



**TEMPO PENSADO**

**PLANO DE PREVENÇÃO  
E CONTINGÊNCIA  
COVID-19**

**REV.02**

**Setembro de 2020**

# Plano de Prevenção e Contingência

## Conteúdo

Introdução .....	3
Medidas de prevenção e controlo do Coronavírus (COVID-19).....	3
1. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO .....	3
2. MODO DE TRANSMISSÃO:.....	3
3. VIA DE TRANSMISSÃO:.....	3
4. PLANO DE PREVENÇÃO.....	4
Pais/Encarregados de Educação:.....	4
Alunos: .....	4
Staff do Tempo Pensado:.....	4
Instalações:.....	4
Refeições:.....	5
Serviço de Bar:.....	5
Instalações Sanitárias:.....	5
5. PLANO DE CONTIGÊNCIA .....	5
5.1. Ativação do Plano de Contingência .....	5
5.2. Desativação do plano.....	5
5.3. Fontes de informação .....	5
5.4. Prevenção e controlo .....	5
5.4.1. Medidas de Saúde Pública.....	5
5.4.2. Prestação de Cuidados de Saúde .....	6
5.4.3. Comunicação .....	6
6. FASES DO PLANO DE CONTIGÊNCIA.....	6
6.1. Fase de monitorização (1ª Fase) .....	6
6.2. Fase de Alerta (2ª Fase).....	6
6.2.1. Fase Controlada .....	6
6.2.2. Fase Crítica .....	7
6.3. Fase de recuperação (3ª Fase).....	7
7. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTEÇÃO .....	7
7.1. Medidas de Autoproteção.....	7
7.2. Higienização das Instalações .....	7
8. GRUPOS DE RISCO.....	7
9. PRODUTOS DE HIGIENE, SEGURANÇA E SAUDE .....	8

## Introdução

Dando cumprimento ao Despacho n.º 2863-A/2020 que, “ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas da Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção do novo Coronavírus (COVID-19)”, o presente documento apresenta o Plano de Prevenção e Contingência do Centro de Estudos – Tempo Pensado, Lda, tendo em vista uma resposta à emergência de saúde pública associada à infeção por Coronavírus (COVID -19). Nele é enunciado um conjunto de medidas preventivas, como forma de proteger os alunos, docentes e não docentes e todos aqueles que ali se deslocam diariamente.

## Medidas de prevenção e controlo do Coronavírus (COVID-19)

As medidas de prevenção têm como objetivo dotar a comunidade educativa de comportamentos que sejam preventivos. Destas medidas fazem parte a informação, a capacitação para a aquisição de hábitos não facilitadores da propagação do Coronavírus, a higienização do ambiente escolar e as medidas de isolamento.

O presente Plano de Prevenção e Contingência apresenta orientações estratégicas que permitem comunicar o risco e sua gestão à população e aos alunos do Tempo Pensado, bem como, capacitar os cidadãos para a sua proteção individual (literacia) e a prontidão dos serviços educativos para a resposta mais adequada ao risco em estreita colaboração com as autoridades competentes.

Este Plano não prevê ações de tratamento médico das pessoas que venham a ficar infetadas com o vírus. Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

## 1. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

Segundo o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC), considera-se um caso suspeito, os indivíduos com:

Critérios Clínicos	Critérios Epidemiológicos
Um dos sintomas de infeção respiratória aguda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Febre</li> <li>• Tosse</li> <li>• Dificuldade respiratória requerendo ou não hospitalização</li> </ul>	História de viagem para as áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

## 2. MODO DE TRANSMISSÃO:

- Através de partículas/gotículas que se disseminam pelo espirro, tosse ou fala de pessoas infetadas;
- Contacto direto com secreções infeciosas.

## 3. VIA DE TRANSMISSÃO:

- Direta (via aérea e por contacto)
- Indireta (Contacto com superfícies/objetos contaminados)

## 4. PLANO DE PREVENÇÃO

### Pais/Encarregados de Educação:

- Terão obrigatoriamente de trazer máscara no momento da entrega/receção do aluno.
- Só será permitida a entrada de um adulto de cada vez, para o recinto exterior do Tempo Pensado, onde, no alpendre entregarão/receberão o aluno.
- Terão de aguardar pela funcionária que irá receber/entregar o aluno respeitando o distanciamento de 2 metros entre si.
- Terão de atualizar os seus contactos.
- Terão de avisar sempre que na família ou contactos próximos haja suspeita de um caso de Covid 19.
- Os recados deverão transmitidos aos funcionários aquando da receção e entrega do(a) aluno(a).

### Alunos:

- As crianças deverão permanecer nas instalações, o tempo estritamente necessário, podendo a Direção atuar sempre que tiver evidencias do contrário.
- Ser-lhes-á medida a temperatura à chegada e sempre que necessário sem que esta fique registada. Não será permitida a sua entrada se tiver febre (> 38°C).
- É obrigatório trazer uma garrafa de água descartável por dia ou ter recipiente individual próprio, não sendo autorizada a partilha dos mesmos.
- Não são permitidos brinquedos (bolas, raquetes, etc).
- Não são permitidas as partilhas de telemóveis ou outros equipamentos eletrónicos.
- Ser-lhes-á feita a higienização das mãos à entrada e várias vezes ao dia.
- Ser-lhes-á feita à entrada, a higienização do calçado e restantes vestuário por pulverização.
- É obrigatório o uso de máscara protetora em todos espaços das instalações. Aos alunos que não sejam portadores de máscara, o TP fornecerá uma máscara descartável que terá o custo unitário de 1,00€.
- Sempre que um aluno for para casa com sinais de doença que possam ser relacionados com infeção por COVID-19, o mesmo só poderá regressar à frequência do Tempo Pensado, com teste negativo ou declaração médica que comprove a ausência da doença.

### Staff do Tempo Pensado:

- Todos terão de usar obrigatoriamente máscara protetora.
- Deverão manter o distanciamento social o máximo que lhes for possível.
- Ser-lhes-á feita à entrada, a higienização do calçado e restantes vestuário por pulverização.
- Ser-lhes-á medida a temperatura à entrada e sempre que houver necessidade, não havendo registo da mesma. Não entrarão ao trabalho se tiverem febre (> 38°C).
- Terão de proceder à higienização das mãos várias vezes ao dia.
- Terão de avisar sempre que na família ou contactos próximos haja suspeita de um caso de Covid 19.

### Instalações:

- Serão ao máximo arejadas mantendo sempre que possível as janelas abertas.
- Em todas as salas e locais estratégicos do edifício, existirá solução desinfetante.
- Serão mantidos apenas os equipamentos estritamente necessários. Estes serão por diversas vezes, ao longo do dia, higienizados com solução própria.
- Não haverá partilha de material.
- O espaço exterior será usado sempre que se verifiquem todas as condições de segurança necessárias.
- O número de crianças será controlado e caso seja necessário, apenas irá para o exterior um grupo de cada vez.
- Ao longo do dia serão higienizados/desinfetados os equipamentos sempre que se justifique.
- Ao final do dia (18h30) dar-se-á especial atenção às maçanetas das portas, interruptores e equipamentos de uso comum e restantes instalações e espaços, efetuando uma desinfeção com maior profundidade.

### Refeições:

- Até indicação contrária, o uso da copa está muito condicionado. Sempre que possível, os alunos devem fazer as suas refeições, fora das instalações do Tempo Pensado.
- Os alunos que não tenham alternativa ao uso da copa, devem privilegiar alimentos de fácil consumo. Apenas estará disponível micro-ondas e frigorífico. Não estarão disponíveis utensílios de cozinha (pratos, copos, talheres, etc.).
- Deixa ser possível, até indicação contrária, armazenamento de alimentos (lanches) nas instalações. Os alunos terão de trazer diariamente os alimentos que consomem.

### Serviço de Bar:

- Até indicação contrária, o serviço de Bar encontra-se ENCERRADO.

### Instalações Sanitárias:

- Só será permitida a utilização a um aluno de cada vez.
- Serão sempre desinfetados os equipamentos usados após cada utilização.

## 5. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 5.1. Ativação do Plano de Contingência

A ativação do Plano de Contingência é determinada pela Direção do Tempo Pensado.

### 5.2. Desativação do plano

O Plano é desativado pela Direção do Tempo Pensado com base nas orientações da DGS.

### 5.3. Fontes de informação

- DGS - Departamentos de Saúde Pública (DSP) e/ou Unidades de Saúde Pública (USP)
- DGEE – Direção Geral de Estabelecimentos Escolares
- CMO/DE – Câmara Municipal de Oeiras e/ou Departamento de Educação
- SNS - Saúde Escolar

### 5.4. Prevenção e controlo

A Direção do Tempo Pensado e os serviços do SNS elaboram o seu Plano de Contingência específico, de acordo com a realidade a cada momento e faz cumprir as medidas emanadas no seu plano de contingência, podendo sempre ter de readaptar o mesmo.

Considera-se muito importante que o Tempo Pensado seja sempre informado, caso compareça no SNS algum elemento da sua comunidade que apresente suspeitas de infeção, para melhor aplicação deste plano.

#### 5.4.1. Medidas de Saúde Pública

- Comunicar a toda a comunidade Educativa, o início da implementação do Plano de Contingência Infeção por CORONAVIRUS (SARS.coV-2) – COVID – 19;
- Promover a linha SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contato com o sistema de saúde;
- Promover a literacia: divulgar e reforçar as recomendações para a população, e grupos vulneráveis em particular, sobre medidas preventivas dos efeitos do risco de contágio do CORONAVIRUS (SARS.coV-2) – COVID – 19;

### 5.4.2. Prestação de Cuidados de Saúde

O Tempo Pensado deverá, assim que houver suspeitas de infeção, comunicar imediatamente com a linha SNS24 e promover o pré-isolamento da pessoa adulta ou criança em causa, em local o mais isolado possível: elegemos como sendo POSTO MÉDICO a **Sala 4 no Piso 1**. Caso se trate de uma criança, esta será sempre acompanhada por um adulto de referência.

#### 5.4.2.1 SALA ISOLAMENTO: Sala 4 no Piso 1

- A Sala 4, tem acesso direto a uma casa de banho que ficará a partir desse momento apenas disponível para o uso do caso suspeito e do adulto acompanhante.
- Estará disponível uma caixa de 1ºs Socorros com Epis, termómetro e Ben-u-ron.
- Estará disponível uma caixa com alimentos não perecíveis e garrafas de água.
- Será disponibilizado um telemóvel que servirá para as comunicações que vierem a ser necessárias.

### 5.4.3. Comunicação

A equipa de Coordenação do plano do Tempo Pensado deve garantir que existam os adequados circuitos de comunicação entre todos os seus sectores de funcionamento, para a efetiva e atempada divulgação de informação, comunicação do risco e medidas a adotar.

Para a comunicação com a Comunidade Educativa (CE) devem ser utilizados os seguintes canais:

Telefone e telemóvel;

Email do Tempo Pensado: geral@tempo-pensado.pt

## 6. FASES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano do Tempo Pensado é constituído por 3 fases

### 6.1. Fase de monitorização (1ª Fase)

Esta fase corresponde à implementação do Plano com a respetiva aprovação e divulgação.

Nesta fase ainda não existe registo de trabalhadores ou alunos do Tempo Pensado com COVID-19.

Procedimentos e medidas que devem ser tomadas:

- Divulgar o plano a toda a Comunidade Educativa (CE);
- Toda a CE do tempo Pensado deve ser conhecedora do modo de transmissão, manifestação da doença e medidas de autoproteção.
- Afixação de cartazes informativos da DGS;
- Solicitar a Informação obrigatória caso algum elemento da CE se desloque para áreas com transmissão comunitária ativa, atualizas pela DGS;
  - Reforçar o plano de limpeza e higienização do espaço escolar (limpeza profunda de áreas de contágio, lavagem frequente das mãos, etc);
- Informar todos os docentes e restantes elementos do staff.

### 6.2. Fase de Alerta (2ª Fase)

A fase de alerta caracteriza-se por dois momentos: 1) Fase controlada e 2) Fase crítica.

#### 6.2.1. Fase Controlada

A fase controlada caracteriza-se pelo registo do primeiro caso suspeito com COVID-19 de um trabalhador ou aluno do Tempo Pensado.

Procedimentos e medidas que devem ser tomadas na fase controlada:

- Identificar e isolar o elemento que se suspeite de estar doente ou adoeça no Tempo Pensado e contactar desde aí a linha SNS24 – 808 24 24 24, seguindo as medidas indicadas.

Caso algum elemento do Tempo Pensado contacte com familiares doentes, não pode deslocar-se para as instalações do mesmo, devendo contactar a linha SNS24 – 808 24 24 24, seguindo as medidas indicadas.

- Proceder à divulgação fidedigna e atualizada junto do Tempo Pensado e SNS24.

### 6.2.2. Fase Crítica

A fase crítica caracteriza-se pela rápida evolução do número de casos no Tempo Pensado, obrigando à tomada de medidas excepcionais com a finalidade de assegurar ou não o funcionamento da Instituição

1ª Monotorização

2ª Alerta

3ª Recuperação

Aos procedimentos e medidas enunciados na fase controlada acrescem nesta fase:

- Encerrar a Instituição mediante ordem da Direção do Tempo Pensado.
- Outras que venham a ser indicadas pela DGS.

### 6.3. Fase de recuperação (3ª Fase)

Esta fase caracteriza-se pelo fim de aparecimento de novos casos e pelo regresso ao funcionamento normal dos serviços prestados no Tempo Pensado.

Procedimentos e medidas que se deverão tomar na 3ª fase:

- Redimensionamento do plano de limpeza às instalações;
- Reavaliação dos procedimentos implementados nas fases anteriores;
- Regresso ao funcionamento normal dos serviços em articulação com as orientações da DGS.

## 7. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTEÇÃO

### 7.1. Medidas de Autoproteção

As medidas gerais de higiene pessoal constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença:

- Uso obrigatório de máscara por parte de todos os adultos dentro do recinto escolar.
- Procedimentos básicos para higienização das mãos: o lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; caso não seja possível procurar utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas, disponível em algumas zonas do equipamento; o sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas. Se não tiver as mãos lavadas, evitar mexer nos olhos, nariz e boca.
- Procedimentos de etiqueta respiratória: o Evitar tossir ou espirrar para as mãos; o Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel de uso único;
- o Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
- Procedimentos de conduta social: o Guardar uma distância de, pelo menos, um metro e meio quando falar com outras pessoas. Proibição de cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.
- Procedimento de distanciamento Social: Evitar grupos com muitas crianças, evitar o cruzamento em áreas comuns, promover ao máximo, dentro do possível, o distanciamento.

Se tiver sintomas de infeção respiratória aguda fique em casa e ligue para a Linha SNS24: 808 24 24 24 e comunicar para a escola sede.

### 7.2. Higienização das Instalações

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de trabalho assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio.

A regularidade desta limpeza e higienização, como procedimento habitual, é diária e rotineira, sendo que se procede à mesma várias vezes ao longo do dia, e sempre que necessário;

Deve promover-se o arejamento de todos as salas onde permaneçam elementos da CE com a maior regularidade possível.

## 8. GRUPOS DE RISCO

- Staff do Tempo Pensado
- Alunos

## 9. PRODUTOS DE HIGIENE, SEGURANÇA E SAÚDE

O Tempo Pensado verifica os seus stocks de material de limpeza e procede à encomenda de mais algum produto para garantir stock e evitando que qualquer dos produtos fique em falta, ficando sujeito à disponibilidade do mercado.

Produtos a utilizar:

- Sabonete de mãos ou sabão azul e branco.
- Luvas descartáveis para as Caixas de primeiros socorros.
- Desinfetantes e soluções desinfetantes e antibacterianas para higienização mais profunda dos espaços e equipamentos.
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)
- Máscaras cirúrgicas.

### Contactos e informações:

Tempo Pensado	211502703	geral@tempo-pensado.pt
Aníbal Veiga	932035406	anibal@tempo-pensado.pt
Marina Pantalhão	932035405	marina@tempo-pensado.pt