

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Covid-19 e festas de fim de ano: professora da UFF tem recomendações para você.



Adeus, ano velho! Feliz ano novo! Se tem uma coisa que culturalmente o brasileiro gosta é de uma boa confraternização. Mas em plena pandemia do novo coronavírus, temos de redobrar nossa atenção e cuidados com as festas de final de ano, até porque o clima festivo sempre vai propiciar novos encontros, reuniões mais acaloradas e até viagens.

Quais as recomendações dos especialistas para os encontros de Natal e Ano Novo, especialmente frente ao novo aumento do número de casos do coronavírus? De acordo com a Diretora do Instituto de Biologia e Chefe do Laboratório de Virologia Molecular da UFF, professora Izabel Paixão, “durante as festas de Natal e do Ano Novo de 2020 os cuidados adquiridos e praticados neste longo período de restrições e de distanciamento social devem ser mantidos. São desaconselhadas longas celebrações que envolvam grande número de parentes e amigos”. Confira abaixo a entrevista completa. Cuide-se e boas festas!

1) Quais as recomendações para a realização de reuniões seguras, se é que são possíveis frente ao atual cenário?

Na atual situação da pandemia de COVID-19, com o aumento da média de mortes por dia, reuniões virtuais são mais seguras, considerando que as plataformas virtuais atendem bem as expectativas. O ideal, inclusive, seria

que as famílias e amigos não se encontrassem presencialmente neste ano. No entanto, em casos de extrema necessidade de encontros presenciais, os participantes devem seguir as normas de segurança.

É necessário que se escolha um local adequado, aberto, bem arejado e seja intensificada a higienização do local do evento. Os participantes devem respeitar o distanciamento social de no mínimo 1,5 metros. O uso de máscaras deve ser obrigatório. A máscara deverá estar limpa, bem ajustada e ser de tamanho suficiente para cobrir plenamente o nariz e a boca, ser trocada quando estiver suja ou úmida. Nunca deverá ser compartilhada, não se deve retirar a máscara para falar e nem deslocar para o queixo, pescoço, nariz, topo da cabeça, etc. Ela deve ser removida cuidadosamente pelo elástico lateral ou prendedor. Não tocar a parte interna ou posterior da mesma. Antes e após retirar a máscara, lave as mãos.

Lembrando que longas celebrações que envolvam grande número de parentes e amigos são desaconselhadas.

2) Quais orientações os anfitriões do encontro devem passar para seus convidados em caso de reuniões presenciais?

Em caso de reuniões presenciais, os anfitriões devem disponibilizar álcool em gel, solicitar o uso de máscaras em tempo integral e orientar quanto ao distanciamento social. Mais vulneráveis à doença, os idosos devem ser mantidos em segurança, com máscara e afastados dos demais. Falar alto, gritar, cantar, quanto mais exercício vocal for feito, maior é a capacidade de disseminar gotículas com vírus no ambiente. Em qualquer condição escolhida todos os materiais utilizados nas refeições devem ser previamente higienizados e utilizar talheres, pratos e copos descartáveis. Para pessoas com necessidades especiais, é importante se certificar de que os produtos assistivos, se usados, sejam desinfetados com frequência.

3) Já sabemos que o vírus também está presente em objetos. Como proceder no momento da Ceia de Natal ou Ano Novo?

Estudos do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) sugerem que os coronavírus podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias (72 horas), dependendo do tipo de superfície. Por isso, o alerta da higienização é importante: lavar as mãos ou limpar os objetos. A situação ideal seria que apenas uma pessoa servisse a refeição, com máscara em tempo integral, face shield e luvas. Uma outra possibilidade seria servir refeições, previamente preparadas em recipientes semelhantes a quentinhas, aquecidas antes de servir. Uma outra possibilidade seria cada convidado levar sua própria refeição e bebida.

O mais importante a se saber sobre a presença de coronavírus em superfícies é que elas podem ser facilmente limpas com álcool 70% ou hipoclorito, que matam o vírus. O convidado deve utilizar um higienizador à base de álcool 70% ou lavar as mãos com água e sabão, frequentemente. Evitar tocar nos olhos, na boca ou no nariz.

4) Muitas famílias viajam para outras cidades e estados neste período, o que deve ser observado antes dessa decisão ser tomada?

Viagens para outras cidades e estados devem ser evitadas. Porém, é importante se informar sobre o ritmo de contágio do vírus de cada região (Rt), que reflete o potencial de transmissão do vírus. A circulação de pessoas entre cidades e estados que estão em estágios diferentes da pandemia podem provocar novas contaminações ou carregar o vírus junto para os seus destinos.

Companhias aéreas e de ônibus estão tomando cuidado para oferecer viagens seguras. Higienização intensificada, distribuição de assentos planejados, de modo a evitar aglomerações, precisam ser consideradas. Aferição de temperatura, uso obrigatório de máscaras e higienização das mãos devem ser exigidos pelos usuários. Já pousadas e hotéis devem tomar cuidados extras. Quanto mais pessoas se juntarem, principalmente vindas de lugares diferentes, maior será o risco de acontecer uma contaminação do vírus na família. A questão principal é o contato com outras pessoas, sobretudo no momento da alimentação. A recomendação é que haja um grande esforço para evitar o contato. Deve-se manter o distanciamento de um 1,5 a 2 metros. A máscara só deve ser retirada na hora de comer e beber. Nesses momentos, acondicione-o em uma embalagem limpa. Leve outras unidades para trocar (após duas horas de uso ou quando ficar úmida). Álcool 70 deverá estar disponível em todos os lugares.

5) Em quais casos evitar qualquer tipo de encontro presencial?

O mais cauteloso é organizar comemorações com duração e número de pessoas reduzidas. Entretanto, pessoas com algum tipo de comorbidade e os idosos não precisam ser privados desses encontros, mas devem ser mantidos em segurança, com máscara e afastados dos demais. Idosos e pessoas com doenças cardiovasculares (por exemplo, hipertensão, doença cardíaca e derrame), doenças respiratórias crônicas, diabetes e câncer têm um risco mais alto de desenvolver quadros graves da COVID-19. Pessoas com sintomas de COVID-19 não devem participar de eventos presenciais.

| De olho na UFF

Atenção, docentes e técnicos administrativos! A partir de dezembro de 2020, os atestados de saúde devem ser encaminhados via "Atestado Web", no aplicativo SIGEPE. O uso do sistema é obrigatório para envio dos atestados dos servidores e de seus familiares registrados no Assentamento Funcional. O prazo é de 5 (cinco) dias a contar da data de início do afastamento. Saiba como proceder [neste vídeo](#). Confira o [informe completo aqui](#).

O Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFF já liberou o projeto de resolução que sugere algumas orientações sobre as atividades acadêmicas da UFF a partir de 31 de dezembro de 2020, incluindo o planejamento dos componentes curriculares e os registros acadêmicos para o próximo semestre dos cursos de graduação. Você, servidor da universidade, também pode fazer as suas considerações até o dia 15 de dezembro quanto ao exposto no documento. Preencha o formulário de sugestões e contribua para juntos definirmos o melhor caminho a ser adotado no momento. [Confira o link](#) e não perca o prazo para preenchimento.

Cursos e oportunidades

2021 ainda nem chegou, mas os servidores da UFF já podem se preparar para a primeira oportunidade do ano! Estão abertas as inscrições para o curso de Noções Gerais sobre o SEI. Promovido pela EGGP/Progepe, a atividade será realizada de 18 a 22/01, de forma remota, por meio da plataforma Google Classroom. Ao todo, são 40 vagas. Inscreva-se até o dia 08/01/21! [Clique aqui](#) para acessar o formulário de inscrição e mais informações.

Informes

UFF divulga MBAs e Especializações com reservas de vagas para servidores

Prorrogação do resultado do Edital de candidatura dos Programas de Pós-Graduação stricto sensu ao PQI-UFF 2020

UFF promove treinamento da plataforma Minha Biblioteca

Nota à comunidade

Resultado das Análises das Avaliações de Desempenho - Informativo 14

[Veja todos os informes](#)

Agenda de lives

Artistas celebram a UFF

Dia 15/12, às 19h, na página do Centro de Artes UFF no Youtube

A Universidade Pública e o desenvolvimento social, econômico e cultural do país

Dia 16/12, às 18h, na página do Centro de Artes UFF no Youtube

UFF: 60 anos de história e trabalho

Dia 17/12, às 15h, no canal oficial de UFF no Youtube

Oficina de Recursos na Educação Especial e Inclusiva

Dia 17/12, às 15h, no canal Programa Dá Licença no Youtube

Solenidade Oficial de Encerramento dos eventos comemorativos dos 60 anos

Dia 18/12, às 14h

Veja todas as lives

UFF Pesquisa

Servidor, se você tem 60 anos ou mais, participe da pesquisa conduzida pelo Centro de Atendimento a Saúde do Idoso e seus Cuidadores (CASIC/UFF) que visa avaliar possíveis alterações dos hábitos de vida e do padrão alimentar de indivíduos durante a pandemia do novo coronavírus. Acesse o formulário e responda agora: <https://bit.ly/3gwB7Zy>.

Programa de Desenvolvimento de Unidade



Até que ponto, nós, servidores públicos, executamos nossas atividades de acordo com o planejamento da nossa unidade de atuação (acadêmica ou administrativa); estamos atentos às determinações dos órgãos de controle internos e externos à universidade; ou ainda contribuímos, por exemplo, com a otimização de recursos financeiros da UFF? A construção do Plano de Desenvolvimento de Unidade (PDU) da sua área pode trazer muitos benefícios. Nesta última publicação sobre o tema (vide materiais anteriores [aqui](#) e [aqui](#)), vamos abordar um pouco mais a importância da elaboração do PDU para a UFF e, principalmente, para o seu setor.

Como já explicado, este plano se configura como uma ferramenta de gestão, que visa desenvolver objetivos e ações estratégicas do PDI em nível tático e operacional. O preenchimento deste documento requer o envolvimento de servidores de diferentes funções, técnicos e docentes, com cargos de chefias ou não.

Em nível institucional, pensando na universidade como um todo, o PDU pode contribuir na tomada de decisão, pois possibilita o planejamento a curto e médio prazo, a elaboração de indicadores e de metas segundo os dados de desempenho da unidade; promove a transparência das ações das áreas, alinhadas com as exigências dos órgãos de controle e em consonância com temas relacionados à governança corporativa, por exemplo; e contribui com a otimização e gestão de tempo e de recursos conforme as prioridades de ações e foco da alta administração.

E como o PDU pode trazer benefícios para o seu setor? A melhor integração da equipe e eficiência administrativa são duas questões importantes a se considerar, pois promove uma consciência coletiva e visão de futuro para todos os envolvidos, melhor comunicação; além de ampliar a visibilidade sobre os desafios e oportunidades para o alcance dos objetivos e metas traçados, aumentar a capacidade gerencial de tomada de decisões e auxiliar na gestão.

A Coordenação de Desenvolvimento Institucional da UFF, a PLAD, desenvolveu materiais específicos para auxiliar as unidades na elaboração dos seus PDUs. [Acesse este link](#) e fique atento às orientações. Em caso de dúvidas, envie um e-mail para: pamelladrummond@id.uff.br

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)

