

# **Anexo II – Cuidados específicos para a retoma de atividade formativa presencial em contexto COVID-19**

## 0. Âmbito

A suspensão de cursos presenciais na APSEI – Associação Portuguesa de Segurança originou uma adaptação à calendarização, previamente definida para o 1º semestre de 2020.

Este anexo foi desenvolvido e aprovado, constituindo um aditamento ao Regulamento de Desenvolvimento da Formação, por forma a dar cumprimento às medidas excecionais e específicas em que devem decorrer as atividades formativas presenciais, estabelecidas pelo Governo e Direção Geral de Saúde, com vista à prevenção da transmissão da COVID-19.

São aqui detalhadas as alterações efetuadas na organização e funcionamento das sessões presenciais, nomeadamente as regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, bem como regras de higiene, que a APSEI se propõe a implementar na sua sede em Sacavém e na sua Delegação Norte.

Nos casos em que as medidas tenham de ser aplicadas de modo diferente na sede em Sacavém e na Delegação Norte, serão detalhadas com referência ao local onde se referem. Estas diferenças podem existir devido a limitações especiais decretadas pelo Governo, ou pela Direção Geral de Saúde (DGS) e Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT).

Estas medidas serão revistas sempre que a legislação e as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS) assim o determinem.

## 1. Destinatários

Este conjunto de regras destina-se a esclarecer as medidas implementadas, a formandos e formadores, com vista à minimização do risco de transmissão da COVID-19 nos locais onde decorrem as atividades formativas presenciais da APSEI.

Este anexo fará parte integrante da documentação enviada por *e-mail* a formandos e formadores, sendo ainda incluído no contrato dos formandos, quando as atividades formativas decorrerem de forma presencial.

## 2. Legislação e Orientações da DGS

- Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 20-H/2020, de 14 de maio;
- Direção Geral de Saúde: Orientação n.º 024/2020, de 8 de maio;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020, de 12 de junho.

### 3. Justificação

Na sequência da legislação, das orientações da DGS e da informação publicada no *website* da DGERT, a APSEI, após a devida ponderação, retoma, a partir do dia 1 de junho de 2020, as suas atividades presenciais que, em prol da qualidade formativa, requererem a utilização das oficinas da APSEI ou dos recursos e equipamentos específicos para os cursos que ministra.

Estas necessidades não permitem que determinados cursos possam decorrer através do ensino à distância, mantendo-se como prioridade o cumprimento das medidas definidas para a resposta à pandemia da doença COVID-19.

Sempre que as condições o permitam, é privilegiado o desenvolvimento da atividade formativa à distância, definindo e implementando o plano, com as metodologias adequadas aos recursos disponíveis e critérios de avaliação exigidos pelas certificações SIGO e CFPA-Europe.

### 4. Reorganização dos horários

Por forma a garantir o desfasamento entre os horários das atividades presenciais e os horários laborais, as sessões presenciais decorrerão num período entre as 10:00 horas e as 19:00 horas. Sempre que existam dois cursos a decorrer em simultâneo, os mesmos decorrerão em horários diferentes, para evitar o cruzamento de pessoas.

Por questões de saúde pública, não será permitida a permanência nas instalações, fora do horário definido para a formação (entre as 10:00 e as 19:00), bem como a existência de aglomerados de pessoas no exterior do edifício.

### 5. Reorganização dos espaços

#### ***Novas regras de ocupação máxima***

Até novas indicações determinadas por legislação, orientações da DGS e DGERT, a ocupação máxima das instalações da sede em Sacavém é de 60 (sessenta) pessoas, contabilizadas do seguinte modo:

- Equipa APSEI (assegurada rotatividade em regime de teletrabalho):
  - Sala de atendimento: 7
  - Sala 1: 3
  - Eventual: 1 por sala
- Salas de formação:
  - Auditório: 18
  - Sala 2: 15
  - Sala 3: 10

- Sala do servidor (empresa externa): 1
- Serviço de limpeza (empresa externa): 1
- Zona de atendimento na entrada (associados, fornecedores): 2
- Eventuais: 3

A ocupação máxima das instalações na Delegação Norte varia de acordo com o edifício onde decorrem as atividades:

- Escritório: 7 pessoas
  - Equipa APSEI: 4
  - Sala de atendimento (associados, fornecedores): 2
  - Serviço de limpeza (empresa externa): 1
  
- Espaço X: 22 pessoas
  - Sala X107: 13
  - Sala X108: 8
  - Serviço de limpeza (empresa externa): 1

Auditório Candal Park: 13 pessoas

#### **Limite máximo de formandos por sala**

O *lay-out* definido pela APSEI para atender ao cumprimento da Orientação nº 024/2020, de 8 de maio, da DGS, determinou um formando por secretária e os seguintes limites para a ocupação das salas, além do formador:

| <b>Sacavém<br/>(formato escola)</b>         | <b>Formandos<br/>Pré COVID-<br/>19</b> | <b>Formandos<br/>Pós COVID-<br/>19</b> |
|---|--|--|
| Sala 2                                      | 24                                     | 14                                     |
| Sala 3                                      | 15                                     | 9                                      |
| Auditório                                   | 54                                     | 17                                     |
| <b>(formandos de pé)</b>                    |  |  |
| Oficina 1                                   | 16                                     | 4                                      |
| Oficina 2                                   | 30                                     | 4                                      |
| <b>Delegação Norte<br/>(formato escola)</b> | <b>Formandos<br/>Pré COVID-<br/>19</b> | <b>Formandos<br/>Pós COVID-<br/>19</b> |
| Auditório                                   | 60                                     | 12                                     |
| X107  | N.A.                                   | 12                                     |

#### **Salas de formação preferenciais**

Na sede em Sacavém será dada prioridade à utilização do auditório e em seguida à sala 2, pelas dimensões que estas salas têm para melhor garantir o distanciamento físico.

Na Delegação Norte será dada prioridade à sala X107, previsão de disponibilidade a partir de meados de julho de 2020, ao auditório (espaço comum do empreendimento) e em seguida ao aluguer de salas no exterior do Candal Park, desde que asseguradas as medidas de ocupação, permanência, distanciamento físico e de higiene, pelo detentor dos espaços.

### ***Salas de formação com lugares fixos***

Enquanto permanecer a necessidade de manterem as medidas de distanciamento, o número de formandos, permitido por sala, contempla o distanciamento físico de 1.5 a 2 metros entre os formandos, e entre estes e o formador.

A sinalização indica o local exato para colocação de mesas e/ou cadeiras de acordo com o *lay-out* definido para cada espaço, pretendendo-se evitar movimentações de mobiliário, que inadvertidamente possam diminuir a distância mínima entre pessoas.

Em cada sala os lugares manter-se-ão os mesmos, não sendo autorizadas alterações de lugares por parte dos formandos ou formador.

### ***Disposição em formato escola***

As mesas foram dispostas com a mesma orientação, em formato escola, junto, o mais possível, das paredes e janelas (não é permitida a disposição das mesas para o habitual esquema em “U”, dado que os formandos estariam de frente uns para os outros).

### ***Oficinas – Parque didático***

A componente prática nas oficinas será realizada num número de sessões necessárias para que, além do formador, estejam presentes, no máximo, quatro formandos afastados, no mínimo, 1.5 metros, respeitando a sinalética horizontal.

### ***Coffee-break***

Os *coffee-breaks* da manhã e da tarde são refeições previstas nas instalações.

Na sede em Sacavém, cada sala terá o *coffee-break* numa sala anexa, a saber:

- curso a decorrer no auditório: *coffee-break* na sala multiusos, com purificador de água;
- curso a decorrer na sala 2: *coffee-break* na sala 3, com acesso ao purificador de água em frente à copa.

Na Delegação Norte os *coffee-breaks* da manhã e da tarde (refeições previstas nas instalações) serão servidos dentro do auditório, junto à porta de entrada.

De forma a evitar aglomerações de pessoas, durante o *coffee-break*, será pedido que a saída da sala de formação aconteça faseadamente, com duas pessoas que saem para higienizar as mãos com água e sabão, dirigindo-se para a área de *coffee-break*, apenas para se servirem, não devendo permanecer nestas zonas.

Na área junto à mesa, apenas poderão estar pessoas com máscara e com 1,5m, no mínimo, de distância (recomenda-se no máximo 2 pessoas com máscara perto da mesa).

Durante as fases de alimentação e hidratação, ao retirarem a máscara, as pessoas devem acautelar a higienização das mãos, as distâncias de segurança e etiqueta respiratória.

É dada preferência a produtos embalados individualmente e de simples utilização.

Os copos de água e café serão descartáveis.

### ***Instalações sanitárias***

A ocupação máxima das instalações sanitárias é de duas pessoas por área (uma no espaço privado e outra na zona de higienização das mãos).

No auditório do Candal Park, a ocupação máxima das instalações sanitárias é de uma pessoa.

### ***Cursos em dias sucessivos***

Sempre que o curso decorra em mais do que um dia, as sessões dessa turma serão ministradas sempre na mesma sala.

### ***Permanência***

Os espaços, não necessários à atividade formativa, não poderão ser utilizados para permanência de pessoas. As zonas junto a sofás e poltronas foram delimitadas com fita sinalizadora, para que estes equipamentos, de áreas de estar e descanso, não sejam utilizados.

Não é permitido permanecer de pé ou sentado nos degraus de acesso, quer no interior, quer no exterior das instalações.

### ***Circulação***

Os circuitos internos de circulação devem ser respeitados.

### ***Sinalização***

A APSEI tem afixada, de forma clara e visível, informação relativamente às novas regras de ocupação máxima, funcionamento, acesso, atendimento, higiene, segurança e outras relevantes aplicáveis, nomeadamente a obrigatoriedade de higienização das mãos, etiqueta respiratória e instruções para a utilização/colocação/remoção e descarte de máscaras.

## **6. Medidas de distanciamento físico**

Dado que as pessoas que frequentam as instalações da APSEI tem um grau de rotatividade diário (formação presencial, associados e alguns dos fornecedores), e aqui permanecem num espaço fechado, a APSEI prevê recorrer a dispositivos de controlo para complementar os cuidados específicos nesta fase, estando em consulta de mercado o fornecimento de termómetros clínicos para medição de temperatura corporal à distância, assegurando que não procederá ao registo das temperaturas.

## **7. Medidas de higiene**

### ***Meios de pagamento***

A pré-inscrição, o pagamento e a aquisição de livros apenas poderão ser efetuados *online*, evitando manuseamento de dinheiro ou contactos diretos com utensílios suscetíveis de transmitir o vírus.

### ***Limpeza das instalações***

As instalações foram adaptadas para reunir as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, definidas pela DGS.

A APSEI reforçou o seu plano de limpeza diário, com particular incidência em superfícies e equipamentos com maior risco de contaminação nomeadamente as maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets*, teclados e ratos de computadores (principalmente se forem usados por várias pessoas), torneiras dos lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, controlos remotos, puxadores de janelas e cortinas, entre outros.

O procedimento definido para a limpeza está incluído no anexo III do Plano de Contingência de 12.03.2020, disponível no *website* da APSEI em <https://www.APSEI.org.pt/areas-de-atuacao/COVID-19/planos-de-contingencia/>

### ***Desinfecção***

Foram previstas ações de desinfecção periódicas nas instalações da APSEI, podendo os resultados ser consultados através do *QR code* afixado na porta de entrada.

### ***Manipulação de equipamentos em sala/oficina***

As atividades que envolvam manipulação de objetos por vários formandos, no decorrer das ações formativas, serão objeto de controlo de desinfecção a cada utilização.

### ***Materiais e produtos de limpeza***

Foram adquiridos materiais e produtos de limpeza em quantidade que garantem as novas exigências de higienização.

As superfícies são limpas com líquido desengordurante e panos distintos para diferentes zonas de limpeza, sendo finalizada com uma solução de quatro colheres de sopa de lixívia, por litro de água fria, e secagem ao ar.

### ***Soluções desinfetantes cutâneas***

A APSEI alargou o número de pontos de desinfecção, já estabelecidos em fevereiro de 2020, designadamente os equipamentos de higienização e de dispensa de desinfetantes com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

Os dispensadores automáticos estão colocados em locais estratégicos de acordo com a organização de cada espaço, recomendando-se a sua utilização apenas quando não for possível a higienização das mãos com água e sabão, e secagem com toalhetes de papel.

Os dispensadores serão colocados nas proximidades de pontos críticos:

- Entrada das instalações;
- Purificadores de água;
- Mesas de *coffee-break*;
- Entrada de salas de formação;
- Mesa do formador;
- Salas de formação;
- Oficinas;
- Sala do servidor;
- Sala de atendimento;



- Entrada de instalações sanitárias;
- Entrada na copa;
- Sala de isolamento.

Junto aos dispensadores são sempre disponibilizados toalhetes de papel e um caixote do lixo com saco que permita o descarte em condições de higiene. Sempre que os caixotes do lixo não tenham pedal, é retirada a tampa para que sejam diminuídas as zonas de contacto.

### ***Objetos pessoais***

Os objetos pessoais, roupa, mochilas, malas e telemóveis devem ser guardados junto a cada uma das pessoas.

Os bengaleiros foram retirados das salas de formação.

No que se refere aos telemóveis, pede-se especial cuidado pela possível contaminação, pelo que devem ser periodicamente higienizados pela pessoa e não devem ser partilhados.

## **8. Medidas complementares**

### ***Entrada nas instalações***

As pessoas com sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19 não devem entrar nas instalações.

Às pessoas em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2, incluindo recentes focos de risco identificados, cercas comunitárias ou viagens de locais com transmissão ativa, nos 14 dias antes do início dos sintomas, pede-se que, como medida preventiva e responsável, solicitem o adiamento da sua formação.

É recomendado contactar a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde, informando a APSEI em caso de ter estado nos dias anteriores à manifestação de sinais ou sintomas associados a COVID-19.

### ***Utilização de máscaras***

A APSEI tem à disposição máscaras cirúrgicas para acesso e permanência nas instalações, de forma a assegurar a qualidade dos equipamentos de proteção a utilizar dentro das instalações.

Nas salas de formação, de trabalho, espaços comuns e instalações sanitárias é obrigatório o uso de máscara, sendo retirada apenas durante o tempo necessário para alimentação, hidratação e higienização da face.

Ao formador será permitido usar máscara cirúrgica ou viseira (até novas indicações normativas) para melhorar a eficácia da comunicação, sempre que está a menos de 3m dos formandos.

Sempre que a máscara esteja húmida deve ser substituída, prevendo-se que cada pessoa possa utilizar até três máscaras diárias.

### ***Cadeiras em salas de formação***

As cadeiras disponíveis nas salas de formação da sede em Sacavém são facilmente laváveis e higienizadas. As cadeiras com almofada em tecido foram, provisoriamente, retiradas de uso.

Na Delegação Norte, a higienização de espaços e equipamentos é assegurada por fornecedor externo.

### ***Mesas em salas de formação***

As mesas disponíveis nas salas de formação são facilmente laváveis e higienizadas.

### ***Ventilação***

A renovação de ar, na sede em Sacavém, é garantida por um circuito de insuflação de ar novo.

Nos espaços, tem de ser assegurada a renovação do ar através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas.

Os equipamentos de ar condicionado apenas fazem recirculação de ar interior, pelo que não deverão ser ligados. Eventuais alterações nesta medida serão afixadas na sala junto ao comando do equipamento.

### ***Manifestação de sinais ou sintomas dentro das instalações***

As pessoas que durante a sua permanência na sede em Sacavém, tenham sinais ou manifestem sintomas sugestivos da COVID-19, devem comunicar de imediato ao formador e dirigir-se para a sala 4 (sala de isolamento).

As pessoas que durante a sua permanência na Delegação Norte (Candal Park), tenham sinais ou manifestem sintomas sugestivos da COVID-19, devem comunicar de imediato ao formador e dirigir-se para a sala definida pelo Candal Park.

## **9. Divulgação**

A APSEI assegura a divulgação, aos formandos e formadores, da informação relevante sobre os procedimentos perante a identificação de um caso

suspeito de COVID-19 e ainda de todas as situações pertinentes que se venham a produzir.

#### 10. Esclarecimentos adicionais

O sucesso das atividades formativas presenciais depende da atitude colaborativa de todos os intervenientes. A equipa da APSEI está disponível para quaisquer dúvidas ou esclarecimentos.

Data de tomada de conhecimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura ou rúbrica: \_\_\_\_\_

Nome (em maiúsculas): \_\_\_\_\_

Função (em maiúsculas): \_\_\_\_\_

Empresa (em maiúsculas): \_\_\_\_\_

## Sede APSEI – Sacavém









## Nota Introdutória

A **Candal Park** está a acompanhar a situação excecional que o País e o Mundo estão a viver devido à **pandemia COVID-19**.

Com a **terceira fase de desconfinamento em desenvolvimento**, período de tempo que acreditamos que maioria das empresas residentes estarão também de regresso ao parque, serve este guia para apresentarmos o conjunto de recomendações e normas que estamos a respeitar e a implementar, para auxiliar num **regresso ao trabalho seguro, com tranquilidade e confiança**.

Salvaguardamos que **estas ações não se sobrepõem à responsabilidade de cada empresa**. Está legalmente instituído que qualquer empresa é responsável por assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (artigo 15.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação).

Este guia foi desenvolvido especificamente para responder ao cenário de pandemia provocado pelo novo **Coronavírus SARS-CoV-2**, e é **muito importante a compreensão e colaboração de todos** para que possa cumprir o seu objetivo: a prevenção e segurança de todos os residentes e visitantes Candal Park.



# Área de Isolamento

Considerando que algumas empresas residentes no **Candal Park - Centro de Negócios e Empresas** poderão não ter as condições de cumprir a recomendação de “**estabelecer uma Área de Isolamento**”, a Candal Park contemplou no seu Plano de Prevenção e Colaboração uma ação que possa colmatar essa restrição.

Assim, **com a colaboração da empresa Born2Score**, empresa de prestação de serviços externos de saúde do trabalho, a **Candal Park disponibiliza às empresas residentes uma sala definida como zona de isolamento no Edifício O**, onde se encontra o Posto do Médico:



A “**Área de Isolamento**” terá uma cadeira/sofá confortável (para descanso e conforto da pessoa suspeita de infeção enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); água e bolachas; caixote de lixo sem tampa; solução antisséptica de base alcoólica; máscara cirúrgica; luvas descartáveis; termómetro. Nesta área existe ainda uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com **Sintomas/Caso Suspeito**.





## MEDIDAS A ADOTAR PERANTE CASO SUSPEITO:

- Qualquer **Empresa Residente** que identifique alguém com critérios compatíveis com a **definição de caso suspeito** poderá conduzir essa pessoa imediatamente para a área de “isolamento” definida e **comunicar de imediato à CANDAL PARK através do número - 22 091 58 06**, de modo a que seja aberta a porta de acesso.
- A  **pessoa que presta assistência** a alguém com sintomas **deve colocar uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis**, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa com sintomas.
- A  **pessoa suspeita de estar infetada deve usar uma máscara cirúrgica**, colocada pelo próprio. Deve garantir que 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).
- **O responsável da Empresa Residente ou a pessoa suspeita** deve ainda **contactar o SNS 24 (808 24 24 24)** e prestar os cuidados de assistência necessários.
- O profissional de saúde do **SNS 24** questionará a pessoa doente quanto a **sinais, sintomas e ligação epidemiológica** compatíveis com um caso suspeito de **COVID-19**. Após avaliação, o SNS 24 informa:
  - a. Se **não se tratar de caso suspeito de COVID-19**: define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa;
  - b. Se **se tratar de caso suspeito de COVID-19**: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação, o resultado poderá ser:
    - **Caso Suspeito Não Validado**
    - **Caso Suspeito Validado**



### PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO:

- Este **caso fica encerrado para COVID-19**. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente.

### PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO:

- A **DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional**, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. Neste caso:
  - a **pessoa doente deverá permanecer na "área de isolamento"** com máscara cirúrgica (desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
  - o **acesso à "área de isolamento" fica interdito** (exceto às pessoas que estão a prestar assistência);
  - A **DGS informa a Autoridade de Saúde Regional** dos resultados laboratoriais, que, por sua vez, informa a Autoridade de Saúde Local.
  - A **Autoridade de Saúde Local** define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente.

### ENCERRAMENTO DO CASO:

- No **Candal Park - Centro de Negócios e Empresas** este caso fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção.
- A "área de isolamento" **deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção)** pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- Para mais informações deverão ser **consultadas as orientações da DGS**.



# Edifícios

## ÁREAS COMUNS

- **É obrigatório o uso de máscara** em espaços fechados;
- Nos corredores deverá ser respeitada a **distância de segurança** (entre 1,5 a 2 metros);
- Manteremos as **portas de acesso aos edifícios e áreas comuns abertas**, para aumentar a ventilação e reduzir a necessidade de contacto com superfícies;
- A utilização das **máquinas de vending deverá respeitar** as normas afixadas;
- Estão **distribuídas comunicações** para recordar as medidas e recomendações a respeitar.

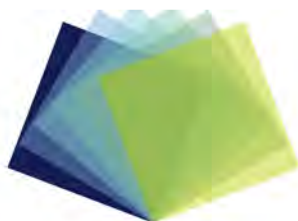
## ELEVADORES

- **Use preferencialmente as escadas** e aproveite para fazer atividade física;
- Não sendo possível dar preferência às escadas, solicitamos a utilização do elevador por **uma pessoa de cada vez**;
- **Obrigatório** o uso de máscara para a sua utilização;
- **Lave e/ou desinfete as mãos** após utilização do elevador.

## LIMPEZA

- As áreas comuns são **diariamente desinfetadas e higienizadas**;
- Estão a ser utilizados e aplicados **produtos que cumprem as normas e conselhos da Direção Geral de Saúde**;
- O mesmo princípio se aplica ao **serviço de limpeza disponibilizado** pela Candal Park e contratado pelas empresas residentes.





**CANDALPARK**  
CENTRO DE NEGÓCIOS E EMPRESAS

**Agradecemos a  
compreensão e  
colaboração de todos.**

**MORADA**

Rua 28 de Janeiro, 350  
4400-335 Vila Nova de Gaia

**TELEFONE**

(+351) 220 915 800

**EMAIL**

empresa@candalpark.pt

**WEBSITE**

www.candalpark.pt