

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DATA A (CORONAVÍRUS)

---

Versão 04, de 23/mar/2020, 10h.



## PLANO DE CONTINGÊNCIA DATA A (CORONAVÍRUS)

---

Diante da situação atual, vamos dar início ao Plano de Contingência Data A para o COVID-19. Trabalhamos com PREVIDÊNCIA e, através de precauções, nosso objetivo é assegurar a saúde de nossos colaboradores, familiares e de nosso país. Com isso em mente, elaboramos um guia com a nova rotina de trabalho, dicas para implantação e cuidados de saúde necessários.

Neste arquivo, você encontrará:

- 1. ROTINA DE HOME OFFICE DATA A**
- 2. ORIENTAÇÕES PARA HOME OFFICE**
- 3. O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DA DOENÇA**
- 4. POLÍTICAS E ORIENTAÇÕES DE SAÚDE**
- 5. FONTES DE PESQUISA**

### Observação importante:

Durante os próximos dias, poderemos alterar, retirar ou adicionar novos itens. Avisaremos sempre por e-mail, mandando a nova versão do documento.

## 1. ROTINA DE HOME OFFICE DATA A

- **Ponto on-line**

Ao iniciar e finalizar o trabalho, na mesma hora, o colaborador deverá bater o ponto de maneira manual e on-line, no sistema Kairós.

<https://www.dimepkairos.com.br/>

- **Reunião diárias (por equipe):**

1. **Reunião de start**

Cada equipe fará uma chamada de vídeo, via Skype, no início do dia – às 8h ou 9h –, para alinhamento e decisão das tarefas do dia;

2. **Reunião de checkpoint**

Cada equipe fará uma chamada de vídeo, via Skype, no início da tarde – às 13h ou 14h –, para checar o andamento das tarefas;

3. **Reunião de fechamento**

Cada equipe fará uma chamada de vídeo, via Skype, no final da tarde – preferencialmente às 17h ou 18h –, para fechar as tarefas do dia.

- **Reunião de checkpoint geral semanal**

Toda a empresa fará uma chamada de vídeo, nas sextas-feiras, às 10h, pela plataforma Zoom.

- **Nosso comunicador oficial é o Skype**

Importante que todos mantenham a comunicação ativa pelo Skype. Evitar conversas pelo WhatsApp.

- **Manter o Redmine atualizado diariamente**

Será papel do gestor conferir e acompanhar as tarefas realizadas por cada colaborador da equipe.

- **Cada gestor deve manter a comunicação afinada com a sua equipe**

Comunicação e interatividade contínua são essenciais.

- **Suporte**

Em caso de problemas com Tecnologia, falar com Allan, via Skype.

Em caso de outros problemas gerais, falar com o seu gestor, via Skype.

- **Todos os arquivos devem estar na rede interna**  
Não guarde documentos na área de trabalho ou no seu computador pessoal.

## **2. ORIENTAÇÕES PARA HOME OFFICE**

Para um trabalho mais fluido e concentrado, elaboramos algumas dicas para você conseguir ter um bom desempenho trabalhando de casa:

1. **Comece o dia como se você estivesse saindo para trabalhar.** De acordo com a sua rotina, faça tudo o que faria antes de sair de casa: tomar banho, tomar café, se arrumar, ler notícias etc.
2. **Invista num ambiente adequado de trabalho.** Evite trabalhar na cama ou no sofá, procure uma mesa e uma cadeira confortável. E, se possível, em ambiente silencioso e privado.
3. **Avise as pessoas da sua casa que você estará em horário de trabalho.** Esse aviso é importante para que as distrações sejam as menores possíveis.
4. **Mantenha-se on-line e disponível para o seu time.** Enquanto trabalha, fique atento às mensagens e solicitações do seu gestor e colegas de trabalho.
5. **Faça videoconferências com frequência.** Como não teremos mais o contato próximo do escritório, podemos abusar do uso das reuniões por videoconferência.
6. **Faça checklist e/ou estabeleça metas.** Comece o dia anotando o que tem a fazer. Organize suas tarefas e estabeleça metas diárias ou semanais. Assim, o foco será maior.
7. **Reduza distrações.** Televisão ligada, conversas com pessoas fora do trabalho e redes sociais tiram o foco do trabalho.
8. **Mantenha a rotina e respeite as normas da empresa.** Trabalhe no mesmo horário do escritório. Faça seu intervalo de costume e respeite as normas e regras estabelecidas pela empresa.
9. **Se cuide!** Em relação ao coronavírus: se adapte aos cuidados necessários e siga as instruções oficiais.

### **3. O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DA DOENÇA**

Em caso de febre, dor de garganta, tosse e falta de ar, verifique as recomendações:

#### **Brasil:**

- Disque Saúde 136 – Ministério da Saúde.
- Aplicativo Coronavírus-SUS (plataforma oficial do Ministério da Saúde com dicas, informações e notícias sobre a Doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19).

#### **Florianópolis:**

- Alô Saúde Florianópolis: 0800 333 3233.
- Unimed (número específico para a situação): 0800 940 7800

#### **São José:**

- Central de triagem para atendimento de pacientes sintomáticos respiratórios no CATI, na Beira-Mar de São José, ao lado do Bistek (a partir de 17 de março).  
Atendimento das 7h às 19h.  
No caso de dúvidas, ligar para (48) 3278-1452.

#### **Palhoça:**

- Atendimento ao cidadão: (48) 3220-0290.  
Atendimento das 7h às 19h.

#### **Biguaçu:**

- As Unidades Básicas de Saúde (UBS), a Policlínica Municipal e a Unidade de Pronto Atendimento (UPA 24h) estão preparadas para receber os pacientes que apresentam sintomas do Covid-19.

#### **4. POLÍTICAS E ORIENTAÇÕES DE SAÚDE**

A saúde e integridade de todos é prioridade para a Data A. Por isso, elaboramos as orientações abaixo para segurança e proteção dos nossos colaboradores, familiares e redes em que estamos inseridos.

- Os cuidados para prevenção de contágio deverão ser intensificados.
- Chegar nos locais e lavar as mãos, e fazer isso com frequência.
- Use álcool em gel com frequência.
- Sem beijinhos, apertos de mãos ou abraços.
- Visitas a clientes estão suspensas até o dia 31/março/2020, assim como as viagens. A Tacyana (secretária) já está comunicando nossos clientes e parceiros. Em caso de dificuldades nas explicações, transfira o contato ou comunique imediatamente à Tacyana ou qualquer membro da diretoria, que dará o devido suporte.
- A Organização Mundial de Saúde (OMS) voltou atrás e retirou a restrição de uso de medicamentos à base de ibuprofeno no tratamento contra a Covid-19.
- Quem tem outras condições de saúde tem que se cuidar ainda mais.
- Orientações? Apenas de redes sociais e sites de órgãos oficiais (ex.: Ministério da Saúde, Governo do Brasil, Prefeitura, OMS).
- Deixe as janelas abertas.
- Evite estar em ambientes com mais de 20 pessoas.
- Vacina da gripe (TETRAVALENTE CEPA 2020): nossa sugestão é fazê-la (com o objetivo de melhorar a imunidade e de não confundir os sintomas), as clínicas de Florianópolis já começaram a recebê-las.
- Em caso de manifestação de sintomas (coriza, tosse, febre ou dificuldades respiratórias) e/ou se teve contato com alguém que esteja contaminado, permaneça em casa e aguarde. Não procure realizar testes em função do risco de contaminação ser maior. Consulte seu médico.
- Para higienizar objetos, utilizar o formato líquido do álcool (concentração 70%).

- Não vá ao médico, faça cirurgias ou vá ao dentista a menos que você realmente precise, a fim de não sobrecarregar o sistema. Já há uma sobrecarga de trabalho dos médicos em relação ao vírus, orientações e medidas protetivas.
- Cuide da sua saúde e de sua imunidade mais que nunca – e aproveite para adotar as boas práticas para sua vida: boa alimentação (com a presença de frutas e verduras, redução de guloseimas, álcool e tabaco), sono de qualidade e regular, ingestão de água (2,0/2,5l por dia), manutenção dos exercícios físicos de forma moderada, controle do stress e ansiedade.
- Enviaremos comunicados com novidades por e-mail sempre que necessário.

Também fazemos aqui um pedido para sua própria segurança e saúde em manter as medidas preventivas para o combate ao COVID-19 também dentro de suas residências, conforme segue:

- Reforço na limpeza de ambientes, objetos e superfícies tocados com frequência;
- Uso individual de toalha de rosto;
- Cancelamento de rotinas que gerem maior aglomeração de pessoas;
- Redobrar os cuidados de higiene pessoal em casa;
- Ingerir bastante água;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



## 5. FONTES DE PESQUISA

- **Tempo de permanência do coronavírus em superfícies e no ar (artigo científico em inglês):**

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.09.20033217v2.full.pdf>

- **Atualização quanto ao uso do Ibuprofeno:**

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/oms-volta-atras-e-diz-que-nao-tem-recomendacao-contr-ibuprofeno-no-tratamento-do-coronavirus.ghtml>

- **Status e mapeamento do vírus no mundo, em tempo real**

<https://www.bing.com/covid>