

# Cartilha (RE)COMEÇO

2º Semestre de 2021

2º ANDAR  
SALA DE  
ADMINISTRATIVO  
SECRETARIA  
SALA PROFESSORES

1º ANDAR  
SALA 01 A 04

TÉRREO  
BIBLIOTECA  
ATELIER  
BANHEIROS

← CAFÉ →

00

# Desenvolvemos este plano com o objetivo de:



Zelar pela saúde de todos



Promover um retorno seguro



Transmitir informação

## ÍNDICE

Diretrizes	3
Quem volta?	4
Quando voltamos?	5
Sintomas	6
Transmissão	7
<b>Boas práticas</b>	
Sinalização	8
Uso de máscara	9
Higienização das mãos	11
<b>Circulação e uso dos espaços</b>	
Acesso ao Singularidades	12
Elevadores	13
Salas de aulas	14
Biblioteca	15
Áreas comuns	16
Alimentação	17
<b>Protocolos de saúde</b>	
Estou com sintomas	18
Testei positivo	19
<b>Cuidados externos</b>	
Locomoção	20
Dicas para o dia a dia	21
Convive com alguém do grupo de risco?	22
<b>Mensagem final</b>	23



# DIRETRIZES

Para o retorno seguro de todos, o Singularidades passou por uma vistoria de um técnico de segurança da Porto Seguro e de uma médica Infectologista para mapear todas as áreas do instituto e orientar sobre as devidas adaptações.

As seguintes ações buscam promover o retorno seguro das atividades presenciais no Singularidades.

- **Aferir a temperatura** de todos na entrada do prédio.
- Disponibilizar **álcool 70%** em todas as áreas de circulação.
- Orientar o **uso de máscara** de tecido lavável ou descartável.
- **Limpar e desinfetar**, com álcool 70%, toda mobília de uso coletivo das salas de aula e áreas comuns, antes do início de cada aula/turno.
- Disponibilizar **comunicação visual dos protocolos** de biossegurança em todas as instalações do Singularidades.



# CUIDADO COM AS PESSOAS

## Quem volta?

Podem retornar para as atividades no modelo presencial os estudantes que não fazem parte do grupo de risco e estudantes do grupo de risco imunizados com as duas doses ou dose única.

A população mais sensível ao Covid-19, chamada “grupo de risco”, deve continuar de forma remota, até que esteja imunizada com as duas doses (ou dose única) da vacina.

Quem são:

- Pessoas acima de 60 anos
- Com doenças pré-existentes: asma/bronquite, DPOC – doença pulmonar obstrutiva crônica, enfisema pulmonar, fibrose cística, problemas cardíacos, hipertensão, doença autoimune, doença crônica renal, diabetes, câncer ou uso de medicações imunossupressoras.
- Gestantes

**Solicitamos que os estudantes que não forem comparecer presencialmente comuniquem, até o dia 16/09, via Portal do Aluno/Solicitação de Serviços, na opção Impossibilidade de comparecimento às aulas presenciais, a manutenção das atividades remotas nos dias desses encontros.**



# CUIDADO COM AS PESSOAS

## Quando voltamos?

A partir de **20 de Setembro de 2021** retornamos presencialmente de forma gradual e com turmas escalonadas, conforme o calendário de cada curso (links abaixo).

### Pedagogia

[https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/lucila\\_garcia\\_singularidades\\_com\\_br/Eo72tfjIEY5FpGZN-RE5yIABJFU9pn-yKrA3DQgMS2FtvQ?e=XmRaP9](https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/lucila_garcia_singularidades_com_br/Eo72tfjIEY5FpGZN-RE5yIABJFU9pn-yKrA3DQgMS2FtvQ?e=XmRaP9)

### Letras

[https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/marcelo\\_ganzela\\_singularidades\\_com\\_br/EacPpbGJ55xGu e4Ysv1ZexMBMIPU6KYmzvdllt1iZDd7cw?e=SE54fL](https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/marcelo_ganzela_singularidades_com_br/EacPpbGJ55xGu e4Ysv1ZexMBMIPU6KYmzvdllt1iZDd7cw?e=SE54fL)

### Matemática

[https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/margareth\\_singularidades\\_com\\_br/EaS1hNKSQKdPuRZJj0uAoXIBLj4QlLcROlzbzvGYAfXzetg?e=ZOZb04](https://institutosingularidade431-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/margareth_singularidades_com_br/EaS1hNKSQKdPuRZJj0uAoXIBLj4QlLcROlzbzvGYAfXzetg?e=ZOZb04)



# SINTOMAS

## Fique atento aos Sintomas do Covid-19



Febre



Dores no corpo (mialgia), diarreia



Tosse ou dor de garganta



Dor de cabeça e nas articulações



Dificuldade de respirar



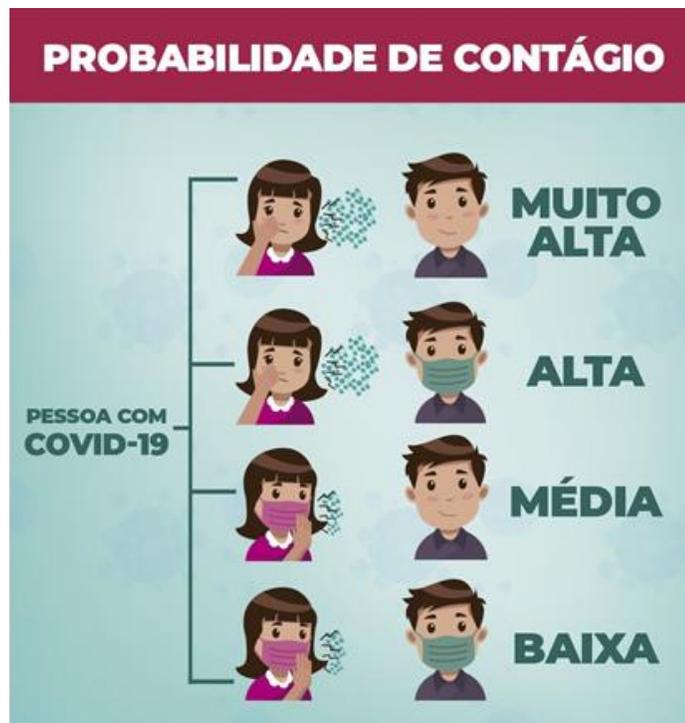
Coriza ou congestão nasal, perda de olfato ou paladar

**Os sintomas são facilmente confundidos com gripe e resfriado. Caso esteja com sintomas, siga o protocolo apresentado na página 18.**



# TRANSMISSÃO

A **transmissão do coronavírus** costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:



- Gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro;
- contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Ao espirrar ou tossir cubra seu nariz e boca. Você pode utilizar os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos. E se usar, lembre-se de higienizá-las. Se usar lenço, jogue-o fora imediatamente e higienize as mãos. Use preferencialmente lenços descartáveis.

# BOAS PRÁTICAS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Sinalização

- Há sinalização no chão para organização das pessoas na entrada do prédio e em locais de atendimento;
- Recomendamos não aglomerar nos locais de uso coletivo como cantina e praças.



## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Uso de máscara

- Todos os estudantes, professores e funcionários deverão utilizar máscara de tecido lavável ou descartável.
- O uso da máscara é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
- As máscaras devem ser trocadas a cada 3 horas ou em caso de sujidade ou umidade.
- Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e ajuste-a para garantir maior aderência ao rosto.
- Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la, principalmente na rua. Ao manipulá-la, confira se a mesma está posicionada corretamente e higienize as mãos imediatamente.

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Cuidados com a máscara de tecido

- Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara; remova-a pegando pelo laço ou nó da parte de trás, evitando tocar na parte da frente.
- Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável). Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca para sua reutilização. Após secagem da máscara, passe-a com ferro quente e acondicione-a em saco plástico.
- Descarte a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida. Ao sinal de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Higienização das mãos

- Higienize as mãos com água e sabão e/ou álcool gel 70%, disponível em diversos locais do Instituto;
- A higienização das mãos deve ser realizada, sempre:
  - ao chegar no Singularidades;
  - antes de entrar na sala de aula;
  - antes e depois das refeições;
  - antes e depois de ir ao banheiro;
  - antes e depois de tocar nariz, boca e olhos;
  - depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar;
  - e sempre que achar necessário!



# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Acesso ao Singularidades

- Ao chegar no Singularidades sua temperatura corporal será aferida por meio de termômetro digital infravermelho. As pessoas que apresentarem febre a partir de 37,5°C não poderão ingressar no prédio e deverão procurar atendimento médico. Caso isso ocorra, comunique o coordenador do curso e o Comitê de Retorno ([comitecovid@singularidades.com.br](mailto:comitecovid@singularidades.com.br)).
- Higienize as mãos com álcool gel 70% no totem disponível na entrada do prédio.
- Assim que sua entrada for liberada na catraca, higienize novamente as mãos com água e sabão e/ou álcool gel 70%, disponível em diversos locais do instituto.

**As catracas estarão liberadas até que todos os estudantes tenham cadastrado suas digitais. A partir de 25/10, o acesso será realizado com a leitura digital.**

# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Elevadores

- No elevador será permitida a presença de apenas 2 pessoas. Preferencialmente, utilize as escadas para possibilitar o uso do elevador aos que possuem dificuldade de locomoção.



Para orientar a circulação pelo prédio, segue a indicação dos espaços:

**Térreo:** recepção, cantina, biblioteca, ateliê, banheiros e vestiários.

**1º. Andar:** salas de aula da Pedagogia e banheiros.

**2º. Andar:** secretaria, administrativo, sala dos professores, auditório e banheiros.

**3º. Andar:** salas de aula de Letras e Matemática, pós-graduação, extensão, DA e banheiros.

# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Salas de aula

- As salas de aula foram adaptadas para atender à capacidade máxima permitida pelos órgãos públicos.
- Portas e janelas de todas as salas permanecerão abertas para maior circulação de ar.
- Caso chegue antes do horário de aula, evite aglomerações. Aguarde na sala de aula e permaneça em sua mesa.
- Disponibilizamos álcool 70% líquido com pano de papel descartável em todas as salas. Na chegada e saída, higienize o local, mesa e objetos de uso pessoal e descarte todo material em lixeira.

# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Biblioteca

- Não será permitido tocar ou retirar os livros das estantes da biblioteca. Os estudantes deverão solicitar para a bibliotecária.
- Livros devolvidos na biblioteca devem ser depositados no armário e passarão por quarentena de 10 dias.
- O uso da biblioteca para estudo será permitido conforme agendamento.



# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Áreas comuns

- Disponibilizamos álcool 70% líquido com pano de papel descartável nas salas de aula, biblioteca e áreas comuns para todo o público. Na chegada e saída, higienize o local, mesa e objetos de uso pessoal e descarte todo material em lixeira.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal.
- Fique atento às marcações nos bancos e pufes para garantir o distanciamento físico adequado.

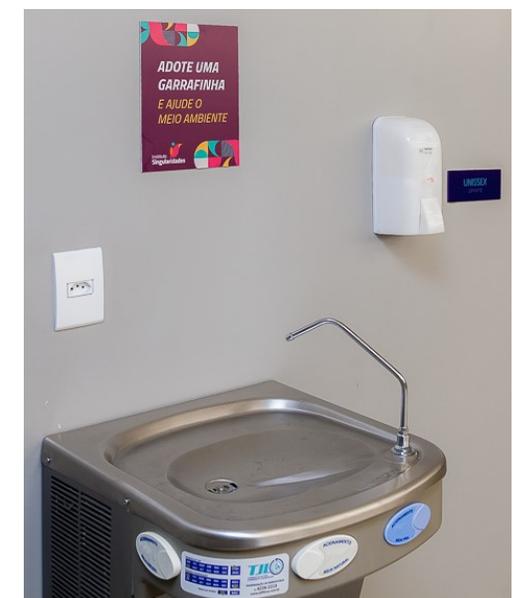
# CIRCULAÇÃO E USO DOS ESPAÇOS

## PROTOCOLO PADRÃO

- Aferição da temperatura
- Uso de máscara (validade de 3h)
- Higienização das mãos constantemente
- Atenção aos sintomas

## Alimentação

- A cantina estará aberta para atendimento aos estudantes, professores e funcionários.
- Evite permanecer na cantina além do tempo necessário para se alimentar.
- Se possível, alimente-se na sala de aula, no horário de intervalo, ou em áreas comuns, respeitando o distanciamento. Lembre-se que, nesse momento, você estará sem máscara e também precisará de uma sacola para armazená-la durante a alimentação.
- A alimentação nas salas de aulas só será permitida durante o intervalo de aula. Não há restrição para o consumo de água.
- Para o consumo de água, use uma garrafa individual. Antes de repor a água nos filtros, higienize as mãos com álcool gel 70%, disponível ao lado de cada bebedouro.



# PROTOSCOLOS DE SAÚDE

## Estou com sintomas, e agora?

Caso o estudante ou familiar, residente no mesmo ambiente domiciliar, tiver qualquer sintoma (mesmo que leve), favor seguir o seguinte protocolo:

- Informar o coordenador de curso e o Comitê de Retorno (comitecovid@singularidades.com.br).
- Procurar atendimento médico e solicitar o teste, conforme orientação médica.
- Manter as atividades remotas até o resultado negativo do teste.

O SUS fornece atendimento gratuito através do acesso abaixo:

<https://aps.saude.gov.br/ape/corona/telesus#:~:text=136,as%20suas%20d%C3%BAvidas%20ou%20necessidades>



# PROTOSCOLOS DE SAÚDE

## Testei positivo, e agora?

- 1. Estudante ou professor com COVID:** ficará afastado por 14 dias, a contar do primeiro dia de sintoma, ou conforme orientação médica. O estudante poderá manter as atividades remotas. Informar o coordenador do curso e o Comitê de Retorno ([comitecovid@singularidades.com.br](mailto:comitecovid@singularidades.com.br)).
- 2. Estudante ou professor que compartilha o mesmo ambiente domiciliar com familiar e/ou amigo que testou positivo:** ficará com atividades remotas por 14 dias, a partir do primeiro dia de sintoma do familiar e/ou amigo. Informar o coordenador do curso e o Comitê de Retorno ([comitecovid@singularidades.com.br](mailto:comitecovid@singularidades.com.br)).

**A turma que teve contato com o estudante, ou professor infectado manterá as atividades remotas por 14 dias.  
O professor também será afastado por 14 dias, em caso de estudante infectado.**



# CUIDADOS EXTERNOS

## Locomoção

Fique atento aos mesmos cuidados anteriormente citados, como:

- Higienização das mãos antes de embarcar e ao desembarcar do veículo de transporte, seja ele coletivo ou particular.
- Uso de máscara.
- Não tocar nos olhos, nariz e boca.
- Verificar se as janelas do veículo estão abertas para promover a circulação do ar.

Caso utilize “carona solidária” ou transporte por aplicativo, a lotação de 2 pessoas por veículo é a mais indicada.

**Em São Paulo, é obrigatória a utilização da máscara no transporte público (ônibus, metrô, trem). Esta medida é importante por conta da limitação de espaço e o número de pessoas no local. Caso você utilize fretado, recomendamos as mesmas práticas.**



# CUIDADOS EXTERNOS

## Dicas para o dia a dia

- Tire os sapatos fora de casa e higienize-os imediatamente.
- Sempre que chegar da rua, higienize as mãos com água e sabão ou álcool em gel antes de tocar em alguma parte do corpo ou objetos.
- Tome banho imediatamente após chegar da rua. Quando não puder, lave bem todas as partes expostas.
- Tenha contato com outros membros da família somente após tomar banho.
- Limpe roupas e coloque-as em recipientes até a lavagem. Cuidado para não sacudir as roupas na hora de lavar.



## Convive com alguém do grupo de risco?

- Durma em camas separadas.
- Desinfete os banheiros com água sanitária (se possível, não compartilhe o banheiro).
- Não compartilhe toalhas, talheres e copos.
- Higienize diariamente superfícies de alto contato.
- Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.
- Bolsas, carteiras e chaves devem ser deixadas em uma caixa na entrada da casa.
- Higienize os celulares e óculos ao entrar.
- Elimine capachos e demais tapetes que juntam pó na soleira da casa.





## MENSAGEM FINAL

O papel de todos é fundamental para que este (re)começo ocorra de maneira segura e tranquila.

Precisamos nos adaptar às novas formas de convivência, lembrando uns aos outros de nossa responsabilidade mútua.

Lembramos que esse documento poderá sofrer alterações, conforme protocolos e recomendações das autoridades sanitárias e dos órgãos reguladores locais.

Caso queira conhecer mais detalhes das medidas de segurança que estão sendo praticadas no Singularidades, consulte o Plano de (re)começo ou entre em contato com o Comitê de Retorno.

Esperamos um bom retorno!

# FALE COM A GENTE!

Keli



Aline



Marcelo



Leticia



**Dúvidas/Sugestões?**

Envie um e-mail para:  
[comitecovid@singularidades.com.br](mailto:comitecovid@singularidades.com.br)



Rosângela



Claudinale



Elisângela



# Obrigada!

Versão atualizada em 11/11/2021, com base no decreto estadual 65.849 de 06/07/2021 e alteração do plano São Paulo e decreto municipal 60.681 de 27/10/2021.