

# MANUAL DE PRÁTICAS DE PREVENÇÃO

QUARTA EDIÇÃO

ORIENTAÇÕES  
PARA ATIVIDADES  
DE CAMPO



- 1. Considerações Iniciais**
- 2. Aspecto Clínico**
- 3. Medidas de Saúde e Segurança**
- 4. Acompanhamento das Equipes**
  - a) Deslocamentos de casos suspeitos ou confirmados
  - b) Conduta de casos confirmados que não necessitam de intervenção hospitalar
  - c) Escolha pelo isolamento em hotel em caso suspeito e/ou positivo
  - d) Conduta de casos confirmados que necessitem de internação hospitalar
- 5. Fluxograma para ocorrências de casos**
- 6. Medidas Preventivas**
  - a) Higienização das Mãos
  - b) Proteção Respiratória
- 7. Contato com Terceiros ou Observadores**
- 8. A importância da alimentação adequada e saudável**
- 9. Mantenha o seu sistema imunológico fortalecido**
- 10. Deslocamentos necessários a viagem**
  - a) Utilização de Táxi ou carro por aplicativo
  - b) Utilização do Carro do SGB / CPRM
  - c) Deslocamentos Aéreos
- 11. Hospedagem**
- 12. Retorno de viagem**

A promoção da adoção de medidas protetivas apresentadas nesse Manual aos trabalhadores do SGB / CPRM, visa mitigar o contágio da COVID-19 durante o desenvolvimento de atividades no ambiente de trabalho.

Para a retomada das atividades presenciais, ressalta-se o alto índice de cobertura vacinal nacional, sobretudo entre colaboradores do SGB, assim como o cenário epidemiológico favorável apontado pelos órgãos sanitários.

A análise de riscos para retomada do trabalho presencial tem o norteio das orientações técnico-científicas nacionais e internacionais, entre elas as da Organização Mundial da Saúde (OMS) e as do Ministério da Saúde.

Para a elaboração deste documento técnico, foi utilizado a compilação de recomendações da ANAMT (Associação Nacional dos Médicos do Trabalho) e de documentos normativos das autoridades sanitárias e do Governo Federal - Subsecretaria de Inspeção do Trabalho.

Ressalta-se que este manual será atualizado a medida em que novas publicações oficiais forem divulgadas. O Centro de Saúde Ocupacional do SGB /CPRM realiza avaliações epidemiológicas periódicas, podendo recomendar o retorno a uma fase anterior, caso seja identificado um aumento considerável dos riscos de contágio em determinada localidade.

Este documento destina-se a todas as unidades regionais, escritórios, litotecas, núcleos e afins, trabalhadores do SGB / CPRM e tem caráter informativo e de orientação padronizada de atuação, não excluindo outras diretrizes que podem ser aplicadas de forma complementar, sempre em observância às recomendações das autoridades sanitárias para a prevenção do contágio da COVID-19.

Ficará a cargo dos gestores locais proporcionar os EPI's adequados, visando a garantia da segurança e proteção individual e coletiva.

É preciso que todos trabalhadores do SGB / CPRM entendam a importância de cada um fazer a sua parte nas medidas preventivas, inclusive, fora das instalações da empresa. Cada indivíduo é responsável por proteger-se e proteger aos outros.

A transmissão da COVID-19 ocorre de pessoa para pessoa por contato de gotículas respiratórias (tosse, espirro, catarro), por aperto de mão ou contato com objetos ou superfícies contaminadas seguidas de contato com a boca, nariz ou olhos. Em relação aos sinais e sintomas, observam-se:

- Febre (>37,8° C);
- Tosse;
- Dispneia (falta de ar);
- Cefaleia (dor de cabeça);
- Mialgia (dor nos músculos) e Fadiga (cansaço);
- Ausência (Perda) de Paladar e Olfato;
- Sintomas Respiratórias de VAS (Vias Aéreas Superiores);
- Sintomas Gastrointestinais (diarreia)

O quadro clínico é típico de Síndrome Gripal, podendo variar desde uma apresentação de sintomas leves e assintomática até uma apresentação grave de Síndrome Respiratória Aguda. Vale ressaltar as alterações de sintomas clássicos, de acordo com as variantes do vírus. Na infecção pela variante Delta, por exemplo, não há ocorrência de perda de olfato e paladar, os sintomas iniciais são parecidos com uma gripe comum, resfriado ou crise alérgica. Pessoas infectadas pela variante Ômicron relatavam cansaço extremo, dores pelo corpo, dor de cabeça e garganta e não relataram perda de olfato ou paladar. Apesar de ser altamente transmissível, a maioria das pessoas infectadas pela variante Ômicron, possuem quadros leves.

## 03 - MEDIDAS DE SAÚDE E SEGURANÇA

Os seguintes critérios devem ser seguidos:

- O Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) do colaborador deverá estar no prazo de validade, se possível, atualizado.
- Colaboradores que possuem idade acima de 60 anos devem estar com o esquema de imunização completo para Covid-19, incluindo a dose de reforço.
- Recomendamos que os colaboradores estejam vacinados contra o vírus da Covid-19, Gripe (Influenza) e Hepatite A.
- Empregados que por motivos próprios de saúde, encontram-se impossibilitados de práticas de atividades presenciais, deverão apresentar atestado médico para afastamento. O atestado médico deverá ser anexado pelo empregado em processo via Sistema Eletrônico de Informações (Tipo de Processo: “Pessoal: Saúde - Atestado Médico”) e disponibilizado ao profissional da SECPES/CSO de sua unidade regional.

## 04 - ACOMPANHAMENTO DAS EQUIPES

O objetivo é realizar a identificação precoce de indivíduos sintomáticos permitindo a avaliação primária de casos suspeitos entre os colaboradores, evitando assim a transmissão no ambiente de trabalho.

Em caso de sinais e sintomas compatíveis com a suspeita de Covid-19, o colaborador deverá comunicar ao CSO via Painel Covid-19 assim como a seu gestor imediato. Visando a saúde e segurança de todos os colaboradores envolvidos na atividade, iremos considerar como casos suspeitos todas as respostas que indiquem risco de infecção. Para todos os colaboradores que apresentarem sintomas, os procedimentos abaixo serão adotados:

- Afastamento de funções laborais, devendo se manter em isolamento no hotel e/ou residência.
- Ser submetido à avaliação médica via Telemedicina, utilizando o recurso pelo plano de saúde e/ou pelo médico do trabalho da Unidade Regional e seguir as condutas orientadas.

### a) Deslocamentos de casos suspeitos ou confirmados

Se houver necessidade de deslocamento do local de isolamento, este não poderá ocorrer em transporte público. Devendo ser realizado utilizando-se veículo disponibilizado pela empresa.

O colaborador que apresentar caso suspeito, deve ser orientado a permanecer no banco traseiro, mantendo as janelas do veículo abertas e sem uso de sistema de climatização artificial (ar condicionado). Todos que estiverem no veículo deverão utilizar obrigatoriamente a máscara PFF2/N95.

O motorista deverá ser comunicado sobre o estado clínico do passageiro que será transportado. Após o procedimento, o carro deverá ser submetido a todo processo de desinfecção conforme protocolo estabelecido neste Manual Técnico.

### b) Conduta de casos confirmados que não necessitam de intervenção hospitalar

Após avaliação médica, o CSO solicita que o colaborador apresente atestado médico. Durante todo o período, haverá acompanhamento pela equipe de saúde do CSO. O empregado terá como escolha a possibilidade de realização do isolamento em sua residência (obedecendo todos os protocolos de segurança estabelecidos pelo Ministério da Saúde e OMS, caso as barreiras sanitárias sejam adequadas ao retorno), ou em hotel. A opção será facultativa

Sendo opção de o empregado realizar a quarentena no hotel, o Gestor/ Responsável pela atividade deverá entrar em contato com a SEVIPA para os demais procedimentos administrativos.

Sendo opção de o empregado realizar a quarentena no hotel, o Gestor/ Responsável pela atividade deverá entrar em contato com a SEVIPA para os demais procedimentos administrativos.

O isolamento na residência configura o conforto do empregado com a possibilidade de estar próximo da família.

O isolamento em hotel possibilita a diminuição da exposição ao risco da família.

O colaborador contaminado deverá obrigatoriamente seguir as recomendações de precaução padrão, continuamente divulgadas pelo Ministério da Saúde, ANVISA e OMS: isolamento social e demais cuidados preventivos.

### **c) Escolha pelo isolamento em hotel em caso suspeito e/ou positivo**

O hotel deverá ser oficialmente comunicado pelo Gestor / Responsável pela atividade, sobre o estado de saúde do empregado, conforme protocolo estabelecido pela ANVISA.

O hotel deverá estar adequado ao atendimento de todas as medidas técnicas de segurança estabelecidas para casos de quarentena / isolamento pela ANVISA.

O empregado deverá seguir todas as normas e critérios de segurança impostos pelo estabelecimento, dentre as de maior importância:

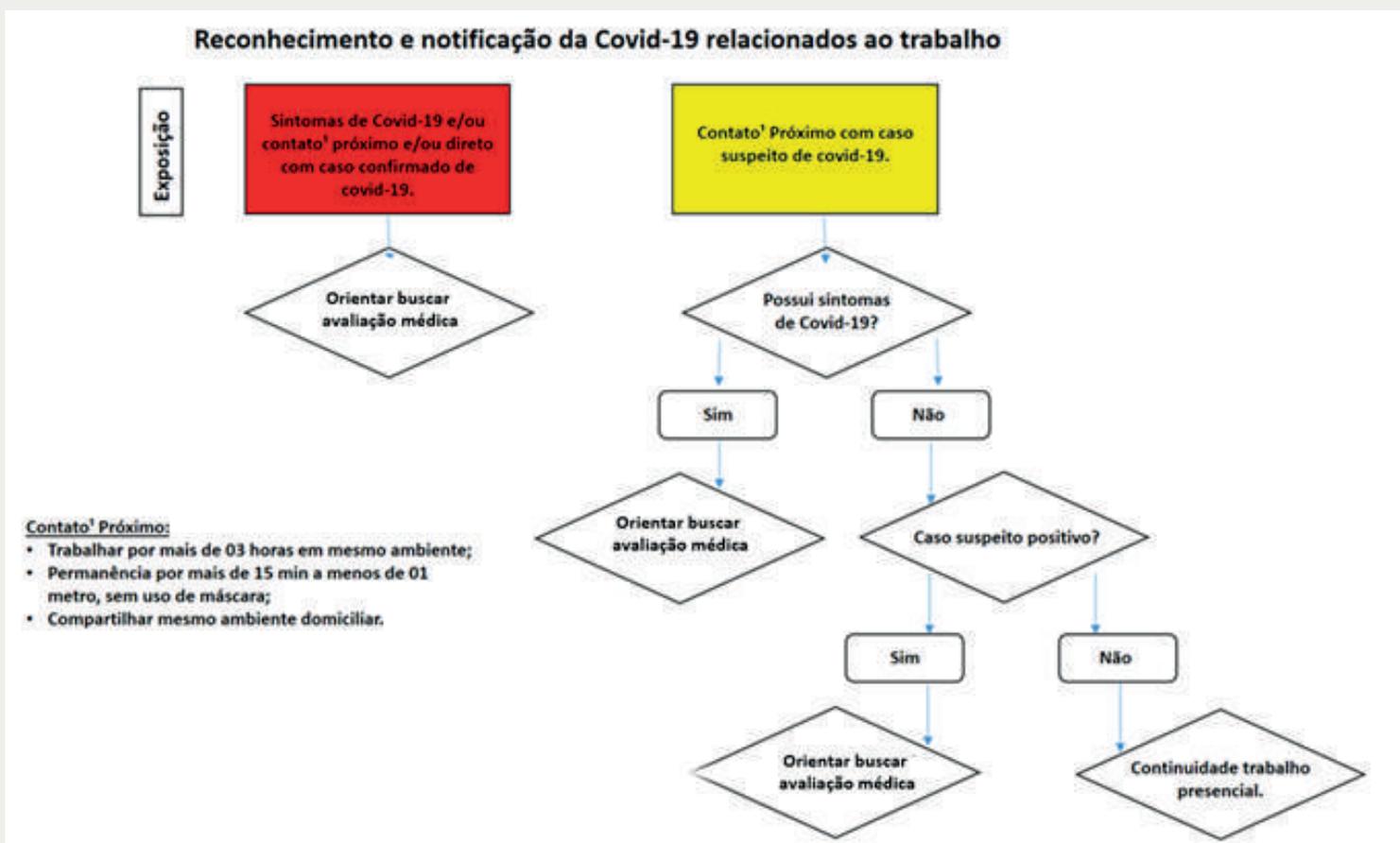
- As refeições deverão ocorrer exclusivamente dentro do apartamento.
- Não poderá haver circulação em áreas comuns.
- Utilizar máscara cirúrgica descartável o tempo todo seguindo as orientações da ANVISA, devendo descartá-las adequadamente.

### **d) Conduta de casos confirmados que necessitem de internação hospitalar**

O empregado e sua família receberão todo apoio técnico e operacional necessário no período. A prioridade será para a utilização do seguro saúde disponibilizada pelo SGB/ CPRM, com contato frequente com a equipe de saúde do CSO (Acolhimento).

Se for necessário, um profissional de saúde do CSO realizará visita técnica para apuração do quadro de saúde do empregado in loco.

# 05 - FLUXOGRAMA PARA OCORRÊNCIAS DE CASOS



O gestor ao tomar conhecimento de algum caso confirmado ou suspeito, deverá solicitar que a pessoa comunique ao CSO via Painel Covid-19 e busque avaliação clínica para obter as devidas recomendações médicas. O afastamento do trabalho deverá ocorrer mediante apresentação de atestado médico.

O diagnóstico de um paciente é um dado sensível. Mesmo que o paciente seja um colega de trabalho, a comunicação a possíveis contatantes de casos positivos, será utilizada com a finalidade exclusiva de evitar a propagação da doença, garantindo os direitos individuais de sigilo.

- Evitar abraços, apertos de mãos e beijos no rosto.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Uso de EPIs conforme protocolos específicos para cada tipo de atividade.
- Usar sempre que possível, um lenço de papel para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar e descartá-lo no lixo após o uso ou posicionar a dobra do braço na altura da boca e nariz (etiqueta respiratória).
- Não compartilhar copos, talheres e objetos de uso pessoal.
- Limpar e desinfetar objetos sempre que possível, além de superfícies tocadas com frequência como: celulares, equipamentos, interruptores de energia (atenção a energia elétrica, realizar a higienização com os devidos cuidados).
- Higienizar Todos os EPIs utilizados nas operações de campo a cada uso.
- Limpeza do ambiente e equipamentos de acordo com os documentos técnicos.
- Afastamento automático de sintomáticos.

O gestor da equipe deve propagar com frequência as medidas de prevenção da COVID-19. O objetivo dessa ação é monitorar e incentivar a manutenção das medidas de segurança e corrigir possíveis inadequações que possam ter ocorrido. É muito importante incentivar o comportamento seguro.

As medidas de prevenção devem ser sempre atualizadas, para garantir suas eficiências.

### a) Higienização das Mãos

A lavagem frequente das mãos com água potável e sabão, é uma das principais maneiras de se prevenir contra muitas doenças, especificamente contra o vírus SARS-COV-2. Para que seja feita corretamente, realizamos as seguintes recomendações:

- A lavagem deve ser feita com água e sabão de forma que as mãos, punhos e antebraços sejam friccionados de forma vigorosa por cerca de 30 segundos;
- Lavar as mãos antes e após todos os afazeres, em especial após as refeições.

### b) Proteção Respiratória

Desde o início do mês de março de 2022, alguns municípios e o Distrito Federal decretaram a não obrigatoriedade do uso de máscaras em locais abertos e/ou fechados. As decisões foram tomadas pelas secretarias municipais de saúde a partir do cenário epidemiológico de cada região, em face de mudanças nos cenários da pandemia, tais como:

- Menor taxa de transmissão e baixa positividade nos testes de Covid-19;
- Baixo percentual de internações por SRAG;
- Altas Coberturas vacinais contra a Covid-19

No âmbito do Serviço Geológico do Brasil, os colaboradores deverão observar os decretos locais a respeito da obrigatoriedade do uso da máscara em locais abertos e fechados. Independentemente da liberação pela autoridade competente local, o Centro de Saúde Ocupacional recomenda o uso das máscaras como medida pessoal de prevenção, em especial:

- às pessoas que ainda não se vacinaram ou que possuem esquema vacinal incompleto;
- aos colaboradores que possuem sintomas gripais e que não tenham sido afastados do serviço mediante indicação/atestado médico;
- às pessoas imunodeprimidas e/ou que tenham comorbidades de alto risco.

Destaque-se que, nos municípios em que o uso da máscara é obrigatório, os colaboradores deverão seguir a determinação da autoridade local.

- **Máscara Cirúrgica Descartável**

A utilização da máscara cirúrgica descartável é indicada para todo uso comum. Ela deve ser trocada a cada duas horas ou sempre que ela estiver saturada / úmida. A máscara utilizada deve estar bem adaptada ao rosto e encaixada adequadamente nas orelhas. É necessário ajustar o metal da parte superior na posição da narina, moldando a peça junta a face. Lavar sempre as mãos antes de colocá-la e também após retirá-la. Descarte em local adequado.

- **Máscara PFF2 / N95**

A utilização da máscara PFF2/N95 é recomendada para situações que ofereçam maior risco: Durante as atividades no campo, principalmente quando houver contato com observadores durante as atividades, em locais com maior concentração de pessoas como aeroportos, voos comerciais, supermercados, restaurantes, locais fechados e com pouca ventilação.

Sua eficácia de filtragem é de 95% para todos os vírus e bactérias que possam ser despejados no ar em forma de gotículas. Se ela ficar folgada, sua eficácia se anula e, assim, acaba por se tornar um equipamento mais perigoso do que de proteção. Portanto é necessário que a máscara sempre permaneça adequadamente ajustada ao rosto para que mantenha suas funções. A ANVISA recomenda que o tempo de utilização da máscara PFF2/ N-95 seja seguido conforme indicado pelo fabricante, desde que a máscara esteja íntegra, limpa e seca.

## 07 - CONTATO COM TERCEIROS OU OBSERVADORES

Devemos considerar o risco de exposição aos colaboradores do SGB / CPRM e também a pessoas externas. Com o objetivo de evitar infecção cruzada, quando o colaborador possa ser vetor durante esse contato, as recomendações que devem ser seguidas são:

- Quando o contato for necessário, apenas um empregado do SGB / CPRM deverá se aproximar.
- Utilizar todos os equipamentos de proteção disponíveis.
- Manter o distanciamento social.
- Caso a pessoa a ser contatada não estiver utilizando máscara respiratória, fornecer.
- Se for necessário recolher boletins ou outro material, faça com o auxílio de luvas e acondicione em saco plástico vedado. Em local seguro, realize a desinfecção com álcool a 70%, utilizando equipamento de proteção individual. Após a higienização, deixe em local aberto por cerca de 20 minutos.
- Caso seja necessário entregar cadernetas ou qualquer outro equipamento ao observador, higienize antes com álcool a 70% e condicione em embalagem plástica. Oriente quanto a necessidade de higienização da embalagem e lavagem adequada das mãos posteriormente.
- Não é recomendado a realização de refeições, beber líquidos ou adentrar na casa do observador.

## 08 - A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

A escolha correta dos alimentos pode contribuir para a manutenção da sua saúde.

A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados.

Estar com as condições nutricionais em dia, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico.

É importante consumir alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos. Estes alimentos além de saudáveis, são excelentes fontes de vitaminas, minerais e de vários compostos essenciais para a prevenção de doenças,

Recomendamos a higienização adequada dos alimentos e evitar o consumo de alimentos mal cozidos, principalmente carnes. Sempre lavar as mãos antes e após o consumo.

## 09 - MANTENHA O SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO FORTALECIDO

- Durma a quantidade de horas necessárias à sua idade, o ideal é cerca de 08 horas de sono (mínimo de 6 horas).
- Alimentar-se bem com qualidade e não quantidade.
- Manter-se hidratado, se possível, aumente a ingesta hídrica.
- Pratique atividade física regularmente.
- Tentar reduzir o estresse (pratique yoga, meditação, hobby e etc.).

Os deslocamentos para às atividades deve ocorrer seguindo todas as recomendações de segurança estipuladas pela ANVISA. Deverão ser utilizadas todas as possibilidades de diminuir o risco de contágio.

### a) Utilização de Táxi ou carro por aplicativo

- Recomenda-se a utilização de máscara.
- Higienizadoras mãos com álcool 70% ao entrar no carro e quando necessitar tocar no rosto.
- Sentar-se no banco traseiro próximo à janela.
- Manter as janelas abertas.

### b) Utilização do Carro do SGB / CPRM

- Recomenda-se a utilização de máscara.
- Higienizar as mãos com álcool a 70% ao entrar no carro e quando necessitar tocar no rosto.
- O carro deverá ser utilizado preferencialmente por apenas duas pessoas. O motorista e um companheiro.
- Manter as janelas abertas, somente usar condicionado em caso de chuva e ao final da campanha fazer troca do filtro do ar condicionado.
- O interior dos veículos (portas, volante, cinto de segurança, maçanetas, bancos etc.) deve ser sempre higienizado a cada uso.
- Adotar a prática de saco de lixo no interior da cabine para descarte de materiais e posterior descarte do saco de lixo fechado em lixeiras comuns.

### c) Deslocamentos Aéreos

As aeronaves da frota brasileira contam com um sistema de filtragem que renova o ar a cada 3 minutos e captura cerca de 99% das partículas no ar. Recomendamos o uso de máscara PFF2/ N95 sem válvulas para o embarque e durante o voo. Para maior segurança devemos seguir as seguintes recomendações:

- Realização de Check-in pela internet.
- Levar Álcool em gel: O álcool em gel é um dos produtos recomendados para a manutenção da higiene pessoal e proteção contra o contágio por Coronavírus. O produto pode e deve ser utilizado durante as viagens aéreas. Mas é preciso estar atento às regras para transporte: na bagagem de mão é limitado a não mais do que 500 ml e com o fechamento em perfeito estado para prevenir a liberação do conteúdo.
- No caso de voos internacionais, os frascos de álcool em gel devem ser de plástico transparente e com capacidade máxima de 100ml.

- Manter distanciamento social: A recomendação da ANAC é para que a administração do terminal bloqueie parte dos assentos a fim de evitar a proximidade física entre os passageiros que aguardam seus voos.
- Embarque e desembarque: São as etapas da viagem aérea que merecem atenção especial para a redução dos riscos de contágio da Covid-19. Após o pouso, o passageiro deve permanecer sentado até que seja autorizado a se levantar e deixar a aeronave seguindo a orientação da tripulação.
- Serviço de bordo: Redução da manipulação de embalagens e dos deslocamentos na aeronave. Devem ser priorizados alimentos e bebidas servidos em embalagens individuais e recipientes fechados, higienizados antes do oferecimento do serviço.
- Estão proibidos dentro dos aviões, áreas de embarque e esteiras de bagagem os seguintes itens:
  - Máscaras de acrílico ou de plástico;
  - Máscaras com válvulas de expiração, incluindo os modelos N95 e PFF2 (os modelos SEM válvula são permitidos – e são os mais recomendados);
  - Lenços, bandanas de pano ou qualquer outro material que não seja caracterizado como máscara de proteção;
  - Protetor facial (Face Shields) sem máscara por baixo;
  - Máscara do tipo caseira (ou não profissional) com uma só camada, como as de crochê, que não observem os requisitos mínimos previstos na ABNT.

As maiores redes hoteleiras já divulgam em seus sites e redes sociais suas políticas de prevenção da Covid-19 que vem sendo adotadas desde o início da pandemia. As recomendações devem seguir na verificação dos seguintes fatores:

- Os quartos devem ser individuais;
- Quando retornar do trabalho, não descuidar de lavar as mãos antes e após de todos os afazeres;
- Remover toda a roupa usada durante o expediente, colocando as mesmas e sacos plásticos e encaminhar para lavagem;
- Se possível, deixar o calçado usado durante o dia logo na entrada da porta do apartamento, aplicar spray de álcool líquido 70% nos solados e superfícies possíveis (dorso, bico, etc.) e/ou lavá-los com água e sabão;
- Limpar e desinfetar objetos sempre que possível, principalmente os tocados com frequência como celulares e equipamentos eletrônicos.

Se apresentar qualquer sintoma relacionado a Caovid-19, deverá comunicar ao CSO via Painel Covid-19 e ao gestor imediato e buscar avaliação clínica. Deverá seguir as recomendações médicas a partir do atendimento.

O afastamento do trabalho somente deve ocorrer mediante apresentação de atestado médico.

# MANUAL DE PRÁTICAS DE PREVENÇÃO

QUARTA EDIÇÃO

ORIENTAÇÕES  
PARA ATIVIDADES  
EM CAMPO

## **Elaboração**

Diretoria de Administração e Finanças - DAF  
Departamento de Recursos Humanos - DERHU  
Centro de Saúde Ocupacional - CSO

## **Diagramação**

Assessoria de Comunicação - ASSCOM

**PUBLICAÇÃO 2022.1**