



**PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**COVID-19**

**FASE DE DESCONFINAMENTO**

## ÍNDICE

1. Enquadramento .....	3
2. Âmbito .....	3
3. Aprovação e aplicação .....	3
4. Identificação da Task-force COVID-19 .....	3
5. Transmissão da COVID-19 .....	4
6. Sinais e sintomas da COVID-19 .....	4
7. Medidas de Higiene e Etiqueta Respiratória .....	4
8. Medidas Comportamentais Genéricas .....	5
9. Medidas Organizacionais .....	5
9.1 Medidas Organizacionais Gerais .....	5
9.2 Medidas Organizativas em sala de aula, anfiteatros e outras áreas onde decorrem atividades com estudantes, docentes, investigadores e colaboradores .....	6
9.3 Medidas Organizativas nas cantinas e bares .....	6
9.4 Organização de aulas e estágios em estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde .....	7
10. Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito .....	7
10.1 Estudante/Docente/Não Docente com Sintomas .....	7
10.2 Estudante/Docente/Não Docente contacta o SNS (808 24 24 24) .....	8
10.3 Caso suspeito validado .....	8
11. Contactos importantes .....	8
12. Revisão do Plano de Contingência .....	8
13. Divulgação do Plano de Contingência .....	9

## 1. Enquadramento

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Direção Geral de Saúde (DGS), o Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior e a Direção Geral do Ensino Superior (DGES) têm recomendado às Instituições de Ensino Superior, a definição de procedimentos de vigilância contínua da evolução da pandemia de COVID-19 assim como a elaboração e permanente atualização de um Plano de Contingência de resposta à mesma.

Não sendo uma situação nova, mas decorrente da evolução epidemiológica e científica, este documento visa capacitar a instituição, como agente de solução para privilegiar a saúde da comunidade académica e meio envolvente.

Apesar dos avanços para um melhor conhecimento da doença, as medidas que se têm demonstrado mais eficazes no controlo da mesma, centram-se no comportamento dos indivíduos e nas medidas organizacionais que em conjunto promovem a sua segurança.

## 2. Âmbito

O presente Plano de Contingência compila o conjunto de ações que a CESP adota nas suas instituições de ensino superior no âmbito da gestão da pandemia de COVID-19; define regras, procedimentos e responsabilidades aquando de uma emergência, assim como as medidas extraordinárias que foram implementadas.

O Gabinete de Gestão da Qualidade e Auditorias - Higiene e Segurança no Trabalho é o responsável pela elaboração e atualização deste documento.

## 3. Aprovação e aplicação

O presente Plano de Contingência foi aprovado pela Comissão Executiva a 13 de abril de 2021. Este documento atualiza os anteriores (26 de março e 5 de agosto de 2020) e apresenta as medidas planeadas para o desconfinamento de acordo com a "Recomendação às instituições científicas e de ensino superior no contexto das medidas de desconfinamento controlado definidas pelo Governo" de 11 de março de 2021.

O presente documento entra em vigor a 19 de abril de 2021.

## 4. Identificação da Task-force COVID-19

Identificação da equipa CESP designada para a gestão da pandemia de COVID-19 e responsáveis pelo Plano de Contingência:

Nome	Função
Conselho de Administração	Avaliar a evolução da situação e as orientações das entidades competentes e definir estratégias de gestão da pandemia na CESP
Assessora do Presidente	Assessorar e apoiar o CA na definição das estratégias e divulgar as mesmas pelos Departamentos envolvidos
Reitoria do IUCS	Apoiar o CA na avaliação da situação; apoiar na divulgação das medidas definidas à comunidade académica
Secretária Geral do IUCS	Apoiar o CA na avaliação da situação; apoiar na divulgação das medidas definidas à comunidade académica

Direção da ESSVA	Apoiar o CA na avaliação da situação; apoiar na divulgação das medidas definidas à comunidade académica
Direção da ESSVS	Apoiar o CA na avaliação da situação; apoiar na divulgação das medidas definidas à comunidade académica
Secretária Geral do IPSN	Apoiar o CA na avaliação da situação; apoiar na divulgação das medidas definidas à comunidade académica
Departamento de RH	Operacionalizar as estratégias que envolvam a gestão dos Recursos Humanos
GGQ	Elaborar, atualizar e operacionalizar o Plano de Contingência

## 5. Transmissão da COVID-19

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

(fonte: <https://covid19.min-saude.pt/category/perguntas-frequentes/>)

## 6. Sinais e sintomas da COVID-19

A situação atual, do conhecimento sobre o SARS-CoV-2, tem difundido, sobre os sinais e sintomas, que podem ser indicadores de infeção de COVID-19. A febre, tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares, continuam a ser os sintomas prevalentes. Dada a evolução deste conhecimento, através dos links abaixo, pode sempre aceder a informação atualizada sobre a sintomatologia.

<https://covid19.min-saude.pt/category/perguntas-frequentes/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

## 7. Medidas de Higiene e Etiqueta Respiratória

A higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia, antes e depois de comer, de ir à casa de banho, ao chegar a casa ou ao trabalho, ou sempre que se justifique. Deve lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final. Caso não tenha acesso a água e sabão, deve desinfetar-se as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Deve-se remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.

As medidas de etiqueta respiratória são medidas a aplicar para evitar transmitir gotículas respiratórias: quando se tosse ou espirra, deve-se proteger o nariz e a boca com um lenço descartável ou com o antebraço. Após a utilização

do lenço descartável, deve-se deitá-lo imediatamente no lixo. De seguida lavar de imediato as mãos. Caso se tenha utilizado o braço, deve-se lavá-lo, ou à camisola, assim que possível.

(fonte: <https://covid19.min-saude.pt/category/perguntas-frequentes/>)

## 8. Medidas Comportamentais Genéricas

- Os estudantes, docentes e não docentes devem realizar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas compatíveis com a COVID-19;  
Devem abster-se de se deslocar à Instituição caso apresentem sintomatologia compatível com a doença e contactar o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito, de acordo com as normas e orientações da DGS;
- É obrigatório o uso de máscara cirúrgica ou comunitária durante a permanência nos campus, dentro dos edifícios e no exterior;
- É obrigatória a higienização das mãos, com solução de base alcoólica (SABA), à entrada e à saída dos edifícios, salas e espaços comuns;
- Estão definidos e assinalados circuitos de circulação nos edifícios de forma a minimizar a concentração e o ajuntamento de pessoas;  
O respeito e a utilização dos circuitos de circulação definidos é obrigatória;
- Estão proibidos ajuntamentos de pessoas, principalmente em espaços fechados, nomeadamente: corredores, cantinas e bares;
- Os estudantes, docentes e não docentes deverão cumprir com rigor os procedimentos de higiene e etiqueta respiratória recomendados pelas autoridades de saúde;
- As atividades de praxe académica estão suspensas durante o ano letivo 2020/2021, sendo proibidas nos estabelecimentos de ensino da CESPU.

## 9. Medidas Organizacionais

### 9.1 Medidas Organizacionais Gerais

- Em todos os campus da CESPU estão definidas as salas de isolamento para onde serão encaminhados os casos suspeitos de COVID-19, conforme detalhado no ponto 10. do presente documento;
- Estão disponíveis à entrada de todos os edifícios, salas e espaços comuns dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica;
- Todos os espaços dos campus são higienizados de acordo com as normas e orientações da DGS;
- Foram disponibilizados cartazes informativos sobre os procedimentos de higienização das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico e obrigatoriedade do uso de máscara (colocada adequadamente e em permanência);

- É providenciada várias vezes ao dia, o arejamento, a limpeza e a desinfecção dos espaços;
- É garantida a limpeza e manutenção adequada dos equipamentos AVAC, pelo que a sua utilização é permitida;
- As instalações sanitárias estão dotadas de sabão líquido e toalhetes de papel de uso único permitindo a frequente higienização das mãos;
- Sempre que possível, as portas são mantidas abertas de forma a evitar toques e permitir o arejamento dos espaços;
- Serão planeadas campanhas de estudos imunológicos, para avaliar a imunidade da população CESPU.

## **9.2 Medidas Organizativas em sala de aula, anfiteatros e outras áreas onde decorrem atividades com estudantes, docentes, investigadores e colaboradores**

- É obrigatório o uso de máscara cirúrgica ou comunitária durante a permanência na sala aula;
- Estão disponíveis em todas as salas dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica e será providenciada a desinfecção das mãos à entrada e à saída;
- Será assegurado o distanciamento físico entre as pessoas de, pelo menos, 1 metro, sem comprometer o normal funcionamento das atividades;
- As mesas estão dispostas com a mesma orientação, evitando ter estudantes virados de frente uns para os outros;
- Nos anfiteatros é deixado um lugar de intervalo entre as pessoas; As filas são ocupadas com alternância dos lugares face às filas anterior e posterior;
- É providenciada, várias vezes ao dia, o arejamento, a limpeza e a desinfecção das salas;
- Nas bibliotecas é deixado um lugar de intervalo entre as pessoas e é garantido que os estudantes não estão frente a frente;

## **9.3 Medidas Organizativas nas cantinas e bares**

- À exceção do período de refeição, é obrigatório o uso de máscara e o de distanciamento físico;
- Antes da entrada para a cantina, todos os utilizadores deverão higienizar as mãos com água e sabão ou solução de base alcoólica;
- É assegurada a higienização e desinfecção das superfícies entre utilizadores;
- Nas filas de acesso aos balcões de serviço estão marcadas no chão as distâncias a garantir entre pessoas;
- As salas de refeições foram organizadas de forma a deixar o equivalente a um lugar entre as pessoas;
- A permanência nestes espaços deverá ser reduzida ao tempo estritamente necessário;
- É assegurada a desinfecção regular, das zonas de contacto frequente (ex. balcões);

## 9.4 Organização de aulas e estágios em estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde

Os estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde e os estabelecimentos de Ensino Superior da CESPU articularão e compatibilizarão os respetivos planos de contingência institucionais, de maneira a garantir a prática clínica segura para os seus estudantes.

Serão reforçadas as medidas de prevenção e controlo já amplamente divulgadas, entre as quais:

- Distanciamento físico (mínimo 2 metros), sem comprometer as atividades de prestação de cuidados aos doentes, quando estas forem imprescindíveis;
- Uso de máscara cirúrgica por todas as pessoas (colocada adequadamente e em permanência);
- Utilização do equipamento de proteção individual (EPI), adequado a cada situação, de acordo com as normas e orientações da Direção-Geral da Saúde;
- Cumprimento de medidas de etiqueta respiratória e evicção de contatos;
- Lavagem ou desinfecção das mãos (com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica - SABA);
- Estrita evicção dos aglomerados de pessoas (de acordo com a legislação em vigor).

## 10. Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito

### 10.1 Estudante/Docente/Não Docente com Sintomas

Qualquer Estudante/Docente/Não Docente com sinais e sintomas da COVID -19, ou que identifique alguém com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar a chefia direta ou o docente responsável (preferencialmente telefonicamente) e deve dirigir-se para a sala de isolamento criada para o efeito:

**Campus Universitário de Gandra** – Ed. IV, sala 4011

**Campus Académico de Famalicão (ESSVA)** – Sala 401

**Campus Académico de Penafiel (ESSVS)** – Sala Multiusos

A chefia direta/docente informa a Higiene e Segurança do Trabalho (HST) – Ext. 11105 ou os Seguranças – ext. 11127, que acompanham a ocorrência.

A HST ou os Seguranças informam o Conselho de Administração/as Direções de Escola ou Reitoria do caso. Em caso de necessidade, (ex. dificuldade de locomoção) prestar o auxílio necessário ao Trabalhador/Estudante na locomoção até à área de isolamento.

Sempre que possível assegurar a distância de segurança do caso suspeito.

Quem prestar auxílio ao Estudante/Docente/Não Docente com sintomas, deve higienizar as mãos após contacto com o possível infetado.

## 10.2 Estudante/Docente/Não Docente contacta o SNS (808 24 24 24)

O Estudante/Docente/Não Docente suspeito da COVID-19, já na área de "isolamento", contacta o SNS24 através do número de telefone 808 24 24 24.

Após avaliação, o SNS24 informa o Estudante/Docente/Não Docente de como proceder.

O Estudante/Docente/Não Docente contacta a HST (11105) ou os Seguranças (11127) a informar a sua situação clínica.

A HST ou os Seguranças informam o Conselho de Administração/as Direções de Escola ou Reitoria da situação clínica do Trabalhador/Estudante.

## 10.3 Caso suspeito validado

A CESP colabora com a Autoridade de Saúde Local no que lhe for solicitado, nomeadamente, na identificação dos contactos próximos do doente.

A CESP providencia a limpeza e desinfeção da área de "isolamento", do posto de trabalho ou áreas frequentadas pelo Trabalhador/Estudante.

## 11. Contactos importantes

- **Unidade de Saúde Pública**  
Delegada de Saúde ACES – Vale do Sousa Sul  
Sra. Dra. Maria de Fátima Silva Marques  
Telefone: 255 777 960
- **Bombeiros Voluntários de Baltar**  
Telefone: 224 153 434
- **Serviço Municipal de Proteção Civil – C. M. Paredes**  
Telefone: 255 788 970

## 12. Revisão do Plano de Contingência

O Plano de Contingência da CESP será revisto e atualizado sempre que assim for considerado necessário em função das orientações governamentais e da evolução da situação epidemiológica.

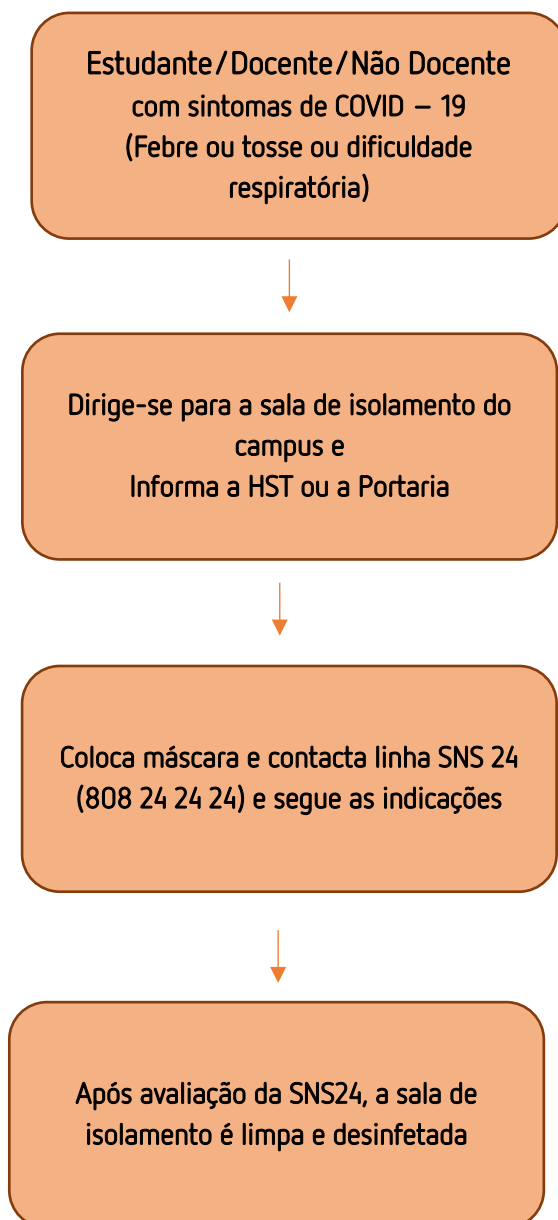


### **13. Divulgação do Plano de Contingência**

O Plano de Contingência da CESP e suas revisões é divulgado a toda a população CESP através dos meios digitais disponíveis nomeadamente: e-mail, sítio na Internet, Intranet institucional e plataforma de gestão académica NONIO;

ANEXO 1

Fluxograma de atuação Estudante/Docente/Não Docente com Sintomas da COVID-19 na CESP



ANEXO II

Cartaz informativo – Recomendações Gerais

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



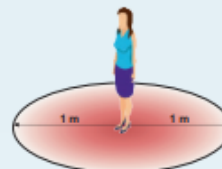
Quando espirrar ou tossir  
tape o nariz e a boca com  
o braço ou com lenço  
de papel que deverá ser  
colocado imediatamente  
no lixo

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**



Cartaz 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 IV

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

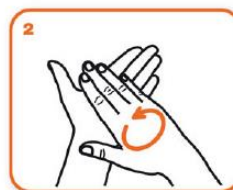
# Fricção Anti-séptica das mãos



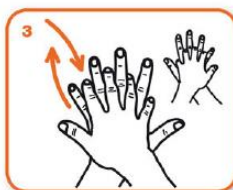
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



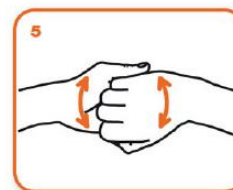
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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.