



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO PARA PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**VIR, CRESCER E VENCER**

REVISÃO 05/2021

## NOTA INTRODUTÓRIA

De acordo com os mais recentes dados da Direção Geral de Saúde (DGS) sobre a evolução da propagação da doença provocada pelo Coronavírus (COVID-19) e de acordo com as indicações do Despacho n.º 2836-A/2020 para a prevenção e controlo de infeção pelo novo vírus, o Colégio das Antas elaborou um conjunto de medidas de prevenção e contenção de transmissão da doença.

Este plano é adaptado à realidade da instituição em concordância com as orientações da Direção Geral de Saúde.

As recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será divulgada à comunidade através dos meios mais adequados, nomeadamente e-mail, aplicação Educabiz e site oficial.

O presente plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

## CORONOVÍRUS (COVID-19)

De acordo com as informações disponibilizadas pela DGS, o novo Coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doenças no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória
- Tosse
- Febre
- Dores Musculares
- Cefaleias
- Fraqueza Generalizada

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

## TRANSMISSÃO DO CORONOVÍRUS (COVID-19)

A via de transmissão mais importante é através das gotículas produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contém o vírus).

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infectada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (raio de 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões.
- Tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

## MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONOVÍRUS (COVID-19)

As medidas gerais que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:

- Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico, se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, para o Colégio das Antas ou estabelecimentos de saúde.

Deve-se:

- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (COVID-19) ADOTADAS NO COLÉGIO DAS ANTAS

1. Todos os colaboradores foram informados e receberam formação no presente plano de contingência.
2. Todos os encarregados de educação foram informados do presente plano de contingência.
3. Dispensadores de solução alcoólica (70% álcool) nos espaços (entrada, refeitório, salas de atividades).
4. Instalações sanitárias com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de papel de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos;
5. As instalações, brinquedos, vidros e demais equipamentos foram todos sujeitos a higienização;
6. As crianças e colaboradoras devem lavar/higienizar as mãos regularmente (durante pelo menos 20 segundos):
  - Antes de sair de casa;
  - Ao chegar ao colégio;
  - Após usar a casa de banho;
  - Após intervalos e atividades;
  - Durante as rotinas de sala;
  - Antes e após as refeições, incluindo lanches;
7. Abrir as janelas/portas para arejamento e ventilação natural:
  - Salas de atividades durante os intervalos e/ou sempre que possível durante as atividades;
  - Gabinetes durante o período de almoço, encerramento e/ou sempre que possível;
  - Receção;
  - Os equipamentos de ar condicionado não funcionarão em modo de recirculação de ar, sendo privilegiada a ventilação natural de todos os espaços;
8. Higienizar as salas, instalações sanitárias, áreas comuns e superfícies (ex.: maçanetas das portas; torniquetes, brinquedos) com produtos desinfetantes com maior frequência diária e de acordo com a orientação 014/2020 DGS;

9. As atividades ocorrerão em pequenos grupos, por sala/recreio e desfasados, de modo a garantir o distanciamento físico entre crianças e sem comprometer o normal funcionamento lúdico-pedagógico;
10. Cancelamento de todas as visitas a locais que sejam considerados de risco epidemiológico (parques infantis p.e.);
11. Foram retirados todos os brinquedos não laváveis das salas de atividades;
12. Os brinquedos laváveis serão higienizados duas/três vezes por dia;
13. Os catres serão mantidos a 1.5-2m. de distância entre eles aquando da sesta de modo a permitir o distanciamento;
14. Os berços foram dispostos a 1.5-2m. de modo a permitir o distanciamento;
15. Está garantida a utilização por aluno de um catre ou berço;
16. Os serviços de limpeza e descontaminação ocorrerão antes e depois da sesta;
17. Todos os colaboradores foram testados para COVID-19;
18. Todos os colaboradores usarão máscara e viseira protetora;
19. Todos os colaboradores dispõem de roupa e calçado de uso exclusivo no interior do colégio;
20. Todos os colaboradores deverão ter uma muda de roupa no interior do colégio;
21. Todos os colaboradores serão verificados em termos de temperatura corporal no início da jornada laboral;
22. As pausas para almoço dos colaboradores ocorrerão diferenciadas e em local exclusivo de modo a manter o distanciamento social;
23. Foi criada uma sala de isolamento segundo orientação da DGS em local diferenciado das salas de atividades (gabinete da direção);
24. As refeições em grande grupo das crianças (almoço e lanche) estão suspensas, sendo realizadas por sala e em horários alternados, sendo o espaço higienizado a cada mudança;
25. Serão privilegiadas atividades de exterior (sempre que possível) ao invés da sala de atividades;

26. As atividades de exterior deverão ser realizadas por turma e alternadamente por forma a evitar cruzamento de crianças e colaboradores e com o seguinte circuito:
  - o Sala 12-24 meses - sairá da sala via acesso exterior ao recreio;
  - o Sala 24-36 A meses - sairá para o recreio via acesso direto;
  - o Sala 24-36 B meses - sairá da sala via acesso exterior ao recreio;
27. Os fornecedores de serviços não poderão entrar nas instalações durante a atividade do colégio;
28. Foram suspensas todas as visitas de possíveis interessados durante a atividade do colégio, tais só ocorrerão por marcação e durante o período de inatividade do colégio (fim-de-semana p.e.). Os possíveis interessados terão de usar máscara e serão fornecidas capas para sapatos pelo colégio;
29. O atendimento a pais deverá ocorrer através dos meios de comunicação digitais, telefone e plataformas do colégio;
30. Os profissionais não afetos a um grupo, não deverão entrar nas salas de atividades;
31. Deve ser evitado o uso de joias, (ex. anéis, pulseiras) no local de trabalho;
32. A roupa suja deverá ir para casa em saco plástico fechado;
33. Evitar tocar na face, olhos ou boca da criança sem ter as mãos higienizadas;
34. Lavar as mãos, o pescoço e qualquer local tocado pelas secreções das crianças;
35. Trocar de roupa, sempre que necessário, perante a existência de secreções. Esta troca de roupa deverá ser acompanhada de posterior lavagem das mãos. Deve estender-se esta medida às crianças;
36. Ficou definido como:
  - o Zona Suja: O limite definido entre a receção até à coluna de sustentação presente no corredor de acesso à sala polivalente;
  - o Zona Limpa: O limite definido pela porta da copa e WC adultos até às demais instalações, permitindo assim o acesso a todas as salas de atividades, gabinetes, recreio e instalações sanitárias;



## MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONOVÍRUS (COVID-19) A ADOTAR PELOS UTENTES (PAIS E CRIANÇAS)

1. Na receção do colégio não será permitida a presença de encarregados de educação e demais cuidadores;
2. A entrega/recolha das crianças ocorrerá à porta do colégio;
3. É obrigatório o uso de máscara/viseira aos cuidadores no momento da entrega/recolha da criança;
4. Todas as crianças serão entregues à equipa na entrada do colégio e está vedado o acesso ao interior das instalações;
5. Todas as crianças serão verificadas à entrada em termos de temperatura corporal e não será permitida a entrada das mesmas, caso esta esteja em situação anómala;
6. A entrega e recolha das crianças deverá ocorrer preferencialmente pelo mesmo cuidador;
7. Será vedado a utilização de brinquedos provenientes do ambiente familiar;
8. Não será permitido a guarda de objetos pessoais na receção do colégio (carrinhos, cadeiras de viagem, etc.)
9. Cada criança deverá ter no colégio o seu copo de água para ser usado durante o dia. Solicitamos aos pais que enviem copos devidamente identificados para os devidos efeitos;
10. Deverá ser disponibilizado calçado/meias antiderrapantes confortáveis para as crianças e de utilização exclusiva dentro da instituição;
11. Os lençóis dos catres serão enviados à sexta feira para higienização como habitualmente;
12. As crianças com sintomas de qualquer doença não deverão ser trazidas para o colégio em conformidade com o Regulamento Interno do colégio;
13. Aconselha-se a aquisição de chapéu com viseira ou viseira infantil para as crianças (exceto berçário);
14. Não devem trazer mochila diariamente, apenas um saco com 2 mudas de roupa. Estas, ficarão no colégio e deverão ser repostas sempre que solicitado;

15. As crianças do Berçário, dada a sua especificidade e necessidades poderão continuar a trazer uma pequena lancheira com a alimentação; solicitamos que dentro do possível, seja sempre a mesma. Esta será desinfetada exteriormente aquando da sua receção;
16. Solicita-se que cada criança tenha lenços descartáveis para sua própria utilização;
17. É imperativo a atualização dos contatos de emergência na plataforma Educabiz;
18. De acordo com a orientação da DGS, ficam definidos os seguintes horários de entrada no colégio e que deverão ser cumpridos, dentro do possível, para evitar ao máximo o cruzamento de pessoas:
  - a. Berçário.: às 09h
  - b. Sala 12-24 meses.: às 08.30h
  - c. Sala 24-36 A meses.: às 08.40h
  - d. Sala 24-36 B meses.: às 8.50h
19. De acordo com a orientação da DGS, ficam definidos os seguintes horários de recolha no colégio e que deverão ser cumpridos, dentro do possível, para evitar ao máximo o cruzamento de pessoas:
  - a. Berçário.: às 16h
  - b. Sala 12-24 meses.: às 16.30h
  - c. Sala 24-36 A meses.: às 17.30h
  - d. Sala 24-36 B meses.: às 18.00h
20. O horário do Colégio das Antas é reduzido a 10h de funcionamento diário seguindo a orientação da DGS que recomenda que a frequência seja reduzida ao indispensável, de modo a melhor proteger não só as crianças como os profissionais. Assim a abertura será às 08.30h e o encerramento às 18.30h, devendo os horários dos pontos 18 e 19 ser cumpridos.

## MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA

Todos os colaboradores e crianças que regressem de uma área de transmissão ativa do Coronavírus (COVID-19), devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória).

São áreas de transmissão comunitária, à data de elaboração do presente Plano de Contingência os seguintes países/zonas:

- China
- Correia do Sul
- Irão
- Japão
- Itália
- Singapura

## PROCEDIMENTOS EM CASOS SUSPEITOS

São considerados casos suspeitos todos os indivíduos que apresentem os seguintes critérios clínicos e epidemiológicos:

1. Critérios clínicos:

- Febre, tosse, dificuldade respiratória, dores musculares, cefaleias, fraqueza generalizada;

2. Critérios epidemiológicos:

- Viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas ou contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas ou profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Sempre que uma criança ou funcionário apresente sintomas enquadráveis nos critérios clínicos ou epidemiológicos é acionado o Plano de Contingência:

- Encaminhamento do doente para a sala de isolamento pela responsável de ocorrência (Daniela Alves (principal) | Mónica Silvério e Marta Martins (suplentes)).
- Fica definido que o caso suspeito será encaminhado do local onde se encontra, através do corredor de acesso à receção e colocado no gabinete da direção onde foi instalada a sala de isolamento. O caso suspeito dever-se-á manter na mesma, podendo apenas ausentar-se para idas ao W.C. A saída do caso suspeito será realizada pela porta principal do estabelecimento.
- Sempre que ocorra um caso suspeito, a responsável de ocorrência (Daniela Alves (principal) | Mónica Silvério e Marta Martins (suplentes)), informa de imediato os Coordenadores do Plano de Contingência (Teresa Silva (principal) | Mónica Lima (suplente)).
- A sala de isolamento cumpre todos os requisitos recomendados pela DGS;
- O responsável por acompanhar e prestar assistência ao suspeito com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.
- O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar 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).

Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

- Nas situações de identificação de casos suspeitos, a responsável de ocorrência contacta a Linha de SNS24 e aguarda as indicações da equipa de saúde deste serviço.
- O Encarregado de Educação da criança que apresente sintomas é informado pelo Colégio das Antas e deve dirigir-se de imediato ao colégio.
- Sempre que surgir um caso suspeito numa turma, as crianças mudarão para outro local destinado ao efeito, enquanto a sala de atividades da turma for desinfetada segundo orientações do Responsável de Higiene (Silvia Pereira (principal) | Paula Tavares (suplente)). Foi definido o Recreio (sempre que possível) e a Sala Polivalente como locais alternativos.
- Após avaliação da Linha SNS 24, e caso se trate de facto de um caso suspeito de COVID-19, este serviço de saúde (Linha SNS 24) contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), DGS, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da criança ou colaborador. Após esta confirmação, a responsável pela ocorrência (Daniela Alves (principal) | Mónica Silvério e Marta Martins (suplentes)) informa os Coordenadores do Plano de Contingência (Teresa Silva (principal) | Mónica Lima (suplente)).
  - Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o INEM, o INSA (Instituto Nacional de Saúde Dr.º Ricardo Jorge) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
- Após esta confirmação a responsável pela ocorrência (Daniela Alves (principal) | Mónica Silvério e Marta Martins (suplentes)) informa os coordenadores do Plano de Contingência (Teresa Silva (principal) | Mónica Lima (suplente)). Posteriormente a Diretora Técnica informa a comunidade educativa.

## PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

1. A criança ou colaborador doente deverá permanecer na sala de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
2. O acesso de outras crianças ou colaboradores à área de isolamento fica interdito (exceto à responsável de ocorrência);
3. O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outra(s) crianças ou colaboradores.
4. 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 Técnica dos resultados dos testes laboratoriais e:
  - a. Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Colégio das Antas, incluindo limpeza e desinfeção da sala de isolamento de acordo com o definido pela Responsável de Higiene e Limpeza (Silvia Pereira (principal | Paula Tavares (suplente))).
  - b. 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.

## PROCEDIMENTOS EM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado a Direção Técnica deve:

1. Providenciar a limpeza e desinfecção da sala de isolamento;
2. Reforçar a limpeza e desinfecção principalmente, nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção das salas de atividade, brinquedos, mobiliário, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
3. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito serão acondicionados em duplo saco de plástico, resistente, fechado com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

Será recomendado pela Direção Técnica que as crianças e colaboradores da turma fiquem em isolamento profilático durante 14 dias, na seguinte situação:

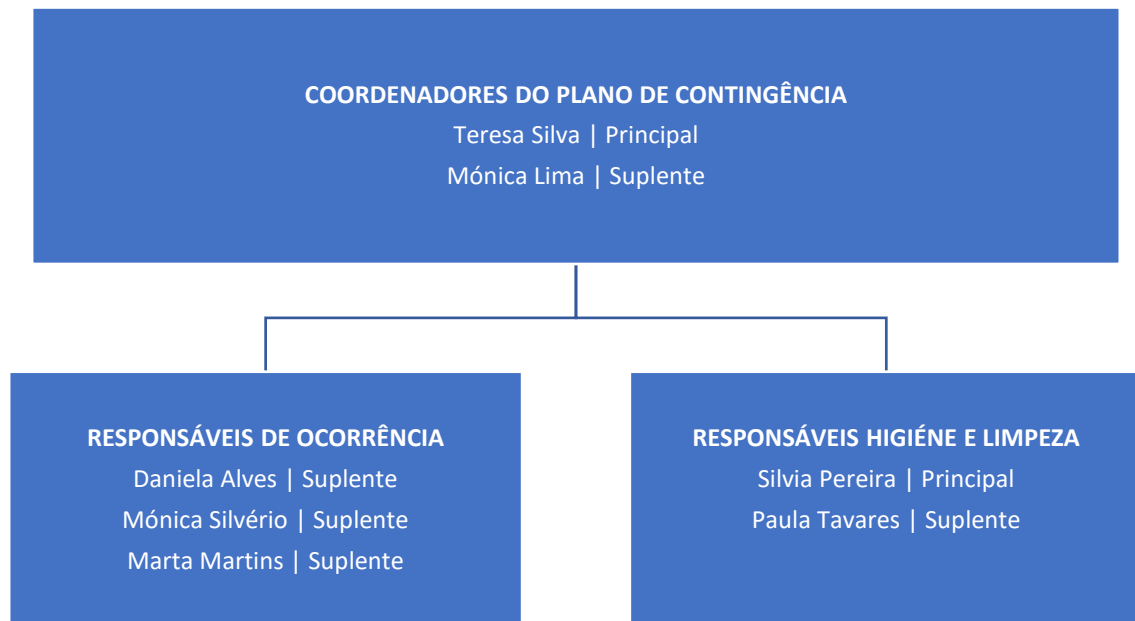
- Um caso confirmado numa turma (as crianças da turma ficam em isolamento profilático);

Na situação acima descrita, o par pedagógico (Educadora e Auxiliar) definem um plano de atividades para as crianças de modo a diminuir o impacto da ausência dos mesmos.

Esse plano de atividades é enviado aos cuidadores, via Educabiz.

O encerramento total ou parcial do Colégio das Antas pode ainda ocorrer por indicação da DGS.

EQUIPA DE COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DO COLÉGIO DAS ANTAS



As Coordenadoras do Plano,

*Teresa Raquel Silva*  
Meia Metade, Lda.

A Gerência  
(Teresa Silva)

(Mónica Lima)



## BIBLIOGRAFIA

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0252020-de-13052020-pdf.aspx>

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

ANEXO I

**COVID-19**

# LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**



**00**  
Molhe as mãos



**01**  
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



**02**  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



**03**  
Palma com palma com os dedos entrelaçados



**04**  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



**05**  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



**06**  
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



**07**  
Enxague as mãos com água



**08**  
Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
 SNS  
 DGS

ANEXO II

**COVID-19**

# MEDIDAS PREVENTIVAS EM CRECHES

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p><b>RESTRICÇÕES DE VISITAS: OS PAIS DEVEM DEIXAR E IR BUSCAR OS FILHOS NO EXTERIOR DA CRECHE</b></p>       |  <p><b>OS PROGRAMAS E ATIVIDADES ESCOLARES DEVEM SER ORGANIZADOS EM PEQUENOS GRUPOS*</b></p>                         |  <p><b>SUSPENSÃO DE TODAS AS EXCURSÕES E VISITAS DE ESTUDO</b></p>                                |
|  <p><b>AS CRIANÇAS DEVEM DIRIGIR-SE DIRETAMENTE ÀS SUAS SALAS DE AULA AO CHEGAR À ESCOLA</b></p>             |  <p><b>MAXIMIZAR A DISTÂNCIA ENTRE PESSOAS, INCLUINDO NO PERÍODO DE REFEIÇÕES</b></p>                               |  <p><b>NÃO LEVAR BRINQUEDOS OU OUTROS ARTIGOS QUE NÃO SEJAM INDISPENSÁVEIS PARA A ESCOLA</b></p> |
|  <p><b>NAS SALAS EM QUE AS CRIANÇAS SE SENTEM OU CIRCULAM NO CHÃO, DEVEM DEIXAR O CALÇADO À ENTRADA</b></p> |  <p><b>RETIRAR DA SALA OBJETOS E BRINQUEDOS NÃO ESSENCIAIS E LIMPAR E DESINFETAR REGULARMENTE OS RESTANTES</b></p> | <p><b>NÃO ESQUECER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ LAVA BEM AS MÃOS</li><li>➤ MANTEM JANELAS E PORTAS ABERTAS</li><li>➤ NÃO PARTILHE OBJETOS</li></ul>             |

\*A COMUNIDADE ESCOLAR (ALUNOS, DOCENTES E NÃO DOCENTES) DEVE MANTER O SEU GRUPO E EVITAR CONTACTAR COM PESSOAS DE OUTROS GRUPOS

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

