizar as mãos	135
Anexo 4 – Como lavar corretamente as mãos	136
Anexo 5 – Como usar corretamente máscaras faciais	137
Anexo 6 – Como usar luvas corretamente	138
Anexo 7 – Diretrizes em casos de derramamento de fluidos e resíduos corporais	139
Anexo 8 – Procedimentos mediante acidentes com álcool etílico	140
Anexo 9 – Cálculo na preparação de soluções desinfetantes com água sanitária	141
Anexo 10 – Procedimentos mediante acidentes com água sanitária	142
Sobre a autora	143



Introdução

1.1 Como usar este guia

Este guia foi feito para descomplicar e agilizar a organização dos locais de ensino em tempos de pandemia; por isso, quase todo o texto foi colocado em itens, que facilitam a leitura e vão direto ao ponto. Ele pode ser lido facilmente na ordem apresentada, mas também pode ser usado para consultas. Feito com um índice de assuntos bem detalhado, o guia possibilita a leitura dos tópicos na ordem mais apropriada às necessidades do leitor, de forma a sanar prontamente suas principais dúvidas.

As páginas contendo as informações mais importantes e abrangentes podem ser encontradas na seção “Anexos”. Elas foram editadas de forma a possibilitar fotocópias (ou servir como exemplo) para avisos importantes que a escola necessite afixar nos corredores, salas de aula e demais dependências da instituição.

1.2 A nova doença COVID-19

COVID-19 é o nome dado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a doença respiratória infecciosa provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), identificado pela primeira vez em Wuhan, China, em dezembro de 2019. O vírus recebeu esse nome graças à sua superfície espinhosa em formato de coroa. Ele faz parte de uma grande família de vírus que infectam pessoas e muitas espécies diferentes de animais (CDC, 2021h). Existem muitos tipos de coronavírus humanos, incluindo alguns que causam doenças leves no trato respiratório superior (PASCARELLA et al., 2020), porém a COVID-19 é uma nova doença, causada por um novo coronavírus que nunca foi identificado anteriormente em humanos.

A maioria das pessoas infectadas com o vírus da COVID-19 experiecia problemas respiratórios leves a moderados e se recupera sem precisar de hospitalização, mas algumas apresentam sintomas graves e são levadas a óbito (PASCARELLA et al., 2020). Alguns grupos, incluindo adultos idosos e pessoas com certas condições médicas (como diabetes e doenças respiratórias e cardíacas), estão em maior risco de apresentar formas graves da doença (CDC, 2021a).

1.3 Principais sintomas da COVID-19 (Anexo 1)

O mais importante a fazer quando alguém apresentar alguns dos sintomas a seguir é **ficar em casa e longe de outras pessoas**. Observe que alguns sintomas da COVID-19 são os mesmos da gripe ou de um resfriado comum, mas mesmo em caso de dúvidas as precauções preventivas devem ser tomadas. Os principais sintomas da COVID-19 são (PASCARELLA et al., 2020; CDC, 2021a):

- Febre (temperatura corporal igual ou superior a 37,6 °C)
- Calafrios ou tremores
- Tosse
- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Perda de paladar ou olfato
- Dor de garganta

- Dor de cabeça, quando em combinação com outros sintomas
- Dores musculares ou no corpo
- Náuseas, vômitos ou diarreia
- Fadiga, quando em combinação com outros sintomas
- Congestão ou corrimento nasal (que não seja um sintoma de outras condições de saúde, como alergias), quando em combinação com outros sintomas

Importante: A presença de vários dos sintomas listados geralmente sugere que um aluno, professor ou membro da equipe escolar tem uma doença infecciosa. Assim sendo, esta pessoa não deve frequentar a escola, independentemente de a doença ser COVID-19 ou não.

1.4 Como ocorre a propagação do vírus da COVID-19

A COVID-19 é uma doença respiratória, logo sua principal via de propagação é de pessoa para pessoa quando alguém infectado tosse, espirra ou fala (PASCARELLA et al., 2020). Quando isso ocorre, as gotículas respiratórias da pessoa infectada pelo vírus SARS-CoV-2 podem chegar ao nariz, à boca ou aos olhos de outras pessoas, que deste modo também podem ser infectadas (MORAWSKA e CAO, 2020).

Pesquisas mais recentes sugerem que a transmissão da COVID-19 através do ar tem um papel maior do que se pensava anteriormente. Novas evidências mostraram que o vírus pode se espalhar por meio de gotículas respiratórias microscópicas que se locomovem por vários metros em espaços fechados (SOMSEN et al., 2020). Já ao ar livre, essas gotículas se evaporam e se dispersam mais rapidamente. Portanto, o risco é maior em ambientes internos, onde a ventilação é limitada e onde as gotículas respiratórias podem permanecer no ar por longos períodos (LIU et al., 2020).

As gotículas contendo o vírus também podem contaminar objetos e superfícies nas proximidades de alguém infectado. Por isso, é possível se infectar tocando em uma superfície, um objeto ou uma mão contaminada, através de puxadores de portas ou apertos de mãos, e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos (BYAMBASUREN et al., 2020; PASCARELLA et al., 2020). Estudos

avaliaram a sobrevivência do vírus causador da COVID-19 em diferentes superfícies e concluíram que este pode permanecer viável por até 72 horas em plástico e aço inoxidável, até 4 horas em cobre e até 24 horas em papelão (DO-REMALEN et al., 2020). Portanto, o cuidado com a higiene das superfícies e objetos presentes nas dependências de ensino é algo indispensável.

A COVID-19 pode ser disseminada por pessoas que não estão apresentando sintomas. Em geral, quanto mais próxima e mais longa é a interação entre as pessoas, maior é o risco de propagação da doença (BYAMBASUREN et al., 2020). Por outro lado, foram raros os casos registrados da COVID-19 em que pessoas infectaram seus animais de estimação e vice-versa. Isso ocorreu depois de um contato muito próximo e prolongado entre eles enquanto estavam doentes, mas a probabilidade de isso acontecer é bastante baixa (CDC, 2021h).

O período de incubação do novo coronavírus em uma pessoa infectada é de aproximadamente 2 a 14 dias, e o período de transmissibilidade ocorre principalmente após o aparecimento dos primeiros sintomas, quando a carga viral na pessoa infectada é maior. Porém, estudos já demonstraram que pacientes assintomáticos são importantes transmissores do vírus (TAN et al., 2020). O vírus também sobrevive em fezes de pessoas infectadas, portanto existe a possibilidade da transmissão fecal-oral (LIU et al., 2021). Sendo assim, a lavagem das mãos após a utilização de banheiros é uma prática essencial.

1.5 Vacinação e imunização contra a COVID-19

- Os principais **benefícios da vacinação** contra a COVID-19 são a redução dos riscos de a pessoa vacinada ficar gravemente doente e a diminuição das chances de ela passar a doença para outras pessoas, caso seja infectada (CDC, 2021c).
- São consideradas **totalmente imunizadas** as pessoas vacinadas contra a COVID-19 após 2 semanas tanto da segunda dose da vacina (para vacinas com duas doses) quanto da vacina de dose única (CDC, 2021c).
- As pessoas totalmente imunizadas ainda devem (CDC, 2021c):

- Usar máscaras corretamente, praticar distanciamento físico e manter todas as medidas de prevenção ao visitar pessoas não vacinadas;
- Evitar reuniões presenciais de médio e grande porte;
- Manter-se atentas aos sintomas da COVID-19, especialmente após o contato com alguém com suspeita ou confirmação da doença;
- Fazer o teste se tiverem sintomas da COVID-19.

1.5.1 A transmissibilidade da COVID-19 por pessoas totalmente imunizadas (CDC, 2021c)

- As pessoas totalmente imunizadas (ver definição na seção anterior) têm uma menor probabilidade de apresentar uma infecção assintomática ou de transmitir a COVID-19 para outras pessoas.
- Embora o risco seja mínimo, a pessoa totalmente imunizada deve estar ciente de seu risco potencial de transmitir o vírus para outras pessoas se ela for infectada.
- O tempo de duração da imunização e quantas vacinas protegem contra as variantes emergentes é algo que ainda está sob investigação.
- Todas as pessoas que desenvolverem sintomas da COVID-19, independentemente do *status* de vacinação, devem se isolar e ser testadas para a doença.
- As pessoas totalmente imunizadas e sem sintomas da COVID-19 não precisam ser submetidas a quarentena ou a testes após o contato com alguém com suspeita ou confirmação da doença, pois seu risco de infecção é baixo.
- As pessoas totalmente imunizadas que não fizerem quarentena devem monitorar possíveis sintomas da COVID-19 durante 14 dias após seu contato com alguém possivelmente infectado. Se apresentarem sintomas, devem isolar-se, ser testadas e informar a escola sobre seu *status* de vacinação e saúde.

1.5.2 A imunização natural dos que contraíram a COVID-19 (CDC, 2021c)

- Ter contraído a COVID-19 pode oferecer alguma proteção (imunidade natural), mas o risco de doença grave e morte supera de longe qualquer benefício da imunidade natural. Portanto, a vacinação ainda é a alternativa mais segura.
- Evidências atuais sugerem que a reinfecção com o vírus que causa a COVID-19 é incomum nos primeiros meses após a infecção inicial, mas as chances de reinfecção aumentam com o passar do tempo.
- Um conjunto crescente de evidências sugere que pessoas totalmente imunizadas (≥ 2 semanas após receber a segunda dose de uma vacina de duas doses ou ≥ 2 semanas após receber uma dose de uma vacina de dose única) têm uma probabilidade baixa de serem infectadas, e caso isso ocorra elas dificilmente apresentarão sintomas (infecção assintomática). Portanto, pessoas totalmente imunizadas têm menor probabilidade de espalhar o vírus da COVID-19.

1.6 Grupo de risco e formas graves da COVID-19

As pessoas no grupo de risco são aquelas que, devido a condições de saúde preexistentes, estão em risco de ficar gravemente doentes ao contrair a COVID-19 (PASCARELLA et al., 2020). Os adultos mais idosos têm maiores chances de precisar de hospitalização ou de apresentar sintomas graves se forem diagnosticados com COVID-19, e quanto maior for a idade, maior o risco. Ao apresentar a forma grave da COVID-19, a pessoa infectada corre um risco maior de vida e pode precisar de hospitalização, cuidados intensivos e de um ventilador para ajudá-la a respirar.

Adultos de qualquer idade com as seguintes condições estão mais propensos a ficar gravemente doentes com a COVID-19 (CDC, 2021j):

- Gravidez
- Câncer
- Sobrepeso e obesidade

- Fumante ou ex-fumante
- Doença renal crônica
- Doenças cardíacas
- Doenças hepáticas
- Síndrome de Down
- Doenças pulmonares crônicas
- Anemia falciforme ou talassemia
- Distúrbios de uso de substâncias
- Demência ou outras condições neurológicas
- HIV (vírus da imunodeficiência humana, causador da aids)
- Imunocomprometimento (estar com o sistema imunológico enfraquecido)
- Transplantados de órgãos sólidos ou de células-tronco sanguíneas
- Doença do AVC ou cerebrovascular, que afeta o fluxo sanguíneo para o cérebro

1.6.1 Formas graves da COVID-19 em crianças e adolescentes (CDC, 2021g)

- Embora crianças e jovens tenham sido menos afetados pela COVID-19 em comparação aos adultos, as crianças podem ser infectadas e desenvolver sintomas graves.
- Crianças infectadas com a COVID-19 que possuem condições médicas subjacentes correm um risco maior de apresentar sintomas graves em comparação às crianças sem tais condições.
- Dados recentes sugerem que crianças com certas condições genéticas, neurológicas, metabólicas ou com doenças cardíacas congênitas têm maiores chances de apresentar sintomas graves da COVID-19.
- Semelhante aos adultos, crianças com obesidade, diabetes, asma ou doença pulmonar crônica, anemia falciforme ou imunossupressão

também podem estar em risco aumentado de apresentar sintomas graves da COVID-19.

- Um meio de proteger a saúde das crianças é assegurar que todos os adultos da família sejam vacinados contra a COVID-19.

1.6.2 Síndrome inflamatória multissistêmica em crianças (MIS-C) (CDC, 2021g)

- A síndrome inflamatória multissistêmica em crianças (MIS-C) é uma condição associada à COVID-19 em que diferentes partes do corpo podem ficar inflamadas, incluindo coração, pulmões, rins, cérebro, pele, olhos e órgãos gastrointestinais.
- A MIS-C pode levar a sintomas graves e até mesmo à morte, mas a grande maioria das crianças diagnosticadas com esta condição se recupera ao receber atendimento médico.
- De acordo com o CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*), a maioria das crianças que ficam doentes com MIS-C precisam ser tratadas no hospital, enquanto algumas precisam ser tratadas na unidade de terapia intensiva pediátrica (UTI).
- Os pais ou responsáveis que perceberem problemas de saúde em uma criança, incluindo sintomas da COVID-19 ou MIS-C, devem procurar ajuda imediata de um pediatra ou outro profissional de saúde.
- Com base no que sabemos atualmente sobre a MIS-C, a melhor maneira de proteger as crianças é tomar ações cotidianas para evitar que elas ou alguém próximo contraia o vírus causador da COVID-19.
- Os principais sintomas de MIS-C são (CDC, 2021g):
 - Febre
 - Dores abdominais
 - Vômitos
 - Diarreia

- Dor no pescoço
- Irritação ou erupções na pele
- Olhos vermelhos
- Cansaço

Observação: Nem todas as crianças terão os mesmos sintomas.

Importante: Procure atendimento de emergência imediatamente se uma criança apresentar algum dos seguintes sintomas de MIS-C (CDC, 2021g):

- Problemas respiratórios
- Dor ou pressão no peito que não desaparece
- Confusão mental
- Incapacidade de acordar ou permanecer acordado
- Pele, lábios ou raiz das unhas de cor pálida, cinza ou azul
- Dor abdominal severa

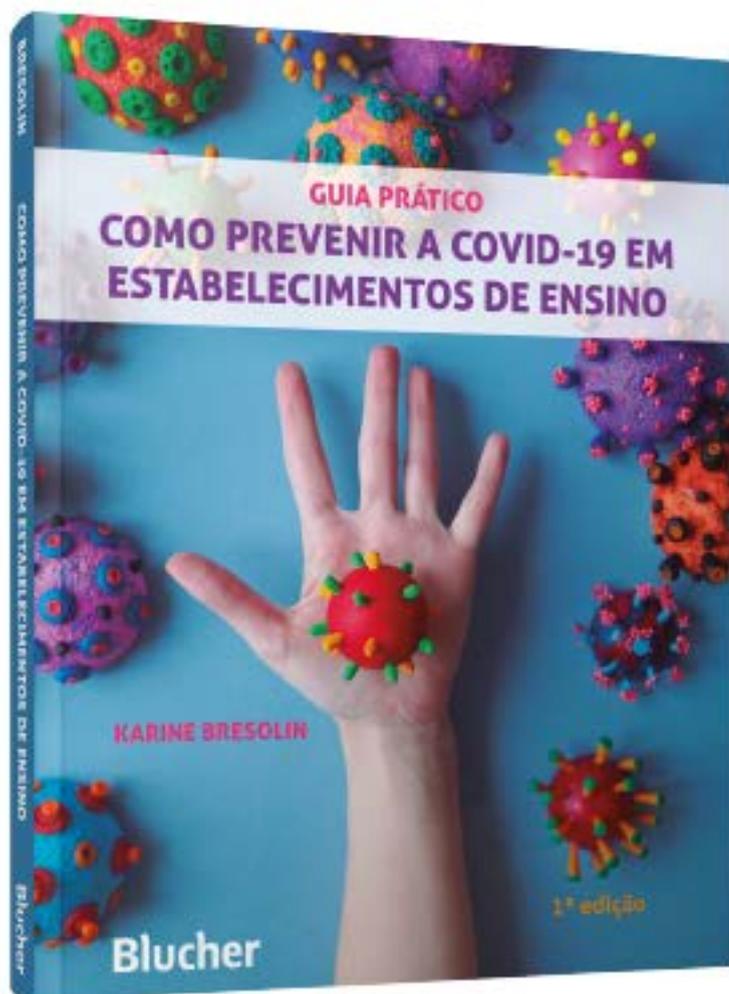
Este guia foi criado para descomplicar e agilizar a organização de locais de ensino para aulas presenciais em tempos de pandemia. Ele oferece sugestões, estratégias e referências no combate a COVID-19 com conteúdo baseado em diretrizes fornecidas por autoridades mundiais de saúde e educação, aliado à própria experiência de duas décadas da autora como pesquisadora, educadora e consultora internacional.

O objetivo do guia é apoiar o reestabelecimento seguro das atividades escolares presenciais através da prevenção, detecção precoce e controle da COVID-19; e orientar administradores escolares, educadores, professores e funcionários, assim como pais e alunos, sobre como evitar o contágio da COVID-19 em locais de ensino e manter a saúde física e mental.



www.blucher.com.br

Blucher



Clique aqui e:

[VEJA NA LOJA](#)

Como Prevenir a Covid-19 em Instituições de Ensino

Guia prático

ISBN: 9786555061734

Páginas: 142

Formato: 16 x 23 cm

Ano de Publicação: 2021
