



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Conselho Superior

RESOLUÇÃO 42/2020 - CONSUP/RE/IFAP

Aprova Ad Referendum
Programa Retorno Seguro:
recomeçar com segurança e
responsabilidade no Instituto
Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Ampá - IFAP.

A PRESIDENTE DO CONSELHO SUPERIOR DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ, no uso de suas atribuições legais e estatutárias e observando o que consta nos autos do processo nº 23228.000385.2020-06, considerando as recomendações do Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap, e os dados obtidos através da pesquisa Retorno Seguro, que teve adesão de mais de 2000 pessoas, que auxiliaram diretamente e indiretamente na construção da proposta,

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar *Ad Referendum* o Programa Retorno Seguro: recomeçar com segurança e responsabilidade no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Amapá - Ifap.

Art. 2º Esta resolução entra em vigor a partir da data de sua publicação.

Documento assinado eletronicamente por:

- Marialva do Socorro Ramalho de Oliveira de Almeida, PRES. CONS - CONSUP, em 28/07/2020 18:10:54.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 28/07/2020. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifap.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 4028

Código de Autenticação: 9a7459afd8



Rodovia BR 210, KM 03, s/n, None, MACAPA / AP, CEP 68909398



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Programa Retorno Seguro: recomeçar com segurança e responsabilidade

Amapá, AP
2020

Marialva do Socorro Ramalho de Oliveira de Almeida



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Reitora

Decreto Presidencial de 08 de outubro de 2019

Victor Hugo Gomes Sales

Pró-Reitor de Ensino

Romaro Antonio Silva

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

Ana Paula Almeida Chaves

Pró-Reitora de Administração

Diogo Branco Moura

Pró-Reitor de Gestão de Pessoas

Karina Pingarilho Paschoalin

Pró-Reitora de Planejamento e Desenvolvimento Institucional

Marco Rogério da Silva Pantoja

Diretor de Tecnologia da Informação

Alexandre Salomão Barile Sobral

Diretor de Engenharia e Infraestrutura

André Martins

Diretor de Informação, Comunicação e Eventos

Eliel Clebson da Silva Nery

Diretor do Campus Avançado do Oiapoque

Lucilene de Souza Melo

Diretora do Campus Laranjal do Jari

Márcio Getúlio Prado de Castro

Diretor do Campu Macapá

José Leonilson Abreu da Silva Júnior

Diretor do Campus Porto Grande



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Marlon de Oliveira do Nascimento

Diretor do Campus Santana

Orian Vasconcelos Carvalho

Coordenador do Centro de Referência em EaD de Pedra Branca do Amapari

Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Romaro Antonio Silva

Presidente da Comissão

Membros

Diogo Branco Moura

Márcio Getúlio Prado de Castro

André Lima Martins

Daniela Maria Raulino



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Comissão de Elaboração do Programa Retorno Seguro

Romaro Antonio Silva
Presidente da Comissão

Membros

Alexandre Brito Pereira
Ana Paula Almeida Chaves
Danilo Oliveira
Elaine Aparecida Fernandes
Eliel Cleberson da Silva Nery
Érika da Costa Bezerra
Gilceli Chagas Moura
Ivan Gomes Pereira
Lilia Campos dos Santos
Mariana de Moura Nunes Almeida
Michael Machado de Moraes
Renan Ramos Almeida
Roberto Antônio Duarte Adão
Victor Hugo Gomes Sales



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

O Programa Retorno Seguro

É uma ação institucional, que reúne propostas de enfrentamento às dificuldades advindas da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Essas ações são transversais às áreas fins e meio do Instituto Federal do Amapá, quais sejam: ensino, pesquisa, extensão, assistência estudantil, atividades administrativas, atenção à saúde, entre outras.

O programa teve como fundamentação, a necessidade de ouvir alunos, servidores, colaboradores e comunidade externa sobre o momento que passamos e o que a comunidade espera do Instituto Federal do Amapá - Ifap, neste momento delicado da história.

Trata-se, pois, de um trabalho construído através de uma Comissão constituída por servidores, discentes e representantes da comunidade externa que discutiram alternativas de um retorno fundamentado na segurança e responsabilidade.

As alternativas apontadas do retorno das atividades foram sugeridas pela comunidade escolar, apontando procedimentos a serem utilizados para a dinâmica de uso dos ambientes das Unidades do Ifap, como: medidas de higiene, atendimento e acompanhamento psicológico.

Capítulo 01 - Metodologia Adotada

Através de uma comissão constituída por servidores, representantes discentes e da comunidade externa dividido em câmaras temáticas, sendo elas, Câmara das ações de Ensino, Câmara das ações de Pesquisa e Extensão, Câmara das ações de Assistência Estudantil, Câmara das ações de Rotinas Administrativas e Câmara de ações de Protocolo de Saúde, foi elaborado um questionário no intuito de compreender de que forma o Ifap poderia atuar nos eixos supramencionados para um retorno seguro e com responsabilidade.

O questionário foi apresentado para a comunidade acadêmica através de um formulário do Google Forms, no período de 24 de junho à 01 de julho do ano em curso. Ao todo foram



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap
disponibilizadas 26 perguntas e teve uma adesão de 1805 participantes, constituído por alunos, servidores, pais de alunos e comunidade externa.

Para mais, a comissão acompanhou os dados estatísticos da vigilância sanitária e dos órgãos de controle do Estado, dos Municípios que possuem Unidades do IFAP, bem como do país sobre o avanço, controle ou diminuição dos casos da COVID-19.

Após análise dos dados, a comissão constituiu um conjunto de decisões e protocolos que podem ser observados a seguir.

Capítulo 02 -Ações de Ensino

A Câmara de Ensino tem a responsabilidade de agregar as decisões técnicas advindas dos órgãos reguladores da Educação Pública no Brasil, dialogando com as vontades da comunidade e com a capacidade física do Instituto Federal do Amapá - Ifap. As decisões aqui apontadas, deverão ser normatizadas pela Pró-Reitoria de Ensino e Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap, quando for o caso.

Importante salientar que a participação da comunidade escolar (servidores, colaboradores, alunos e pais) no preenchimento da consulta realizada teve papel fundamental e forneceu dados que de certa forma somam-se às ações que vêm sendo pensadas pelo IFAP:

O retorno presencial deverá ser condicionado às seguintes situações:

1. Situação epidemiológica no Estado (curvas de novos casos e transmissibilidade “achatadas”, e com tendência de queda por pelo menos 30 dias);
2. Capacidade de atendimento da rede hospitalar local (taxa de ocupação de leitos de UTI, pelo menos 50% de leitos desocupados na rede pública);
3. Preparo adequado do ambiente laboral e de ensino para o retorno das atividades presenciais;
4. Disponibilidade de equipamentos de proteção individual e coletiva (máscaras);
5. Equipamentos de medição de temperatura na recepção de todos os alunos e servidores;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

6. Disponibilidade de álcool em gel em todos os espaços coletivos do Ifap.

O calendários letivos deverão obedecer os seguintes indicativos para as unidades do Ifap:

1. Suspensão do calendário letivo das turmas não concluintes em 2020, devendo os calendários retornar em 2021;
2. Retorno gradual com discentes concluintes em 2020, levando em considerando as situações mencionadas anteriormente, respeitando no máximo 20 alunos por sala de aula e conseqüentemente o fim do calendário destas turmas em fevereiro de 2021 (Com indicativo no mês de Setembro do ano em curso);
3. Suspensão dos processos seletivos subsequente 2020.2, abertura dos processos seletivos PROEJA, Integrado e Superior 2021.1 apenas se o item 2 for atendido;
4. Suspensão dos processos seletivos de pós - graduação para 2020.
5. Criação dos horários intermediários ou horários de entrada e saída diferenciados para turmas do mesmo turno para evitar inclusive ônibus lotados;
6. Intervalos em horários diferenciados, inclusive almoço;
7. Aferição de temperatura na entrada dos *campi*;
8. Parte dos componentes ministrados EaD com aulas disponíveis em canais oficiais do moodle, entre outros;
9. Realização de palestras sobre higiene e aspectos psicológicos decorrentes da pandemia, inclusive com a criação de campanhas de conscientização;
10. Suspensão de atividades, eventos e projetos que possam causar aglomeração;
11. Aulas em dias intercalados, mesclando aulas presenciais e à distância;
12. Utilização de espaços amplos e abertos;
13. Demarcação dos espaços utilizados pelos alunos com placas indicativas de circulação, álcool em gel e pontos de higienização;

Atividades de ensino:



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

1. Suspensão de todos os eventos presenciais do Ifap até o fim da pandemia;
2. Realização quando possível dos eventos on-line, utilizando as plataformas oficiais do Ifap e respeitando as normas de cada atividade;
3. Realização das formaturas de forma remota;
4. Suspensão das atividades de desportos, tais como JIFAP, JIF's e outros que causem aglomerações de pessoas.

Capítulo 03 - Pesquisa, Extensão e Inovação

A Câmara de Pesquisa, Extensão, Pesquisa e Inovação, atuará no atendimento dos pedidos da comunidade, com ações planejadas pela Pró-Reitoria de Extensão, Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação - (PROPEPPI), onde promoverá a divulgação de forma acessível a todos a importância da ciência em tempos de pandemia, realizando ações que contribuam para a divulgação e a capacitação da comunidade interna (alunos do ensino técnico, ensino superior e alunos da pós-graduação) e também da comunidade externa à Instituição.

A PROPEPPI atuará no planejamento estratégico com a finalidade de estreitar as relações com a sociedade e a interação com o setor produtivo, incentivando o desenvolvimento e fomentando as relações regionais, nacionais e internacionais. Como ação será promovido e incentivado programações científicas, artísticas, culturais, sociais e desportivas por meio da realização de eventos online, cursos diversos e apresentações de forma remota.

Ações estratégicas pelas unidades

1. Produzir webinários com temáticas específicas e debates com comunidade;
2. Promover cursos e oficinas online de temas específicos e alinhados com o eixo tecnológico;
3. Viabilizar a comunicação com a comunidade interna e externa através de mídias sociais;
4. Levantar os projetos de pesquisa, inovação e extensão que estão em execução para adequações ao novo cronograma ou encerramento das atividades.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

5. Planejar editais, chamadas e fluxos para novos projetos de pesquisa e extensão considerando o novo cenário;
6. Promover reuniões de grupos de pesquisa e equipes de projetos;
7. Estabelecer procedimentos e rotinas de funcionamento e higienização dos laboratórios de pesquisa;
8. Evitar aglomerações nos laboratórios organizando escalas dentre as equipes dos projetos;
9. Realizar eventos científicos por meios virtuais;
10. Realizar prospecção com parceiros do setor produtivo preferencialmente por meios virtuais;
11. Fomentar a realização de pesquisa aplicada e projetos de inovação em Arranjos Produtivos Locais.
12. Realizar capacitações virtuais a servidores e alunos em pesquisa, inovação, metodologias, extensão para qualificação profissional.

Cursos sinalizados pela comunidade, caberá às unidades analisar a viabilidade de oferta.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Redação de artigos científicos	Publicação de artigos científicos	Elaboração de projetos	Formatação de trabalhos e artigos normas ABNT
Inovação tecnológica e propriedade Intelectual	Gestão de projetos	Estatística básica e avançada	Uso de softwares estatísticos
Ética em pesquisa e Plataforma Brasil	Desenvolvimento de softwares e aplicativos	Análise SWOT	Redação de patentes
Metodologia científica e Gêneros Acadêmicos	Busca de conteúdo científico em bases indexadoras nacionais e internacionais	Busca de conteúdo patentário em bases nacionais e internacionais	SISGEN
Prevenção de acidentes e contaminação	Manutenção de periféricos e computadores	Moodle para iniciantes	Mooc e Spoooc
Produção de material para aulas EaD	Matemática básica e financeira	Saúde física e mental	Montador e reparador de computadores e painéis solares
Construção de sites e blogs	Reforma trabalhista	Administração rural	Pacote Office
Planejamento de negócios	Criação de planilhas (Excel básico e Avançado)	Informática básica	Linguagem multinível
Matemática financeira	Plataformas digitais	Xadrez	Gestão empresarial e laboratorial
Linguagem multinível	Design gráficos, desenhos e artes visuais	Astronomia	Plataformas para construção de projetos
Metodologias ativas	Marketing e publicidade	Produção de material audiovisual	Preparatório para o Enem
Prevenção e higiene pessoal	Musica	Robótica e arduíno	Idiomas (Inglês, Espanhol e Francês) – Básico e avançado
Publicidade, marketing digital e telemarketing	Orientações de TCC	Scratch	Técnicas de vendas
Google classroom e Google meet	Autocad	Empreendedorismo	Estratégias para ensino a distância para alunos e professores
Prevenção COVID19	Inteligência artificial	TIC's	Boas Práticas de fabricação de alimentos
Segurança no trabalho	Cursos na área de direito, saúde, meio ambiente e humanas	Biodiversidade e genética	Cursos relacionados com os eixos tecnológicos



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Mundo do trabalho	Cursos da área de administração	Motivacionais	Como desenvolver plataformas que funcionem On e Off de EAD
Comércio exterior e logística	Ecoturismo	Gestão de recursos e educação ambiental	Cursos alinhados com as disciplinas básica

A execução das atividades online realizadas nas nossas plataformas, sistemas e mídias sociais, bem como também utilizando outras ferramentas para aproximar a comunidade interna e externa por meio de:

- Questionários online ou pesquisas online
- Lives nas redes sociais
- Roda de conversa
- Reuniões on-line
- Uso das mídias digitais
- Vídeo aula
- Vídeo conferências
- Whatsapp
- Plataforma inclusiva
- Google Meet
- Eventos online
- Plataforma Moocs
- Plataformas EaD (AVA)
- Aulas on line
- Aplicativos interativos

Capítulo 04 - Assistência Estudantil

A assistência estudantil é uma política pública, inserida na macropolítica de educação, estruturada com o objetivo de contribuir para o acesso, a permanência e o êxito de estudantes, prioritariamente aqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconômica na perspectiva de inclusão social, produção de conhecimento, melhoria do desempenho acadêmico e qualidade de vida.

Neste contexto de pandemia vivido na sociedade atual, percebeu-se o quanto as realidades socioeconômicas, físicas e emocionais estão sendo afetadas. Desta forma, estas alterações na sociedade interferem na escola e em todo o seu público: servidores, alunos e suas



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

famílias. Reconhece-se a importância de ações, no âmbito da assistência estudantil, para amenizar os efeitos que a pandemia vem causando, garantindo a permanência segura dos alunos e seu consequente êxito no âmbito escolar.

Diretrizes e ações no âmbito da assistência estudantil:

1. **Para o acolhimento:** Deverão ser organizadas ações de acolhida aos estudantes, com as devidas medidas de segurança: podendo ser realizadas rodas de conversas em pequenos grupos para escuta e acolhida dos discentes em ambientes aberto e arejado.

2. **Ações de saúde:** Pautadas na consulta à comunidade realizada para dar subsídio à construção deste documento, a comunidade estudantil demandou mais ações na área da saúde, assim: orienta-se que cada *Campus*, crie um protocolo de atendimento em saúde, conforme sua realidade local e que este seja disponibilizado nos meios de comunicação, bem como apresentado aos discentes no período do retorno das atividades escolares.

- Os *Campi* deverão desenvolver ações contínuas de orientação sobre protocolos de saúde, dando ênfase na adequada utilização de máscaras, higienização das mãos e objetos e a importância sobre o respeito ao distanciamento social seguro no ambiente escolar.

- A equipe da Assistência Estudantil (setor de saúde, psicologia, serviço social e orientação educacional) de cada *Campus* deverá realizar um levantamento dos casos de Covid-19, tanto dos casos recuperados, como em tratamento e também dos óbitos em decorrência do vírus, na comunidade estudantil estendendo-se aos familiares para que seja acompanhado pela equipe de saúde e encaminhado ao apoio psicológico e social, quando necessário.

- Cada *Campus* deverá disponibilizar servidores para verificação de temperatura corporal de todas as pessoas que compareçam a Instituição, bem como, dispenser para álcool em gel, tapetes úmidos com água sanitária ou produto de higienização equivalente e entrada única para melhor eficácia dos procedimentos.

- Em casos de suspeitas de COVID-19, o setor de saúde deverá ser comunicado, para que entre em contato com o discente orientando-o e encaminhando-o à UBS de referência.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

IMPORTANTE: Caso, o discente apresente sintomas de COVID-19, este não deverá ir à Instituição, deverá permanecer em casa e comunicar via telefone (ligação/whatsapp) ou via e-mail ao setor de saúde e ao setor pedagógico do *Campus* para ciência, orientação e acompanhamento por tele atendimento.

3. Ações de caráter de vulnerabilidade socioeconômica: Manutenção e ampliação do Auxílio-Eventual para garantir, especialmente, as necessidades de saúde das discentes em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

- Implantação do programa de inclusão digital para alunas em situação de vulnerabilidade socioeconômica.
- Continuidade do processo de seleção da assistência estudantil que fora suspenso em decorrência da pandemia, que será readequado conforme disponibilidade orçamentária de cada *Campus*.

4. Ações de caráter universal: A assistência estudantil, em conjunto com outros setores de ensino, deverá realizar ações de fortalecimento de integração com a família para escuta, orientação e auxílio neste processo de retorno seguro.

- Criação, por *Campus*, de programa de orientação educacional e apoio pedagógico incluindo orientações para um fluxo dos estudos, gerenciamento do tempo e motivação para os estudos.
- Fortalecimento das parcerias com as redes de apoios no âmbito da saúde, assistência social e jurídica, além de ONG's, associações entre outros.

5. Organização do refeitório para que sejam mantidas as refeições dos alunos:

- Estruturação deste espaço com dispensador de álcool gel 70%;
- Disponibilizar em todas as vias de acesso ao refeitório, tapetes úmidos com água sanitária ou equivalente;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

- Garantir o distanciamento social, através de demarcação de lugares e escalas para almoço com redução de números de alunos;
- Orientação das estudantes para lavagem correta das mãos e distanciamento social;
- Garantir que o ambiente esteja o mais arejado possível;
- As refeições devem ser distribuídas, preferencialmente, em marmitas descartáveis e talheres descartáveis.

6. **Procedimentos para atendimentos do setor de assistência estudantil:** Quanto às estratégias para prevenção da saúde do servidor da assistência estudantil, recomenda-se:

- Que as profissionais que são do grupo de riscos para COVID-19, permaneçam afastadas das suas atividades laborais presenciais, conforme recomendações do Ministério da Saúde;
- Que sejam disponibilizadas todas as medidas de necessárias à proteção da equipe e da população usuária: máscaras adequadas, álcool gel 70%, luvas descartáveis, tapetes úmidos nas portas das salas e capacitação para o uso correto dos EPI;
- Que local de atendimento seja dotado de espaço satisfatório para o atendimento garantindo o distanciamento mínimo de 1,5 entre as pessoas, com ventilação adequada e com recursos que garantam a privacidade do usuário;
- Caso a sala atual não disponha das condições acima elencadas, propõe-se que a gestão determine uma sala específica para atendimentos individuais, que garantam o sigilo profissional e que estejam de acordo com o item anterior.
- Suspensão nas realizações de visitas domiciliares, porém, caso seja imprescindível, deve-se justificar a necessidade e traçar a melhor estratégia para fazê-las dentro das medidas de segurança individual e coletiva;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Capítulo 05 - Administração, Gestão de Pessoas e Planejamento

A Câmara de Ações de Rotinas Administrativas e Planejamento Institucional tem como objetivo o retorno das atividades presenciais em um ambiente seguro, seguindo as diretrizes dos órgãos oficiais de saúde, e com base nos resultados alcançados através do Programa Retorno Seguro do Ifap, visando a preservação da saúde dos servidores, colaboradores e discentes através de um retorno gradual e responsável das atividades presenciais.

A Câmara busca ainda promover ações coordenadas e integradas entre as unidades administrativas, garantindo a retomada gradativa das atividades presenciais com segurança e responsabilidade, com todos os meios necessários para a manutenção da segurança no ambiente de trabalho e de ensino.

ROTINAS ADMINISTRATIVAS GERAIS PARA A RETOMADA DAS ATIVIDADES PRESENCIAIS EM TODAS AS UNIDADES

Para retorno das atividades com segurança, recomenda-se:

1. A disponibilização de termômetros, priorizando os modelos sem contato (através de luz infravermelha) para cada unidade;
2. A disponibilização de álcool 70% e álcool em gel 70% para cada unidade (ou setor);
3. A disponibilização de dispensadores com sabonete líquido nos banheiros, e com álcool em gel 70%, no hall de entrada e outros locais de acesso às dependências das Unidades, corredores de salas de aula e salas administrativas, quadras poliesportivas, auditórios, bibliotecas, áreas de convivência, refeitórios/lanchonetes, e demais locais em que se verifique sua necessidade, conforme análise da administração de cada unidade;
4. Fornecimento de máscaras de tecido aos servidores, estagiários e discentes;
5. A limpeza periódica nas salas administrativas e em locais utilizados com maior fluxo de pessoas;
6. A limpeza intensiva de banheiros, refeitórios/lanchonetes e salas de aula, nessas últimas recomenda-se a cada mudança de turmas;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

7. No uso de bebedouros, evitar contato direto com a superfície, devendo o contato ser realizado com a utilização de papel toalha, com a possibilidade de descarte em coletor de resíduos com acionamento sem contato manual, realizando-se a higienização das mãos em seguida com álcool 70% ou com água e sabão. Lacrar as torneiras a jato que permitam a ingestão de água diretamente dos bebedouros, de forma que se evite o contato da boca do usuário com o equipamento;
8. Manter apenas uma torneira aberta por bebedouro e sinalizar fila marcações de distanciamento no piso com no mínimo 1,5m (um metro e meio) de distância;
9. Incentivar o uso de copos descartáveis e copos/garrafas pessoais em detrimento de copos compartilhados para o acondicionamento de água, evitando que toquem a superfície de contato dos bebedouros;
10. Realizar marcações de distanciamento no piso dos locais de atendimento ao público, com no mínimo 1,5m (um metro e meio) de distância, utilizando adesivo, fita gomada ou fita colorida;
11. Dotar, sempre que possível, os ambientes com lixeiras com tampas e acionamento com pedal.

3. ROTINAS A SEREM ADOTADAS NAS ÁREAS DOS CAMPI E REITORIA:

Áreas comuns (estacionamentos, vias de acesso interno, áreas de convivência, refeitórios, lanchonetes e demais):

1. Entrada nas dependências dos *Campi* e Reitoria somente mediante a utilização de máscaras de proteção, conforme orientações das autoridades sanitárias e governo local, cobrindo boca e nariz;
2. Diminuir os acessos de entrada e saída, no caso de unidades com vários acessos às dependências, para facilitar a conferência das pessoas no que tange ao atendimento das medidas de segurança;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

3. A aferição da temperatura de servidores, estudantes, colaboradores, estagiários e público externo na entrada da Instituição, e na entrada de salas e ambientes fechados, a critério da administração de cada unidade, conforme necessidade apresentada;
4. Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) de uma pessoa à outra;
5. Nos refeitórios/lanchonetes, garantir a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) através de marcações nas mesas e cadeiras e em espaços reservados para filas de atendimento;
6. Nas salas de aula e salas administrativas, garantir a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) através de marcação no piso;
7. Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);
8. Manter a limpeza diária de móveis, superfícies, corrimões, maçanetas e etc;
9. Escalonar o acesso de estudantes aos refeitórios/lanchonetes, através da alternância de horários de início e final de intervalos entre as turmas de mesmo turno;
10. Manter horários diferenciados de início e término das aulas por turno, evitando com isso aglomerações na entrada e saída dos discentes;
11. Retirar ou interditar bancos, sofás, mesas e cadeiras que não garantam o distanciamento mínimo entre pessoas.

Salas de Aula, Auditórios e Bibliotecas:

1. Utilização de máscaras de proteção, conforme orientações das autoridades sanitárias, cobrindo boca e nariz;
2. Disponibilização de dispensadores com álcool em gel 70% nos corredores das salas de aula, no hall de entrada dos auditórios e na entrada das bibliotecas;
3. Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) entre mesas e cadeiras;
4. Manter os ambientes arejados, deixando sempre que possível portas e janelas abertas;
5. Manter a limpeza das salas de aula e auditórios a cada troca de turmas;
6. Retirar ou interditar bancos, sofás, mesas e cadeiras que não garantam o distanciamento



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap
mínimo entre pessoas.

Laboratórios:

1. Utilização por todos de máscaras de proteção, conforme orientações das autoridades sanitárias, cobrindo boca e nariz, além de outros EPIs que se fizerem necessários, conforme o tipo de laboratório e análise de risco de cada unidade;
2. Disponibilização de dispensadores com álcool em gel 70%, em locais de fácil acesso;
3. Manutenção de ambientes arejados, deixando sempre que possível portas e janelas abertas;
4. Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio) entre pessoas;
5. Manutenção da limpeza e desinfecção do ambiente a cada troca de turno e/ou turma;
6. Os usuários deverão evitar manusear celulares e bolsas dentro dos laboratórios, além de evitar o compartilhamento de equipamentos e ferramentas.

4. RECOMENDAÇÕES AOS USUÁRIOS DE TRANSPORTES COLETIVOS

1. Utilizar máscaras;
2. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
3. Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros;
4. Evitar o contato com as superfícies do veículo, como por exemplo, pega mãos, corrimãos, barras de apoio, catracas e leitores de bilhetes/cartões;
5. Se possível, utilizar o transporte público em horários com menor fluxo de passageiros.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

5. RECOMENDAÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DOS VEÍCULOS INSTITUCIONAIS

Para os motoristas e passageiros:

1. Utilizar máscaras;
2. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
3. Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros;
4. Os deslocamentos deverão ocorrer com no máximo 2 (duas) pessoas, incluindo o motorista, devendo o passageiro se manter no banco de trás. Excepcionalmente, com a autorização do setor responsável nos *Campi* Macapá, Santana, Porto Grande, Laranjal do Jari, Centro de Referência de Pedra Branca do Amapari e Campus Avançado Oiapoque, e do setor responsável da Pró-Reitoria de Administração (no caso da Reitoria), poderá ir mais de um passageiro (totalizando três);
5. Durante o deslocamento, assegurar que ocorra uma boa ventilação no interior do veículo, preferencialmente, com ventilação natural;
6. Em regra, as autorizações de utilização de veículos oficiais deverão ser concedidas em dias alternados, para que no dia seguinte à utilização dos veículos seja realizada a lavagem dos mesmos. Excepcionalmente, e desde que se garanta a adequada higienização do veículo, poderá ser utilizado em dias seguidos.

Para os motoristas e servidores responsáveis pela manutenção dos veículos:

1. Lavar e higienizar com frequência os veículos, reforçando a higienização do volante, das janelas, do câmbio, das portas e de todas as partes que são usualmente manuseadas.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

6. MEDIDAS PREVENTIVAS NO AMBIENTE DE ENSINO E DE TRABALHO A SEREM ADOTADAS PELOS SERVIDORES, ESTAGIÁRIOS E DISCENTES

- Considerar atividades laborais ou de ensino a distância para os servidores, estagiários e discentes que estiverem nas seguintes situações:**

Enquadrados no grupo de risco:

1. Idosos (acima de 60 anos de idade);
2. Portadores de doenças crônicas (hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, diabetes, deficiência imunológica e obesidade mórbida);
3. Tratamento com imunossuppressores ou oncológico;
4. Gestantes e lactantes;

Enquadrados nas seguintes situações:

1. Responsáveis por dependentes em idade escolar (até 12 anos) ou inferior, que necessitem da assistência de um dos pais, ou enquanto vigorar norma local que suspenda as atividades escolares ou em creches. Sendo ambos os pais servidores do Ifap, responsáveis por mesmo(s) dependente(s), considerar o benefício a apenas um dos responsáveis;
2. Suspeitos ou confirmados com COVID-19, ou que coabitam com uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, ou que coabitam com pessoas do grupo de risco.
3. A confirmação dos enquadramentos nas situações apresentadas acima deverão ser realizadas conforme orientações da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas do Instituto Federal do Amapá, no caso dos servidores e estagiários, e das Diretorias de Ensino, nos casos dos discentes.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Considerar as seguintes recomendações individuais:

1. Utilizar máscaras de proteção, conforme orientações das autoridades sanitárias, cobrindo boca e nariz;
2. Remover a máscara pelas alças, nunca pelo tecido;
3. Não puxar a máscara para o pescoço;
4. Não tocar na máscara após sua colocação. Se tocar, deve-se higienizar as mãos imediatamente;
5. Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas). Trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
6. Não compartilhar máscaras, ainda que estejam lavadas (no caso das máscaras de tecido);
7. Caso seja necessária a retirada temporária da máscara, acondicioná-la apropriadamente para evitar o contágio.
8. Cobrir boca ou nariz ao espirrar ou tossir, colocando o cotovelo ou usando lenços de papel descartáveis, higienizando de imediato as mãos logo após;
9. Lavar as mãos com água e sabão sempre que possível. Não sendo possível, higienizar com álcool 70%;
10. Evitar tocar o rosto, mais especificamente a boca, nariz e olhos;
11. Evitar cumprimentar com apertos de mãos, beijos ou abraços;
12. Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5m (um metro e meio) entre você e outra pessoa;
13. Manter os cabelos presos e evitar o uso de acessórios pessoais como brincos, anéis e relógios;
14. Não compartilhar objetos de uso pessoal como copos, talheres, materiais de escritório, livros e afins.
15. Caso compartilhe, higienizar antes e após o uso com álcool 70%;
16. Manter rotina de higienização com álcool 70% ou outro sanitizante recomendado pelos órgãos oficiais de objetos de uso pessoal no trabalho, a cada início e término de turno



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap
de trabalho, como monitores, teclados, mouse, canetas, grampeadores, e demais objetos, evitando seu compartilhamento com outras pessoas;

7. MEDIDAS PREVENTIVAS NO AMBIENTE DE TRABALHO A SEREM ADOPTADAS PELOS SERVIDORES , ESTAGIÁRIOS E COLABORADORES

Aos servidores e estagiários quando do retorno das atividades presenciais:

1. Realizar divisão de trabalho nos setores por turnos ou em dias alternados, de forma a reduzir o fluxo de pessoas no mesmo ambiente, devendo a carga horária complementar ser realizada em teletrabalho;
2. Número máximo de servidores por setor, por turno, respeitando 1,5 m de distanciamento entre os servidores;

Aos servidores, estagiários e colaboradores:

1. Evitar aglomerações de pessoas em um único ambiente;
2. Incentivar que lavem as mãos regularmente, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos;
3. Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
4. Manter rotina diária de limpeza do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual;
5. Retirar objetos desnecessários de cima das mesas e balcões (material de escritório), efetuando a guarda em gavetas e armários, para evitar possível contaminação cruzada;
6. Aos chefes dos setores, reorganizar as salas administrativas, redesenhando layouts, realocando mesas, computadores, impressoras, visando o distanciamento entre estações de trabalho;
7. Substituição de reuniões e atendimentos (orientativos e de triagem) presenciais por atendimento telefônico ou comunicações virtuais;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

8. Priorizar agendamentos de horários para atendimento ao público, evitando aglomerações e distribuindo o fluxo de pessoas. Realizar os atendimentos de forma individualizada, restringindo sempre que possível a presença de acompanhantes;
9. Priorizar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para a realização de reuniões e eventos à distância (webconferência);
 - a. Reuniões de gestão deverão ser realizadas por meio de ferramentas de videoconferência;
 - b. Demais reuniões presenciais, que não permitam o distanciamento mínimo imposto pela autoridade legal, em função de estrutura, espaço e outros, sejam realizadas remotamente por meio de ferramentas de videoconferência;
 - c. Substituir visitas presenciais de alinhamento e gestão por conferências e *WEBINARS*;
10. Normatizar a cessão de uso de equipamentos da instituição no âmbito do trabalho remoto;
11. Utilizar sistema de agendamento para um melhor gerenciamento do atendimento de atividades que necessitam ser realizadas presencialmente;
12. Priorizar a utilização de recursos tecnológicos para viabilizar a interação e comunicação remotas entre as equipes dos setores da Instituição;
13. Priorizar a utilização de recursos tecnológicos para viabilizar a gestão de projetos institucionais e otimizar a interação entre as equipes e o desenvolvimento dos projetos;
14. Suspender eventos e atividades esportivas presenciais nas unidades, hipóteses em que deverão ser avaliadas as possibilidades de realização do evento por meio de videoconferência ou de outro meio eletrônico;
15. Os atestados de afastamento, gerados por motivo de saúde enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo Coronavírus (COVID-19), deverão prioritariamente serem entregues no formato digital. Para tanto, os estudantes e servidores deverão encaminhar o atestado de afastamento, conforme orientações da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (no caso dos servidores) e Diretorias de Ensino (no caso dos estudantes) em formato digital no prazo de até cinco dias, contados da data da sua emissão;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

16. No caso dos colaboradores enquadrados no grupo de risco, solicitar às empresas prestadoras de serviços o afastamento dos mesmos enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública decorrente do COVID-19, preservando sempre que possível o pagamento dos salários e a manutenção dos contratos de trabalho, conforme as normativas vigentes.
17. Aos servidores, estagiários e colaboradores que sentirem sintomas característicos de COVID-19 (tosse, espirros, febre, e etc), que **FIQUEM EM CASA**, e informem imediatamente a chefia imediata e a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (nos casos dos servidores e estagiários), e aos fiscais de contrato e prepostos (no caso dos colaboradores de serviços terceirizados).

Medidas preventivas em casos de servidores, estagiários, colaboradores e discentes com confirmação de Covid-19 nos ambientes de ensino e administrativos:

1. O ambiente de trabalho ou de ensino de pessoa com confirmação de COVID-19 e das que tiveram contato próximo e prolongado deve ser interditado para limpeza e desinfecção, assim como outros ambientes utilizados (banheiros, copa, refeitórios/lanchonetes e etc);
2. Afastamento da pessoa acometida de COVID-19 por 14 dias, só retornando ao trabalho presencial ou sala de aula com autorização médica;
3. Pessoas que tiveram contato próximo com pessoa confirmada com COVID-19 também devem ser afastadas, permanecendo em quarentena por 14 dias e só retornar ao trabalho presencial ou sala de aula com autorização médica.

8. SUGESTÃO DE RETOMADA GRADUAL DAS ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS PRESENCIAIS PARA SERVIDORES E ESTAGIÁRIOS:

- 8.1. Sugere-se a retomada gradual das atividades em quatro fases, havendo um intervalo de uma fase para outra de 30 (trinta) dias, ou conforme análise da situação dos casos de COVID-19 no Estado do Amapá:



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

1ª Fase: 25% dos servidores e estagiários que:

- Já testaram positivo para COVID-19;
- Que não estão no grupo de risco;
- Que estejam com dificuldades de desenvolvimento de teletrabalho;
- Que atuem em atividades predominantemente presenciais.

2ª Fase: 25% dos servidores e estagiários que:

- Demais servidores, exceto os enquadrados em grupo de risco.

3ª Fase: 25% dos servidores e estagiários que:

- Demais servidores, exceto os enquadrados em grupo de risco.

4ª Fase: 25% dos servidores e estagiários que:

- Sejam do grupo de risco.

Capítulo 06 - Ações de Apoio Psicológico e Saúde

Saúde Mental em tempos de *pandemia*

Na atual situação de pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse. O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Frente ao estresse e à ansiedade, podemos apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias. Se apresentamos mais respostas involuntárias, quer dizer que estamos apenas reagindo à situação, tendo pouco controle sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos frente ao estresse. Dessa forma, podemos ter mais dificuldade para lidar com os acontecimentos. A situação apresentada a seguir é um exemplo: ter pensamentos repetitivos, que invadem a nossa mente de forma automática atrapalhando nas nossas atividades cotidianas, como conseguir dormir ou prestar atenção em algum assunto. Nas respostas voluntárias, temos maior controle sobre nós mesmos frente às situações estressantes e que causam ansiedade. Esse tipo de enfrentamento do estresse permite que possamos reagir de forma a superar as dificuldades com mais facilidade. Um exemplo que ilustra essa situação é o seguinte: fazer chamadas de vídeo para pessoas importantes, que consigam acolher os seus sentimentos. Esse comportamento pode promover a sensação de proximidade, mesmo que as pessoas estejam fisicamente afastadas.

As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que estão à nossa volta. Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise.

Orientações psicológicas em tempos de pandemia:

Pensando em quem é mais vulnerável – as crianças, idosos e quem já tem problemas de saúde - é comum ficarem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados.

Ajude-os a expressar como estão se sentindo – falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando – e ouça sem criticar.

- Forneça instruções claras, de forma bem simples e objetiva.
- É importante que mantenham uma rotina com horários de dormir, acordar e fazer as refeições, lembrando-os de beber água.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

O QUE EVITAR : *Desamparo e fuga*

Você pode sentir que alcançou o limite de sua capacidade, adiando ou desistindo de procurar soluções para os problemas. Isto irá gerar sentimentos de desamparo e de desvalorização pessoal. Algumas vezes você pode sentir pânico. Caso essas reações persistam por muito tempo, elas podem piorar ou levar à depressão.

SUGESTÕES:

Caso você perceba que está com dificuldade para seguir seu cronograma e resolver suas tarefas, evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo, afinal é uma fase de adaptação para todos. Tente entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento, e busque alternativas para os próximos dias.

O QUE POSSO FAZER: *busca de informações e solução de problemas*

É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento.

Procure agir de modo planejado, com esforço, persistência e determinação.

Pode-se buscar informações confiáveis e baseadas em evidências para aumentar a situação de controle e competência. Lembrar que você conseguiu dar conta de problemas difíceis no passado ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

SUGESTÕES:

1. Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros;
2. Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe – não disseminar fake news . Use sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e de Universidades;



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

3. Evite ficar o dia todo checando as mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, por ex.), ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para isso;
4. Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas
 - a. Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas;
5. Planeje atividades para o dia, que não sobrecarregue seu corpo e mente;
6. Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.
 - a. Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras.
7. Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.
 - a. Uma boa dica para manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, como assistir a um episódio de sua série favorita ou ficar alguns minutos com seu animal de estimação. Usar alimentos como recompensa pode não ser a melhor opção.
8. Se você está preocupado com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça que gastos são essenciais e quais podem ser cortados.
 - a. Acredite que pode fazer algo para melhorar a forma como está lidando com tudo isso.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

IMPORTANTE: É de vital importância se manter informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução adequadas. Somado a isso, é importante manter fontes de informação confiáveis de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.

Restrinja-se às fontes credenciadas - isso inclui as designações da Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e autoridades de saúde locais.

Está se sentindo sobrecarregado? Restrinja horários diários para visualizar atualizações e notícias. Monitoramento constante da mídia, especialmente quando compulsivo, pode alimentar respostas de estresse e ansiedade ao invés de diminuí-las.

Cuidado com o que compartilha - é de responsabilidade de todos nós evitar o espalhamento de rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessário.

AÇÕES QUE AS UNIDADES DEVERÃO DESENVOLVER

- Orientações / instruções para os docentes (saúde mental x tempos de pandemia);
- Orientações /instruções para os discentes (debates em sala de aula - saúde mental / em tempos de pandemia);
- Grupo de apoio psicológico às famílias dos discentes (saúde mental x em tempos de pandemia);
- Debates de filmes (diversos temas).



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap
PRECISA DE AJUDA OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISE?

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher – 180

Acolhimento psicológico/IFAP

e-mail : saudemental@ifap.edu.br

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Educação. **Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas instituições federais de ensino (julho/2020)**. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas-1/coronavirus>

CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANAR101.pdf/view Acesso em: 15 de julho de 2020.

Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica. **Diretrizes para elaboração de planos de contingência para o retorno às atividades presenciais nas instituições da rede federal de educação profissional, científica e tecnológica (junho/2020)**. Disponível em: <http://portal.conif.org.br/images/publicacoes/Conif-publica-protocolos-de-volta-as-aulas-na-Rede-Federal.pdf> Acesso em: 15 de julho de 2020.

Ministério Público do Estado do Amapá. **Plano de Retomada Gradual das atividades institucionais nº 001/2020**. Macapá-AP, 2020. Disponível em: http://www.mpap.mp.br/images/Plano_de_Retomada_Gradual_das_Atividades_Institucionais_n%C2%BA_001-2020.pdf Acesso em: 15 de julho de 2020.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
Comitê de Crise e Enfrentamento ao Covid 19 no Ifap

Tribunal de Justiça do Estado do Amapá. **Plano de Retomada das atividades presenciais do TJAP.** Macapá-AP, 2020. Disponível em: https://www.tjap.jus.br/portal/images/stories/documentos/06_Junho_de_2020/Plano_de_Retomada_TJAP_2020-Final.pdf Acesso em: 15 de julho de 2020.

Tribunal Regional do Trabalho da 8ª Região. **Plano de Retomada do serviços públicos pós-crise COVID-19** (junho/2020). Disponível em: https://www.trt8.jus.br/sites/portal/files/roles/assessoria-de-comunicacao/0350.04.06.2020_publicada.pdf. Acesso em: 15 de julho de 2020.

_____ **Instrução Normativa nº 21**, de 16 de março de 2020. Altera a Instrução Normativa nº 19, de 12 de março de 2020, que estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal – SIPEC, quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-21-de-16-de-marco-de-2020-248328867>. Acesso em: 05 de julho de 2020.

_____ **Portaria Conjunta nº 20**, de 18 de junho de 2020. Estabelece as medidas a serem observadas visando à prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da COVID-19 nos ambientes de trabalho (orientações gerais). Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-20-de-18-de-junho-de-2020-262408085>. Acesso em: 04 de julho de 2020.

_____ **Portaria nº 1.565**, de 18 de junho de 2020. Estabelece orientações gerais visando à prevenção, ao controle e à mitigação da transmissão da COVID-19, e à promoção da saúde física e mental da população brasileira, de forma a contribuir com as ações para a retomada segura das atividades e o convívio social seguro. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-1.565-de-18-de-junho-de-2020-262408151>. Acesso em: 14 de julho de 2020.