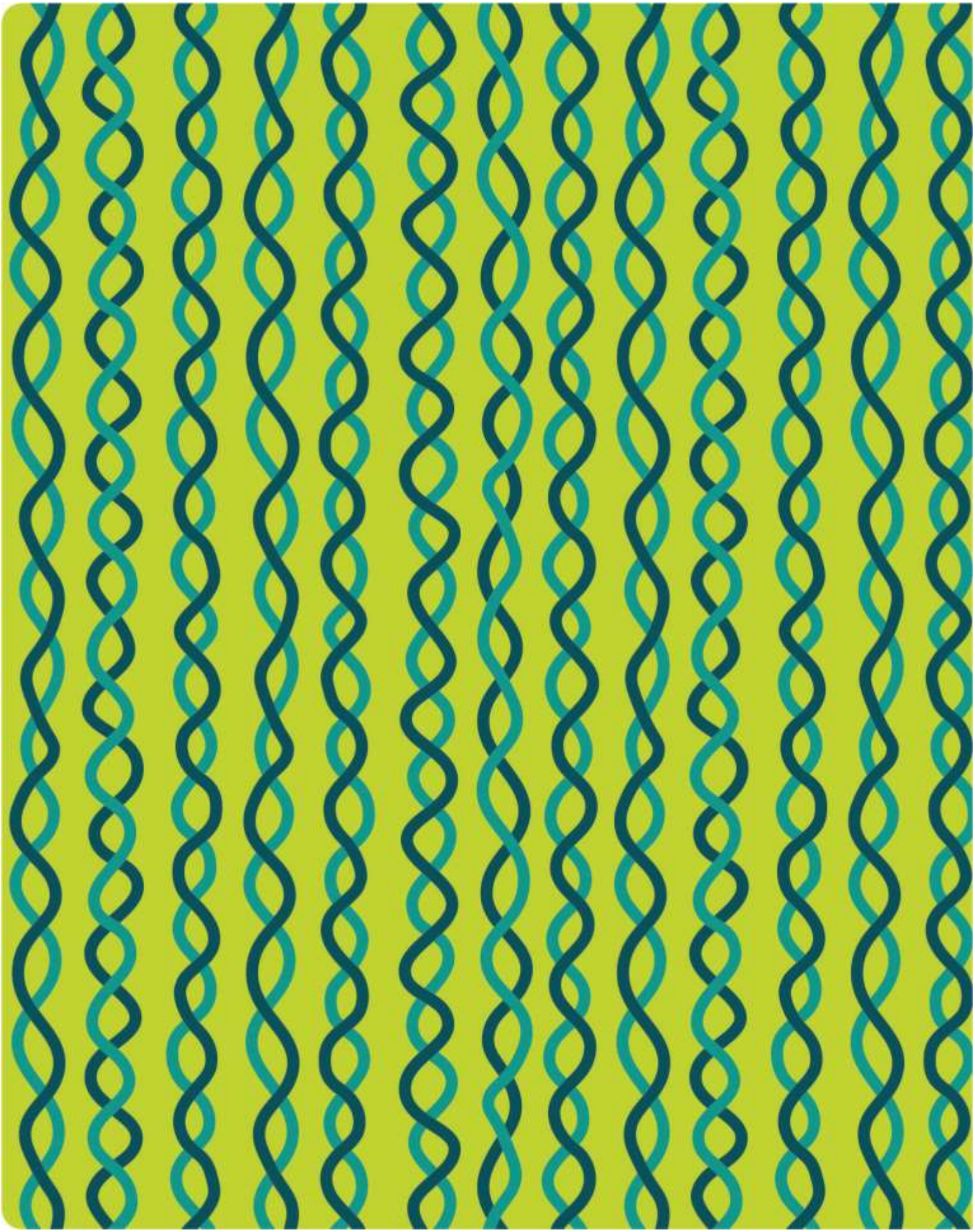
Escola Alfa
Nosso dom é ser Alfa.

DOM BOSCO
by Pearson

Guia Sanitário

Pearson



GUIA GERAL

I - Entendendo a Covid-19
O que é o coronavírus?
O que é a COVID-19?
Como é transmitida a COVID-19?
Quais são os sintomas?
Quando procurar ajuda?
Como é feito o diagnóstico?

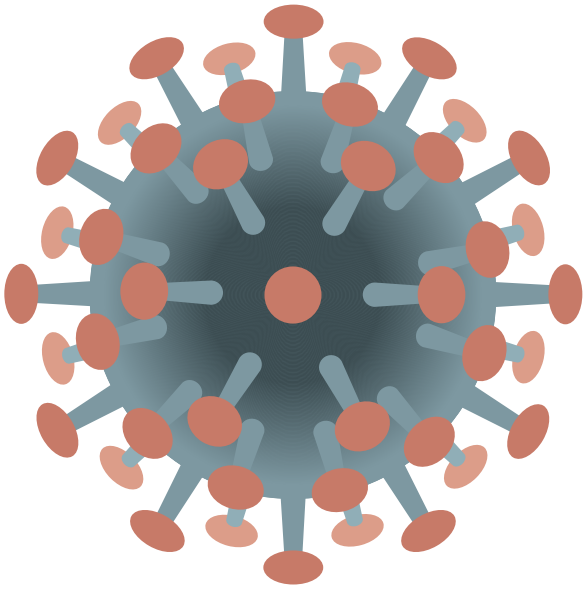
II - Fazendo a sua parte
Como deve ser feita a prevenção?
Como higienizar as mãos corretamente?
Como usar a máscara corretamente?
Como trabalhar de forma segura?
Como voltar as aulas de forma segura?
Medidas específicas a serem adotadas pela escola.
Medidas a serem adotadas pelos colaboradores.
Medidas a serem adotadas pelos alunos.
Medidas a serem adotadas pelos pais.
Quanto às regras de sala de aula.
Quanto às dinâmicas de aula.
Quanto ao conteúdo.

III - Outras ações adotadas pela escola para minimizar o risco de transmissão:
Eventos públicos.
Aulas especiais.
Rodízio de alunos.
Horário estabelecido para entrada e saída dos alunos.
Auxílio de crianças na descida/entrada do carro.
Cantina.
Alunos em condições de vulnerabilidade/comorbidades.
Alunos cujas famílias optem pelo não comparecimento à escola.
Protocolo a ser seguido pela escola no caso de algum colaborador ou aluno apresentar sintomas compatíveis com a covid-19.
Como manter minha saúde física e mental?

I - Entendendo a Covid-19

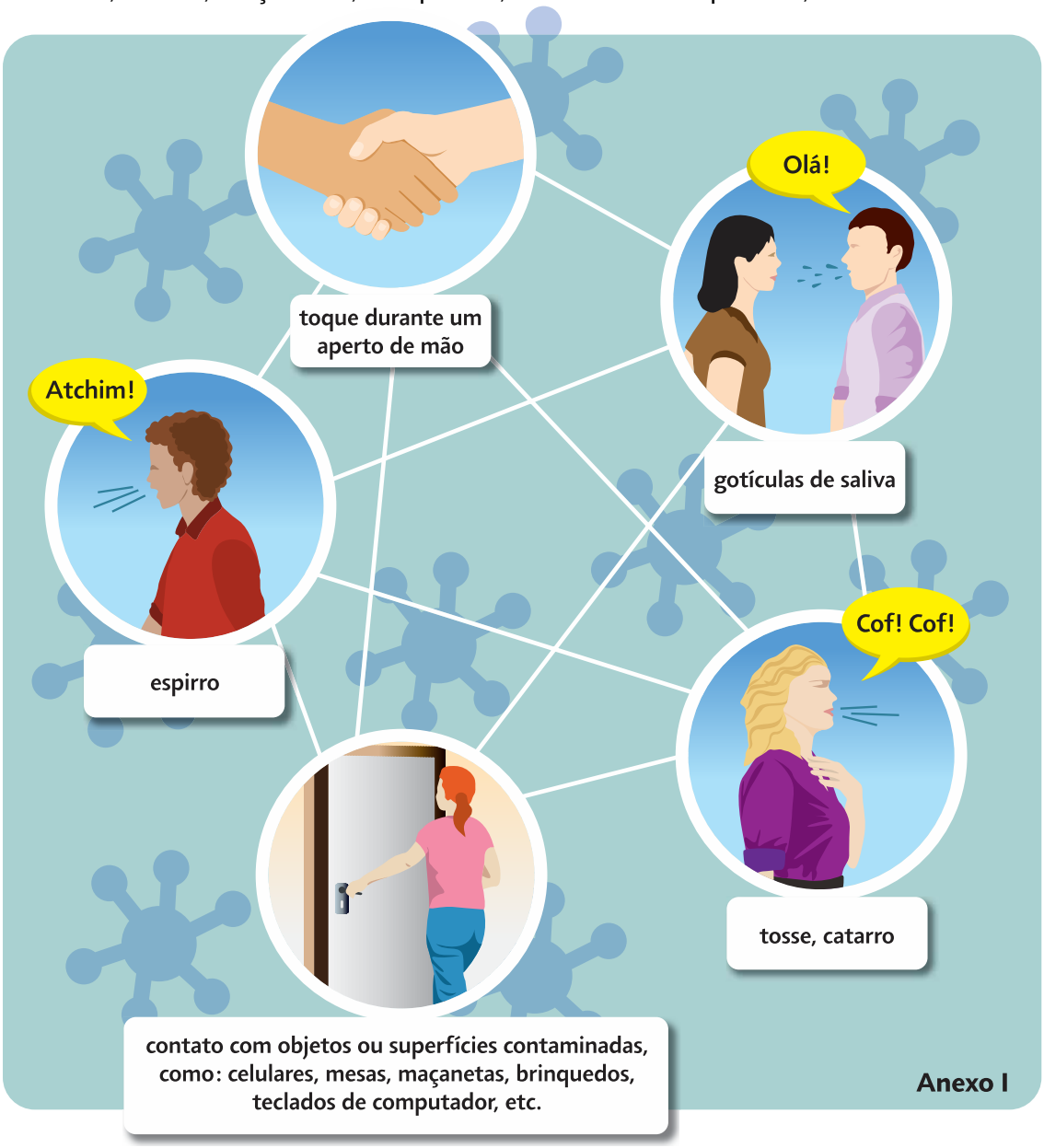
O que é o coronavírus?
De acordo com o Ministério da Saúde, “coronavírus é o nome dado a uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus, chamado COVID-19, foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Ainda segundo o Ministério da Saúde, a maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida. No entanto, crianças pequenas são mais propensas a se infectar com o tipo mais comum do vírus.”

O que é a COVID-19?
A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Ela apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) pode não apresentar sintomas, enquanto cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e, desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



Como é transmitida a Covid-19?

O contágio desse vírus acontece de uma pessoa doente para outra por meio de contato próximo, que pode envolver toque durante um aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato com objetos ou superfícies contaminadas, como: celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.



Anexo I

O período médio de incubação e de surgimento dos primeiros sintomas é de cinco dias, com intervalos que podem chegar a 12 dias. A transmissibilidade dos pacientes infectados é em média de 07 dias após o início dos sintomas, mas alguns dados preliminares sobre COVID-19 sugerem que há risco de transmissão mesmo quando não há sinais e sintomas.

Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

Quais são os sintomas?
As pessoas com COVID-19 podem apresentar sintomas bastante variados, que podem parecer um simples resfriado ou até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são:

- tosse constante
- febre, geralmente acima de 37,8°C
- coriza
- dor de garganta
- falta de ar
- mal estar geral

Se você ou alguém de sua família apresentar esses sintomas de forma leve, é recomendado não ir ao hospital para que não haja a desnecessária proliferação do vírus.

Se tiver dúvidas, ligue para o 136. Esse é o número de atendimento telefônico gratuito do Sistema Único de Saúde (SUS) que fornece informações e orientações de saúde ao cidadão.

Quando procurar ajuda?
Estima-se que 80% das pessoas contaminadas com a COVID-19 não apresentam complicações.
Por isso, a orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que os casos sintomáticos, porém sem gravidade, sejam tratados em casa, por meio de isolamento domiciliar (quatorze dias), ingestão de água em abundância e repouso. Importante, também, seguir todas as regras de distanciamento e higienização pessoal a fim de não contaminar os demais membros da família.
Durante o período de isolamento domiciliar, os casos suspeitos de contaminação com a COVID-19 devem ficar em observação. Caso após 3 dias de isolamento, ocorrer a evolução dos sintomas como, por exemplo, persistência da febre, tosse mais cheia, catarro mais espesso ou falta de ar, o atendimento médico imediato será necessário.

Como é feito o diagnóstico?
O diagnóstico da COVID-19 deve ser realizado primeiramente por um profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente durante a consulta médica (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória. Sintomas que caracterizam a Síndrome Gripal.

- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar ou pressão persistente no tórax ou saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente

ou coloração azulada dos lábios ou rosto, sintomas que caracterizam a Síndrome Respiratória Aguda Grave.

- Caso o paciente apresente esses sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais.

- Exame de biologia molecular (RT-PCR em tempo real), usado para diagnosticar a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).

- Exame imunológico (teste rápido) com o propósito de detectar a presença de anticorpos em amostras coletadas. Esse exame pode ser eficaz somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

II - Fazendo a sua parte

Como deve ser feita a prevenção?
A higiene pessoal é o ponto mais importante na prevenção da doença.

Veja o quadro abaixo:

Anexo II

Como higienizar as mãos corretamente?

Como lavar as mãos:

Molhe as mãos com água.

Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabão.

Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem e vice-versa.

Esfregue o polegar esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, com movimento circular e vice-versa.

Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda fazendo movimento circular e vice-versa.

Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita e vice-versa, em movimento circular.

Enxague bem as mãos retirando os resíduos.

Seque as mãos com papel toalha descartável.

Feche a torneira e descarte o papel toalha.

Anexo III

Como usar a máscara corretamente?

Como colocar a máscara:

Lave bem as mãos com água e sabão.

Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.

Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras.

Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

Como remover a máscara:

Lave bem as mãos com água e sabão.

Evite tocar a parte da frente da máscara.

Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar.

Lave novamente as mãos com água e sabão.

Como lavar a máscara:

As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio usuário. Cada membro da família deve ter as suas

Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos

Anexo IV

Como trabalhar de forma segura?

A flexibilização do isolamento social para os serviços não essenciais depende de algumas variáveis, tais como o achatamento da curva de contaminação e a quantidade satisfatória de leitos de UTI e enfermaria disponíveis em hospitais de cada região.

Para as cidades em que a flexibilização já é uma realidade, sabemos que o retorno ao trabalho deve seguir uma série de critérios de segurança para impedir a proliferação da contaminação. Veja abaixo as regras gerais de prevenção da COVID-19 a serem cumpridas:

- higienizar, após cada uso, as superfícies de toque (mesas, equipamentos, cardápios, teclados, etc.), preferencialmente com álcool em gel setenta por cento ou outro produto adequado;

- higienizar, preferencialmente após cada utilização ou, no mínimo, a cada três horas, os pisos, as paredes, os forros e o banheiro, preferencialmente com água sanitária ou outro produto adequado;

- manter à disposição, na entrada da escola e em local de fácil acesso, álcool em gel setenta por cento, para a utilização dos alunos e dos funcionários do local;

- manter locais de circulação e áreas comuns com os sistemas de ares condicionados limpos (filtros e dutos) e, obrigatoriamente, manter pelo menos uma janela externa aberta ou qualquer outra abertura, contribuindo para a renovação de ar;

- manter disponível “kit” completo de higiene de mãos nos sanitários de alunos e de funcionários, utilizando sabonete líquido, álcool em gel setenta por cento e toalhas de papel não reciclado;

- adotar sistemas de escalas, de revezamento de turnos e de alterações de jornadas, para reduzir fluxos, contatos e aglomerações de seus funcionários;

- diminuir o número de mesas ou estações de trabalho da escola de forma a aumentar a separação entre elas, diminuindo o número de pessoas no local e garantindo o distanciamento interpessoal de, no mínimo, dois metros;

É possível reduzir o distanciamento interpessoal mínimo de dois metros para um metro no caso de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

- manter fixadas, em local visível aos alunos e funcionários, de informações sanitárias sobre higienização e cuidados para a prevenção do COVID-19;

- instruir seus funcionários acerca da obrigatoriedade da adoção de cuidados pessoais, sobretudo da lavagem das mãos ao fim de cada turno, da utilização de produtos assépticos durante o desempenho de suas tarefas, como álcool em gel setenta por cento, da manutenção da limpeza dos instrumentos de trabalho, bem como do modo correto de relacionamento com o público;

- afastar, imediatamente, em quarentena, independentemente de sintomas, pelo prazo mínimo de quatorze dias, das atividades em que exista contato com outros funcionários ou com o público, todos os empregados que regressarem de localidades em que haja transmissão comunitária da COVID-19, conforme boletim epidemiológico da Secretaria da Saúde, bem como aqueles que tenham contato ou convívio direto com caso suspeito ou confirmado;

- afastar, imediatamente, em quarentena, pelo prazo mínimo de quatorze dias, das atividades em que exista contato com outros funcionários ou com o público todos os funcionários que apresentem sintomas de contaminação pela COVID-19.

Fonte: adaptado do Decreto n°55.154, de 1° de abril de 2020

Além das regras gerais de prevenção da COVID-19, a aferição de temperatura corpórea será feita em todos os funcionários, alunos e visitantes no momento que adentrarem a escola.

Como voltar as aulas de forma segura?
Mesmo que um quadro de melhora nacional da COVID-19 ainda esteja distante, é importante levar em conta que em muitas cidades a flexibilização do isolamento social já é uma realidade e o planejamento para a volta às aulas é fundamental. A fim de contribuir com esse momento, a seguir, uma série de cuidados que devem ser considerados nessa retomada para garantir que a proliferação do vírus não aconteça em nossa escola.

- Fechamento da biblioteca física, evitando eventual contaminação pelo manuseio dos livros;
- Vedação de uso de bebedouros que permitem ingestão direta de água, sendo permitido o uso do bebedouro somente para enchimento de garrafas;
- Higienização de brinquedos antes e depois de serem utilizados pelo aluno, com proibição de brinquedos de pano;
- Abastecimento periódico dos dispensers de sabão líquido e papel toalha;
- Disponibilização em cada ambiente e em cada sala de aula de recipiente com álcool em gel para utilização;
- Capacitação da equipe de colaboradores e a realização de reuniões preferencialmente de forma virtual;
- Afixação de cartazes e avisos incentivando a lavagem das mãos;
- Atendimento de pais e equipe multiprofissional que acompanha os alunos (psicólogos, fonoaudiólogos, psicopedagogos, etc) de forma remota, reduzindo o máximo possível de entrada de pessoas na escola;

Medidas específicas a serem adotadas pela escola:

- Medir a temperatura de cada colaborador e aluno antes de entrar nas dependências da Escola com Termômetro Digital ou Infravermelho de Testa, não permitindo a entrada de pessoas que apresentem temperatura acima de 37ºC (embora seja considerado febre acima de 37,8ºC, entende-se necessária a existência de margem de segurança);
- Disponibilizar no portão de entrada da escola um “tapete desinfetante” embebido em solução com hipoclorito de sódio 0,5% ou solução própria, tornando obrigatório a higienização da sola do sapato a toda pessoa que entrar dentro da Escola, bem como álcool em gel;

- Orientar o aluno com mais de 4 anos a higienizar, ao chegar em sala de aula, sua carteira, cadeira e mochila;

- Orientar os colaboradores e alunos (familiares) para que permaneçam em casa no caso de apresentarem sintomas compatíveis com COVID-19, retornando somente com aval médico e documento comprobatório (atestado ou resultado de exame negativo) ou permanecendo o período recomendado de 14 dias de afastamento;

- Orientar sobre a importância de evitar o contato físico como cumprimentos com mãos e beijos;

- Redobrar a frequência de limpeza em locais de grande circulação, mantendo os ambientes arejados;

- Exigir que terceiros (cantina, limpeza, segurança) adotem todas as medidas de segurança aqui previstas;

- Designar sala de isolamento para permanência de aluno ou colaborador que apresentar qualquer sintoma de COVID-19 durante o período em que estiver na escola;

- Orientar a equipe para dispor os assentos com 1,5 metros de distância;

- Orientar fornecedores em geral que façam suas entregas de produtos, preferencialmente, fora do horário das aulas e portando máscaras;

- Orientar sempre quanto à importância de se manter etiqueta respiratória;

- Cancelar atividades físicas que exijam contato físico (futebol, basquete, judô, etc);

Medidas a serem adotadas pelos colaboradores:

- Usar máscaras e EPIs necessários (de acordo com seu segmento), no ambiente de trabalho e orientar seu aluno (maior de 02 anos) para adotar esta medida;

- Comunicar a Escola sempre que apresentar febre, tosse ou qualquer dificuldade respiratória (mesmo que pouca), devendo procurar assistência médica e manter o isolamento domiciliar até confirmação ou não quanto ao contágio por COVID-19;

- Deixar medir sua temperatura antes de adentrar as dependências da Escola;

- Praticar e orientar todos ao seu redor quanto à etiqueta respiratória (ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com lenço descartável; oriente seus alunos a isso);

- Evitar contato físico: apertos de mãos, beijos e abraços;

- Orientar os alunos quanto a formas alternativas de cumprimento sem se tocar;

- Procurar manter o distanciamento mínimo de 1,5 metros; quando isto não for possível, higienizar constantemente as mãos;

- Evitar aglomerações e orientar seus alunos quanto ao distanciamento;
- Lavar as mãos com regularidade e orientar seus alunos à esta prática;
- Evitar tocar os olhos, nariz e boca sem ter higienizado as mãos e orientar seus alunos à esta prática;
- Não compartilhar e orientar os alunos a não compartilhares objetos de uso pessoal (caneta, lápis, borracha, etc);
- Manter os ambientes bem ventilados nos locais de trabalho, mesmo que com ar condicionado;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Evitar o uso de adornos dentro da escola (colares, pulseiras, brincos e anéis grandes) e utilizar sapatos fechados.
- Higienizar diariamente celulares, relógios e óculos;
- Colocar o uniforme dentro da Escola, evitando que a roupa a ser utilizada no ambiente escolar seja a mesma com que se deslocou até a Escola.

Medidas a serem adotadas pelos alunos:

- Fazer uso de máscaras no ambiente escolar (somente alunos maiores de 02 anos);
- Deixar aferir sua temperatura sempre que adentrar o espaço escolar;
- Não vir para escola caso apresente febre, tosse ou dificuldade respiratória (mesmo que pouca);
- Informar a escola imediatamente em caso de confirmação da doença em qualquer pessoa da família que tenha tido contato com o aluno ou escola;
- Evitar o contato físico como cumprimentos com mãos, abraços e beijos;
- Criar formas alternativas de cumprimento sem se tocar;
- Evitar brincadeiras que promovam aglomeração;
- Trazer diariamente sua necessárie devidamente identificada contendo: uma máscara, um pano multiuso para higienização da sua carteira e um recipiente com álcool em gel 70%;
- Higienizar sua carteira, cadeira e bolsa diariamente, ao chegar na Escola (alunos maiores de 04 anos);
- Sempre que possível, ficar a 1,5 metros de distância de seus amigos e professores;
- Manter sempre etiqueta respiratória;

- Não levar para a escola brinquedos/bonecas de pano ou que não possam ser integralmente higienizados;

- Evitar o uso de adornos dentro da escola (colares, pulseiras, brincos e anéis); estes adornos podem ser fonte de foco;

- Utilizar bolsas/mochilas que permitam a higienização com álcool; não utilizar mochilas de pano e adornos nas mochilas;

- Higienizar diariamente celulares, relógios e óculos;

- Higienizar as mãos: na chegada, ao tocar na face, antes das refeições e depois do banheiro;

- Utilizar sapatos fechados;

Srs. Pais: entendam que as cadeiras e carteiras utilizadas por seus filhos na Escola serão higienizadas antes de chegarem; no entanto, a MUDANÇA DE HÁBITO exige que seus filhos aprendam a fazer a higienização deles, com o auxílio do professor, sendo esta uma atividade integrante da proposta educacional.

Medidas a serem adotadas pelos pais:

- Medir a temperatura de seu filho antes de enviá-lo para a Escola; se a temperatura for superior a 37ºC, mantenha seu filho em casa. POR QUESTÃO DE SEGURANÇA, A ESCOLA NÃO PERMITIRÁ A ENTRADA DE ALUNOS QUE TENHAM TEMPERATURA ACIMA DA INDICADA.

- Manter sua casa e o carro que transporta seu filho (a) (s) até a escola sempre higienizado;

- Não enviar seu filho (a) (s) a escola caso apresente febre, tosse ou dificuldade respiratória (mesmo que pouca), devendo ficar em casa e retornar à escola somente com aval médico e documento comprobatório (atestado);

- Informar a escola imediatamente em caso de confirmação da doença em qualquer pessoa da família que tenha tido contato com o aluno ou escola;

- Orientar seu filho da importância do uso de máscaras no ambiente escolar;

- Orientar seu filho sobre a importância de evitar o contato físico como cumprimentos com mãos, abraços e beijos;

- Orientar e sugerir seu filho formas alternativas de cumprimento sem se tocar;

- Entender que as reuniões presenciais com os profissionais da Escola ocorrerão somente em casos extremos, pois serão priorizadas as reuniões virtuais;

- Fazer uso de necessárie devidamente identificada para o filho contendo: uma máscara, um pano multiuso para higienização da sua carteira e um vidro de álcool gel. 70% para uso individual – um kit inicial será entregue pela escola, devendo as famílias fazerem a manutenção e reposição.

- Orientar seu filho sobre a importância de não entrar na escola sem ter usado o “tapete desinfetante” de limpeza de solas de sapatos na entrada.

- Orientar seu filho para que mantenha, sempre que possível, distância de 1,5 metros de seus amigos e professores;

- Informar aos profissionais que atendem o aluno externamente (psicólogos, fono, fisio, psicopedagogos) que a Escola promoverá atendimento dos mesmos de forma virtual (plataforma, videoconferência ou telefone);

- Orientar seu filho sempre quanto à importância de se manter etiqueta respiratória;

- Orientar seu filho para tomar banho após chegar da escola;

- Adotar medidas para a imunização das crianças, especialmente em relação à vacina da gripe;

Quanto às regras de sala de aula:

- aferir a temperatura corpórea de todos os alunos antes do início das aulas;

- utilizar, de forma obrigatória, as máscaras de proteção;

- manter à disposição em cada sala de aula álcool em gel setenta por cento para a utilização dos professores e alunos;

- manter em cada sala de aula pelo menos uma janela externa aberta ou qualquer outra abertura, contribuindo para a renovação de ar;

- manter o espaçamento de 1,5 metros entre mesas e carteiras na sala de aula por meio de adesivos no chão ou de carteiras livres entre os alunos. Caso o espaço físico não permita tal distanciamento, o rodízio de alunos pode ser uma alternativa;

- oferecer aulas em ambientes ao ar livre como parques e quadras, sempre que possível;

- escalonar a utilização dos banheiros da escola por meio de utilização de senhas, com o objetivo de evitar aglomerações.

Quanto às dinâmicas de aula:

- recomendar que, no início de cada aula, professores e alunos lavem suas mãos. Sempre salientar que a higienização das mãos é uma das principais formas de se prevenir da Covid-19;

- retomar, ao início de cada aula, as medidas de prevenção que devem ser seguidas ao longo da aula, como por exemplo: manter o distanciamento, não compartilhar objetos e evitar tocar as mucosas de olhos, nariz e boca;

- evitar dinâmicas ou brincadeiras em grupo ou dupla que gerem aglomeração na sala de aula ou compartilhamento de objetos;

- escalonar o horário de início e término das aulas de forma a evitar aglomerações nos ambientes de circulação da escola.

Quanto ao conteúdo:

- diagnosticar, utilizando os conteúdos das aulas de revisão, com o objetivo de investigar a ocorrência de defasagem de aprendizagem durante o período de distanciamento social;

- retomar o conteúdo que foi trabalhado remotamente a fim de garantir que todos os alunos se sintam confortáveis com seu nível de conhecimento;

- reconhecer que os impactos do isolamento social podem refletir em desafios pedagógicos, assim como emocionais. Sugerimos que a escuta ativa seja promovida por meio de atividades que permitam aos alunos compartilharem suas experiências de isolamento; e

- manter a oferta das aulas virtuais para os alunos ou responsáveis que ainda não se sentem seguros para a volta às aulas presenciais.

Fonte: adaptado do Sinpro-DF

Importante: a fim de mantermos o espaçamento de 1,5 metro mesmo nos ambientes comuns das escolas, os móveis foram reorganizados ou receberam indicação de espaçamento por meio de adesivos ou decoração.

III - Outras ações adotadas pela escola para minimizar o risco de transmissão:

Eventos públicos:
Para respeitar as medidas de distanciamento físico e enquanto não forem liberados pelas autoridades de saúde, ficam cancelados os eventos com aglomeração de pessoas, ficam canceladas, comemorações de qualquer natureza, apresentações artísticas, eventos esportivos com público, entre outros.
Quando liberadas, as instituições seguirão as recomendações das autoridades de saúde em relação à quantidade máxima de pessoas permitidas de forma a garantir o distanciamento físico adequado.

Aulas especiais:

- Nas aulas de Educação Física, assim como nas demais práticas desportivas, oferecidas pela instituição de ensino, fica vedado o contato físico entre os participantes, sendo recomendadas a adoção de prática remota, a substituição por aulas teóricas ou por atividades físicas que respeitem o distanciamento social e o não compartilhamento de materiais e objetos.

- A biblioteca, sala multimídia, laboratório de ciências, auditório e sala espaço lúdico, serão mantidos fechados.

- Para as aulas de natação serão estabelecidos protocolos específicos.

- As crianças não devem trazer seus próprios brinquedos para a escola, cabendo às escolas disponibilizá-los, garantindo sua limpeza e higienização, imediatamente após o uso, ficando vedado o compartilhamento de objetos entre as crianças.

Rodízio de alunos:

- Para evitar aglomerações, a Escola reduzirá a quantidade de alunos em sala de aula.

- Entendemos que alguns pais optarão por não enviar seus filhos, neste momento, para participar de aulas presenciais; por isso, a Escola realizará uma PESQUISA com cada família, para que estes possam optar pela atividade presencial ou remota. A família poderá futuramente mudar sua opção, MAS DEVERÁ AVISAR A ESCOLA com 72 horas ÚTEIS de antecedência, para possibilitar a reorganização das turmas.

- Para atender as recomendações das autoridades sanitárias, a Escola adotará as medidas necessárias de acordo com os protocolos de segurança (reduzirá o número de alunos em sala, caso seja necessário, e utilizará barreiras de contenção feita de acrílico), a fim de possibilitar o distanciamento mínimo de 1,5 metros entre os alunos. Com isto, enquanto perdurar a pandemia, as turmas serão assim dimensionadas;

TURMA	Nº ATUAL DE ALUNOS	NOVO DIMENSIONAMENTO	SEMANA 1		SEMANA 2	
			TURMA A	TURMA B	TURMA A	TURMA B
Nível I e II	4	4	Todos os dias	-----	Todos os dias	-----
Nível III	10	5 e 5	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
Nível IV	9	9	Todos os dias	-----	Todos os dias	-----
Nível V	17	8 e 9	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
1º ano	9	9	Todos os dias	-----	Todos os dias	-----
2º ano	13	6 e 7	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
3º ano	12	6 e 6	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
4º ano	21	10 e 11	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
5º ano	15	7 e 8	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
6º ano A	13	6 e 7	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
6º ano B	13	6 e 7	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
7º ano	12	6 e 6	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª
8º ano	8	8	Todos os dias	-----	Todos os dias	-----
9º ano	13	6 e 7	2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª

- A divisão de turmas e o rodízio de alunos somente ocorrerá se o número de alunos confirmados para as atividades presenciais não permitir o distanciamento mínimo de 1,5 metros em sala de aula.
- O rodízio de alunos será possível enquanto persistir as exigências pelas autoridades responsáveis pela saúde pública e, após esta, se a Escola entender recomendável.
- No início das aulas presenciais o rodízio poderá não ser necessário se o número de alunos que participarão das aulas presenciais permitir o distanciamento; todavia, a partir do momento que mais alunos retornem para atividades presenciais, o rodízio poderá ser necessário.

Horário estabelecido para entrada e saída dos alunos:

Para evitar aglomeração nos horários de entrada e saída de crianças, SERÃO ALTERNADOS:

Segmentos	Horário de entrada	Horário de saída
Ed. Infantil	13:15 às 13:45	17:15 às 17:45
Fundamental I	13:15 às 13:45	17:45 às 18:15
Fundamental II	07:00 às 07:20	12:10 às 12:30

- Os alunos só devem ser trazidos a escola no máximo 15 minutos antes do horário de início da aula;

- Na chegada, os alunos serão encaminhados diretamente para suas salas; e, na saída, a liberação da criança será feita do mesmo modo, tendo no máximo 15 min de tolerância após o horário de término da aula acima estabelecido para que os pais às busquem. Sabemos que esse horário apertado pode causar maiores filas no embarque e desembarque, mas é medida necessária a proteção de todos.

- O interagir e brincar é muito importante, assim, a Escola internamente administrará atividades ao ar livre ou que permitam o desenvolvimento da parte lúdica, mas de forma escalonada; os alunos continuarão tendo seus momentos de descontração, porém cada turma em seu horário específico.

Auxílio de crianças na descida/entrada do carro:

- Para agilizar o embarque e desembarque de alunos, ESPECIALMENTE DE CRIANÇAS PEQUENAS QUE UTILIZAM CADEIRINHAS, o responsável deverá parar no embarque e desembarque ou estacionar próximo a escola, retirar a criança do carro e encaminhá-la até o portão de entrada.

- A criança será entregue a uma atendente no portão, que a levará até sua sala de aula.

Cantinas:

- Fechamento da cantina para atendimento presencial (evitar filas e aglomerações);
- Lanches devem ser tomados em sala de aula, com os alunos higienizando a carteira e as mãos;
- O lanche será tomado na sala de aula, seguindo as orientações da professora;
- A cantina fornecerá lanches, que serão acondicionados em embalagens fechadas e entregues na sala de aula ou no local onde o lanche será tomado (delivery).
- Para o período integral o almoço aos alunos, será servido em estilo “marmitex” ou prato feito.
- A refeição será servida na Vila Alfa e as mesas para ocupação serão espaçadas, para possibilitar o distanciamento mínimo de 1,5 metros entre os alunos.

Alunos em condições de vulnerabilidade/comorbidades:

Dentro da Escola existem alunos que se enquadram em condições de vulnerabilidade, seja por apresentarem comorbidades, seja por se enquadrarem como pessoas com deficiência.
Sabemos que dependendo do tipo de deficiência ou comorbidade apresentada pelo aluno poderá ser recomendável que este não participe, por ora, das atividades presenciais. Por isso, neste período de pandemia a Escola adotará o seguinte PROTOCOLO:

- A Escola, família e equipe que atende externamente o aluno deverão avaliar a pertinência do desenvolvimento de atividades presenciais ou não presenciais, podendo a Escola ofertar atividade domiciliar ou por via remota, enquanto perdurar a situação crítica.

- A Escola poderá optar pelo oferecimento de ensino remoto quando entender que a participação do aluno poderá gerar risco a este, aos colaboradores ou aos demais alunos, especialmente nos casos dos alunos que dependem de contato físico constante para desenvolvimento de suas atividades.

- A participação em atividade presencial do aluno com deficiência (normalmente nos casos em que a deficiência afeta o quadro imunológico) ou que apresente comorbidade importante (neuropatias, encefalopatias, cardiopatia grave, asmáticos, entre outros) somente será efetuada mediante autorização médica.

Alunos cujas famílias optem pelo não comparecimento à escola:
A Escola tem consciência que muitos pais optarão por não encaminhar seus filhos para a realização de atividades presenciais e desde já manifesta seu respeito à esta decisão;

- diante desta situação, a escola durante as aulas presenciais continuará ofertando as aulas online, atendendo os alunos tanto no presencial quanto os que optarem pelo não comparecimento a escola. As aulas ficarão disponibilizadas na plataforma para o acesso dos alunos em outros horários. Haverá atividades que serão consideradas para fins do registro de sua frequência. – Ensino híbrido

- reforçar, on-line ou presencialmente, a importância dos hábitos de higiene;

- promover momentos e ações de acolhimento emocional aos estudantes e profissionais da educação;

- realizar atividades a fim de fortalecer a retomada de conteúdo, de recuperação escolar e de atendimento aos estudantes com maiores dificuldades. (nivelamento ensino remoto)

Protocolo a ser seguido pela escola no caso de algum colaborador ou aluno apresentar sintomas compatíveis com a covid-19:
Se algum aluno ou colaborador apresentar sintomas compatíveis com a COVID-19, a Escola adotará o seguinte protocolo;

- Afastar o aluno ou colaborador ao primeiro sintoma compatível com COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória) apresentado, para evitar o contato com outras pessoas;

- Caso o sintoma se manifeste durante o período em que o aluno esteja na escola, o mesmo será deixado na sala de isolamento até a chegada dos pais; o colaborador também poderá aguardar nesta sala, até a chegada de algum familiar, caso prefira não utilizar transporte regular.

- Higienizar todos os locais em que o aluno ou colaborador tenha passado, mantendo-os arejados.

- Identificar todas as pessoas que mantiveram contato com o aluno ou colaborador com quadro suspeito de COVID-19;

- No caso de alunos, os demais pais da turma serão avisados, para que passem a observar seus filhos quanto a apresentação de eventuais sintomas;

- Do mesmo modo, haverá orientação ao colaborador quanto à esta observação;

- Orientar a pessoa com quadro suspeito a procurar serviço médico, a fim de confirmar ou descartar o diagnóstico:

- Havendo confirmação de COVID-19, todas as pessoas que tiveram contato com ele na Escola serão informadas para que mantenham quadro de observação ou de isolamento social, conforme definido pelos profissionais de saúde que atenderam o aluno ou colaborador com quadro confirmado;

- Não havendo confirmação de COVID-19, todos poderão retornar para as atividades normais, salvo se outra for a orientação do profissional médico que atender este aluno ou colaborador;

- Disponibilizar ao aluno em isolamento atividades não presenciais para serem realizadas de forma remota;

OBS: O retorno do colaborador ou aluno com quadro confirmado de COVID-19 somente ocorrerá mediante apresentação de atestado médico demonstrando a alta do período de isolamento;

Como manter minha saúde física e mental?

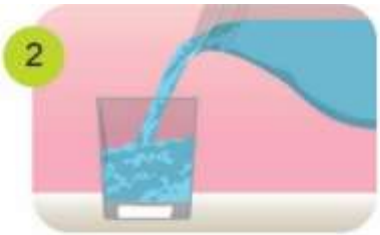
A resiliência é a capacidade de se readaptar e voltar ao estado normal depois de uma situação de pressão ou crise. Dentro do contexto do trabalho, a resiliência é a capacidade de se adaptar às mudanças e ser flexível. É a capacidade que o indivíduo tem e desenvolve para enfrentar seus próprios medos, suas próprias lutas e suas próprias crises e voltar a ser aquilo que era antes.

Seja resiliente e busque equanimidade, ou seja, o equilíbrio interior, calma mental e uniformidade de temperamento. Mantenha práticas de vida saudáveis.

Cuide de sua saúde física e mental. Ver você bem é o mais importante para nós!

Veja abaixo 10 dicas de ouro para uma rotina saudável:

Alimente-se de forma saudável.



Consuma bastantes líquidos, preferencialmente água.

Evite mídias sociais na primeira parte da manhã e antes de dormir.

Administre a quantidade de vezes que você acessa o noticiário.

Identifique as prováveis fontes de estresse no ambiente digital, por exemplo, grupos de WhatsApp, Twitter ou Facebook.

Ouça música, leia livros, mantenha uma rotina que inclua *hobbies*

Ouça, leia e fale sobre coisas positivas. Observe o equilíbrio entre os seus sentidos, a quantidade de *input* positivo e negativo. Se o equilíbrio não estiver bom, procure documentários, vídeos e filmes com mensagens positivas.

Aprenda uma técnica de respiração. A prática de exercícios de respiração é importante na manutenção da saúde e no controle do estresse.

Aprenda uma simples técnica de meditação. A meditação, mesmo na sua forma mais simples e curta, aumenta a concentração, relaxamento, sono e a saúde como um todo.

Crie o hábito de fazer atividade física. Mexa-se! Mesmo em casa, isso é possível.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO INFORMAÇÕES BÁSICAS AOS ALUNOS E PAIS SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS NAS ESCOLAS PARTICULARES

Considerando a existência de estado de calamidade pública em saúde gerado pela pandemia causada pelo novo coronavírus, conhecida como COVID-19, que está sendo noticiada amplamente pelos meios de comunicação, a ESCOLA promove o esclarecimento ao ALUNO e/ou PAIS DE ALUNOS a respeito do retorno das atividades escolares presenciais:

1 – O que é importante saber sobre a COVID-19?
O Ministério da Saúde já declarou que o novo coronavírus está em fase de transmissão comunitária, ou seja, o vírus está em ampla circulação em nossa sociedade.

Não sabemos ao certo quem está ou já esteve infectado com coronavírus (COVID-19), pois para muitas pessoas a COVID-19 acaba se manifestando de forma assintomática, ou seja, sem que se perceba claramente os sintomas; para outros, há sintomas leves, equivalentes ao de uma gripe comum, com dores de garganta, febre, dores musculares, dificuldade respiratória e tosse.

Entretanto, algumas pessoas são mais suscetíveis à COVID-19, cuja evolução grave poderá levar à morte. As pessoas mais suscetíveis geralmente possuem outras doenças prévias (comorbidades), entre elas: diabetes, hipertensão, asma e obesidade. SABEMOS, SOBRETUDO, QUE OS IDOSOS POSSUEM MAIOR PROPENSÃO A QUADROS GRAVES.

2 – Que medidas a ESCOLA adotou para reduzir o risco de contaminação?
Pelo fato do coronavírus estar em transmissão comunitária, os pais e alunos devem saber que não existem ações que possam ser tomadas pela Escola e que consigam ELIMINAR O RISCO DE UM CONTÁGIO, mas apenas medidas que auxiliam na REDUÇÃO DESTE RISCO.

Por isso, a Escola elaborou um PLANO DE AÇÃO, que foi enviado aos pais / alunos (e poderá ser requerido novamente) e onde estão todas as medidas adotadas pela Escola para a prevenção de um contágio. Citamos dentre elas:

- Controle de temperatura de alunos e colaboradores;
- Tapetes desinfetantes nas entradas;
- Álcool em gel em todas as salas de aula e em locais estratégicos;
- Intensificação da limpeza de banheiros, salas de aula e locais de circulação;
- Distanciamento das carteiras (1 metro entre cada uma);
- Cancelamento de atividades esportivas que possibilitam contato físico (futebol, judô, etc).
- Afastamento de qualquer colaborador ou aluno com sintomas compatíveis com a COVID-19.
- Fechamento da Biblioteca para se evitar eventual contágio através da troca de livros;

As medidas planejadas pela Escola também se estendem aos colaboradores e alunos e sua observância é obrigatória, para possibilitar maior segurança a todos.

Rubrica Responsável/Aluno: _____

3 – Todas as crianças precisarão utilizar máscaras durante a permanência na escola?
Não. Os profissionais médicos não recomendam o uso de máscaras para crianças menores de 02 anos, diante do risco de sufocamento. Entretanto, os professores destas crianças utilizarão máscaras.
Para as crianças maiores, o uso de máscara será solicitado quando estiverem em atividades ao ar livre ou em áreas comuns, as quais devem ser substituídas a cada 2 horas ou quando úmidas. EM SALA DE AULA, em suas carteiras, diante do distanciamento existente, o uso de máscara não será obrigatório.

4 – Como ficam os intervalos, lanche na cantina e horário de parque?
Algumas turmas tomarão seus lanches dentro da própria sala de aula. Para isto, haverá higienização das mesas/carteiras e das mãos das crianças, com nova higienização após o lanche. Entretanto, é importante que os pais saibam que a Escola organizará um sistema de rodízio para que cada turma possa usufruir de um tempo de recreação fora da sala de aula, que servirá tanto para as atividades de lazer, quanto para o descanso. Isto será feito para que não haja aglomeração.

Outras turmas serão liberadas para tomarem o lanche na Vila Alfa, no local já costumeiro. Mas haverá um rodízio para que não haja aglomeração.

O lanche poderá ser trazido de casa ou, então, os pais poderão solicitar à cantina que providencie os lanches, que serão embalados individualmente e entregue aos alunos em sala ou diretamente na mesa em que este se sentar para comer. A CANTINA NÃO FICARÁ ABERTA NA FORMA ROTINEIRA, PARA EVITAR FILAS E AGLOMERAÇÕES.

5 – O que o ALUNO ou PAIS devem saber?
ALUNOS e PAIS devem saber que apesar dos cuidados adotados pela Escola, existe o risco de contágio pela COVID-19 através de transmissão feita por profissionais da Escola e/ou outros alunos que estejam assintomáticos à COVID-19 (não apresentam sintomas).

É importante que se entenda que todo ALUNO, saudável ou com saúde debilitada:

- Pode contrair COVID-19 durante a permanência na Escola, apesar das medidas preventivas adotadas;
- ALUNOS que possuem certas comorbidades (entre elas: asmas, diabetes, etc) ou então que possuam certas síndromes/deficiências (entre elas Síndrome de Down) somente poderão estar na Escola se autorizado pelo médico; e, ainda assim, os PAIS devem saber que estas crianças possuem maior risco de complicação se contraírem COVID-19, razão pela qual devem avaliar os riscos x benefícios em serem encaminhados para a Escola;
- Que tanto o ALUNO quanto FAMILIARES deverão seguir integralmente todas as orientações passadas pela Escola, que objetiva o bem-estar e segurança de todos, inclusive quanto à recomendação de que as vacinas estejam em dia, especialmente a vacina para gripe;

Leia, na íntegra, o Plano de Ação e Guia Sanitário elaborado pela Escola, com seu detalhamento completo. SE OS PAIS POSSUIREM DÚVIDAS DEVERÃO PROCURAR A ESCOLA.

Rubrica Responsável/Aluno: _____

BUSQUEM SEMPRE INFORMAÇÕES NOS SITES OFICIAIS, EVITANDO PROPAGAÇÃO DE NOTÍCIAS FALSAS.

ALUNO
RESPONSÁVEL

DECLARAÇÃO DE OPÇÃO AO RETORNO DE ATIVIDADE PRESENCIAL:

Na qualidade de ALUNO ou RESPONSÁVEL LEGAL pelo aluno acima indicado, declaro que recebi da Escola Alfa todos as informações relativas ao retorno das atividades presenciais, bem como informações relativas aos riscos decorrentes deste retorno, incluindo o risco de contágio de COVID-19, INFLUENZA, H1N1, entre outros. Também recebi o acesso ao Plano de Ação e Cartilha elaborados pela escola, para o retorno às atividades presenciais.

Após todos os esclarecimentos prestados, DECLARO que fiz a OPÇÃO pelo RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS e isento a Escola de qualquer responsabilidade em caso de existir o contágio do aluno por COVID-19 ou outro vírus durante o período de atividades escolares.

Assumo o compromisso de: I) Adotar e orientar meu filho a cumprir as medidas preventivas para o contágio pela COVID-19 e outros vírus, conforme cartilha encaminhada pela Escola; (II) a não enviar o meu filho caso este apresente qualquer sintoma compatível com quadro gripal ou desconforto respiratório (tosse, coriza, falta de ar, etc); (III) a comunicar a Escola caso meu filho ou qualquer pessoa da minha família que tenha tido contato com meu filho, apresente sintoma ou confirmação de COVID-19; (IV) estou ciente da possibilidade de implantação de rodízio nas atividades presenciais, para possibilitar o distanciamento entre os alunos.

Londrina, 7 de agosto de 2020.

_____	_____
Aluno (se maior de idade)	Responsável Legal (se menor de idade)

SE OS PAIS POSSUIREM DÚVIDAS DEVERÃO PROCURAR A ESCOLA.
BUSQUEM SEMPRE INFORMAÇÕES NOS SITES OFICIAIS, EVITANDO PROPAGAÇÃO DE NOTÍCIAS FALSAS.

ALUNO
RESPONSÁVEL

DECLARAÇÃO DE OPÇÃO POR ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL:

Na qualidade de ALUNO ou RESPONSÁVEL LEGAL pelo aluno acima indicado, declaro que recebi da ESCOLA ALFA todos as informações relativas ao retorno das atividades presenciais, bem como informações relativas aos riscos decorrentes deste retorno, incluindo o risco de contágio de COVID-19, INFLUENZA, H1N1, entre outros. Também recebi o acesso ao Plano de Ação e Cartilha elaborados pela escola, para o retorno às atividades presenciais.

Após todos os esclarecimentos prestados, DECLARO que fiz a OPÇÃO pela MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES REMOTAS (NÃO PRESENCIAIS) e isento a Escola de qualquer responsabilidade por esta opção.

Declaro que fui informado que meu filho receberá atividades a serem executadas de modo remoto, através de meios estabelecidos pela Escola, as quais devem ser cumpridas pelo aluno para evitar prejuízos pedagógicos.

Declaro também que fui informado que poderei mudar minha opção, a qualquer momento, devendo apenas comunicar a Escola desta alteração com 72 horas úteis de antecedência, para possibilitar a reorganização do calendário escolar.

Londrina, 7 de agosto de 2020.

_____	_____
Aluno (se maior de idade)	Responsável Legal (se menor de idade)

SE OS PAIS POSSUIREM DÚVIDAS DEVERÃO PROCURAR A ESCOLA.
BUSQUEM SEMPRE INFORMAÇÕES NOS SITES OFICIAIS, EVITANDO PROPAGAÇÃO DE NOTÍCIAS FALSAS.

Escola Alfa

Nosso dom é ser Alfa.

DOM BOSCO by Pearson

Pearson