

Criado a 24 de junho de 2020  
Atualizado a 19 de abril de 2021

De acordo com as normas da Direção Geral de Saúde, a Almadança desenvolveu um plano de contingência próprio para a COVID-19 e criou a adenda 1/2020 do regulamento interno (com secção respeitante aos procedimentos relacionados com a redução do risco e contaminação da doença COVID-19), para reabertura das instalações e retoma da atividade na nova época 2020/2021. O plano e a adenda 1/2020 do regulamento interno poderão ser atualizados a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e novas indicações das autoridades competentes.

De acordo com a natureza heterogénea do espaço, este documento foi concebido de acordo com as seguintes orientações e normas da Direcção Geral da Saúde:

- Norma nº 004/2020 da DGS na qual consta a definição de caso suspeito e confirmado de COVID-19, que deve ser sabida para uma correcta abordagem do caso suspeito;
- Orientação nº 006/2020 da DGS relativa a procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas, a qual especifica a necessidade de elaboração e actualização dos Planos de Contingência, nos quais constem a definição de circuitos e áreas de isolamento;
- Orientação nº 011/2020 da DGS, para a definição das medidas gerais em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;
- Orientação nº 014/2020 da DGS, para adequação dos procedimentos de limpeza e desinfecção dos espaços;
- Orientação nº 019/2020 da DGS e Informação nº 009/2020 da DGS, que abordam a utilização de máscaras por pessoas que não sejam profissionais de saúde;
- Orientação nº 028/2020 da DGS, sobre a prevenção da transmissão da COVID19 em equipamentos culturais;
- Orientação nº 030/2020 da DGS, para a definição das medidas gerais em espaços de prática de exercício físico.

## **Âmbito - de acordo com a Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020**

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emitiu a Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020, que serviu de base para estes documentos.

## Objectivos

- Implementar procedimentos de prevenção e controlo do SARS-COV-2 de acordo com as orientações da DGS;
- Promover a capacitação dos utentes e colaboradores relativamente às formas de contágio e mecanismos de prevenção e controlo;
- Definir mecanismos e recursos de contenção em caso de suspeita de infeção por SARS-COV-2;
- Assegurar a continuidade da actividade cultural e desportiva durante esta fase de pandemia.

## ÍNDICE

PLANO DE CONTINGÊNCIA	4
Efeitos que a infeção de um colaborador/utente pode causar no espaço	4
Acesso, permanência e circulação no espaço	4
Utilização de máscara, distanciamento físico, higienização das mãos e etiqueta respiratória	4
Medidas de rastreio	5
Medidas de prevenção durante a prática de exercício físico	5
Sala de Isolamento	5
Colaboradores e utentes	5
Higienização do espaço, superfícies e equipamentos	6
Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer	6
Considerações importantes	6
Procedimentos num Caso Suspeito	7
Procedimentos perante um Caso suspeito validado	8
Procedimento de vigilância de contactos próximos	8
Esquema de procedimentos de Caso Suspeito na Almadança	10
Contactos	11

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### **Efeitos que a infecção de um colaborador/utente pode causar no espaço**

A infecção de colaboradores ou utentes pode pôr em causa o funcionamento das instalações da escola. A continuação das actividades regulares presenciais da escola será analisada pela Direção, consoante a situação e indicações das autoridades competentes. O fecho da escola pode ser ditado pela Autoridade de Saúde local ou pela Direção, caso não sejam reunidas as condições de funcionamento das instalações. Em caso de fecho das instalações, serão realizadas aulas virtuais de forma remota e será implementado o teletrabalho para os colaboradores da escola. A eventual suspensão das aulas presenciais, e decorrente início das aulas virtuais, podem ser parciais ou totais, ou seja, aplicadas a todas ou parte das modalidades e turmas.

### **Acesso, permanência e circulação no espaço**

Cada professor é responsável por efectuar a medição de temperatura corporal dos alunos (sem registo), de acordo com as seguintes indicações:

- Para efeitos de precisão, deve ser medida a temperatura na testa ou no pescoço, zona da pele seca e limpa de suor.
- Caso se detecte um valor superior a 37,8° C, deverá ser repetida a medição após cinco minutos de espera.
- Caso a temperatura corporal seja superior a 37,8°C, após a segunda medição, o utente/colaborador deverá ser encaminhado para a Sala de Isolamento.

À entrada do espaço, deverá ser realizada a desinfecção das solas dos sapatos e desinfecção das mãos com recurso ao desinfectante disponível.

A desinfecção das mãos à entrada e saída de cada espaço, e após contacto com superfícies de uso comum, é uma forma essencial de prevenção.

Manter, sempre que possível, as portas de acesso abertas para permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento.

Aconselha-se permanência no local limitada ao tempo estritamente necessário para desempenho das funções ou aquisição do serviço. As entradas e saídas deverão ser o mais céleres possível para minimizar o tempo de permanência nas instalações. É proibida a permanência de acompanhantes nos espaços interiores.

Os utentes e colaboradores devem evitar aglomerados de pessoas e filas de espera nas portas e áreas comuns.

### **Utilização de máscara, distanciamento físico, higienização das mãos e etiqueta respiratória**

Uso obrigatório de máscara no interior do espaço, excepto nas situações em que a especificidade da função não o permita (a analisar pela Direção). Evitar tocar na parte da frente da máscara. A máscara deve ser substituída sempre que se apresente húmida ou quando o seu tempo de utilização exceder as 4 horas, aconselhando-se os todos os utentes/colaboradores a serem portadores de mais do que uma máscara.

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

1. Dentro das instalações, em contexto de não realização de exercício físico (recepção, espaços de circulação, etc.), cada pessoa deve garantir o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas;
2. Dentro dos estúdios, cada pessoa deve garantir o distanciamento físico mínimo de pelo menos três metros entre pessoas, durante a prática de exercício físico.

Não é permitido o contacto físico entre colaboradores e/ou utentes (excepto em situações de emergência).

Recomenda-se a lavagem frequente das mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos. Alternativamente, pode ser feita a higienização das mãos através da utilização de solução anti-séptica de base alcoólica (SABA): álcool-gel ou álcool. Recomenda-se a utilização de lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida. Recomenda-se tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo flectido, e NUNCA para as mãos. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.

### **Medidas de rastreio**

Um colaborador da escola fará o registo, devidamente autorizado, dos colaboradores e utilizadores (nome e contacto telefónico) que frequentam as instalações, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

### **Medidas de prevenção durante a prática de exercício físico**

É obrigatória a utilização de máscara durante a prática de actividade física, a todos os praticantes com mais de 9 anos de idade. Deve-se evitar expirar, falar ou dançar muito próximo dos outros.

É obrigatório manter o distanciamento físico de 3 metros entre pessoas durante a prática actividade física.

Entre sessões, é obrigatório promover a ventilação dos estúdios durante 20 minutos e efectuar a higienização dos materiais e do chão.

Não é permitida a utilização dentro dos estúdios de calçado utilizado na rua, devendo os utentes/colaboradores trocar à entrada do estúdio.

Não é permitido partilhar objectos como equipamentos, adereços, garrafas de água, e outros objectos pessoais.

### **Sala de Isolamento**

Sala de Isolamento localizada no piso principal, primeira sala do lado esquerdo no acesso pelo corredor dos estúdios (balneário infantil convertido para o efeito), com sinalética indicativa dos percursos e localização.

Casa de banho do balneário feminino reservada para uso exclusivo do Caso Suspeito, quando detectado.

### **Colaboradores e utentes**

A Almadança compromete-se a fornecer a todos os colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um colaborador/utente com suspeita de COVID-19.

Os colaboradores e utentes devem efectuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de frequentar o espaço se surgir sintomatologia compatível com COVID-19.

### **Higienização do espaço, superfícies e equipamentos**

Adaptação do plano de limpeza e higienização das instalações e correspondente registo, afixados em local visível.

Aumento da frequência de limpeza e desinfecção de todos os espaços.

Instalações sanitárias com lavatórios com água corrente e meios de lavagem e secagem de mãos de uso individual (dispensador de sabonete líquido e toalhetes de papel) para a higienização de mãos. Os aparelhos de secagem das mãos estarão desativados.

Será privilegiada a alternância na utilização de estúdios, de forma a garantir o período obrigatório de renovação do ar entre aulas.

Entre aulas haverá um intervalo de 20 minutos para desinfecção do estúdio, renovação do ar e promoção do distanciamento entre diferentes turmas.

Todas as aulas serão lecionadas de porta aberta, para promover a renovação do ar.

### **Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer**

Qualquer pessoa, seja colaborador ou utente, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início deste plano), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS:

1. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
2. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
3. Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

### **Considerações importantes**

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o utente/colaborador estiver no espaço, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito” constantes neste documento.

Em caso de sintomas ou dúvidas, contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se directamente para nenhum estabelecimento de saúde.

## Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer utente/colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um utente/colaborador no espaço com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa um responsável presente, a secretaria/um professor (**preferencialmente por via telefónica**), e dirige-se para a Sala de Isolamento, definida no Plano de Contingência.

O responsável presente deve contactar, de imediato, a direção pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência do espaço. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do utente/colaborador) a direção (ou responsável presente) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao utente/colaborador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do doente.

O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na Sala de Isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este doente deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio utente/colaborador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o utente/colaborador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o utente/colaborador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o utente/colaborador:

– Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do utente/colaborador;

– Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

– Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utente/colaborador. O utente/colaborador informa a direção da não validação, e esta última deverá informar o médico do trabalho responsável (caso seja colaborador da escola).

– Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O responsável informa a Direção da existência de um caso suspeito validado na escola.

Na situação de Caso suspeito validado:

– O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

- O acesso à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos responsáveis designados para prestar assistência);
- A Direção colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- Caso seja colaborador da escola, a Direção informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do colaborador;
- A Direção informa os restantes colaboradores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto do doente com outro(s) colaborador(es)/utente(s). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da escola.

### **Procedimentos perante um Caso suspeito validado**

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa a Direção dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da escola, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da escola;
- Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

A Direção deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho/estúdio de utilização do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho (se colaborador da escola), comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na escola, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

### **Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” um utente/colaborador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (Anexo II).

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”, é definido como:



- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
- Utente/colaborador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Utente/colaborador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
  - Utente/colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
  - Colaborador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a direção e o médico do trabalho (se colaborador da escola), deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</li> <li>- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>- Restringir o contacto social ao indispensável;</li> <li>- Evitar viajar;</li> <li>- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho (se colaborador da escola).</li> </ul>

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio utente/colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o utente/colaborador estiver na escola, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos neste plano;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## Esquema de procedimentos de Caso Suspeito na Almadança

- 1. Utente/colaborador (doente) com sintomas: informa o responsável presente (professor ou secretaria) e dirige-se para a Sala de Isolamento**
  - 1.1. Responsável contacta a Direção, alerta para a situação e assegura a assistência necessária ao utente/colaborador
  - 1.2. O doente deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.
- 2. Doente contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e indica o local onde está: Almadança - Rua Conceição Sameiro Antunes 6ª, 2805-122 Cova da Piedade**
  - 2.1. SNS 24 questiona o doente
    - 2.1.1. Caso não Suspeito: SNS 24 adopta o procedimento de acordo com a situação clínica
    - 2.1.2. **Caso Suspeito: SNS 24 contacta a Linha Apoio ao Médico (LAM)**
      - 2.1.2.1. Caso Suspeito Não Validado: Doente informa a Direção. Processo encerrado para COVID-19
        - 2.1.2.1.1. SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do doente
        - 2.1.2.1.2. Se colaborador da escola, o Empregador informa o médico do trabalho da situação clínica do colaborador
      - 2.1.2.2. **Caso Suspeito Validado: INEM transporta o doente para Hospital de referência**
        - 2.1.2.2.1. Caso Infirmado: Autoridade de Saúde Local informa a Direção dos resultados laboratoriais negativos. Caso encerrado para COVID-19
        - 2.1.2.2.2. **Caso Confirmado: Autoridade de Saúde Local informa a Direção dos resultados laboratoriais positivos e procede à gestão de contactos**
          - A Direção providencia a limpeza e desinfecção da Sala de Isolamento
          - Autoridade de Saúde Local levanta interdição após descontaminação
          - Autoridade de Saúde Local informa a DGS das medidas implementadas

## Contactos

Para uso exclusivo em Caso Suspeito, consoante o Esquema resumo de procedimentos de Caso Suspeito na Almadança acima.

Responsável	Contactos
Secretaria	(+351) 212 740 130 / (+351) 924 102 817

Consultar regularmente informação em:

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

<https://www.sns24.gov.pt/alerta/novo-coronavirus/>

<https://covid19.min-saude.pt>

<https://covid19estamoson.gov.pt/>