



# Plano de contingência (COVID-19)

## 1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	04/06/2020	Primeira edição
02	26/08/2020	Segunda edição
03	10/09/2020	Terceira edição
04	16/09/2020	Quarta edição
05	30/09/2020	Quinta Edição
06	18/05/2021	Sexta Edição
07	13/10/2021	Sétima Edição

## Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	3
2. INTRODUÇÃO.....	5
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	5
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	6
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO.....	6
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	7
7. ESTRUTURA ORGÂNICA.....	8
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.....	9
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO.....	10
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	12
11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE.....	13
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	14
13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	15
14. CONTACTOS OFICIAIS.....	19
Anexo I - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de covid-19 numa empresa.....	20
Anexo II - Medidas de prevenção da transmissão do covid-19.....	21
Anexo III - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de covid-19 numa empresa.....	23
Anexo IV – Folheto informativo: recomendações gerais.....	24
Anexo V – Folheto informativo: técnica de higiene das mãos com água e sabão.....	25
Anexo VI – Folheto informativo: técnica de higiene das mãos com gel alcoólico.....	26
Anexo VII – Como colocar corretamente a máscara cirúrgica.....	27
Anexo VIII – Circuitos de circulação/ entrada e saída de secretaria e relvados.....	28
Anexo IX – Circuito de entrada e saída dos Sub 5 e Familiares.....	30
Anexo X – Circuito de entrada e saída dos Praticantes nos Jogos.....	30
Anexo XI – Ficha de Registo de presenças para os jogos amigáveis <b>Erro! Marcador não definido.</b>	
Anexo XII – Circuito de entrada e saída dos Pais / Familiares para os Jogos.....	31

## 2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Fundação Pauleta para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Fundação Pauleta. O mesmo fornece informações aos colaboradores, utilizadores e praticantes das diversas atividades desenvolvidas no Complexo Desportivo Pedro Pauleta, de destacar o Futebol, o Ginásio e a Secretaria, entre outros serviços, sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O presente documento foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e Direção Regional de Saúde dos Açores (DRS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores, utilizadores e praticantes da Fundação Pauleta serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados (correio eletrónico, página oficial de internet da fundação, etc.). A Fundação Pauleta está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

O presente documento considera-se parte integrante do “Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Clube de Futebol Pauleta” enquanto durar o período de exceção provocado pela pandemia COVID-19.

## 3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

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

## 4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

## 5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;"><b>Febre</b> OU <b>Tosse</b> OU <b>Dificuldade respiratória</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b> OU <b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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</b></p>

\*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão, Irão e Portugal Continental.

## 6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Está definida a Área de Isolamento (AI) na Fundação e Ginásio Pauleta. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infecção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na Fundação Pauleta foi definida a seguinte AI: Salão de Reuniões. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infecção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

No Ginásio Pauleta foi definida a seguinte AI: Gabinete de Fisioterapia. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infecção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nestas áreas, existem uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

## 7. ESTRUTURA ORGÂNICA

### 7.1 – COORDENADOR DO PLANO

Considerando o número de recursos humanos da Fundação Pauleta (número de equipas, praticantes e colaboradores), foi definido um Coordenador do Plano (Bruno Almeida), sendo o seu suplente Pedro Sousa.

Enquanto responsável pelo Plano, cabe a este:

- Apresentar e coordenar a implementação do Plano;
- Garantir o cumprimento de todos os procedimentos estabelecidos e a sua respetiva adaptação circunstancial, se necessário;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção ou familiares diretos dos colaboradores suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento da AI;
- Garantir a disponibilização de equipamentos de proteção e produtos de desinfeção;
- Diligências a efetuar na presença nas instalações da Fundação de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19;
- Articular com a Secretaria a divulgação do Plano de Contingência e de todas as informações a difundir nos canais de comunicação da Fundação, no âmbito do COVID-19;
- Coordenar as avaliações periódicas do Plano de Contingência.

### 7.2 – EQUIPA OPERATIVA

A equipa operativa é composta por um responsável de cada escalão, pelo responsável da secretaria, do Ginásio e do Gabinete Médico. À mesma compete fazer cumprir e avaliar todos os procedimentos previstos. Esta equipa organiza-se do seguinte modo:

<b>Coordenador do Plano de Contingência</b>					
Bruno Almeida 914764779 Pedro Sousa 964236603					
Escola	Clube Futebol 7	Clube Futebol 7	Clube Futebol 11	Secretaria	Gabinete Médico
<b>Sub 5</b> Luís Gamboa 919020216	<b>Benjamins A</b> Renato Lameirão 918303098	<b>Infantis A</b> Henrique Martins 910971119	<b>Juvenis</b> Luís Gamboa 919020216	Gonçalo F. Costa 915389954	Francisco Medeiros 916050303
<b>Petizes</b> Luís Sousa 916276106	<b>Benjamins B</b> Filipe Jorge 917539455	<b>Infantis B</b> André Cardoso 966864750	<b>Iniciados A</b> Tiago Ávila 918303098	Gonçalo Costa 914673436	
<b>Traquinas</b> Luís Sousa 916276106	<b>Benjamins C</b> Henrique Medeiros 918135181	<b>Infantis C</b> Frederico Medeiros 919294213	<b>Iniciados B</b> Frederico Borges 919343547	<b>Ginásio</b>	
<b>S11 e S13</b> Marco Pereira 913016846	<b>Benjamins D</b> César Arruda 962454799  <b>Benjamins E</b> Ricardo Sousa 917173580			Hugo Silva 916411335	

## 8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- À entrada das instalações, caso seja identificado algum caso suspeito, com base em sintomas, o mesmo deverá ser acompanhado para a AI pelo responsável.
- No caso da suspeita de sintomas aquando da prática desportiva, o elemento em causa é encaminhado para a SI.
- O Coordenador/Responsável que acompanha e presta assistência ao praticante ou colaborador com sintomas deve antes de mais, colocar máscara cirúrgica e luvas descartáveis (disponíveis na secretaria) cumprindo as precauções básicas de desinfeção e dirigir-se à SI;
- De seguida, o Encarregados de Educação ou familiar deverão ser contactados de modo a prosseguir o processo.
- No interior da AI, o colaborador suspeito de COVID-19, ou o Coordenador/Responsável deve contactar de imediato a Linha Saúde Açores (808 24 60 24);
- O praticante ou colaborador suspeito deve colocar a máscara e as luvas disponíveis na AI. A máscara deve estar bem ajustada à face, de forma a permitir a oclusão completa de nariz, boca e áreas laterais, devendo ser substituída sempre que estiver húmida;

- Na sequência da avaliação, a Linha Saúde Açores (808 24 60 24), informa ao suspeito ou responsável do resultado.
- Se **não se tratar de caso suspeito de COVID-19**, a Linha Saúde Açores (808 24 60 24) define os procedimentos adequados à situação clínica do praticante/colaborador. O caso fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da AI.

Se o **caso for confirmado**, O atleta/colaborador deverá manter-se na área de isolamento (com máscara cirúrgica) até à chegada da equipa médica que garante a evacuação o transporte para o hospital de referência, onde serão realizados os exames laboratoriais, devendo evitar-se ao máximo deslocações e contactos adicionais do caso suspeito a outros espaços e pessoas. A AI 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 Local.

## 9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável 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. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

**Evacuação em caso de confirmação de suspeita de Covid-19**



**Legenda:** AI1 Área de Isolamento da Fundação Pauleta  
AI2 Área de Isolamento do Ginásio da Fundação

## 10. PROCEDIMENTOS NA 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 contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
  - Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
  - Treinador e restantes praticantes que terão tido contacto próximo com o atleta, nomeadamente atletas da mesma equipa.
  
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
  - Restantes praticantes e funcionários que terão tido contacto momentâneo com o atleta, nomeadamente treinadores e atletas de outra equipa treinando na mesma hora que o caso suspeito/confirmado.

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, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ 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 contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>✓ Evitar viajar.</li><li>✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, 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 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## 11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.

- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.
- Todos os colaboradores, em espaço interior ou exterior utilizarão a máscara durante todas as atividades realizadas no Complexo.
- Durante a prática desportiva, é excluído o uso de máscara por parte dos praticantes.
- Todos os atletas, para aceder ao interior do edifício da secretaria terão de se proteger de máscara.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

## 12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Fundação Pauleta deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da entidade descrito no anexo 1.
- Alertar o colaborador e praticante com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa – e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os colaboradores e praticantes para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas).
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);

- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

### 13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Fundação, Clube, Escola e Ginásio Pauleta implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ **Não deverão frequentar os treinos, instalações e ginásio caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, nomeadamente: tosse, febre (temperatura corporal superior a 38º) e/ou dificuldades respiratórias;**
- ✓ **Para todos os praticantes e colaboradores provenientes de viagens de Portugal Continental ou de outros países, os mesmos apenas poderão participar nas atividades da Fundação Pauleta após entrega do primeiro teste negativo;**
- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento com o Kit essencial.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.



Cestas para coletes usados



Dispensadores de gel desinfetante

- ✓ À chegada ao Complexo, cada praticante deverá proceder à desinfeção das mãos de acordo com as normas da DRS com a solução antisséptica disponível para o efeito.
- ✓ Colocação de sinalética de entrada e saída bem como de circuitos predefinidos.
- ✓ Circuito de entrada e saída para os campos (Anexo VIII)

- ✓ Circuito de entrada e saída para o edifício da secretaria (Anexo IX)



Sinalética de circulação no interior do edifício

- ✓ Circuito de entrada e saída para os treinadores/colaboradores;
- ✓ É obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa de obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- ✓ Deverá ser mantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos três metros entre as pessoas durante a prática de exercício físico (Ginásio);
- ✓ A utilização de balneários não é permitida, pelo que devem procurar alternativas, nomeadamente virem equipados dos seus domicílios;
- ✓ Cada praticante deve obrigatoriamente trazer a sua garrafa de água, identificada.
- ✓ A utilização das instalações sanitárias abertas aos praticantes serão as do exterior do edifício da secretaria.
- ✓ É apenas permitido o acesso a cacifos e às instalações sanitárias (Ginásio);
- ✓ É obrigatório o uso de toalha, bem como a desinfecção dos equipamentos pelos sócios após cada utilização (Ginásio);
- ✓ Privilegiar o uso de marcações *online* ou telefónicas para o agendamento de treinos (Ginásio);
- ✓ Evitar a utilização ou proteger adequadamente todo o tipo de equipamentos com superfícies porosas;
- ✓ Revestimento diário com película aderente de terminais de multibanco e outras superfícies porosas do ginásio a serem utilizadas pelos praticantes;
- ✓ Durante os treinos, o colete utilizado por cada praticante será depois colocado num recipiente próprio, não sendo reutilizado. Na necessidade de utilizar novamente colete, existirão outros devidamente desinfetados.
- ✓ No final de cada treino, todo o equipamento utilizado (bolas, coletes e sinalizadores) será devidamente desinfetado de acordo com as normas da DRS.
- ✓ Não é permitido a presença de elementos externos ao treino (nomeadamente encarregados de educação) na bancada ou área circundante durante a realização dos mesmos; Exceto no escalão dos Sub 5 em que será permitido a entrada de um familiar por praticante, ficando registado o nome e contacto telefónico do acompanhante;
- ✓ Para os praticantes dos Sub5 e acompanhantes, o circuito de entrada é o mesmo que os restantes colegas, mas o de saída é diferente como definido no anexo IX;
- ✓ Todos os procedimentos aplicados nos treinos serão aplicados nos jogos de treino aos nossos praticantes e a todos os elementos das equipas visitantes.

- ✓ Para os jogos de treino é permitida a entrada dos Pais e Familiares, de acordo com os seguintes aspetos:
  - A entrada e saída serão feitas de forma organizada, devendo ser respeitado o circuito de entrada e saída (Anexo XI);
  - É recomendado o uso de máscara no circuito de entrada e saída;
  - É obrigatório desinfetar as mãos;
  - A entrada no circuito só é efetuada após a autorização do(s) elemento(s) do Staff presente(s) no ponto de entrada;
  - É obrigatório sair da bancada após o final do jogo, respeitando o circuito de saída.

### JOGOS OFICIAIS - EQUIPAS:

- ✓ Os praticantes do Clube de Futebol Pauleta devem cumprir o circuito de entrada e saída para o campo. (Anexo X)
- ✓ Todos os elementos das equipas visitantes devem respeitar o circuito de entrada e saída para o campo. (Anexo X)
- ✓ Na realização dos jogos de Futebol 7 e Futebol 9 é permitido a utilização dos balneários, apenas para as equipas se equiparem, caso seja necessário, e para a palestra inicial. Não é permitida a utilização dos duches. De realçar que as equipas não poderão deixar nada nos balneários durante o decorrer dos jogos
  - No final do jogo, aconselhamos a não utilização dos duches, no entanto poderão fazê-lo.
  - Nos dias que decorrem dois jogos seguidos de Futebol de 11, as equipas do 1º encontro utilizam os balneários 1 e 2 no Edifício Principal, enquanto as equipas do 2º jogo utilizam os balneários 3 e 4 localizados no Edifício do Ginásio.
  - No caso de haver 3 jogos seguidos de Futebol de 11, as equipas que disputam o 3º encontro utilizam os balneários nº 1 e 2, que foram entretanto limpos e desinfetados após o 1º jogo.

### JOGOS OFICIAIS – PAIS / FAMILIARES E ADEPTOS DA EQUIPA VISITANTE:

- Devido à **Circular Informativa n.º DRSCINF/2020/53C datada de 2021-10-07**, o limite de lugares disponíveis no nosso Complexo é de **75% da lotação total (200 lugares)**.
- ✓ Para os jogos oficiais é permitida a entrada dos Pais e Familiares, de acordo com os seguintes aspetos:
  - A entrada e saída serão feitas de forma organizada, devendo ser respeitado o circuito de entrada e saída (Anexo XI);
  - É recomendado o uso de máscara;
  - É obrigatório desinfetar as mãos;
  - A entrada no circuito só é efetuada após a autorização do(s) elemento(s) do Staff presente(s) no ponto de entrada;

- É obrigatório sair da bancada após o final do jogo, respeitando o circuito de saída.

### **Procedimentos e Regras de Segurança**

#### **Transporte/movimentação de trabalhadores**

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

#### **Refeições**

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos).

#### **Locais de trabalho**

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. escritório, interior de edifícios);
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento;
- Restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa;
- Marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público;
- Disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto. Em postos de trabalho moveis, frente de obra é obrigatório o uso de luvas;

- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

## 14. CONTACTOS OFICIAIS

Linha Saúde Açores (808 24 60 24)

FUNDAÇÃO PAULETA: 296 384 317 / fundação.pauleta@sapo.pt

O Presidente da Direção



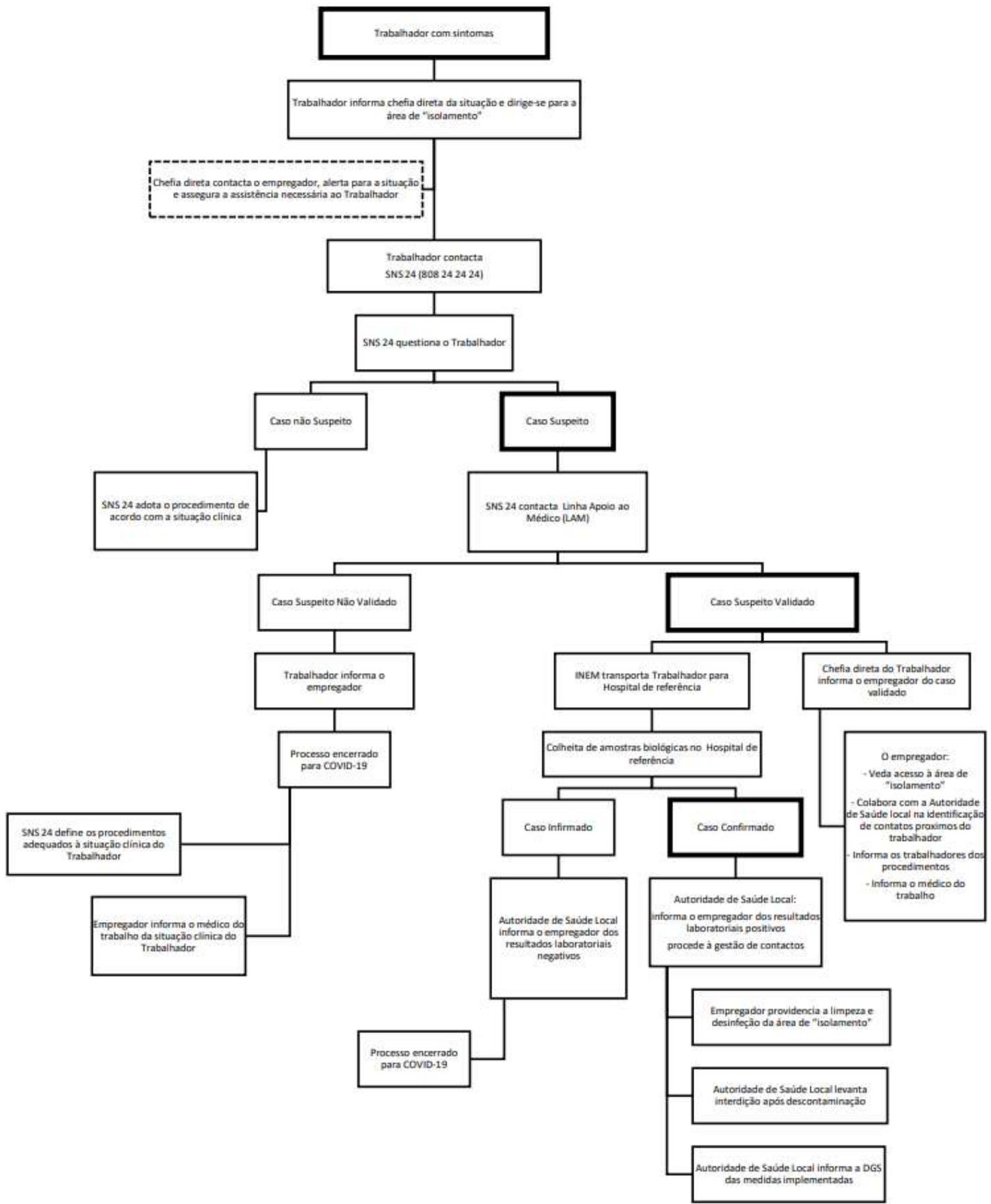
O Coordenador Plano de Contingência



13 de outubro de 2021

# Anexos

## Anexo I - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de covid-19 numa empresa



## Anexo II - Medidas de prevenção da transmissão do covid-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



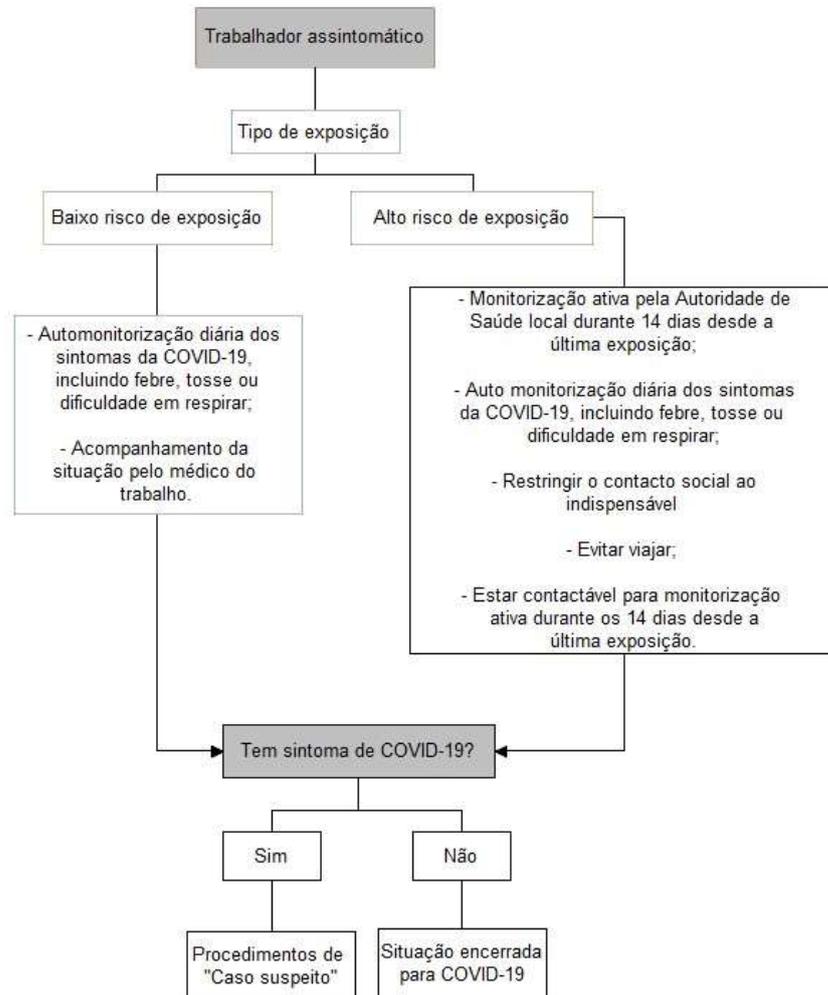
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24 Açores: 808 24 60 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <https://covid19.azores.gov.pt/> ou <http://www.dgs.pt>

O uso de máscaras de proteção na população em geral **não está recomendado**, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

## Anexo III - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de covid-19 numa empresa



## Anexo IV – Folheto informativo: recomendações gerais

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



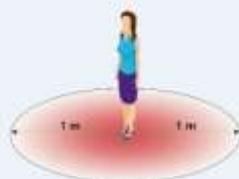
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

**808 24 24 24**



REPÚBLICA PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



120  DGS  
Serviço 1899  
Direção-Geral de Saúde



## Anexo V – Folheto informativo: técnica de higiene das mãos com água e sabão

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.



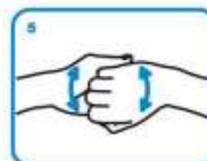
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



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



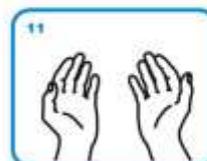
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

## Anexo VI – Folheto informativo: técnica de higiene das mãos com gel alcoólico

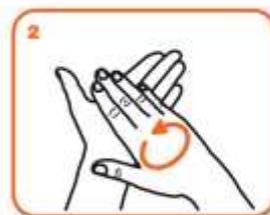
# Fricção Anti-séptica das mãos



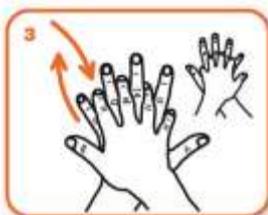
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a  
1b  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



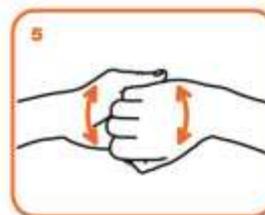
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



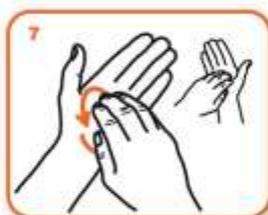
4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

## Anexo VII – Como colocar corretamente a máscara cirúrgica

### Para Colocar a Máscara

#### 1. Higienize as mãos



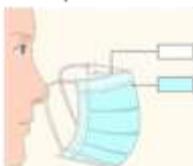
#### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



#### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



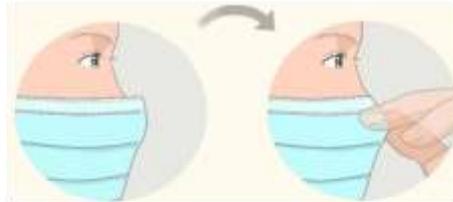
#### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

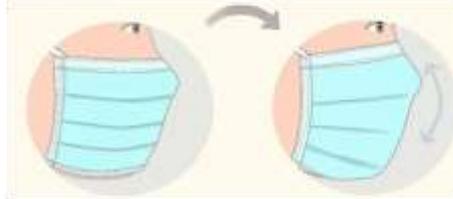
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



#### 5. Ajuste a máscara no nariz



#### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



#### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



## Anexo VIII – Circuitos de circulação/ entrada e saída de secretaria e relvados

### CIRCUITO DE ENTRADA E SAÍDA DOS PRATICANTES PARA OS TREINOS NO CAMPO PRINCIPAL



- Legenda:**
- A Entrada para os treinos e jogos
  - C Zonas de entrada para o Campo 1
  - E Saída dos jogadores após os treinos
  - B Desinfecção das mãos
  - D Zonas de entrada para o Campo 2
  - WC WC para os praticantes

### CIRCUITO DE ENTRADA E SAÍDA DOS PRATICANTES PARA OS TREINOS NO CAMPO PRINCIPAL

#### ASPETOS A TER EM CONSIDERAÇÃO:

- Os circuitos indicados na imagem anterior devem ser rigorosamente respeitados;
- Ao chegar ao Complexo os praticantes devem dirigir-se para a zona A;
- **Nenhum praticante poderá entrar no relvado sem passar pelas zonas A e B;**
- Depois de efetuado a desinfecção das mãos, os praticantes devem aguardar, afastados uns dos outros, na bancada;
- As equipas só entram para o relvado, após as que estavam terem saído do mesmo pela zona E.

**CIRCUITO DE ENTRADA E SAÍDA DOS PRATICANTES PARA OS TREINOS NO CAMPO Nº 2**



- Legenda:**
- A Zona de espera para entrada e rastreio
  - C Zona de espera entrar no campo
  - E Saída dos jogadores após os treinos
  - B Medição da temperatura e desinfeção das mãos
  - D Entrada para o campo

**CIRCUITO DE ENTRADA E SAÍDA DOS PRATICANTES PARA OS TREINOS NO CAMPO Nº 2**

**ASPETOS A TER EM CONSIDERAÇÃO:**

- Os circuitos indicados na imagem devem ser rigorosamente respeitados;
- Ao chegar ao Complexo os praticantes devem dirigir-se para a **zona A do campo nº 2**;
- **Nenhum praticante poderá entrar no relvado sem passar pela zona B;**
- Depois de efetuada a desinfeção pelos Treinadores, os praticantes devem entrar e dirigir-se para os bancos de suplentes.
- As equipas só entram para o relvado, após as que estavam terem saído do mesmo pela zona B.



## Anexo IX – Circuito de entrada e saída dos Sub 5 e Familiares



## Anexo X – Circuito de entrada e saída dos Praticantes para os Jogos



## Anexo XI – Circuito de entrada e saída dos Pais / Familiares para os Jogos.

