



INSTITUTO PORTUGUÊS  
**PSICOTERAPIA  
CORPORAL**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS SARS-COV2 (COVID-19)

23 de junho de 2020

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ÍNDICE

1. OBJETIVO .....	2
2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO .....	2
3. QUE É O CORONAVÍRUS.....	2
4. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?.....	2
5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO.....	2
6. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO.....	3
7. PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	3
7.1. Medidas gerais a implementar.....	3
7.1.1.1. Procedimentos básicos para higienização das mãos.....	3
7.1.1.2. Procedimentos básicos para utilização de máscara .....	3
7.1.1.3. Procedimentos de etiqueta respiratória .....	3
7.1.1.4. Procedimentos de conduta social .....	4
7.1.1.5. Procedimentos relativamente a deslocações.....	4
7.2. Medidas adotadas pelo IPPC.....	4
7.2.1. Procedimentos relativamente à atividade clínica .....	4
7.2.2. Procedimentos relativamente à atividade formativa.....	4
7.2.3. Procedimentos relativamente às instalações e salas .....	5
7.2.4. Procedimentos de comunicação e responsabilidades .....	5
7.3. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção .....	6
7.3.1. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito no Instituto .....	6
7.3.2. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24.....	7
7.3.3. Procedimento para vigilância de contactos próximos (colaboradores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:.....	8
8. DISPOSIÇÕES FINAIS.....	9
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	10

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 1. OBJETIVO

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto duma eventual situação de infeção por Coronavírus (Covid-19) nos trabalhadores, formadores, formandos e clientes bem como prestadores de serviços no **Instituto Português de Psicoterapia Corporal**, com vista a proteger a sua saúde e segurança e assegurar o funcionamento dos serviços.

### 2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a população do Instituto e terceiros que se encontrem nas instalações do mesmo.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante um colaborador, formando ou cliente com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a [Norma 006/2020 de 26/02/2020](#) e [Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro](#).

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

### 3. QUE É O CORONAVÍRUS

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a *Síndrome Respiratória Aguda Grave* que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês “SevereAcuteRespiratorySyndrome”.

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo *CoronaVirus Study Group*, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

### 4. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.

### 5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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

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

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 6. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a [Orientação n.º 006/2020 da DGS](#), considera-se caso suspeito, o seguinte:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

### 7. PLANO DE CONTINGÊNCIA

#### 7.1. Medidas gerais a implementar

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo IPPC têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão do vírus. Assim, os **formandos, clientes, colaboradores e visitantes** devem cumprir os seguintes procedimentos:

##### 7.1.1.1. Procedimentos básicos para higienização das mãos

- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, de acordo com a Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019;
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao IPPC
  - Após usar a casa de banho
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do IPPC
- Utilizar toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias;
- Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) garantindo que toda a superfície das mãos está coberta, esfregando-as até ficarem secas;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

##### 7.1.1.2. Procedimentos básicos para utilização de máscara

- Lavar as mãos e desinfetá-las antes de colocar e após remover a máscara cirúrgica/social.

##### 7.1.1.3. Procedimentos de etiqueta respiratória

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 7.1.1.4. Procedimentos de conduta social

- Manter o distanciamento social;
- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os formandos e clientes;
- Não cumprimentar com apertos de mão, abraços ou beijos;
- Evitar as reuniões presenciais;
- Evitar os postos de trabalho partilhados;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória não se devem deslocar ao IPPC, devendo permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

### 7.1.1.5. Procedimentos relativamente a deslocações

- Não se deslocar para áreas com infeção ativa – informação que pode ser consultada sempre de forma atualizada no site da European Centre for Disease prevention and Control.
- Ao regressar de uma área afetada e apresentar queixas respiratórias, antes de se deslocar aos serviços de saúde ou ao seu local de trabalho, deve entrar em contacto com o 808 24 24 24 (Linha SNS 24) e seguir as instruções.

## 7.2. Medidas adotadas pelo IPPC

A Direção do IPPC tem vindo a acompanhar as orientações da DGS e a implementar as seguintes medidas:

### 7.2.1. Procedimentos relativamente à atividade clínica

- Cumprindo as orientações da DGS e governativas nas várias fases da pandemia é dado privilégio ou mesmo obrigatório a realização das consultas clínicas em regime de teleconsulta.
- Na realização das consultas presenciais deverá ser garantido o cumprimento das medidas gerais e promovido o arejamento do gabinete;
- Entre consultas deverá ser assegurada a desinfecção das superfícies em que o cliente contactou.

### 7.2.2. Procedimentos relativamente à atividade formativa

Foi adaptada a Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020 relativa às escolas dado não existir orientação específica para os Centros de Formação.

- Cumprindo as orientações da DGS e governativas nas várias fases da pandemia é dado privilégio ou mesmo obrigatório a realização da formação, sempre que possível, à distância.
- Nas situações que formação com componente prática só seja viável a modalidade presencial, deverão as mesmas ser recalendarizadas para datas cujas orientações da DGS permitam a sua realização;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- A formação à distância é assegurada através da aplicação ZOOM e da plataforma Moodle;
- Os formandos e formadores devem ser informados atempadamente e verificadas as condições de acesso pelos mesmos;
- É privilegiada a comunicação e atendimento via telefone e e-mail;
- Na retoma da formação presencial:
  - Os formadores, formandos e outros técnicos devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico de 1,5-2 metros;
  - O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos;
  - A sala de formação deve garantir uma maximização do espaço entre formandos e formandos/formadores, por forma a garantir o distanciamento físico de 1,5-2 metros;
  - Para tal, as cadeiras/mesas devem ser dispostas o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física da salas;
  - Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas;
  - Não há lugar à disposição de alimentos no coffee-break num formato tipo “buffet” ou partilhado;
  - Quando as ações forem realizadas noutra local fora do IPPC, serão asseguradas as condições previstas neste plano.

### 7.2.3. Procedimentos relativamente às instalações e salas

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica na receção, sala de formação/gabinete;
- Disponibilização de toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias;
- Reforço das ações de higienização e desinfeção de espaços de utilização comum, circulação, instalações sanitárias e contacto frequente (São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, controlos remotos, entre outros)

### 7.2.4. Procedimentos de comunicação e responsabilidades

#### Informação aos colaboradores, clientes e formandos

- Elaborado e divulgado o Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
- Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia (Uso obrigatório de máscara; Higienização das mãos; Utilização correta da máscara; Distanciamento físico)

#### Contactos dos Profissionais envolvidos

Os profissionais envolvidos/responsáveis pela comunicação dos pontos indicados são:

- Diretora – Conceição Marques-Silva – 962 637 116 – conceicao.silva@ippc.pt
- Coordenadora Pedagógica – Adriana Monteiro – 915 578 359 – eventos@ippc.pt

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 7.3. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

A colocação de um colaborador/formando/ cliente numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam estar expostas e serem infetadas, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no Instituto e na comunidade.

Existe no IPPC uma área definida para o isolamento temporário de casos suspeitos até posterior reencaminhamento pelas autoridades competentes de saúde pública. Atendendo à dimensão do IPPC, a sala de isolamento é a sala de formação.

Neste local estão disponíveis:

- Informação com contactos do IPPC e do SNS;
- Cadeira e marquesa/ colchão;
- Água (garrafas pequenas);
- Alimentos (embalagens individuais bolachas);
- Balde para lixo com pedal de abertura e saco plástico;
- Solução desinfetante de mãos no interior e exterior (como medida de higiene, a mesma solução está disponível à entrada da sala e no interior da mesma);
- Termómetro;
- Toalhas de papel;
- Kit com máscaras e luvas descartáveis;
- Acesso ao WC contíguo à sala, que contém:
  - Doseador de sabão;
  - Toalhas de papel.

Sempre que for reportada uma situação de formando, cliente ou colaborador com sintomas, a Direção deverá ser informada, ficando responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência.

#### 7.3.1. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito no Instituto

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura e deve envolver a pessoa com caso suspeito e a Diretora/ Responsável IPPC.

Dado que nem sempre a Diretora está presente no IPPC, poderá assumir esta função o profissional clínico ou formador que se encontra em atividade no momento, representando o IPPC temporariamente até chegada da Diretora. Para estas situações, entenda-se a figura do Responsável IPPC.

Qualquer formando, cliente ou colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de infeção por COVID-19, ou alguém que identifique um formando, cliente ou colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o Responsável IPPC e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestado ao formando, cliente ou colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O Responsável IPPC deverá certificar-

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O Responsável IPPC que acompanha e presta assistência ao formando, cliente ou colaborador 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.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou Responsável IPPC no caso de ser necessário, deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções que lhe forem fornecidas

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica 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. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou ponto focal dos procedimentos a adoptar.

### **7.3.2. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24**

- ***Caso não suspeito;***
- ***Caso suspeito, mas não validado.***

Nas duas situações, o formador, cliente ou colaborador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo eventualmente as orientações da Linha Saúde 24.

- ***Caso suspeito validado:***

- 1) O colaborador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para transporte até ao Hospital de referência;
- 2) Vedar acesso à área de isolamento;
- 3) Identificar os contactos próximos do colaborador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
- 4) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- 5) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 7.3.3. Procedimento para vigilância de contactos próximos (colaboradores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:

Sem prejuízo das orientações que a DGS venha a produzir a todo o momento, 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 contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Formando da mesma turma ou grupo de trabalho do caso;
- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Formando, cliente ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado.

**Baixo risco de exposição** (casual), definido como:

- Formando, cliente ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Formando, cliente ou colaborador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local.

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

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

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 8. DISPOSIÇÕES FINAIS

O presente Plano de Contingência aplica-se a todos os colaboradores, formadores, formandos, clientes e prestadores de serviços do IPPC.

- Quando os colaboradores não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático, as ausências ao serviço, independentemente da respetiva duração, são consideradas faltas justificadas, nos termos da al. d) do no 2 do art. 249º do Código do Trabalho
- Quando os colaboradores não possam comparecer ao trabalho por motivos de doença ou por assistência a filho, neto ou membro do agregado familiar, nos termos gerais, essas ausências seguem o regime previsto na lei para essas eventualidades
- Todos os colaboradores que não estejam doentes, não tenham familiares doentes e desconheçam que tenham estado em contacto com o vírus deverão apresentar-se ao serviço devendo, contudo, tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção
- Os colaboradores que, por qualquer motivo, se tenham deslocado ao estrangeiro deverão comunicar à Diretora e adotar comportamentos que reflitam um especial cuidado na prevenção do contágio, nos 14 dias seguintes ao seu regresso
- No caso de se tratar de Formandos ou Formadores deverão comunicar a deslocação ao estrangeiro ao Coordenador do Curso.
- Todos os Formadores e Coordenadores da Formação têm a obrigação de comunicar à Diretora qualquer situação conhecida de caso suspeito ou confirmado de infeção pelo Covid-19, na sua atividade formativa, no seu local de trabalho ou na sua área de residência
- A nível interno é mantido um registo de todos os casos suspeitos; por cada caso suspeito será mantido, permanentemente atualizado, um registo com as ações desenvolvidas e seus resultados. Simultaneamente, será mantido um registo das comunicações efectuadas com as diversas entidades.

A consulta da [Norma 006/2020 de 26 de fevereiro 2020](#) é fundamental, assim como outras normas que possam ser emanadas pela DGS.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via [site da DGS](#) ou outras formas de comunicação oficiais.

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos e a correta identificação dos casos de infeção real, permitirão, por certo, o controlo desta nova ameaça.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Tomando por base o Guia de Recomendações por tema e setor de atividade:

COVID-19		GUIA DE RECOMENDAÇÕES POR TEMA E SETOR DE ATIVIDADE																
TEMA/SETOR DE ATIVIDADE	ESTABELECIMENTO/ INSTITUIÇÃO/ SERVIÇO	NORMA				ORIENTAÇÃO									INFORMAÇÃO			
		Cuidados <i>post mortem</i>	Caso Suspeito	Equipamento de Proteção Individual	Planos de Contingência	Hotelaria	Estabelecimentos	Resíduos hospitalares	Desinfecção	Máscaras	Cuidados de reabilitação	Restauração e bebidas	Educação/ Formação	Transportes públicos	Equipamentos culturais	Locais de culto	Atividade física e de lazer	Máscaras
		002	004	007	006	008	011	012	014	019	020	023	024	027	028	029	030	009
Ensino	Centros de formação																	
	Escolas de condução																	
	Escolas de ensino especial																	
	Escolas de música																	

- Norma nº 004/2020 da DGS na qual consta a definição de caso suspeito e confirmado de COVID-19, que deve ser sabida para uma correta abordagem do caso suspeito;
- Orientação no 006/2020 da DGS relativa a procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas, na qual especifica a necessidade de elaboração e atualização dos Planos de Contingência, no qual constem a definição de circuitos e áreas de isolamento;
- Orientação no 014/2020 da DGS para adequação dos procedimentos de limpeza e desinfecção dos espaços;
- Orientação no 019/2020 da DGS para utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde
- Orientação nº 024/2020 da DGS relativa ao regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário
- Informação no 009/2020 da DGS, que abordam a utilização de máscaras por pessoas que não sejam profissionais de saúde.