

MANUAL DE RETOMADA RESPONSÁVEL AO TRABALHO PRESENCIAL PARA O(A) SERVIDOR(A) DA JUSTIÇA ELEITORAL DE SERGIPE

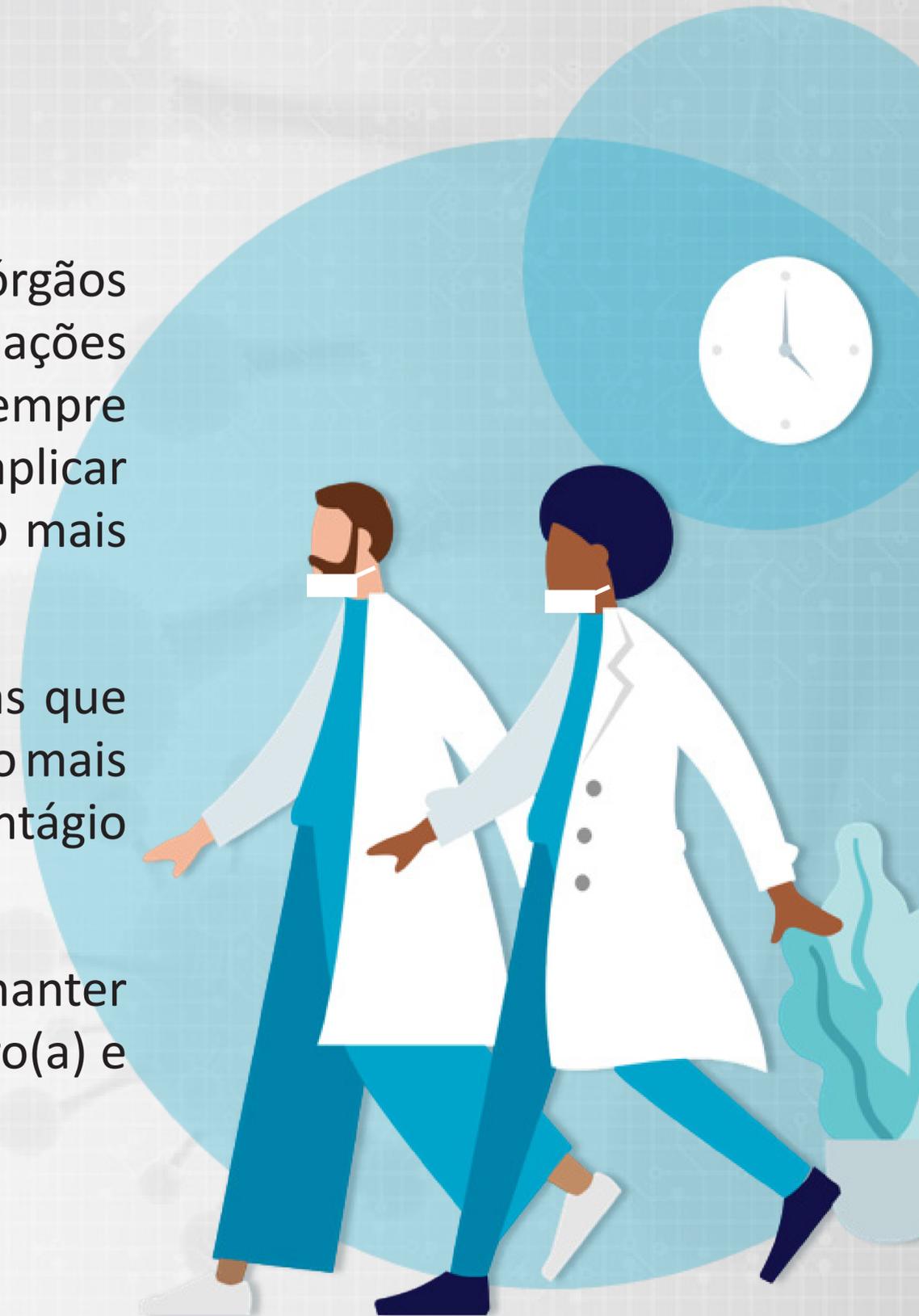


PREZADO(A) SERVIDOR(A),

BEM-VINDOS(AS) de volta ao ambiente de trabalho presencial!

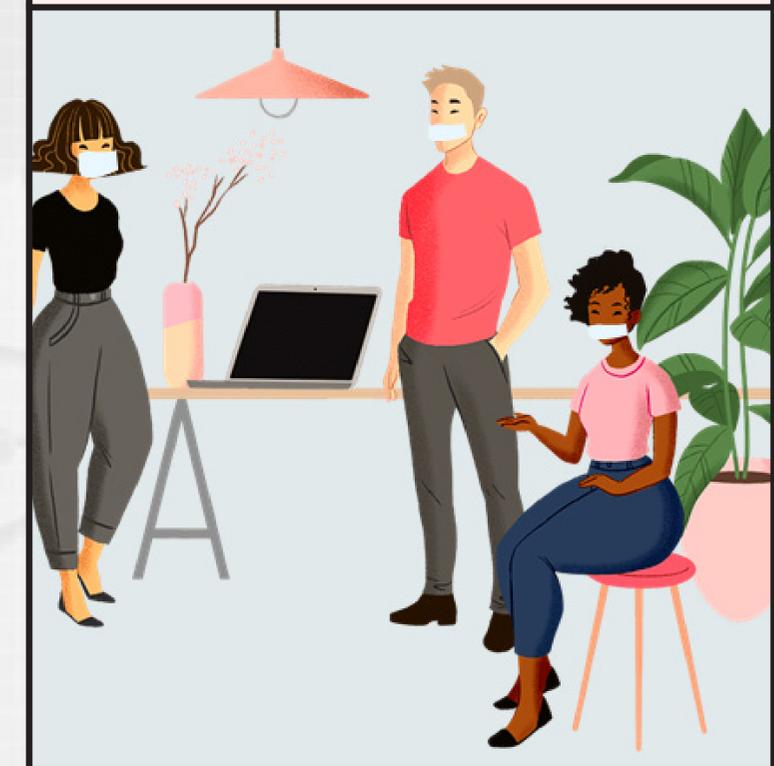
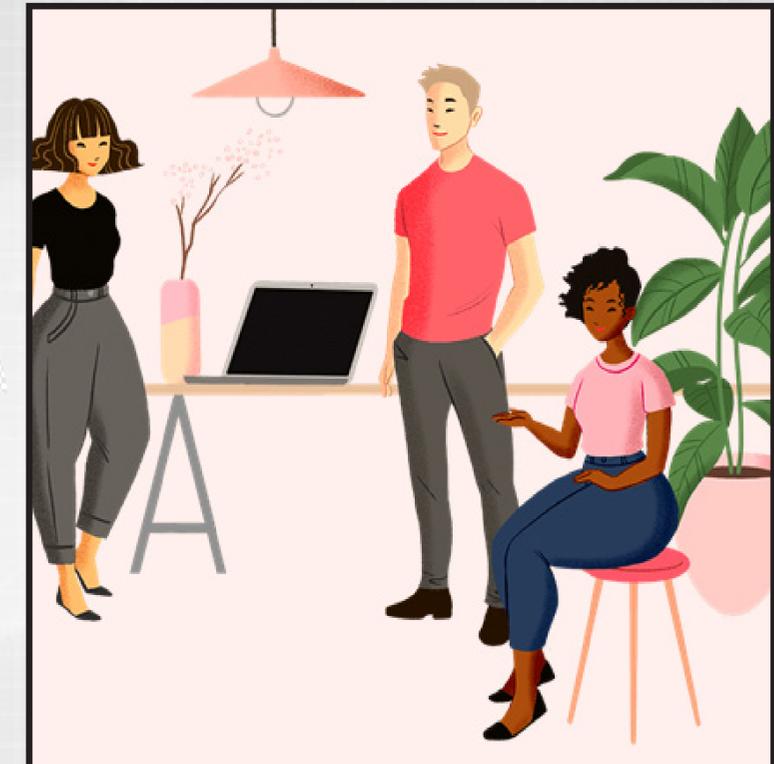
- Estamos atentos(as) a todas as informações divulgadas por órgãos oficiais, bem como acompanhando publicações realizadas por associações e sociedades médicas reconhecidas, a fim de nos mantermos sempre atualizados(as) por fontes seguras e confiáveis e de que possamos aplicar estas informações para a implementação de um ambiente de trabalho mais saudável para todos(as).
- Este manual foi elaborado para descrever as medidas preventivas que devem ser adotadas para que o retorno às atividades presenciais seja o mais seguro possível para todos(as), com máxima redução do risco de contágio da Covid-19.
- Leia tudo com atenção e lembre-se que a responsabilidade por manter o ambiente saudável é de todos nós. Faça sua parte e sintam-se seguros(a) e acolhidos(a)!

A SEASA está à sua disposição sempre que tiver qualquer dúvida:
(79) 3209-8884 – Elen / seasa@tre-se.jus.br



Medidas Básicas de Prevenção à Covid-19

- Não comparecer ao trabalho presencial se apresentar sintomas gripais ou se teve contato próximo com portadores de Covid
- Distanciamento físico entre as pessoas
- Uso obrigatório de máscaras
- Circulação de ar nos ambientes
- Higiene das mãos (por lavagem ou fricção com álcool 70%)
- Não compartilhamento de objetos pessoais



Protocolo para servidor(a) com sintomas ou teste positivo para Covid-19

Quais os sintomas da Covid -19?

- Estima-se que 20% dos casos de Covid-19 sejam assintomáticos
- Nos casos sintomáticos, os sintomas associados à doença são muito variados



Quais os sintomas da Covid-19?

- Cansaço ou fadiga
- Conjuntivite
- Coriza
- Dor de garganta
- Calafrios
- Dor de cabeça
- Lesões cutâneas
- Falta de ar
- Febre
- Tosse
- Mal-estar
- Diarreia e outros sintomas gastrointestinais
- Diminuição ou ausência de olfato e/ou paladar
- Dores musculares e dores no corpo, especialmente nos membros inferiores

ALERTA

As manifestações iniciais podem ser silenciosas, sendo infrequente a presença de febre, tosse, perda de olfato e paladar nos primeiros dias de doença

O que fazer em Caso de Sintomas ou Teste Positivo para Covid-19 se estiver em trabalho presencial?

- **NÃO vá para seu local de trabalho**
- **Se estiver nas dependências do TRE-SE e apresentar sintomas, retorne imediatamente para casa e comunique à sua chefia e à SEASA**
- Caso tenha condições de saúde e sua atividade permita você será colocado em regime de trabalho remoto
- Caso **não esteja em condições de saúde para trabalhar remotamente ou sua atividade não permitir**, deve solicitar a concessão de licença à saúde, anexando o atestado médico
- Comunique à SEASA, através de e-mail seasa@tre-se.jus.br ou de processo gerado no SEI, que poderá ser em caráter sigiloso



O que fazer em Caso de Sintomas ou Teste Positivo para Covid-19 se estiver em trabalho presencial?

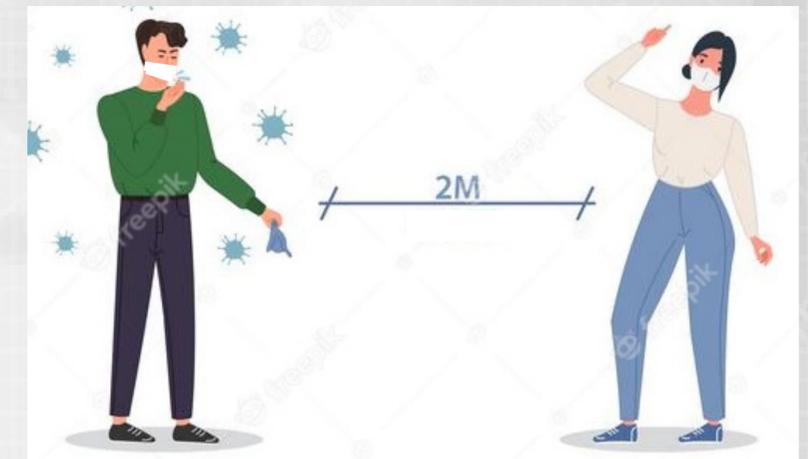
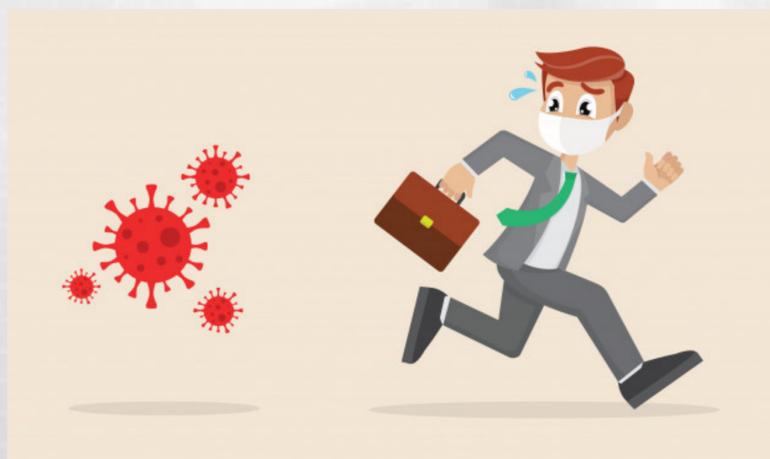
- Tanto a suspeita de Covid-19, como sua confirmação, devem ser comunicadas, encaminhando o resultado do exame realizado
- **Permaneça em isolamento domiciliar até o resultado do exame para diagnóstico de Covid-19**
- Resultado do exame para **Covid-19 Negativo e assintomático há pelo menos 24 horas**
→ Retorne às atividades presenciais
- Resultado do exame para **Covid-19 Positivo** → **Permaneça em isolamento domiciliar pelo prazo de 10 dias** a partir da data da coleta do teste ou pelo prazo estipulado pelo médico no atestado, desde que tenham se passado pelo menos 24 horas sem febre, sem uso de antitérmicos e com melhora clínica
- **Em caso de dúvidas, entrar em contato com SEASA antes do retorno às atividades presenciais**

O que fazer em Caso de Sintomas ou Teste Positivo para Covid-19 se estiver em trabalho presencial?

- Caso tenha condições de saúde continue em trabalho remoto
- **Permaneça em isolamento domiciliar até o resultado do exame para diagnóstico de Covid-19 e não participe de atividade presencial**
- Resultado do exame para **Covid-19 Positivo** → **Permaneça em isolamento domiciliar pelo prazo de 10 dias** a partir da data da coleta do teste ou pelo prazo estipulado pelo médico no atestado, desde que tenham se passado **pelo menos 24 horas sem febre, sem uso de antitérmicos e com melhora clínica**
- Caso **não esteja em condições de saúde para o trabalho remoto**, solicite a concessão de licença à saúde, anexando o atestado médico
- Comunique à SEASA, através de e-mail seasa@tre-se.jus.br ou de processo gerado no SEI, que poderá ser em caráter sigiloso

Risco de Contrair Covid-19 em Regime de Trabalho em Presencial?

- **Alto Risco de Contágio por pessoa confirmada para Covid-19**
- Contato direto e desprotegido com secreções infecciosas (tosse, espirro, etc)
- Contato frente a frente, sem máscara, por 15 minutos ou mais e a uma distância inferior a 2 metros
- Uma pessoa que esteve em um ambiente fechado (sala de reunião, sala de trabalho), sem máscara, por 15 minutos ou mais e a uma distância inferior a 2 metros
- **Se nenhuma das situações citadas ocorrer, e se as medidas de prevenção já amplamente divulgadas: uso de máscaras, higiene frequente das mãos, distanciamento físico e circulação de ar nos ambientes forem respeitadas, o risco de contágio entre colegas é bastante reduzido**

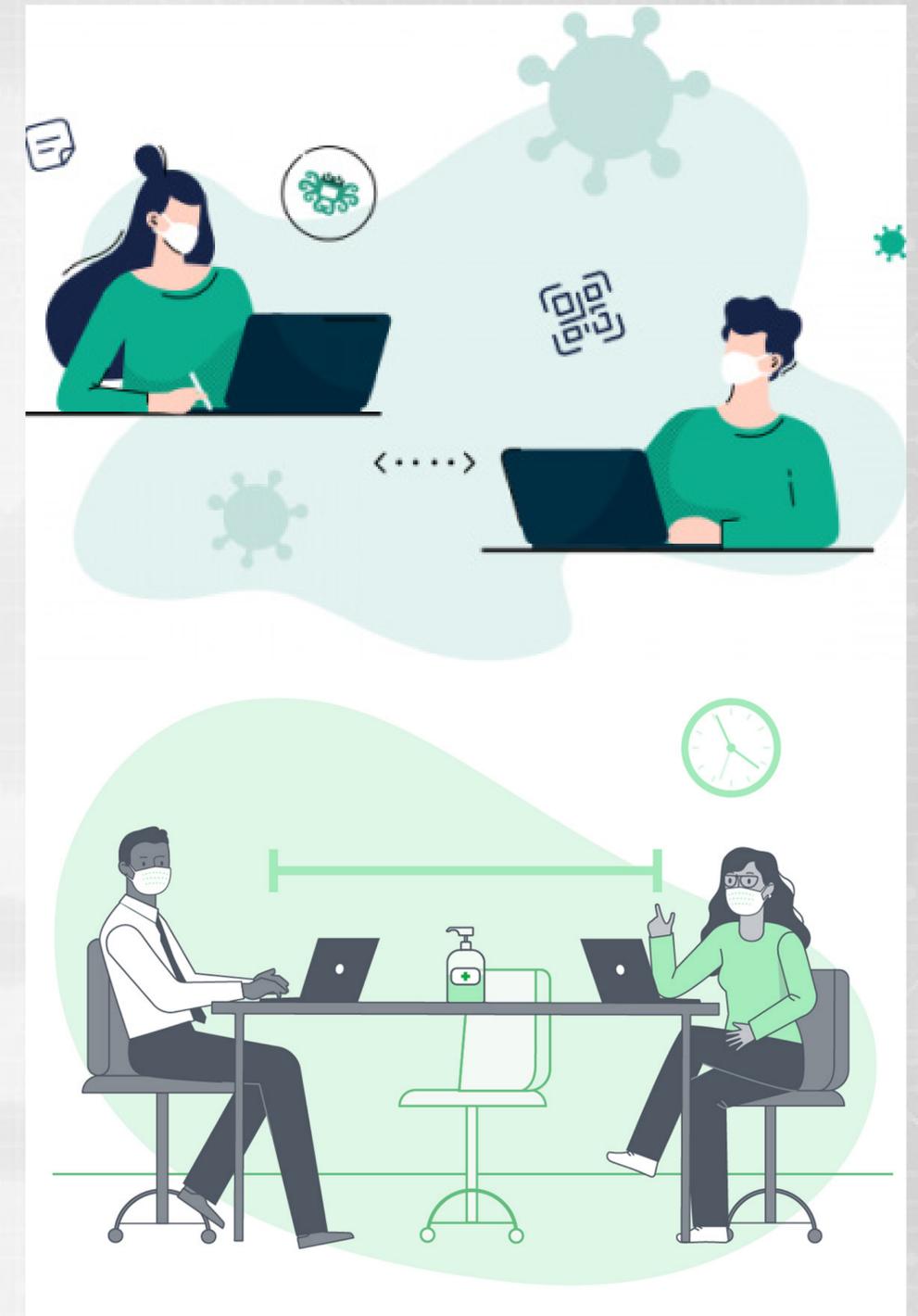


Risco de Contrair Covid-19 em Ambiente Domiciliar?

- O risco de contágio no ambiente doméstico é muito alto. Isto ocorre porque em casa as pessoas não usam máscara, não há distanciamento e as refeições são realizadas com as pessoas bem próximas
- **Se alguém que reside com você apresentar sintomas ou testar positivo para Covid-19, você deve se afastar do ambiente de trabalho presencial, mesmo sem sintomas**
- Comunique à sua chefia e à SEASA e **entre em trabalho remoto**
- Qualquer afastamento sem atestado deve ser comunicado
- Permaneça em isolamento domiciliar e trabalho remoto até sair o resultado do teste de Covid-19 da pessoa que está com sintomas
- **Teste para Covid Negativo → Retorne ao trabalho presencial**
- **Teste para Covid Positivo/você permanece sem sintomas → aguarde 10 dias da data da coleta do teste da pessoa para retornar ao trabalho presencial**

Orientações Sobre as Medidas Básicas de Prevenção:

- **Distanciamento físico entre as pessoas**
- Obedeça a distância segura de 1,5 (mínima) a 2 metros (ideal) entre os indivíduos
- Mantenha este distanciamento entre as estações de trabalho, em reuniões ou enquanto estiverem em pé ou circulando pelos ambientes
- Qualquer contato físico, seja entre colegas ou no atendimento ao público, representa risco de contágio
- Não cumprimente as pessoas com apertos de mão, abraços ou beijos
- Evite receber pessoas alheias ao trabalho no Tribunal durante a pandemia, como familiares ou outros contatos



Uso Obrigatório, Contínuo e Correto de Máscaras

- Máscaras são essenciais para conter a transmissão da Covid-19, que se dá por meio de gotículas lançadas de uma pessoa a outra, pela fala, tosse ou espirro
- O TRE/SE providenciou máscaras de tecido para todos(as) os(as) servidores(as), que devem ser utilizadas de forma contínua durante o expediente presencial
- **Não retire a máscara em sua sala de trabalho sob nenhuma hipótese, nem mesmo para ingerir alimentos ou bebidas, utilize a copa para esta finalidade e sem acompanhante**



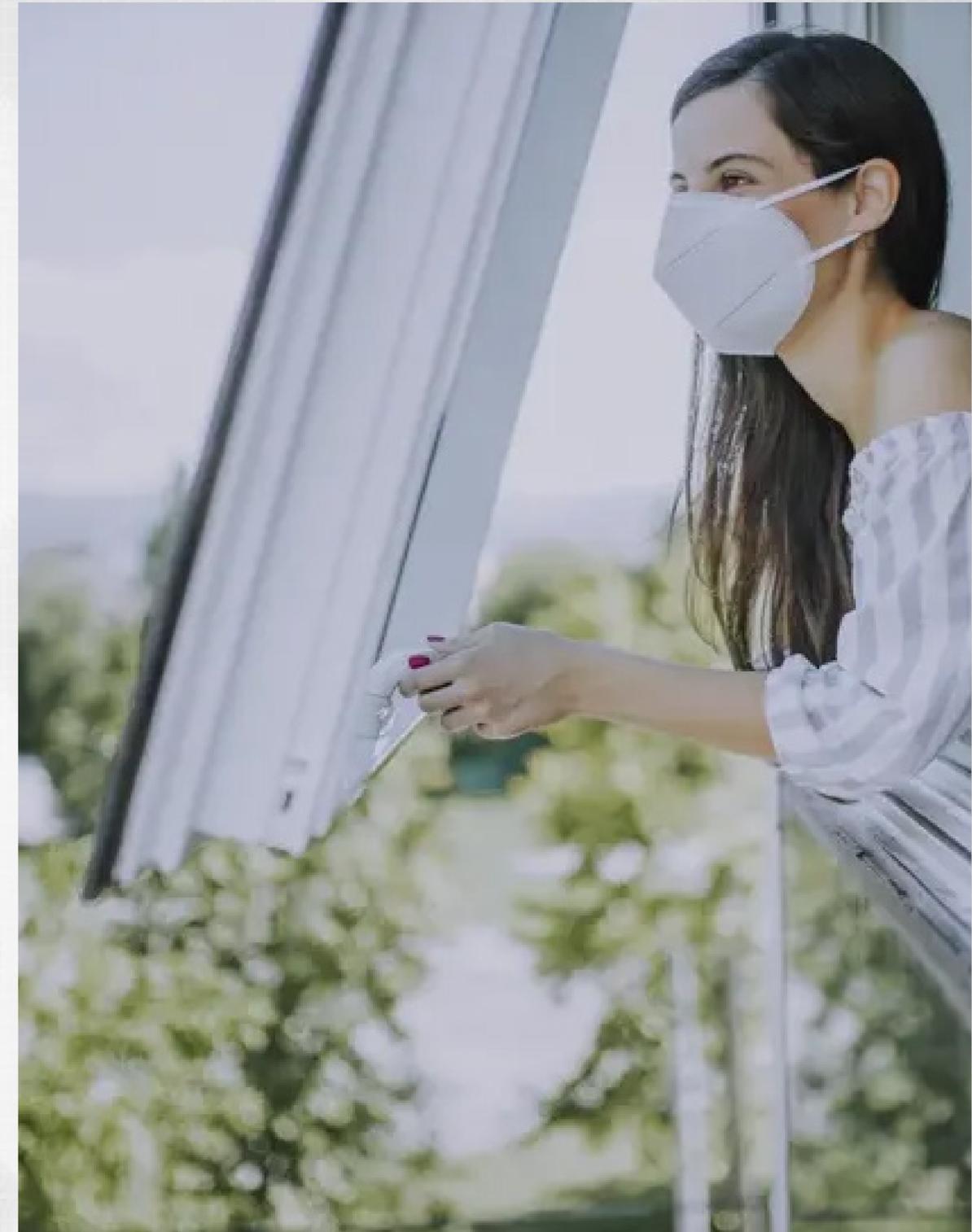
Uso Correto de Máscaras

- É de uso estritamente pessoal, não devendo ser compartilhada em hipótese alguma
- Tenha sempre máscaras limpas de reserva consigo
- Deve cobrir totalmente a boca e o nariz e ficar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais
- Evite tocar na máscara durante seu uso. Se precisar ajustar, faça-o somente pelas laterais e com as mãos lavadas
- Não deixe a máscara apoiada sobre o queixo, a testa ou o pescoço
- Não as coloque sobre as mesas
- Substitua-as a cada 3 horas ou sempre que ficar úmida ou apresentar sujidade
- Para trocá-las lave as mãos, retire a máscara usada pelo elástico e acondicione-a dentro de um saco plástico e lave as mãos novamente antes de colocar a máscara limpa
- Evite tocar a superfície externa da máscara e considere-a sempre contaminada
- Mantenha sua máscara sempre higienizada



Circulação de Ar nos Ambientes

- Sabe-se hoje que embora as superfícies possam ser meios de transmissão, a principal via de contágio é o ar através de gotículas maiores ou em forma de aerossóis
- O coronavírus é transmitido de uma pessoa a outra pelo ar por contato próximo, especialmente quando não há barreiras de proteção, como máscaras e distanciamento físico
- Mantenha a máxima circulação de ar natural nos ambientes
- Mantenha as janelas e portas internas abertas sempre que possível a fim de garantir a circulação de ar
- Evite o uso de ar-condicionado, mas caso seja realmente necessário, deixe uma pequena abertura na janela durante o uso deste aparelho
- O modo ventilação nos aparelhos de ar-condicionado não é válido para fins de diminuição do risco de contágio da Covid-19



Higienização das mãos

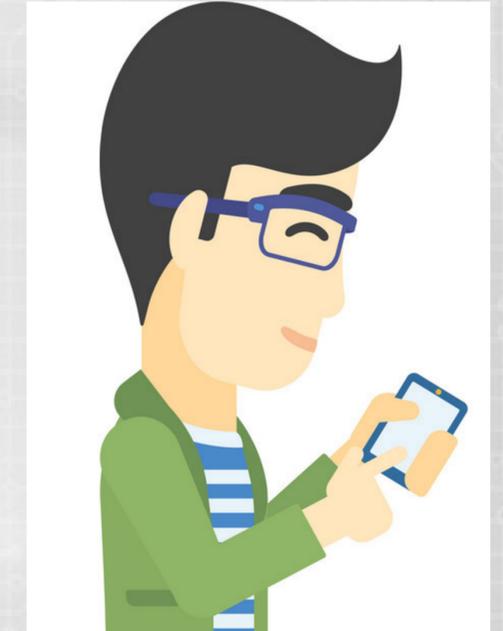
- Ao chegar para o trabalho
- Em intervalos regulares durante o expediente (sugere-se a cada 2 horas)
- Sempre que mudar de ambiente ou estação de trabalho, manipular documentos
- Ao manusear as máscaras de tecido ou os EPIs
- A cada atendimento ao público externo

Lavagem das mãos

- É o método preferencial
- Deve ser realizada com sabonete líquido e água corrente e utilizando papel toalha para a secagem
- **O Uso de Álcool gel a 70% deve ser utilizado sempre que não for possível realizar a lavagem das mãos**
- **O Tribunal disponibiliza dispensers de álcool em gel a 70% em vários locais e sobre os postos de trabalho para a higiene das mãos**
- **É importante utilizar o álcool gel de forma correta para que tenha efetividade**



Telefones

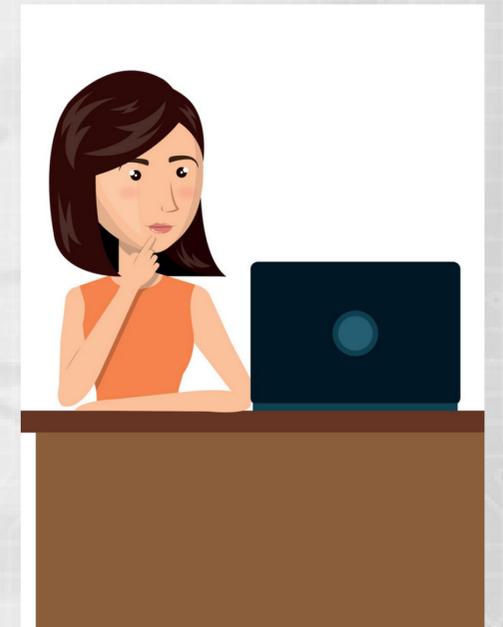


Celulares

Não Compartilhe Objetos de Uso Pessoal



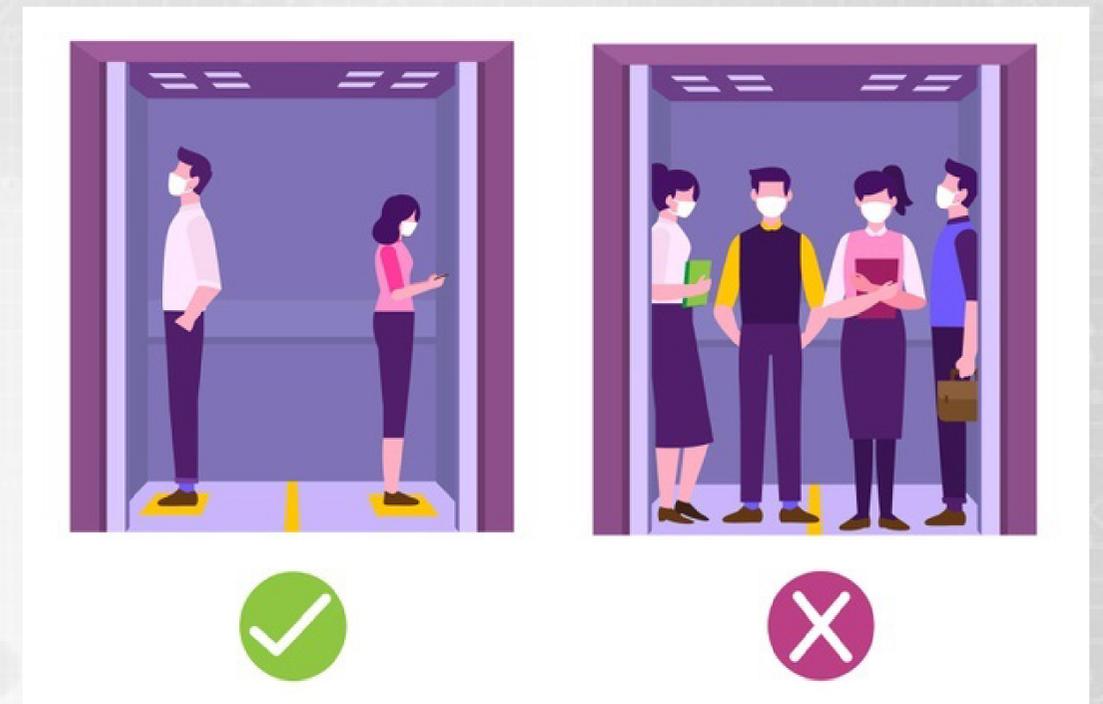
Canetas



Computadores

Uso de Elevadores

- Restringir o uso dos elevadores para 30% de sua capacidade
- Evite conversar dentro elevador



Protocolo para Realização de Sessões Plenárias Presenciais

Definido através da Informação 4125/2020 - SEASA



Serviço de Transporte

- **Manter a ventilação natural dentro dos veículos através de abertura nas janelas**
- Quando utilizar o sistema de ar-condicionado, deve-se evitar o modo recirculação do ar
- Procurar respeitar a ocupação máxima de 2 passageiros no veículo
- O(a) motorista deve higienizar/desinfectar internamente as superfícies do interior do veículo que são mais frequentemente tocadas pelas pessoas com álcool líquido a 70%
- **Não armazenar álcool líquido a 70% no veículo, devido ao risco de combustão**



Desinfecção do Ponto Biométrico

- Não utilize álcool gel nas mãos antes de utilizar o ponto biométrico, pois este prejudica a leitura da digital
- **Contudo, utilize o álcool gel para higienizar as mãos após tocar no equipamento**



Bebedouros de Água Mineral

- Antes de utilizar o bebedouro, higienize suas mãos com álcool gel a 70%
- **Não deixe que seu copo ou garrafa encoste no bebedouro**
- **Não reabasteça de água seu copo ou garrafa sem higienizá-lo** antes, lavando abundantemente com água e detergente



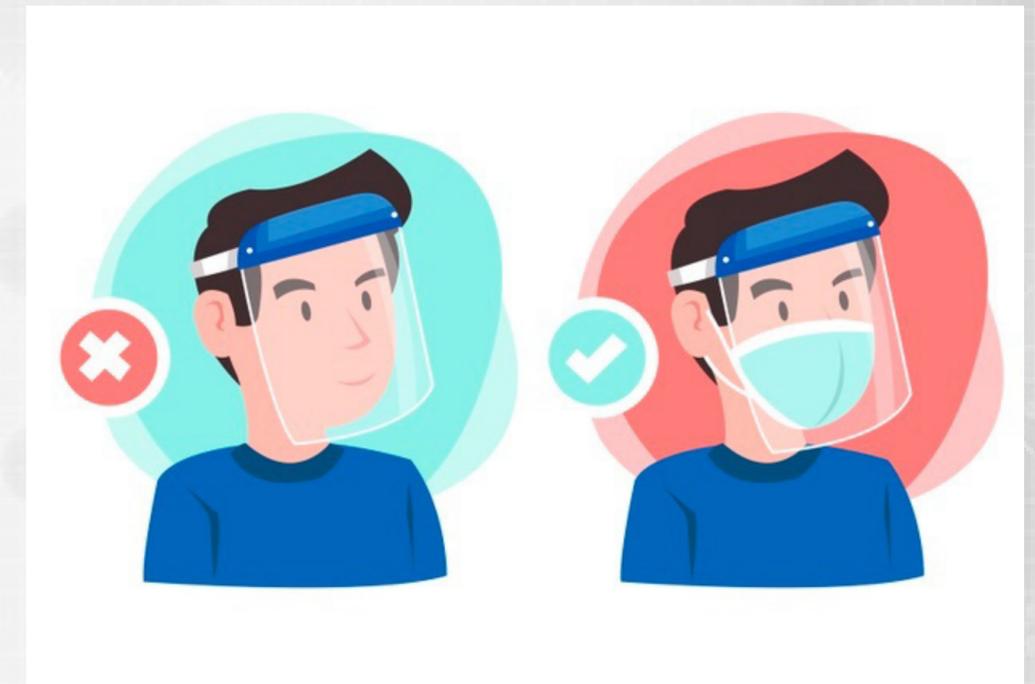
Estação de trabalho

- Realize a desinfecção da sua estação de trabalho com toalha de papel e álcool líquido a 70%, especialmente quando compartilhada com outro colega
- Não utilize álcool etílico no monitor, pois poderá ser danificado



“Face Shield”

- O uso de “face shield” é facultado aos(as) servidores(as) ou colaboradores(as) durante o atendimento ao público externo, durante a execução de serviço externo e aos(as) servidores (as) que atuam na SEASA
- **São de uso individual e não devem ser compartilhados**
- Como são reutilizáveis, **devem sofrer processo de limpeza** com água e sabão após cada uso



“SAÚDE BUCAL em Tempos de Pandemia”

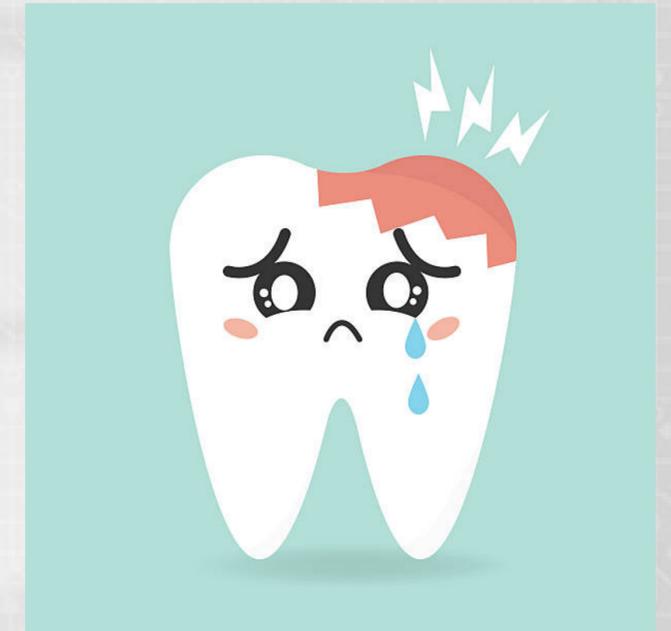
- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) os serviços de saúde bucal foram um dos mais afetados na pandemia ante a necessidade de isolamento social impactando diretamente os cuidados odontológicos
- 77% dos países relataram interrupção parcial ou total dos procedimentos odontológicos
- Falta de acompanhamento somada a outras interferências causadas pela alteração na rotina, como mudança de hábitos alimentares e transtornos mentais, claro, trouxe consequências - Cáries e bruxismo são algumas das sequelas da pandemia

SAÚDE BUCAL versus CONTAMINAÇÃO CORONAVÍRUS

- Falta de acompanhamento profissional
 - Alteração na rotina
 - Mudança de hábitos alimentares
 - Má escovação
 - Transtornos de ansiedade
-
- Incidência de cáries e doenças gengivais
 - Parafunção (apertamento e rangimento de dentes)

Alertas

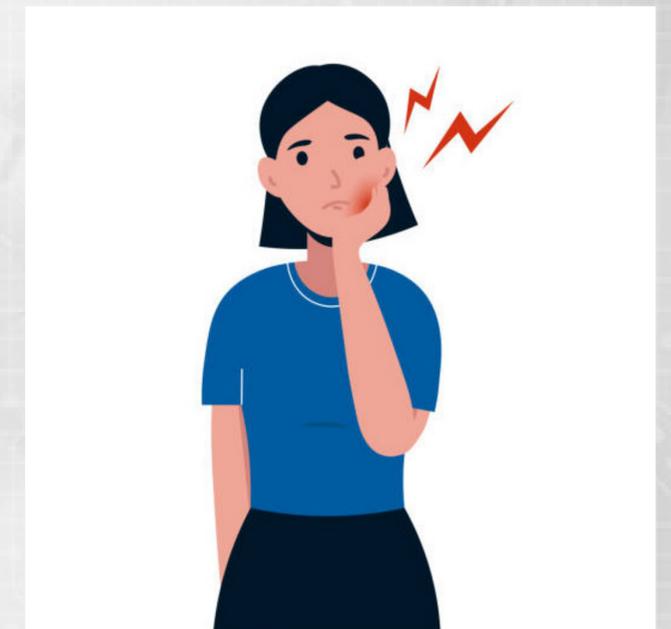
- Dor
- Inchaço
- Sangramento
- Manchas
- Lesões que não cicatrizam
- Alterações que gerarem risco de agravamento da condição de saúde geral e/ou bucal são condições de urgência



- **Dieta rica em açúcares está associada a maior risco de cárie e doenças periodontais, e conseqüentemente perda dentária.**
- **Produtos industrializados têm açúcar oculto**

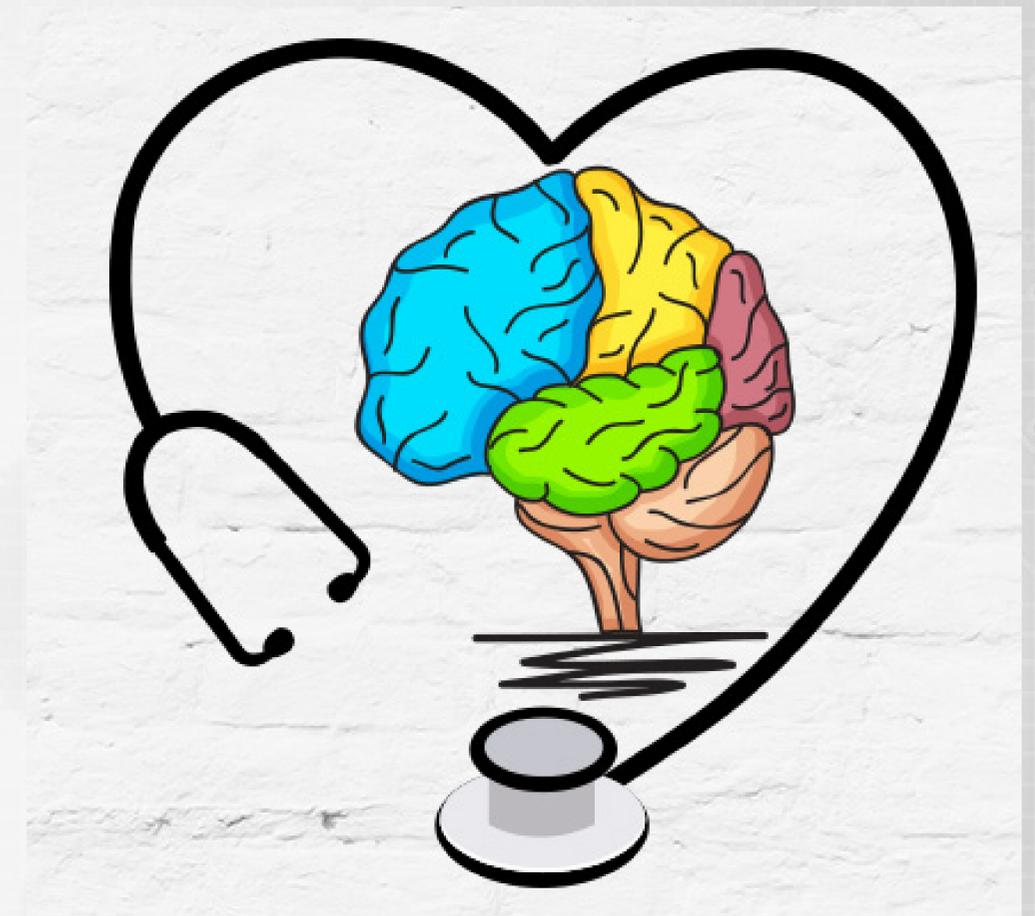


- **Boa escovação faz toda diferença**
- **Pasta de dente com flúor diminui o risco de cárie**
- **Para crianças cerca de um grão cru de arroz e adultos uma ervilha**



Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

Apesar de ser tema de interesse nas diversas áreas de atuação e sua importância ter se intensificado com a imposição pela pandemia de mudanças radicais em nossos hábitos, rotinas, relações interpessoais, profissionais e sociais, a saúde mental continua permeada por mitos, preconceitos, crenças e estigmas presentes nos contextos organizacionais. Abordar a saúde mental no trabalho implica desmistificar as fontes de desconhecimento e crenças acerca do tema e aprofundar as relações de respeito às diferenças individuais e à dignidade humana.



O TRE-SE deve garantir ações de proteção e biossegurança aos servidores no retorno ao trabalho presencial, além da organização e condições de trabalho adequadas. Por outro lado, os servidores igualmente têm responsabilidade de adotar medidas de autocuidado, inclusive quanto à própria saúde mental.

Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

Saúde Mental refere-se à autonomia que cada um de nós tem para decidir e tomar os rumos de nossas vidas, levando em consideração nossa capacidade de reação frente aos acontecimentos, bons e ruins, que vivemos. Ter uma boa “saúde mental” é poder vivenciar as emoções que nos tocam em nosso caminho e conseguir elaborá-las e relacioná-las ao conjunto de vivências que carregamos conosco, transformando e sendo transformados pelos eventos da vida.

Ainda existe muita desinformação ou mesmo discriminação ao se falar sobre saúde mental. O sofrimento psicológico, com frequência, é visto como uma fraqueza, algo que a pessoa teria condições de resolver, mas não o faz. O sofrimento psíquico não é doença e não deve ser negado, tampouco patologizado.

SINAIS DE ALERTA

A vivência de uma situação incerta como a que estamos atravessando agora produz ansiedade, medo e perturbações comportamentais, o que é perfeitamente esperado. Mas é preciso ficar atento aos sinais, principalmente se estão tornando-se frequentes e alterando ou impactando nas atividades e na vida.

Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

Sinais comuns:

- Irritabilidade;
- Insônia ou sonolência incomum;
- Falta de apetite ou fome fora do comum;
- Baixa concentração;
- Desânimo ou aceleração;
- Fraqueza/baixa energia;
- Dificuldade para relaxar;
- Dores no corpo persistentes (ex. dor de cabeça, no estômago, alergias cutâneas);
- Tremores sem explicação, inquietação e desesperança.



Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

A presença desses sinais não é motivo de preocupação, mas a sua persistência ou intensidade pode requerer atenção, especialmente se em alguma medida eles estiverem prejudicando sua qualidade de vida e/ ou interferindo negativamente no seu dia a dia ou na execução de suas tarefas diárias. É possível aprimorar estratégias de cuidado e habilidades de resiliência.

O suporte social e estratégias coletivas de enfrentamento podem ser considerados como fator de proteção. Procure ajuda. Fale sobre o que está sentindo para as pessoas de confiança. A equipe de saúde do TRE-SE estará à disposição para te orientar da melhor maneira possível.

É importante destacar que caso perceba que algum colega de trabalho esteja apresentando dificuldades em lidar com a situação é fundamental incentivá-lo a também buscar ajuda, seja com profissionais da equipe de saúde, seja do seu superior imediato ou alguém de sua confiança. Ressalta-se a relevância de reconhecer os limites e pedir ajuda quando necessária.

Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

RETORNO AO TRABALHO

Estamos vivendo dias atípicos, trabalhando em casa, há vários meses. Neste contexto é natural que haja um tempo para a readaptação ao ambiente de trabalho.

No entanto, os cuidados com a segurança permanecem os mesmos. Ainda precisaremos seguir os protocolos de cuidados, tanto para nós, como para nossos colegas.

ORIENTAÇÕES DE AUTOCUIDADO

- **Cuide de sua alimentação:** seu corpo necessita de uma alimentação equilibrada para um bom funcionamento físico e mental;
- **Cuide do seu sono:** o sono é uma fonte de renovação e descanso;
- **Pratique atividades físicas:** a prática constante de atividade física é hábito saudável, fonte de equilíbrio, sensação de bem-estar e promotor de saúde;
- **Cuide da sua saúde mental:** busque práticas de autoconhecimento, entenda suas emoções, fale sobre elas, busque propósitos de vida que te dê esperança e prazer;
- **Resgarde-se do excesso de informações alarmistas** veiculadas na grande mídia e em mensagens via Whatsapp.

Orientações sobre os cuidados com a saúde mental no retorno ao trabalho

- **Mantenha-se atualizado** com pesquisas confiáveis sobre a Covid, pode ajudar a atenuar as preocupações com as incertezas;
- **Tenha um tempo para você mesmo:** ofereça a si mesmo um tempo para passar com aqueles de quem gosta, mesmo que virtualmente. Atividades ligadas às artes ou hobbies que estimulem a concentração e o prazer auxiliam na promoção da saúde mental.
- **Estratégias de administração do estresse:** relaxamento, exercícios físicos, sessões de alongamento ou meditação. Há alguns bons aplicativos e canais no Youtube que oferecem boas orientações. Técnicas de respiração, podem ser adotadas diariamente e sempre que necessário.
- **Não se cobre tanto:** você é um ser humano e não dará conta de tudo. Reconheça seus limites e não encare seu estresse como um sinal de que não está fazendo o seu trabalho;
- **Organize o seu tempo:** planeje o seu dia, administre seus horários. Tente estabelecer disciplina nas suas atividades.
- **Mantenha boas relações interpessoais:** dentro do possível, criar um ambiente de trabalho mais agradável e acolhedor pode ser positivo para toda a equipe. Seja cordial com seus colegas, seja empático com o problema dos outros. Não julgue, apenas respeite o outro.
- **Peça Ajuda:** sempre que sentir necessário.



As vacinas disponíveis no Brasil apresentaram resultados positivos para o controle da pandemia, quando aplicadas em massa na população

**Quando chegar a sua idade VACINE-SE!
A prevenção está em suas MÃOS! Faça a sua parte!**