

## COVID-19: como se proteger e conter a propagação no trabalho?

1

**Alba Regina Silva Medeiros**<sup>i</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Simone Cristina de Arruda**<sup>ii</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Nereide Lucia Martinelli**<sup>iii</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Neuciani Ferreira da Silva Sousa**<sup>iv</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Nara Regina Fava**<sup>v</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Julia Maria Vicente de Assis**<sup>vi</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Romero dos Santos Caló**<sup>vii</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Carlos Roberto Bornemann**<sup>viii</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Daniele Arruda Bertoldi**<sup>ix</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

**Adriano Aparecido de Oliveira**<sup>x</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil

### Resumo

A pandemia COVID-19 causada pelo coronavírus que iniciou em dezembro de 2019, na China tem sido um grande desafio mundial para a saúde e tem exigido que o processo de trabalho seja considerado na elaboração e implantação de estratégias para o seu enfrentamento. A redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de protocolos de higiene e biossegurança é um direito constitucional e precisa ser garantido. Considerando a Saúde Coletiva como uma área multi e transdisciplinar, ela tem contribuído para a capacitação, atualização e formação envolvendo os diferentes segmentos de trabalhadores, por meio de estratégias de educação em saúde. Diante deste cenário pandêmico foi criado o projeto de extensão intitulado "*Boas Práticas de Biossegurança e a Saúde do Trabalhador na Educação com o advento da COVID-19: como se proteger e conter a propagação?*" que foi elaborado, com base nas Recomendações Internacionais e Nacionais de Biossegurança. O referido projeto teve como um dos seus resultados a elaboração e distribuição de uma cartilha para todos os trabalhadores terceirizados (total de 270) da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). O objetivo deste produto é de divulgar orientações relacionadas às práticas de

biossegurança no campo da saúde do trabalhador na retomada das atividades presenciais em período de pandemia. A cartilha foi criada por docentes, discentes e técnicos do Instituto de Saúde Coletiva (ISC/UFMT).

**Palavras-chave:** Biossegurança. COVID 19. Saúde do Trabalhador.

## Covid-19: how to protect and contain propagation at work?

### Abstract

The COVID-19 pandemic caused by the coronavirus that started in December 2019 in China has been a major global health challenge and has demanded that the work process be considered in the elaboration and implementation of strategies to face it. The reduction of risks inherent to work, through hygiene and biosafety protocols is a constitutional right and needs to be guaranteed. Considering Collective Health as a multi and transdisciplinary area, it has contributed to training, updating and training involving the different segments of workers, through health education strategies. In view of this pandemic scenario, an extension project entitled "Good Biosafety Practices and Occupational Health in Education was created with the advent of COVID-19: how to protect and contain the spread?" that was elaborated, based on the International and National Biosafety Recommendations. One of the results of this project was the preparation and distribution of a booklet for all outsourced workers. (total of 270) from the Federal University of Mato Grosso (UFMT). The purpose of this product is to disseminate guidelines related to biosafety practices in the field of occupational health in the resumption of face-to-face activities during a pandemic period. The booklet was created by teachers, students and technicians from the Institute of Collective Health (ISC / UFMT).

**Keywords:** Biosafety. COVID-19. Worker's health.

## Cartinha de Orientação

### COVID-19: Como se proteger e conter a propagação no trabalho?

#### 1 Introdução

#### TRABALHADOR! TRABALHADORA!

Esta Cartilha foi elaborada pela equipe do Projeto de Extensão do Instituto de Saúde Coletiva intitulado - Boas Práticas de Biossegurança e a Saúde do Trabalhador na Educação com o advento da COVID-19: como se proteger e conter a propagação? – vinculado ao Programa ConstruíSC (Construindo um Instituto promotor de saúde) da

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Tem como fundamentação teórica a Biossegurança e está embasada nas Recomendações Internacionais e Nacionais. A cartilha é introdutória e está apresentada em formato de perguntas e respostas sobre o que é a doença e as orientações para os/as trabalhadores/as terceirizados (limpeza, portaria, vigilância, área verde, manutenção predial e motoristas) no dia-a-dia do trabalho sobre as práticas de biossegurança.

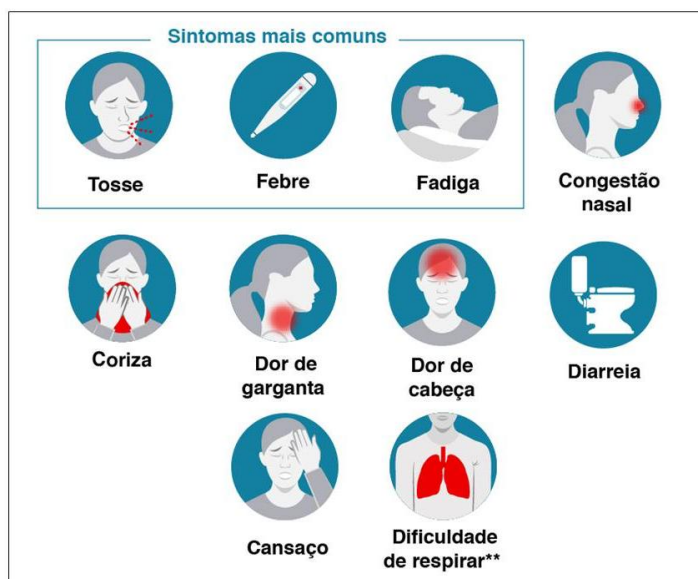
## Vamos tirar as dúvidas sobre a doença COVID-19?

### O que é COVID-19?



COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China. O surto foi declarado uma emergência de saúde pública internacional pela OMS em 30 de janeiro de 2020. (SOUZA et al., 2020).

### Infetado com COVID-19. Quais são os sintomas?



Fonte: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52482239>

## Transmissão da COVID-19. Como ocorre?



Fonte: <https://www.ilhota.sc.gov.br>

## Infectado com COVID-19, mas, sem sintomas. Pode me contaminar?

- Sim, segundo os estudos publicados até o momento é possível se infectar.

## Após o contato com alguém infectado. Qual o tempo para desenvolver os sintomas?

- O tempo entre a exposição à COVID-19 e o momento em que os sintomas começam (período de incubação) é geralmente de cinco a seis dias, mas pode variar de 1 a 14 dias (OMS, 2020a)

## Contágio. Como evitar?

- Devemos considerar todas as pessoas como possivelmente contaminados e tratar como de risco.

## O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br>

### Existe uma vacina ou medicamento contra COVID-19?



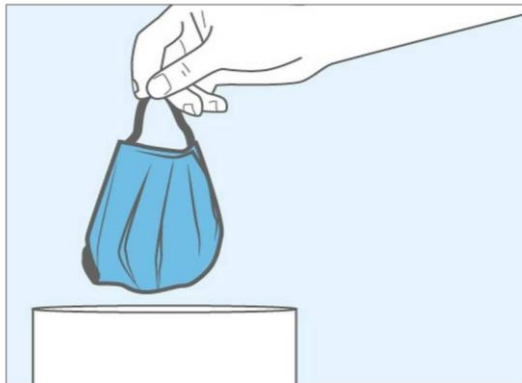
A Organização Mundial de Saúde está coordenando esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar a COVID-19 (OMS, 2020a)

### Vamos tirar as dúvidas sobre as práticas no dia-a-dia?

- Se tiver: desconforto, febre, tosse ou dor de cabeça ou alguém na sua casa com a COVID-19 comunique a chefia imediatamente, fique em casa e **ligue 136 (Disque Saúde ANVISA)** para tirar dúvidas, ou procure atendimento médico mais próximo.



Fonte: [https://www.goyaz.com.br/wp-content/uploads/2020/04/img\\_3643.jpg](https://www.goyaz.com.br/wp-content/uploads/2020/04/img_3643.jpg)



Fonte: <https://ogimg.infoglobo.com.br>

- Evite cumprimentar as pessoas com aperto de mãos, abraço e beijo
- Separe as roupas e sapato de uso exclusivo dentro da casa.
- Separe sua máscara caseira e mantenha sempre guardada numa embalagem, para ser lavada após o uso.

## Ao chegar em casa do trabalho, o que devo fazer?

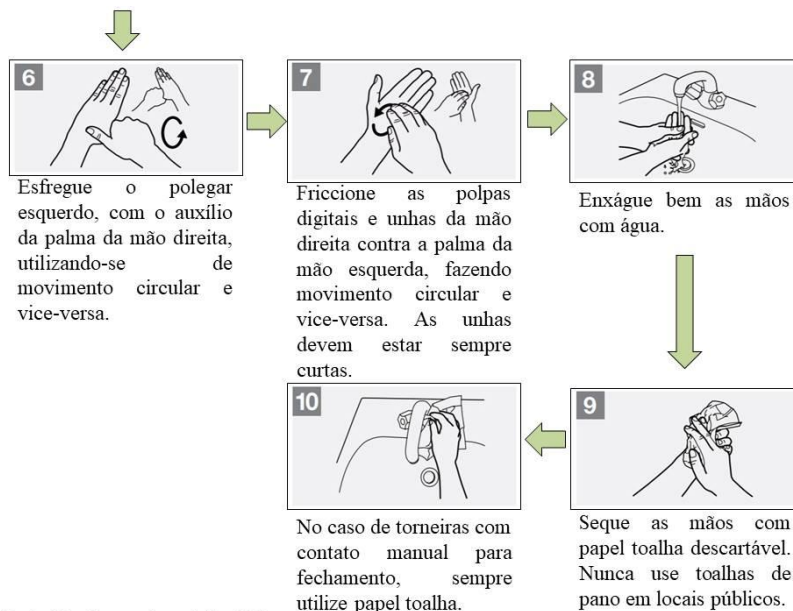
- Retire os sapatos e roupas quando chegar da rua deixando num local ou recipiente exclusivo fora de casa.
- Guarde bolsas, sacolas, chaves, celular... também, numa caixa fora de casa ou passar álcool à 70%.
- Coloque a máscara e uniforme de molho na água com sabão e deixe de molho por até 30 minutos em uma mistura de água e água sanitária.
- Mantenha janelas abertas para arejar o ambiente.
- Tome banho e use toalha de uso individual.
- Evite tocar nos olhos, boca e nariz.
- Evite aglomerações recebendo visitas (OMS, 2020a).

## Ao chegar no trabalho, o que devo fazer?

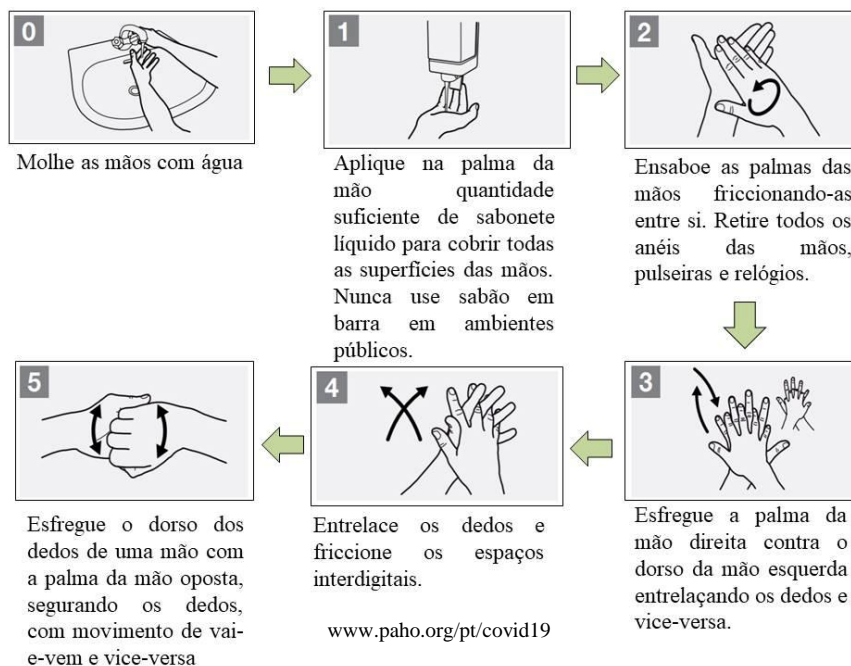
- Lave as mãos.
- Guarde seus pertences.
- Troque a roupa de casa pelo uniforme de uso exclusivo no trabalho.
- Calce as botas ou sapato fechado de uso exclusivo no trabalho.
- Retire a máscara puxando pelo elástico ou tiras, sem tocar na parte de fora e guarde num recipiente fechado.

- Lave as mãos após retirar a máscara.
- Coloque a máscara de uso exclusivo do trabalho.
- Mantenha os cabelos sempre presos.
- Coloque os óculos de proteção ou use a viseira/protetor facial (*face shield*).
- Lave e seque as mãos novamente e calce as luvas de borracha (grossa), quando indicado.
- Guarde o celular dentro de um saquinho para não tocar com as mãos, durante o trabalho.
- Evite comer no trabalho e se for comer e beber, fique longe de outras pessoas.
- Não compartilhe copo, talheres, pratos, telefone, canetas, toalhas e objetos pessoais.
- Não use bebedouros (OMS, 2020a).

## a. Como higienizar as mãos com água e sabonete líquido?



Fonte: <https://www.paho.org/pt/covid19>

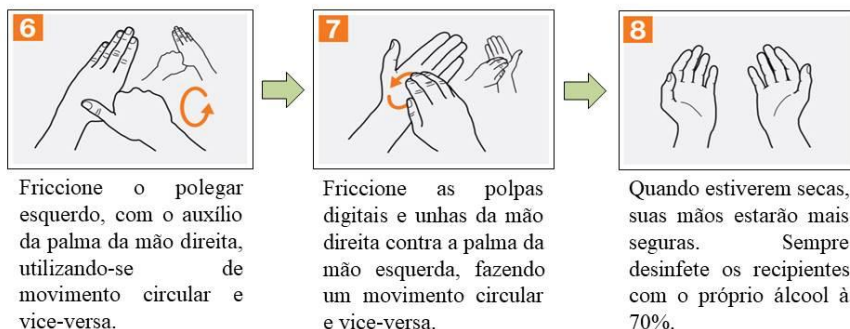


- Duração do procedimento: 40 a 60 segundos.
- Retire todos os anéis das mãos, pulseiras e relógios.
- As unhas devem estar sempre curtas.
- Duração do procedimento: 20 a 30 segundos.

## b. Como higienizar as mãos com álcool em gel?







Fonte: <https://www.paho.org/pt/covid19>

## **ATENÇÃO: O ÁLCOOL NÃO SUBSTITUI A LAVAGEM DAS MÃOS.**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020).

### **Quando devo lavar as mãos?**



**SEMPRE! Mas, principalmente quando:**

- Chegar em casa ou no trabalho.
- Voltar do banheiro.
- Tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz; os olhos ou a boca.
- Trocar de tarefa ou serviço.
- Tocar em objetos como celular, chaves, maçanetas, dinheiro...
- Retornar ao setor de trabalho após os intervalos de descanso ou de lanche.

### **O que é EPI?**

**Equipamento de Proteção Individual** são eles: óculos de proteção, viseira facial, gorro, máscara respiratória, avental, jaleco, luvas, bota, protetores auriculares...



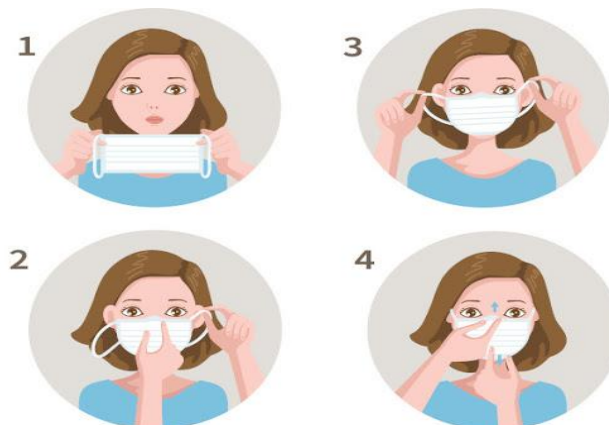
Fonte: [www.eletricistaconsciente.com.br](http://www.eletricistaconsciente.com.br)

## Qual a relação dos EPI com a COVID-19?

- Com a pandemia é obrigatório o uso específico dos EPI no trabalho e deve-se ter o devido cuidado nos procedimentos durante o uso, na higienização, acondicionamento e descarte deles.
- Os EPI não podem ser compartilhados com outras pessoas.
- Os EPI que permitam limpeza somente poderão ser reutilizados pela mesma pessoa e após a higienização e desinfecção.
- A **viseira/protetor facial** (*face shield*) deve ser usada pelos trabalhadores da limpeza e aqueles que tem contato com aerossol, para maior segurança, junto com o uso da máscara de tecido. Este equipamento é também de uso individual e deve ser lavada com água e sabão após o uso. (OMS, 2020; BRANDENBURG, 2020).

## Uso de máscaras. Quais as orientações?

- Como utilizar a máscara de maneira correta, após deixar as mãos limpas:



Fonte: <https://www.cadernow.com.br/>

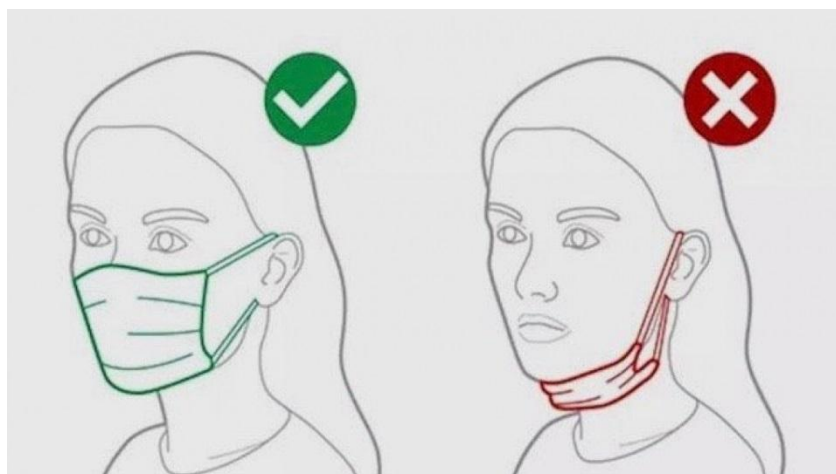
- Evite tocar na máscara depois de colocá-las no rosto.



Fonte: <https://saude.abril.com.br/>

- Use a máscara sempre tampando o nariz e boca, nunca no queixo.

### Maneira correta x errada



Fonte: <https://www.giromarilia.com.br/>

- Máscaras devem ser de uso obrigatório em todos os ambientes públicos.
- O uso somente delas, sem outras ações é insuficiente para fornecer um nível adequado de proteção contra a COVID-19 (OMS, 2020a).



Fonte: <https://saude.abril.com.br/>



Fonte: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus>

- Não guarde máscara suja na bolsa ou bolso, use saquinho de plástico ou envelope descartável.
- A população em geral deve usar máscaras não cirúrgicas de tecido, com três camadas.
- O número sugerido de trocas de máscaras por dia é em média cinco vezes, pois o tempo indicado para a troca é a cada três horas (OMS, 2020a).

## Uso de luvas. Como e quando usar?



Fonte: <https://g1.globo.com/fique-em-casa>

- O uso individual e regular de luvas de borracha é obrigatório para o pessoal da limpeza.
- Lave as mãos antes e após calçá-las.

- O uso inadequado de luvas pode aumentar o risco de infecção em quem usa ou de transmissão para outras pessoas.
- Não toque em superfícies limpas com as luvas contaminadas.
- Use sempre o cotovelo ou um objeto ou papel toalha descartável, para tocar as superfícies, como em maçanetas, torneiras, chaves, campainha, botões de elevadores, telefone, caixa eletrônico... e se tocar com as mãos sem luva, aplique o álcool à 70%.
- As luvas de borracha devem ser desinfetadas para serem usadas posteriormente, mas devem ser trocadas sempre que necessário.
- Tenha sempre luvas de reserva no carrinho (OMS, 2020a).

## Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies e ambiente?

- Estudos demonstraram que o vírus da COVID-19 pode sobreviver por até 72 horas em plástico e aço inoxidável, menos de 24 horas em papelão e menos de 4 horas em cobre.

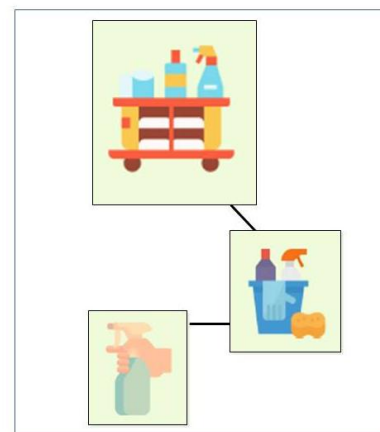


## Como higienizar as superfícies e o ambiente?

- As superfícies podem ser facilmente limpas com desinfetantes comuns, sendo eles: sabão, álcool à 70% e hipoclorito de sódio ou água sanitária.
- Para desinfecção geral do ambiente: diluir 250ml de água sanitária à 2,5% para 1 litro de água e para as superfícies borrifar álcool à 70% e friccionar com papel toalha descartável.
- Sempre que possível realizar a higienização completa = LIMPEZA + DESINFECÇÃO.
- Realize a limpeza das salas quando trocar de turma e do banheiro, após o uso ou sempre que possível.
- A desinfecção do chão das salas e corredores deve ser feita com um *mopp* ou pano e outro exclusivo para os banheiros. Preserve sempre os panos ou *mopp* limpos e alvejados.
- Separe o lixo com potencial de contaminação (EPI, luvas, máscaras etc) e descarte de forma que não ofereça riscos de contaminação e em local separado e devidamente identificado.
- Efetuar a higienização das lixeiras e descartar o lixo com maior frequência (OMS, 2020)

## Carrinho de limpeza. Quais os cuidados?

- Higienize as alças dos carrinhos antes e depois de usá-los com álcool à 70% e esfregue com toalha de papel.
- Carregue o carrinho de limpeza com panos, toalha de papel e álcool à 70%, para desinfetar as superfícies e água sanitária para limpar o chão.
- Reserve um espaço separando os panos para desinfecção das superfícies e outro, para a desinfecção dos ambientes (OMS, 2020).



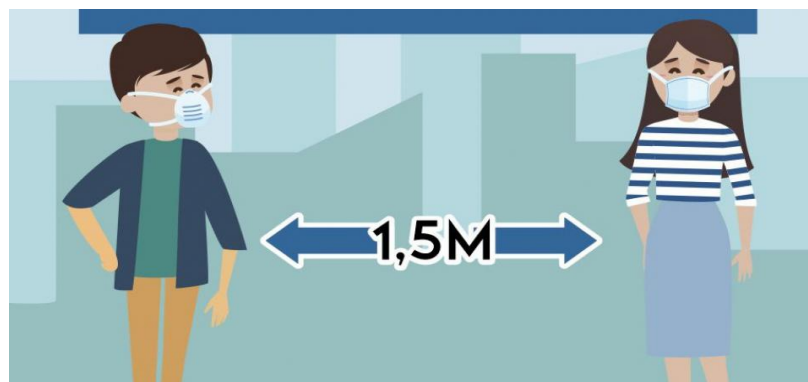
Fonte: <https://revistas.uece.br>

## Quais os cuidados dentro do veículo oficial?

- Evite conversar durante o trajeto.
- O motorista deve usar sempre máscara e protetor facial (viseira) enquanto tiver carregando passageiro.
- Mantenha uma embalagem com álcool gel a 70% no carro.
- Oriente o passageiro para sempre que possível sentar no banco atrás.
- Deixe sempre um assento vazio entre dois passageiros.
- As compras, malas e objetos dos passageiros devem ser transportados no porta-malas.
- Abra as janelas com frequência e mesmo quando o ar estiver ligado, mantenha o vidro abaixado pelo menos 5 cm.
- Higienize com álcool gel ou spray à 70% as maçanetas, chave, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio e de seta, botões do rádio, do ar condicionado, dos vidros e o banco do passageiro.
- Faça a limpeza e a troca do filtro do ar condicionado periodicamente (OMS, 2020; BRANDENBURG, 2020).

## O que fazer para evitar a transmissão da COVID-19?

- O risco de exposição ocupacional à COVID-19 aumenta se tiver contato inferior a 1 metro e meio da outra pessoa contaminada e pelo contato indireto com superfícies e objetos contaminados.



Fonte: <https://www.enfoquems.com.br/>



- As pessoas que estiveram em contato com pessoas com COVID-19, confirmado em laboratório devem avisar a chefia imediata e ficar em quarentena por 14 dias a partir da última vez em que houve contato (OMS, 2020a).

A partir de agora **você** poderá ajudar seus colegas, familiares, amigos e vizinhos a compreenderem que as medidas de biossegurança são importantes para desacelerar a proliferação do vírus transmissor da **COVID-19**.

Tem mais dúvidas?

Ligue para **136**

## Referências:

ANVISA- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Higienize as mãos: Salve vidas.** Disponível em: [http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/controle/higienizacao\\_simplesmao.pdf](http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/controle/higienizacao_simplesmao.pdf). Acesso em 17/09/2020.

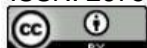
ANVISA-Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica sei/cosan/ghcos/dire3/anvisa no. 22/2020. **Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/regulamentos> . Acesso em: 02/08/2020.

BRANDENBURG, C.; Maciel, JCS., Baron, MV.; Costa, BE., et al. "Cartilha educação e saúde no combate a pandemia da (covid-19)", Práticas Educativas, Memórias e Oralidades - **Rev. Pemo**, 2020. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/3670> . Acesso em: 31/08/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é coronavírus? (COVID-19).** 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> . Acesso em: 31/08/2020.

OMS- **Organização Mundial da Saúde Brasil.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso 20/09/2020.

OMS-Organização Mundial da Saúde Brasil. **OMS divulga novas diretrizes para enfrentamento da pandemia.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-06/oms-divulga-novas-diretrizes-para-enfrentamento-de-pandemia> . Acesso em: 30/08/2020.







SOUZA WM de, BUSS LF, CANDIDO D da S, CARRERA JP, Li S, ZAREBSKI AE, et al. Epidemiological and clinical characteristics of the COVID-19 epidemic in Brazil. **Nat Hum Behav.** 2020.

TEIXEIRA, P.; VALLE S. **Biossegurança:** uma abordagem multidisciplinar. Rio de Janeiro: Fiocruz; 1996.

## REALIZAÇÃO

### Projeto de Extensão/ISC/UFMT

*Boas Práticas de Biossegurança e a Saúde do Trabalhador na Educação com o advento da COVID-19: como se proteger e conter a propagação?*

### Coordenação do Projeto de Extensão

Alba Regina Silva Medeiros  
Simone Cristina de Arruda

### Equipe:

#### Instituto de Saúde Coletiva/ISC

Carlos Roberto Bornemann  
Nereide Lucia Martinelli  
Neuciani Ferreira da Silva Sousa

#### Curso de Mestrado em Saúde Coletiva/PPGSC

Julia Maria Vicente de Assis  
Romero dos Santos Caló

#### Secretaria de Infraestrutura/SINFRA

Adriano Aparecido de Oliveira

#### Coordenação de Assistência Social e Saúde do Servidor/CASS

Nara Regina Fava

#### Curso de Graduação em Comunicação Social

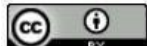
Daniele Arruda Bertoldi

#### Ilustração e diagramação:

Carlos Roberto Bornemann  
Daniele Arruda Bertoldi

Cuiabá/MT

2020





<sup>i</sup> **Alba Regina Silva Medeiros**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0208-6509>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso/UFMT, Enfermeira pela Universidade Federal de Mato Grosso/UFMT.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4601179774225139>

E-mail: [albarsm@terra.com.br](mailto:albarsm@terra.com.br)

<sup>ii</sup> **Simone Cristina de Arruda**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3828-7687>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Mestra em Direito pela UFMT. Servidora técnico-administrativa da Universidade Federal de Mato Grosso, Especialista em Gestão Pública/UFMT. Especialista em Direito e Processo do Trabalho e Direito Previdenciário/ Fundação Escola Superior do Ministério Público de MT.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9500901305177931>

E-mail: [siarruda.adv@gmail.com](mailto:siarruda.adv@gmail.com)

<sup>iii</sup> **Nereide Lucia Martinelli**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3574-8716>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Doutora em Ciências pela FMP/USP. Mestrado em Saúde e Ambiente pela Universidade Federal de Mato Grosso. Atualmente é docente Instituto de Saúde Coletiva/UFMT. Atua nas áreas com ênfase em Avaliação de Programas: Política, planejamento e gestão.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3408507861936701>

E-mail: [nereidemartinelli@gmail.com](mailto:nereidemartinelli@gmail.com)

<sup>iv</sup> **Neuciani Ferreira da Silva Sousa**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7694-0811>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Doutora em Saúde Coletiva/UNICAMP, Mestre em Saúde Coletiva/UFMT, Docente da Área de Epidemiologia do Departamento de Saúde Coletiva/ISC/UFMT.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

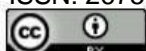
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9222165448119998>

E-mail: [neuciani@yahoo.com](mailto:neuciani@yahoo.com)

<sup>v</sup> **Nara Regina Fava**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8499-5310>

Universidade Federal de Mato Grosso

Mestra em Saúde Coletiva -UFMT, área Diversidade Sócio-cultural, ambiente e trabalho. Servidora técnica administrativa em educação na área de segurança do trabalho. Coordenação de Assistência Social e Saúde do Servidor da UFMT.





Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2628064882037220>

E-mail: [nararegina.fava@gmail.com](mailto:nararegina.fava@gmail.com)

<sup>vi</sup> **Julia Maria Vicente de Assis**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1734-6668>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Mestranda e Bacharel em Saúde Coletiva - UFMT. Especialização em Regulação, Controle, Avaliação e Auditoria na Saúde. Linha de Pesquisa: Estudos do processo saúde-doença nas populações, Doenças endêmicas e epidêmicas: emergentes, (re)emergentes, riscos e vulnerabilidades.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5190522928563759>

E-mail: [juliavicenteufmt@gmail.com](mailto:juliavicenteufmt@gmail.com)

<sup>vii</sup> **Romero dos Santos Caló**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7801-1696>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Mestrando e Graduando em Saúde Coletiva-UFMT, Graduado em Biomedicina, Área de atuação Epidemiologia, Políticas de Saúde, Educação em Saúde e nas ciências básicas da biomedicina com ênfase na fisiologia do trato gastrointestinal, anatomia, patologia.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8426780085239945>

E-mail: [romero\\_cal@hotmail.com](mailto:romero_cal@hotmail.com)

<sup>viii</sup> **Carlos Roberto Bornemann**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1588-1539>

Instituto de Saúde Coletiva- UFMT

Graduado em Tecnologia em Gestão Pública, pela Universidade Anhanguera – Uniderp. Atualmente é técnico Administrativo da Universidade Federal de Mato Grosso- UFMT.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6817415041208119>

E-mail: [carloshmb1973@gmail.com](mailto:carloshmb1973@gmail.com)

<sup>ix</sup> **Daniele Arruda Bertoldi**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3136-0319>

Universidade Federal de Mato Grosso- UFMT

Graduanda em Publicidade e Propaganda na Universidade Federal de Mato Grosso-UFMT. atua com Assessoria de gestão de mídia (Social Media).

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1985740473453192>

E-mail: [daniele.bertoldi.db@gmail.com](mailto:daniele.bertoldi.db@gmail.com)

<sup>x</sup> **Adriano Aparecido de Oliveira**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4930-9987>

Universidade Federal de Mato Grosso -UFMT, Secretário de Infraestrutura- Sinfra

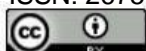
Engenheiro Eletricista pela Universidade Federal de Mato Grosso-UFMT. Especialista em Gestão Pública-UFMT. Técnico-administrativo UFMT. Atualmente ocupa o cargo de Secretário de Infraestrutura.

Contribuição de autoria: Participou da pesquisa bibliográfica e elaborou a cartilha.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9955253666357139>

E-mail: [adrianoufmt@ufmt.br](mailto:adrianoufmt@ufmt.br)

**Editora responsável:** Cristine Brandenburg





---

**Especialista *ad hoc*:** Rafaela Siviero Caron Lienert

**Como citar este artigo com mais de Três autores (ABNT):**

MEDEIROS, Alba Regina Silva Medeiros *et al.* COVID-19: como se proteger e conter a propagação no trabalho? **Rev. Pemo**, Fortaleza, v. 3, n. 2, e324377, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47149/pemo.v3i2.4377>

20

Recebido em 12 de novembro de 2020.

Aceito em 12 de fevereiro de 2021.

Publicado em 16 de fevereiro de 2021.

