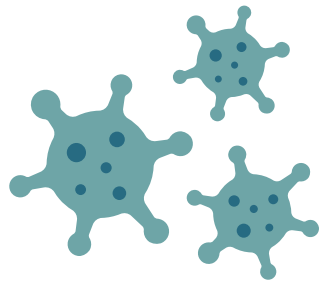


COVID - 19

Plano de Contingência



COVID - 19

Plano de Contingência

APsi-UMinho



RESUMO	05
I - ENQUADRAMENTO DAS REGRAS GERAIS	06
I.1 Introdução	06
I.2 Objetivos	07
I.3 Medidas de proteção da saúde	08
I.4 Recursos e Infraestruturas	09
I.5 Comunicação	10
II - PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE CASOS SUSPEITOS DE COVID-19	13
II.1 Áreas de "isolamento"	13
II.2 Disponibilização de equipamentos e produtos	13
II.3 Procedimentos num Caso Suspeito	14
II.3.1 BRAGA	14
II.3.2 GUIMARÃES	17
II.4 Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado	18
II.5 Procedimento de vigilância de contactos próximos	19
II.6 Processo de alerta e comunicação interna	19
II.7 Processo de registo de contactos com o Caso Suspeito	19



III - CENÁRIO DE NOVA NORMALIDADE	20
IV - CENÁRIO DE NORMALIDADE CONDICIONADA	21
IV.1 Introdução	21
IV.2 Formações	22
IV.3 Investigação	23
IV.4 Interação com a sociedade	24
IV.5 Serviços (Consultas/Reuniões)	24
IV.6 Sala de Refeições	24
V - CENÁRIO A DISTÂNCIA	26
V.1 Introdução	26
V.2 Formações	26
V.3 Investigação	27
V.4 Interação com a sociedade	27
V.5 Serviços (Consultas/Reuniões)	28
V.6 Sala de Refeições	28
VI - CENÁRIO DE ENCERRAMENTO	29
ANEXOS	30



RESUMO

Considerando o contexto atual de pandemia de COVID-19 e a necessidade da APsi-UMinho assumir uma posição que contribuisse ativamente para a prevenção e controlo da doença, foi elaborada uma estratégia para toda a APsi-Uminho que é apresentada neste plano de contingência.

O plano e as medidas internas de prevenção e controlo da doença aplicam-se a todos os membros da APsi-UMinho e àqueles que, por motivos profissionais ou outros, se desloquem às instalações da APsi-UMinho, quer em Braga, quer em Guimarães.

Inclui, nomeadamente, a definição das áreas de "isolamento" e circuitos até às mesmas, os cuidados a ter na presença de suspeitos de infeção por SARS-CoV-2, os procedimentos perante casos suspeitos e casos suspeitos validados, bem como, o procedimento de vigilância de contactos próximos.

Note-se que a APsi-UMinho sempre respeitou as medidas definidas pela Universidade do Minho e pelos Municípios de Braga e Guimarães e o seus respetivos Planos de Contingência e respondeu de forma rápida e eficaz aos acontecimentos extraordinários que abrangeram toda a comunidade.

A APsi-UMinho compromete-se a confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos previstos no Plano de Contingência para COVID-19 e a manter atualizada a informação sobre COVID-19, no website apsi.uminho.pt.

As orientações constantes deste Plano poderão ser revistas se as condições epidemiológicas o impuserem ou permitirem.

I.1 Introdução

Tendo em conta o estado de emergência de Saúde Pública de Pandemia, declarado pela Organização Mundial de Saúde, e observando as mais recentes evoluções da propagação da infeção por doença respiratória COVID-19, causada pelo agente Coronavírus SARS-CoV-2, tendo como linha de orientação as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), a APsi-UMinho elaborou, implementou e vem verificando um Plano de Contingência Interno para o SARS-CoV-2 e COVID-19.

O presente Plano de Contingência traça os procedimentos a adotar perante psicólogos, psicólogos colaboradores, estudantes em formação graduada ou pós-graduada, administrativos, estagiários profissionais, membros da Direção ou coordenadores, clientes e aqueles que, por motivos profissionais ou outros, se desloquem às instalações da APsi-UMinho – doravante designados genericamente por utentes.

O Plano inclui um conjunto de regras gerais e de procedimentos específicos a serem seguidos nos diferentes cenários expectáveis de funcionamento da APsi-UMinho, nomeadamente no que respeita às atividades de formação, de investigação, de consulta e de interação com a sociedade.

O Plano está em conformidade com as diretivas da DGS para infeção humana pelo Coronavírus (SARS-CoV-2 e COVID-19) e define o nível de resposta e de ação da APsi-UMinho para minimizar os riscos de transmissão daquele agente patogénico. A aplicação do mesmo é dinâmica e modificável, de acordo com as novas informações e conhecimentos tornados disponíveis, que podem conduzir a novas medidas e implicar a atualização do mesmo.



Deve ser facilitada e estimulada a formação e informação do Plano de Contingência e das medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19 a todos os psicólogos, estudantes, estagiários, coordenadores, clientes e outros colaboradores.

Deve ser mantido um elo de ligação local com as entidades de Saúde Pública, autarquias, segurança social e proteção civil, salvaguardando a necessidade de partilha de apoios ou recursos que estas entidades possam disponibilizar.

Todos os psicólogos, estudantes, estagiários, coordenadores, clientes e outros colaboradores devem ser informados relativamente às normas de conduta dos espaços e medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

A informação deve estar afixada em locais visíveis e/ou ser enviada por via eletrónica. Devem ainda ser informados sobre todas as alterações relativas à organização e funcionamento das atividades.

I.2 Objetivos

O Plano de Contingência tem por objetivos: minimizar o efeito da pandemia na comunidade da APsi-UMinho; determinar as necessidades e recursos para uma resposta efetiva proporcionada ao nível de risco; comunicar e capacitar a comunidade da APsi-UMinho com informação e conhecimento atualizado e fidedigno; implementar medidas de prevenção primária adequadas ao nível de risco; detetar atempadamente os casos de doença e os seus contactos facilitando a articulação e ligação aos serviços de saúde adequados; assegurar uma resposta coordenada com outras instituições e organizações; assegurar a continuidade de funcionamento de serviços.



I.3 Medidas de proteção da saúde

O Plano de Contingência estabelece as seguintes medidas de proteção da saúde a serem adotadas pela comunidade da APsi-UMinho: lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos; reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias, e após o contacto com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.); usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica; usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar; deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida; tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos; evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca; promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade; evitar cumprimentos com contacto físico; limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel, etc.); manter-se informado e estar atento aos meios de difusão de informação usados pela APsi-UMinho.

Todos os elementos que frequentam a APsi-UMinho devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de se deslocar à instituição se surgir sintomatologia compatível com COVID-19, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes). Nessa situação deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou para o Centro de Medicina Digital P5 (253 144 420).



Dado que, em condições ideais, o vírus pode permanecer ativo em superfícies durante alguns dias, é essencial a adoção de medidas de limpeza e desinfecção adequadas, entre as quais: a frequência recomendada de limpeza e desinfecção de superfícies, nomeadamente telemóveis, teclados, quando utilizados por um utilizador que não o habitual; tampos de mesas, cadeiras, dos respetivos gabinetes, logo após consulta ou reunião; corrimãos, maçanetas de portas, no mínimo três vezes por dia ou sempre que necessário; a higienização e limpeza devem ser adequadas ao tipo de revestimento, devendo ser realizadas com desinfetante tais como solução de hipoclorito de sódio contendo 1000 ppm de cloro ativo ou álcool a 70°. O uso de detergentes e desinfetantes deve estar de acordo com as recomendações do fabricante quanto à quantidade, diluição e tempo de contacto; garantir a disponibilidade de água, sabonete líquido e toalhetes de papel para secagem das mãos em todas as instalações sanitárias e outros pontos de lavagem das mãos; garantir a disponibilidade de uma solução antisséptica de base alcoólica nos locais de entrada/saída dos edifícios, zona de maior aglomeração de pessoas, em cada piso junto dos elevadores ou escadas, à entrada e no interior das áreas de isolamento, e outros locais que se justifiquem quer pelo número de pessoas ou distância aos pontos de higienização; os resíduos que resultem da higienização corrente podem ser descartados como habitualmente.

I.4 Recursos e Infraestruturas

Deve continuar a ser feita, em permanência, a atualização do levantamento da capacidade de instalações, equipamentos e materiais, nomeadamente: verificar as condições de higiene e segurança das instalações; verificar as condições de ventilação; em caso de anomalia deve ser notificado o responsável definido pela entidade; promover o arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível; assegurar as medidas de higiene ambiental definidas anteriormente.

Devem continuar a ser adotadas as medidas necessárias para garantir a segurança das pessoas e das instalações da APsi-UMinho, nomeadamente através de: reforço dos meios de segurança de pessoas e bens em caso de encerramento total ou parcial das instalações; elaboração de cenários, em matéria de segurança e controlo de acesso, ponderados em função da ocupação prevista para as instalações.



I.5 Comunicação

A comunicação de informação atualizada e relevante é essencial na estruturação da resposta da APsi-UMinho. De forma a assegurar uma resposta adequada a este objetivo são adotadas as seguintes medidas:

- A APsi-UMinho utiliza a página apsi.uminho.pt para compilação de informação específica à APsi-UMinho e divulgação de medidas de controlo de infeção ao público-alvo;
- A APsi-UMinho recorre à utilização das redes sociais (nomeadamente Facebook e Instagram), que servirão também, pela sua natureza, como meios de comunicação externa.

Neste ponto apresenta-se um conjunto de indicações relativas à comunicação a desenvolver pela APsi-UMinho na situação motivada pela pandemia provocada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), a COVID-19. Estas indicações têm por objetivo: (1) atenuar o impacto negativo desse contexto excecional; (2) estimular e mobilizar as pessoas no sentido da superação da situação de crise; e (3) otimizar a notoriedade, a imagem e a reputação da associação e dos seus membros junto dos públicos prioritários.

Em situações de risco ou crise, a comunicação abrange a redação de mensagens destinadas a alertar os seus públicos para as ameaças reais e a minimizar os prejuízos decorrentes dessas situações.

A definição de uma política de comunicação em situação de emergência ou calamidade serve, por isso, para alinhar e dar coerência às mensagens enviadas aos diversos públicos – internos e externos –, que devem refletir a cultura, a identidade e a personalidade da instituição, mas também as circunstâncias excecionais vividas.



Esta política de comunicação em situação de emergência ou calamidade na APsi-UMinho inclui orientações sobre: (i) como comunicar; (ii) com quem comunicar; (iii) o que comunicar; (iv) a definição de responsabilidades.

A Comunicação Institucional da APsi-UMinho no contexto COVID-19 deverá ter como objetivos: divulgar as decisões da associação, do governo e das autoridades de saúde quanto ao funcionamento da associação em contexto COVID-19; divulgar as atividades da instituição com relevância para a situação pandémica (interna e externamente); promover a relação da instituição com a comunidade envolvente e a sociedade em geral, no contexto COVID-19.

São públicos prioritários da APsi-UMinho em situação de emergência ou calamidade: público Interno: estudantes, psicólogos, estagiários, administrativos e famílias; público Externo: Autoridades de saúde (locais, regionais e nacionais), média e comunidade local.

A Direção da APsi-UMinho é responsável por manter uma vigilância contínua sobre os impactos da associação e reforçar a comunicação com todos os colaboradores da APsi-UMinho. A Comunicação Institucional da APsi-UMinho deve dar prioridade à comunicação interna e um conjunto de públicos primários, numa lógica sequencial de ações: 1º públicos internos; 2º autoridades de saúde; 3º governo; 4º média; 5º comunidade.

Os canais preferenciais de comunicação COVID-19 são: para a comunicação interna, os meios online, como o email, e os meios offline, que podem incluir cartazes e folhetos; para a comunicação externa, os média locais, regionais e nacionais; para uma comunicação mista, os meios online da Associação, que incluem a página de internet e as redes sociais.



Relativamente ao planeamento de comunicação, sugerem-se as seguintes linhas orientadoras:

- O email interno deve constituir o canal preferencial de comunicação com os públicos internos;
- O website da APsi-UMinho deve constituir a origem primeira da informação para públicos mistos;
- As redes sociais da APsi-UMinho (Facebook e Instagram) devem constituir extensões do website, alinhando os seus conteúdos;
- O website e as redes sociais devem combinar informação sobre o funcionamento regular da APsi-UMinho com informação sobre o envolvimento da instituição na luta contra a COVID-19, através da relação com a comunidade;
- O website e as redes sociais podem integrar campanhas de comunicação específicas e destinadas a motivar à adoção de comportamentos individuais e comunitariamente corretos;
- A gestão da relação com os média, quando comprometer a instituição como um todo, deve ser realizada através da Direção;
- O conteúdo das mensagens enviadas pela instituição deve incluir: informação epidemiológica com relevância para os membros da instituição; informação sobre as medidas tomadas pela associação para proteger os seus membros; informação sobre o impacto da situação de emergência na vida da instituição; informação sobre as políticas e posições da instituição nos diversos momentos da situação de emergência nacional (para públicos internos e externos); informação sobre políticas de trabalho e ensino a distância; informação sobre políticas de trabalho para os serviços que mantém atividade nos espaços da Associação; informação sobre medidas a tomar no regresso alargado dos membros às instalações (através de emails, pósteres nos locais de trabalho,); comunicação motivacional e de envolvimento para promover a adoção das medidas tomadas pela instituição e adequadas a cada fase da situação pandémica em Portugal.

II.1 Áreas de "isolamento"

A colocação de um “Caso Suspeito” de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, numa área de “isolamento” visa impedir que outros membros da Associação possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na APsi-UMinho e na comunidade.

As áreas de “isolamento” têm ventilação natural, ou sistemas de ventilação mecânica, e possuem revestimentos lisos e laváveis. Estas áreas estão equipadas com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do utente com Sintomas, enquanto aguarda a validação de caso e indicações acerca da sua orientação); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara (s) cirúrgica (s); luvas descartáveis; termómetro. Nestas áreas, ou próximo destas, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do utente com Sintomas.

Área de isolamento APsi-UMinho Braga: Anexo I (mapa do Plano de Contingência da UMinho)

Área de isolamento APsi-UMinho Guimarães: Gabinete 1

II.2 Disponibilização de equipamentos e produtos

A APsi-UMinho compromete-se a disponibilizar nas áreas de isolamento os seguintes equipamentos e produtos: solução antisséptica de base alcoólica; máscaras cirúrgicas para utilização do “Caso Suspeito”; máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pela(s) pessoa(s) que acompanhe(m); toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias; contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico.



II.3 Procedimentos num Caso Suspeito

II.3.1 BRAGA

Na APsi-UMinho em Braga devem ser seguidos os procedimentos do Plano de Contingência da Universidade do Minho. Os procedimentos transcritos desse Plano dizem respeito ao edifício da Escola de Psicologia, onde estão localizadas as instalações da APsi-UMinho.

Qualquer utente com sinais e sintomas de COVID-19 informa preferencialmente por via telefónica a chefia direta (Tabela I).

A chefia direta deve contactar, de imediato, a Linha COVID-19 – UMinho (253 601 601) e a Segurança / Receção do respetivo edifício Gualtar 253 604 135.

Tabela I - Chefias Diretas

	Trabalhador	Investigador	Docente	Estudante
Unidades Orgânicas com Departamentos	Diretor	Diretor	Diretor	Diretor de curso



A chefia direta indicará um trabalhador que preste assistência telefónica ao “Caso Suspeito” durante o período de isolamento. Por defeito considerar-se-á o trabalhador indicado na Tabela II.

Tabela II-Trabalhadores que prestam apoio a Casos Suspeitos

	Trabalhador	Investigador	Docente	Estudante
Unidades Orgânicas com Departamentos	Secretário do Departamento	Secretário do Departamento	Secretário do Departamento	Secretário do Departamento

O vigilante informa qual a área de isolamento mais próxima disponível bem como o respetivo circuito para a ela aceder e acompanha o “Caso Suspeito” no percurso. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança do doente e deverá isolar a área.

O vigilante que acompanhe/preste assistência ao “Caso Suspeito” deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, para além de cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O “Caso Suspeito” já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24) ou o Centro de Medicina Digital P5 (253 144 420).



O “Caso Suspeito” deve usar uma máscara cirúrgica. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. 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 pessoas com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 ou do Centro de Medicina Digital P5 questiona o “Caso Suspeito” quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica. Após avaliação, o SNS 24 ou o Centro de Medicina Digital P5 definem os procedimentos adequados à situação clínica.

Na situação de validação da suspeita deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica), até receber instruções acerca da sua orientação; o acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito, exceto aos, eventualmente trabalhadores designados para prestar assistência (ver anexo II); se o contacto for feito com o Centro de Medicina Digital P5, este colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).



II.3.2 GUIMARÃES

Perante a identificação de um caso suspeito (se detetado no estabelecimento), este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento previamente definida e pelos circuitos definidos no Plano de Contingência.

Será prestada assistência telefónica ao “Caso Suspeito” durante o período de isolamento, por um trabalhador indicado para esse efeito. Por defeito considerar-se-á o trabalhador indicado a auxiliar administrativa de Guimarães (Joana Teixeira) que deve informar qual a área de isolamento. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança do doente e deverá isolar a área.

O trabalhador que acompanhe/preste assistência ao “Caso Suspeito” deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, para além de cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.

O “Caso Suspeito” já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

O “Caso Suspeito” deve usar uma máscara cirúrgica. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. 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 pessoas com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra.



O profissional de saúde do SNS 24 questiona o “Caso Suspeito” quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica. Após avaliação, o SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica.

Na situação de validação da suspeita deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica), até receber instruções acerca da sua orientação; o acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito, exceto aos, eventualmente, aos trabalhadores designados para prestar assistência.

II.4 Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado

A Autoridade de Saúde Local informa a APsi-UMinho dos resultados dos testes laboratoriais e: se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID 19, sendo aplicados os procedimentos habituais da APsi-UMinho, incluindo de limpeza e desinfeção; 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 APsi-UMinho 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. Deverá dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho 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 microns) 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 e / ou o Centro de Medicina Digital P5, comunicará à DGS informações sobre as medidas implementadas na APsi-UMinho, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.



II.5 Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” uma pessoa 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.

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.

De referir que: a automonitorização diária, feita pelo próprio, 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 quando estiver na APsi-UMinho, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 2.3.

II.6 Processo de alerta e comunicação interna

Quaisquer novas instruções aplicáveis à Administração Pública, em geral, ou às Associações e à APsi-UMinho, em particular, serão imediatamente comunicadas a todos os colaboradores, nomeadamente através da página apsi.uminho.pt ou através de e-mail.

II.7 Processo de registo de contactos com o Caso Suspeito

Os utentes que contactaram com o Caso Suspeito poderão ser identificados pela Autoridade Local de Saúde em colaboração com o responsável máximo da Unidade.

Neste cenário, a que corresponde um nível de alerta “baixo”, já existirão vacinas e/ou tratamentos eficazes, aprovados e amplamente disponíveis para a COVID-19, e verificar-se-ão níveis baixos de propagação do coronavírus, a APsi-UMinho poderá operar em ambientes de alta densidade e as medidas de prevenção e mitigação poderão ser gradualmente suprimidas.

No entanto, é provável que mesmo quando a proteção imunológica for estabelecida, as interações sociais permaneçam alteradas por um determinado período de tempo e algumas medidas e processos do cenário de normalidade condicionada devam persistir.

Nessa altura os gabinetes e os espaços de trabalho poderão ser partilhados sem restrições e poderão retomar a normalidade.



IV.1 Introdução

Neste cenário, a que equivale um nível de alerta “moderado”, a ameaça latente à pandemia permanece, mas a prevalência do vírus é menor e as capacidades de teste e de rastreamento de contatos são suficientemente capazes para permitir que algumas medidas sejam relaxadas, sendo esperado que comecem a surgir tratamentos para a doença, o que diminuirá o risco de consequências graves.

Neste capítulo apresenta-se o cenário que neste momento se afigura como viável e recomendável para a realização das atividades da APsi-UMinho. Espera-se que a APsi-UMinho possa atuar em ambientes de moderada densidade, prevendo-se a combinação de atividades presenciais e não presenciais, e a implementação de restrições de lotação de espaços e de horários.

As ações neste cenário terão como objetivo consolidar uma cultura de prevenção da COVID-19, difundindo informações para que a todos os colaboradores e utentes entendam a importância e mostre seu compromisso com o cumprimento das medidas de prevenção, uma vez que a contenção da doença depende, em grande medida, da responsabilidade individual e coletiva.

Deve ser dada especial atenção ao cumprimento das recomendações das autoridades de saúde competentes e das normas em vigor, nomeadamente ao nível sanitário, de etiqueta respiratória e de higiene, de distanciamento social e de utilização, por todos, de equipamentos de proteção individual. É expectável que se mantenham restrições a grandes aglomerações.

Deve ser assegurada uma boa ventilação e uma renovação frequente de ar, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ventilação mecânica, esta deverá ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. Os equipamentos deverão ser alvo de uma manutenção adequada.

Devem ser definidos circuitos de entrada e saída nas instalações, de forma a minimizar a concentração e o ajuntamento de pessoas.



IV.2 Formações

Deve adotar-se o seguinte modelo de ocupação de espaços: i) nos espaços/salas destinadas à formação dever-se-á deixar uma cadeira de intervalo entre os utilizadores, podendo ocupar todas as filas, assegurando uma distância mínima, i.e. um distanciamento físico de 1.0 a 1.5 metros entre as pessoas, sempre que assim seja possível.

Recomenda-se que se cumpram as seguintes regras na realização de formações:

- Sejam efetuadas em espaços de dimensão adequada e bem higienizados;
- Em cada espaço deverão estar devidamente sinalizados os lugares que podem ser ocupados;
- A orientação e posição das mesas e das cadeiras não deverão ser modificadas.
- É obrigatória a utilização de máscara dentro e fora de cada sala. Esta deverá ser usada de forma adequada, seguindo as recomendações da DGS;
- Não é permitido retirar a máscara para falar, por essa prática colocar em causa a eficácia da proteção;
- Sempre que possível, cada grupo de formandos deverá utilizar a mesma sala e cada formando deverá ocupar o mesmo lugar, de forma a reduzir a variação e número de contactos;
- O distanciamento físico deverá ser mantido durante os intervalos;
- À entrada e saída da sala deverá ser garantida a higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica;
- A entrada e a saída na sala deverão ser faseadas e ordenadas, de modo a evitar-se a aglomeração e a interação entre participantes;



- É desejável que a porta de acesso à sala seja mantida aberta;
- No caso de à entrada poder formar-se uma fila de espera, os participantes deverão manter a distância aconselhável;
- A saída da sala deverá ser feita pela ordem comunicada pelo formador, mantendo o distanciamento mínimo;
- Cada participante deverá evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- Qualquer pessoa com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverá comparecer à formação;
- Deverá contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou o Centro de Medicina Digital P5 (253 144 420), e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

NOTA: Entenda-se por formação qualquer atividade de transmissão de conhecimento como palestras, workshops, cursos livres, eventos científicos, entre outros.

IV.3 Investigação

A APsi-UMinho recomenda que as atividades presenciais de investigação se restrinjam às funções que não podem realizar-se à distância e recomenda que os projetos financiados em curso e os trabalhos de preparação de teses de doutoramento e de dissertações de mestrado sejam considerados prioritários.

Nos espaços utilizados, deve ser garantido o distanciamento físico de 1.0 a 1.5 metros entre as pessoas, sempre que assim seja possível. Recomenda que os investigadores adotem regimes intercalados de permanência nos espaços.

Recomenda que os procedimentos de limpeza e desinfeção sejam intensificados, principalmente nos casos de superfícies mais frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelos investigadores.



IV.4 Interação com a sociedade

A APsi-UMinho recomenda que se pondere o reforço da lotação das salas de espera até 50% da respetiva capacidade máxima, mantendo a marcação prévia de lugar.

Recomenda que os procedimentos de limpeza e desinfeção sejam intensificados, principalmente nos casos de superfícies mais frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelos utentes.

IV.5 Serviços (Consultas/ Reuniões)

A APsi-UMinho recomenda que os procedimentos de limpeza e desinfeção sejam intensificados, principalmente em superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelos trabalhadores.

Recomenda, ainda, que os serviços com atendimento ao público continuem a funcionar preferencialmente a distância, e que, o atendimento presencial ocorra apenas em casos justificados, por marcação prévia, garantindo sempre condições de distanciamento social e verificando a utilização por todos de equipamentos de proteção individual.

IV.6 Sala de Refeições

Nas salas de refeição deve ser acautelado o respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores e o uso obrigatório de máscaras, incluindo:



- O estímulo ao alargamento de horários de refeições e cruzando-os, sempre que possível, de forma a evitar concentrações elevadas de pessoas nesses espaços, bem como nas entradas e saídas dos mesmos. A lotação máximo dentro do espaço é limitada a quatro pessoas;
- A utilização exclusiva de todos os espaços para utilização do micro-ondas, não sendo permitida a permanência de utentes para outros efeitos, designadamente fazer refeições, convívios, ou qualquer outra forma de confraternização lúdica e/ou académica;
- A correta higienização das mãos por parte dos utilizadores (antes e depois da utilização do micro-ondas), bem como uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com as normas e orientações da DGS;
- A utilização intensificada e adequada de protocolos de limpeza e desinfeção, incluindo a desinfeção, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, de todas as zonas de contato frequente ,assim como a higienização das mesas com produtos recomendados após cada utilização e a remoção de motivos decorativos nas mesas;
- A abolição de objetos e equipamentos de utilização comunitária, incluindo jarros de água, entre outros.

V.1 Introdução

Nesse cenário, a que corresponde um nível de alerta “alto”, a APsi-UMinho operará no essencial à distância, reduzindo as atividades presenciais a atividades em ambientes de baixa densidade e que sejam previamente autorizadas pela Direção.

As medidas de prevenção e mitigação são severas, nomeadamente na reduzida lotação dos espaços, nas medidas de segurança e nas precauções acrescidas com indivíduos de alto risco.

No essencial foi esse o cenário que vigorou em grande parte dos meses de março a junho e que ainda poderá vir a ser implementado.

V.2 Formações

As atividades de formação são asseguradas em regime de ensino à distância, devendo a avaliação das aprendizagens ser realizada em consonância com esta decisão.

Assim, relativamente às atividades formativas, os formadores, deverão:

- Adequar, em todas as formações, as estratégias de ensino e aprendizagem que lecionam ao contexto de ensino à distância;
- Disponibilizar recursos educativos que permitam aos formandos realizar atividades de aprendizagem em horários diversificados;
- Fornecer regularmente informação aos formandos sobre a evolução das suas aprendizagens;
- Registrar as atividades formativas realizadas, sob a forma de sumário;
- Registrar a participação dos formandos nas atividades formativas realizadas.



Relativamente às atividades de avaliação, os formadores devem:

- Adequar as estratégias e, se necessário, os instrumentos de avaliação das aprendizagens ao contexto de ensino à distância;
- Partilhar com os formandos as alterações introduzidas na lecionação e acordar com os mesmos as metodologias de avaliação a adotar, disponibilizando toda a informação relevante através de e-mail.

V.3 Investigação

A APsi-UMinho recomenda que as atividades presenciais de investigação sejam suspensas. Antes do encerramento das instalações utilizadas devem ser verificadas as condições em que são deixados os espaços, nomeadamente no que diz respeito à ligação dos diferentes equipamentos (desligados sempre que possível) e de arrumação/limpeza dos mesmos de modo a evitar possíveis acidentes durante o período de encerramento.

Devem ser, ainda, retirados todos os equipamentos (por exemplo documentação diversa, etc.) que possam vir a ser necessários para a continuidade de algum tipo de atividade fora das instalações.

V.4 Interação com a sociedade

As salas de espera deverão ser encerradas e interditas a utentes.



V.5 Serviços (Consultas/ Reuniões)

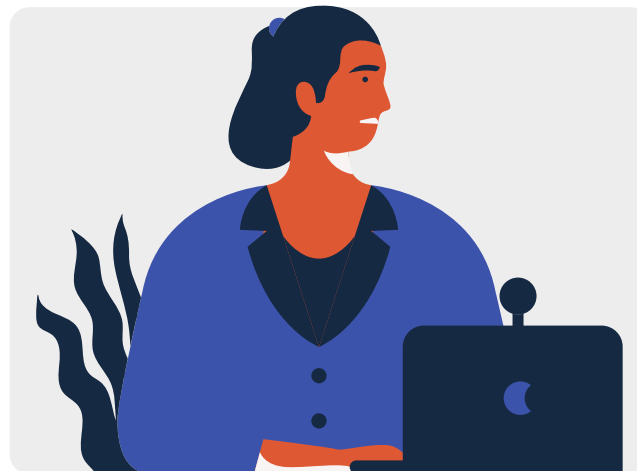
Neste cenário dever-se-á adotar o regime de teletrabalho, sempre que as funções dos trabalhadores o permitam, cabendo à Direção, definir o modo de organização do trabalho.

Deverão ser encerradas todas as áreas de atendimento presencial a utentes.

V.6 Sala de Refeições

As salas de refeição deverão ser encerradas.

A utilização de todos os espaços para refeições ou para serviços de cafetaria, não será permitida, nem para permanência de utentes para outros efeitos, designadamente convívios, ou qualquer outra forma de confraternização lúdica e/ou académica;



Nesse cenário, a que corresponde um nível de alerta “muito alto”, a APsi-UMinho operará a distância, restringindo o acesso às instalações. O teletrabalho aplicar-se-á à esmagadora maioria dos trabalhadores. As exceções são as relacionadas com a manutenção de operações essenciais das estruturas, incluindo os meios informáticos, o processamento dos vencimentos dos trabalhadores, a continuidade da comunicação com os trabalhadores e os serviços de manutenção das diferentes instalações da APsi-UMinho.

Devem ser verificadas as condições em que são deixados os espaços, nomeadamente no que diz respeito à ligação dos diferentes equipamentos (desligados sempre que possível) e de arrumação/limpeza dos mesmos de modo a evitar possíveis acidentes durante o período de encerramento.

Devem ser, ainda, retirados todos os equipamentos (por exemplos computadores, documentação diversa, etc.) que possam vir a ser necessários para a continuidade de algum tipo de atividade fora das instalações





ANEXOS

ANEXO I



Campus de Gualtar

ANEXO II

Modelo de automonitorização de temperatura e sintomas

Informação e vigilância de cidadãos assintomáticos que tenham estado em contacto com uma pessoa diagnosticada com COVID-19

Se esteve em contacto com uma pessoa diagnosticada com COVID-19: esteja atento ao seu estado de saúde durante 14 dias desde o contacto; meça e registe a sua temperatura de manhã e à noite, durante esses 14 dias. Registe também a ocorrência de outros sintomas como por exemplo: tosse, febre, dificuldade respiratória, dores de cabeça, cansaço, entre outros.

Data do contacto __ / __ / _____

Registo da temperatura

Data da vigilância	Manhã	Noite	Outros sintomas/observações	Data da vigilância	Manhã	Noite	Outros sintomas/observações
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	
__ / __ / _____	°C	°C		__ / __ / _____	°C	°C	

Se tiver febre (igual ou superior a 38,0°C) ou algum outro sintoma referido acima, telefone para: Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou para o Centro de Medicina Digital P5 (253 144 420).



APsi-UMinho

Associação de Psicologia da Universidade do Minho