

Centro Social Paroquial de Barcarena  
Plano de Contingência na Abertura da Resposta Social  
Centro de Atividades de Tempos Livres – CATL

## **Parte A – Generalidades**

### **1. Introdução**

No momento em que as orientações do Governo Português vão no sentido da abertura da Resposta Social Centro de Atividades de Tempos Livres – CATL, a Direcção do Centro Social Paroquial de Barcarena, Direcção Técnica e Monitoras, cumprindo as orientações das Autoridades de Saúde, elaboraram o presente Plano de Contingência que, permitindo o bom funcionamento das actividades essenciais, tem em vista proteger toda a Comunidade Educativa minimizando os riscos de contágio.

Este documento define um conjunto de normas/orientações centradas em questões operacionais a acautelar, de modo a permitir ao Centro Social Paroquial dar respostas adequadas no que diz respeito à protecção da saúde das Crianças, Monitoras e Encarregados de Educação.

A aplicação das medidas previstas neste plano de contingência não prejudica a prática das recomendações e informações emitidas e/ou a emitir pela DGS.

### **2. O que é o novo Coronavírus 2019?**

Os Coronavírus são uma família de vírus que podem causar infecções no ser humano.

A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se sob a forma de uma doença mais grave, por exemplo pneumonia.

O novo Coronavírus é, actualmente, designado de COVID-19.

### **3. Transmissão da Infecção**

A transmissão da infecção de pessoa para pessoa está confirmada e ocorre através da disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, gotículas que podem ser inaladas ou poisar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (distância inferior a 2 m).

A transmissão da infecção pode também ocorrer através do contacto das mãos com uma superfície ou com um objecto contaminado com o novo coronavírus, seguido do contacto com a boca, nariz ou olhos.

#### **4. Período de Incubação**

De acordo com as informações das Autoridades de Saúde, o período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias.

Como medida de precaução, a vigilância activa decorre durante 14 a 20 dias após a data da exposição (contactos próximos) a casos confirmados da COVID-19.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 têm em conta as vias de transmissão directa (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indirecta (superfícies/objectos contaminados).

#### **5. Principais Sintomas**

Os principais sintomas reportados por doentes infectados com a COVID-19 são febre, tosse, dificuldade respiratória (falta de ar) e cansaço.

As complicações mais graves, como pneumonia e bronquite, têm surgido sobretudo em idosos e portadores de doenças crónicas que diminuem o sistema imunitário.

#### **6. Prevenção**

Ainda não existe vacina para a COVID-19, pelo que a prevenção passa por evitar a exposição a este vírus.

As pessoas que, há menos de 14 dias, chegam das zonas afectadas ou que tenham estado em contacto próximo com um doente infectado e que apresentem sintomas de infecção (febre, tosse, dificuldade em respirar) sem haver outra causa que explique a sintomatologia devem:

- Ligar para o SNS24 (808 24 24 24), antes de recorrer a Serviços de Saúde, referir o histórico de viagens, e/ou contacto com pessoas doentes, e seguir as orientações que forem dadas.
- Manter distanciamento social.
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.
- Adoptar medidas de etiqueta respiratória (tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos). Deitar o lenço de papel no lixo. Lavar as mãos logo de seguida.
- Utilizar sempre máscara cirúrgica.

## **Parte B – Plano de Contingência**

### **1. Precauções dos Pais antes do Regresso dos Seus Filhos à Resposta Social Centro de Atividades de Tempos Livres - CATL**

- Se a Criança (ou alguém com quem a Criança tenha estado em contacto nos últimos quinze dias) tiver algum sintoma associado à COVID-19 não deve regressar ao Centro Social Paroquial de Barcarena (CSPB) sem antes haver a confirmação de que não existe risco nem para si nem para os outros, devendo para o efeito ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

*Entre os principais sintomas a considerar estão a tosse, febre e dificuldade respiratória.*

### **2. Segurança e Saúde nos Espaços do CSPB**

- Durante o horário normal de funcionamento, as Crianças do Centro de Atividades de Tempos Livres são acompanhadas, apenas, pelas Monitoras. Nenhum outro adulto pode entrar na sala.
- As Monitoras devem adoptar medidas técnicas e organizacionais que, dentro do possível, garantam o distanciamento físico e a protecção das Crianças.
- As actividades a realizar pelas Crianças devem ser organizadas tendo em conta o princípio da minimização de risco. Tanto quanto possível, deve evitar-se a realização de actividades que impliquem ajuntamentos de Crianças e adoptar-se as recomendações das entidades competentes, nomeadamente quanto à ocupação máxima dos espaços.
- O Plano de Contingência deve ser amplamente divulgado junto das Monitoras e, sempre que necessário, actualizado à medida que evoluir quer a situação epidemiológica, quer as recomendações das Autoridades competentes.
- O CSPB deve reforçar a informação sobre a higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico.

### **3. Fornecimento de Água e Sabão ou Desinfectante para as Mãos em Locais Convenientes**

- O CSPB disponibiliza dispensadores de sabonete líquido, soluções alcoólicas, papel para limpeza das mãos, bem como produtos adequados para limpeza e desinfectação dos postos de trabalho.
- As Monitoras devem lavar as mãos logo que chegam ao CSPB, com frequência ao longo do dia, imediatamente antes de saírem e sempre que contactarem com outros trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, bem como com equipamentos de uso partilhado (por exemplo, fotocopiadoras, telefones, ferramentas ou outros utensílios).

#### **4. Ventilação e Limpeza dos Espaços do CSPB**

- A sala do CATL deve ser ventilada (ventilação natural), através do arejamento, que deve ser assegurado, sempre que possível, pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia).
- Os locais de trabalho, especialmente as mesas de trabalho, maçanetas e outras superfícies em que as Crianças tocam frequentemente, serão limpos várias vezes ao dia, utilizando os produtos recomendados pela Direcção Geral da Saúde.

#### **5. Equipamentos de Protecção Individual a usar pelos Colaboradores do CSPB**

- As Monitoras e outros Colaboradores do CSPB deverão utilizar máscara e, quando necessário, luvas e outro equipamento.
- O CSPB deve assegurar que os colaboradores estão devidamente formados e/ou informados sobre a correcta utilização dos Equipamentos de Protecção Individual (EPI) em função da avaliação dos riscos profissionais de cada actividade específica.

#### **6. Práticas de Higienização dos Equipamentos de Protecção Individual e Roupas de Trabalho**

- Nenhum Equipamento de Protecção Individual pode ser partilhado e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, eles serão guardados em separado do vestuário do dia-a-dia.
- Depois de utilizados, os Equipamento de Protecção Individual descartáveis devem ser colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no lixo comum, não devendo ser reciclados nos ecopontos.
- Se a sua utilização ocorreu em situações de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os Equipamento de Protecção Individual descartáveis devem ser colocados em, pelo menos, dois sacos de plástico próprios, que podem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum.
- Os profissionais devem ter sempre uma muda de roupa lavada na Instituição.
- As roupas devem ser lavadas, sempre que possível, a uma temperatura de 60º.

## **7. Transportes Escolares e Deslocações**

- Recomenda-se evitar as viagens não essenciais. Assim, ficam canceladas todas as visitas de estudo e o transporte à praia na época balnear.
- Sempre que possível, deve ser privilegiado o transporte individual das crianças pelos Encarregados de Educação ou pessoa por eles designado.
- As carrinhas do CSPB estarão equipadas com produtos de higiene e desinfecção das mãos (solução à base de álcool), toalhetes de papel e sacos de lixo.

## **8. Medidas de Prevenção Diárias**

Além das medidas apresentadas no primeiro Plano de Contingência (Março de 2020), este Plano Contingência adiciona novas medidas ao funcionamento do CSPB de modo a evitar a propagação da doença no ambiente escolar.

### **A. Medidas de Carácter Geral**

- Ao entrar nas instalações do CSPB, todos os Utentes e Colaboradores devem lavar e desinfetar as mãos com água e sabão ou com uma solução alcoólica.
- Usar lenços de papel (uma única utilização) para espirrar ou assoar, deitando-os imediatamente fora. Em seguida lavar as mãos.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo flectido.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.
- Evitar comportamentos sociais de proximidade (beijos, cumprimentos de mão e abraços).

Nos Serviços Administrativos e em todas as Salas de Actividades serão disponibilizados dispensadores de produtos de higienização anti-sépticos de modo a que as Crianças, Monitoras, Colaboradoras e demais pessoas que se desloquem ao CSPB possam desinfetar as mãos conforme a recomendação da Direcção Geral de Saúde.

### **B. Medidas de Carácter Específico**

#### **1. Utilização da Campainha e da Porta de Entrada**

- Todas as pessoas devem ter em atenção todas as medidas de prevenção pessoais na utilização da campainha e/ou na abertura da porta de acesso às instalações.

## **2. Entrada no CSPB, nas Salas de Creche e/ou de Jardim de Infância**

- Tendo em vista evitar a propagação do contágio, enquanto durar a actual conjuntura e as medidas impostas pelo Governo Português e pela DGS, as Famílias das Crianças não podem entrar nas instalações do Centro de Atividades de Tempos Livres.
- As crianças são recebidas e entregues pelas Monitoras de “serviço à porta” na cancela castanha junto da entrada da sala, uma de cada vez.
- Enquanto esperam a entrega das Crianças, os Adultos devem manter entre si a distância de segurança.
- Dentro do possível, pede-se aos Pais que seja a mesma pessoa a acompanhar as Crianças (na entrega e recolha da mesma).
- Dentro do possível, a pessoa que entrega a Criança leva consigo casacos, sapatos, mochilas, etc. As crianças entram no CSPB apenas com o indispensável.
- À entrada no CSPB, a cada Criança e colaborador, será feita a medição da temperatura, com um termómetro de aproximação.

## **3. Contactos entre Educadora/Pais e vice-versa**

- A caderneta escolar deve permanecer em casa. Caso seja necessário, a Técnica Responsável pedirá para ser trazida e entregue no CSPB.
- No caso de necessidade, a Técnica Responsável entrará em contacto telefónico com os Pais. Os Pais também poderão entrar em contacto telefónico com a referida Técnica através do número de telefone 21 438 72 50 ou 96 156 07 05.
- As Reuniões Gerais de Pais/Encarregados de Educação com a Equipa do CATL ficam canceladas por tempo indeterminado.
- As páginas de facebook de cada sala serão mantidas e utilizadas como canal de comunicação privilegiado.

## **4. Outras Medidas Gerais**

### **Lavagem das Mãos**

- Todos os Colaboradores do Centro Social Paroquial e, dentro do possível, todas as crianças devem lavar/desinfectar as mãos à entrada e saída da instituição e, com frequência, durante o dia.
- Dentro do possível, as Monitoras devem criar actividades lúdicas pensadas com a finalidade de as crianças lavarem as mãos, por exemplo, jogos com água.

- Dentro do possível será criada a rotina diária “*Hora de lavar as mãos*” (de hora a hora, toca uma música, as Crianças param a actividade que estão a fazer vão lavar as mãos).

### **Utilização da Casa de Banho**

- O número de crianças a utilizar a casa de banho em simultâneo será reduzido (2 de cada vez e por género).
- A limpeza e desinfectação das casas de banho serão feitas frequentemente.

### **Uso de Máscara, Luvas, Avental Descartável e Viseira**

- Em todo o espaço do CSPB, desde a entrada até à saída da Instituição, o uso de máscara é obrigatório. Esta medida aplica-se a todas as Educadoras, às Auxiliares de Acção Educativa, às Monitoras, ao Pessoal Administrativo, ao Pessoal da Cozinha e aos Motoristas. Também os Pais ou Familiares que fazem a entrega (ou a quem é feita a entrega) das Crianças devem usar máscara.
- Sempre que necessário, as Monitoras devem usar luvas e/ou avental descartável.
- O Centro Social Paroquial adquiriu viseiras que podem ser usadas pelas Monitoras. Contudo, o uso de viseira não substitui o uso da máscara.

### **Orientações Relativas a Calçado**

- Todas as Monitoras devem mudar de calçado ao entrarem no CSPB.
- Todas as Crianças do Centro de Atividades de Tempos Livres devem ter no CSPB um par de calçado extra, ou um par de meias antiderrapantes para ser usado na Sala.
- Em casos excepcionais, em que não seja possível concretizar os dois pontos anteriores, antes de entrarem no espaço do Centro de Atividades de Tempos Livres, o calçado de todas as Monitoras e Crianças deve ser desinfectado/limpo no desinfectante que se encontra à entrada de cada Resposta Social.

### **Orientações Relativas a Vestuário**

- As Monitoras têm vestuário exclusivo para usar no CSPB (farda). Esse vestuário, incluindo o calçado, não pode sair para o exterior.
- Cada criança deverá ter uma muda de roupa lavada na Instituição.
- É obrigatório que todas as crianças tragam de casa uma máscara identificada com o seu nome na face interior da mesma e que deverá permanecer colocada durante todo o período de permanência no CSPB.

## **Objetos de Casa**

- As crianças não podem trazer para a Instituição brinquedos, jogos, livros ou outros objectos vindos de casa e não necessários.

## **Refeições**

- Durante o período de refeições as medidas de distanciamento e higiene serão mantidas.
- De modo a garantir o distanciamento, o horário do refeitório (almoços e lanches) será organizado por turnos e com lugares marcados.
- Após a utilização do refeitório por parte de cada turno, será realizada a adequada descontaminação das superfícies utilizadas.
- Caso os pais forneçam as refeições das crianças, o material deve vir devidamente acondicionado.

## **Espaços Comuns: Vestiários e Recreio Exterior**

- A utilização dos espaços comuns deve ser gerida de forma a não estarem várias pessoas ao mesmo tempo no mesmo espaço.
- No vestiário (manhã e tarde) deve evitar-se estarem mais do que duas Colaboradoras ao mesmo tempo.
- A ocupação do recreio exterior deve ser organizada de modo a ser utilizado por um grupo de cada vez.

## **Equipamentos de Protecção Individual Utilizados**

- As máscaras, luvas, aventais descartáveis, lenços de papel, etc. utilizados devem ser colocados num saco de plástico que, posteriormente, será depositado no lixo público.

## **Parte C – Considerações Finais**

### **1. Área de Isolamento**

- A área de isolamento será o gabinete de Coordenação Pedagógica da Área da Infância.
- A colocação numa área de “isolamento” tem como objectivo evitar a propagação da doença.

## **2. Procedimentos face a Eventuais Casos Suspeitos**

### **Definição de Caso Suspeito**

- De acordo com a DGS, caso suspeito é alguém que apresente sinais de infecção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

### **O que fazer face a um Caso Suspeito e/ou Validado?**

- Perante a identificação de um caso suspeito, este será encaminhado para a área de isolamento.
- Os Encarregados de Educação do caso suspeito serão de imediato contactados para levar a criança.
- Perante o aparecimento de casos suspeitos na Instituição, todos os Encarregados de Educação serão informados.
- A Autoridade de Saúde Local será de imediato informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos próximos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública.
- No caso de uma Criança, ou de qualquer Colaborador do Centro Social Paroquial apresentar sintomas associados à COVID-19 ou o caso ser validado como COVID-19, a Direcção da Instituição deve ser avisada.

## **3. Encerramento do Centro Social Paroquial de Barcarena**

- Perante um ou mais casos confirmados da COVID-19, o encerramento do Centro é da competência da Autoridade de Saúde Pública e/ou da Direcção Geral de Saúde.

## **4. Avaliação do Plano de Contingência**

- O presente Plano de Contingência, que completa o elaborado em Março, será actualizado e/ou avaliado sempre que se justifique, tendo em conta as orientações que forem sendo emanadas pelas entidades competentes, nomeadamente a DGS.
- A comunicação das alterações será sempre feita através de suporte escrito afixado no CSPB e enviado aos Pais/Encarregados de Educação via email.

## **5. Aviso aos Pais - Administração de Medicamentos**

- No caso de, ao longo do dia, uma Criança apresentar febre o Encarregado de Educação será imediatamente contactado, devendo vir buscar a Criança no mais curto espaço de tempo. No caso de a Criança apresentar febre muito elevada, será perguntado aos Pais se pode ser administrado Benuron xarope.
- No caso de períodos de doença prolongados as Crianças só poderão regressar ao Centro Social e Paroquial mediante a apresentação de declaração médica.
- As Monitoras não administrarão qualquer medicamento (Maxilase, Brufen, Antitússicos, etc) às Crianças, salvo a apresentação da prescrição médica.

## **6. Coordenação do Plano de Contingência**

- A Coordenação do Plano de Contingência é da responsabilidade da Dra. Rita Soares, que poderá ser contactada através do número de telefone 21 438 72 50/96 156 07 01 ou através do email [rita.soares@cspbarcarena.pt](mailto:rita.soares@cspbarcarena.pt)
- Na sua ausência, a coordenação do plano ficará à responsabilidade Dra. Maria Adelaide Pereira, que poderá ser contactada através do número de telefone 21 438 72 50/96 712 86 25 ou através do email [madelaide.pereira@cspbarcarena.pt](mailto:madelaide.pereira@cspbarcarena.pt)
- Qualquer acção no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada à Dra. Rita Soares que fará a articulação que se mostrar necessária com o Presidente do CSPB, com as autoridades (Serviços de Saúde, Direcção Geral da Saúde) e com os Encarregados de Educação.
- Qualquer dúvida quanto a este Plano de Contingência deverá ser esclarecida junto da Dra. Rita Soares.

Tercena e Leceia, 26 de Maio de 2020  
A Direcção do Centro Social Paroquial de Barcarena