



**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Covid 19**  
**Ano Letivo**  
**2020/2021**



...a ser grande, se inteiro; nada  
Teu exagera ou exclui.  
Se todo em cada coisa.  
Põe quanto és.  
No mínimo que fazes.  
Assim em cada lago a lua toda  
Brilha, porque alta vive.

- Fernando Pessoa (1888-1935)

Recomeça...  
Se puderes,  
Sem angústia e sem pressa  
E os passos que dadas,  
Nesse caminho duro  
do futuro,  
Dá-te em liberdade  
Enquanto não alcanças.  
Não descanças,  
De nenhum fruto/  
queiras só medida.

- Miguel Torga (1907-1995)

Faz da tua vida  
um sonho  
o do teu sonho  
uma realidade.

- António





## Introdução

O Plano de Contingência do Instituto Multimédia, para a Doença COVID-19, foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e nas últimas orientações divulgadas e comunicadas às escolas pela DGESTE.

A aplicação das medidas previstas neste plano de contingência não dispensa a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

A comunidade escolar, encarregados de educação, parceiros e fornecedores, serão informados sobre o Plano de Contingência COVID-19 e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios usuais na Escola: Sítio web da Escola, Plataforma de gestão escola- *INOVAR Consulta* para alunos e Encarregados de Educação, afixação de cartazes e informações importantes nos espaços comuns e, quando necessário, circulares informativas por correio eletrónico.

## 1. Enquadramento do Plano Contingência

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, dos quais faz parte o SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

No âmbito da prevenção e controlo da doença provocada por SARS-CoV-2, é de fulcral importância o planeamento das ações a desenvolver.

Perante os alertas dos organismos internacionais e as autoridades nacionais de saúde, para a possível pandemia provocada pelo COVID-19, o Instituto Multimédia preparou um Plano de Contingência, segundo as orientações da Direção Geral da Saúde.

### 1.1 Transmissão do Vírus SARS-CoV-2

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.

### 1.2 Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

### 1.3 Período de Incubação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

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

### 1.4 Definição de Caso Suspeito

Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados casos suspeitos de COVID-19 (Norma 004/2020 da DGS).

## 2. Plano de Contingência

### 2.1 Objetivo

O objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade do Instituto Multimédia, em face dos possíveis efeitos da pandemia da Coronavírus SARSCoV2, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos alunos e respetivas repercussões nas atividades escolares e no ambiente familiar e social de toda a comunidade educativa.

O plano consiste num conjunto de ações e medidas a aplicar em cada fase da evolução desta. O referido plano deverá ser levado a cabo por uma equipa criada exclusivamente para esse fim dotada de uma coordenação global assumida pelo órgão de gestão da escola ou pelo responsável máximo da escola.

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

### 2.2 Público Alvo

- Alunos
- Professores
- Funcionários
- Outros públicos: família dos alunos, parceiros e fornecedores

### 2.3 Identificação dos efeitos que a infeção na comunidade escolar por SARS-CoV-2 pode causar na escola

O Instituto Multimédia deve estar preparado para possíveis alterações no seu funcionamento, quer em termos escolares, quer administrativos, decorrentes das diferentes fases de evolução da pandemia, em função de diferentes cenários evolutivos, que poderão ir de uma situação de pouco absentismo - decorrente de casos esporádicos e isolados de doença, até uma situação de elevado absentismo - quando um elevado número de alunos e profissionais for afetado num curto período de tempo.

Considerando estas possibilidades, os prováveis efeitos no funcionamento da escola são:

- Diminuição de recursos humanos;

- Impossibilidade de fornecimento de bens ou serviços;
- Reorganização dos serviços considerados prioritários;
- Aumento de encargos financeiros

### **2.3.1 Medidas de ação em caso de isolamento parcial dos membros da comunidade escolar**

#### **Professor**

- O acompanhamento dos seus alunos será determinado pelo Conselho Executivo.

#### **Aluno**

- O Diretor de Turma em articulação com o Conselho Executivo e restantes professores da turma, definirão tarefas a desenvolver pelo aluno, devendo fazer o acompanhamento à distância, de modo a garantir a realização das mesmas, ajudando a diminuir o impacto do isolamento no seu aproveitamento escolar.

#### **Funcionário**

- A direção do Instituto Multimédia determinará a reorganização do seu serviço, quando não puder ser realizado à distância por meios eletrónicos.

### **2.3.2 Medidas de ação em caso de ausência/ isolamento preventivo de um número significativo de professores e funcionários**

- A Direção avaliará as condições mínimas para a Escola se manter em funcionamento.
- Na eventualidade das condições mínimas para a Escola se manter em funcionamento não estejam asseguradas e assim seja determinado pelas autoridades de saúde, a Escola será encerrada e a Direção informará a comunidade escolar e os encarregados de educação através de nota informativa, enviada por e-mail e publicada no *site* da escola;
- Confirmado o encerramento da escola, serão seguidas as orientações da DGEstE, podendo vir a confirmar-se a implementação do ensino à distância, processo este que será articulado entre a direção e os professores, no sentido de minimizar o impacto que o encerramento da escola evidencia no percurso escolar do aluno.

## **2.4 Medidas de Contenção**

A Comunidade Escolar deve ser incentivada a cumprir determinadas regras básicas de forma a combater a presença do vírus no estabelecimento de ensino. Estas medidas preventivas estão associadas à limpeza e desinfeção dos espaços, equipamentos e utensílios, utilização de equipamentos de proteção individual (máscara, luvas), normas de etiqueta respiratória, distanciamento social, entre outras.

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

### **2.4.1 Procedimentos preventivos a adotar por alunos, professores e funcionários no estabelecimento de ensino**

- Evitar a deslocação à escola em caso de suspeita de contágio;
- Uso obrigatório da máscara no interior do Instituto Multimédia;
- Utilizar corretamente a máscara respeitando as condições de higiene e segurança durante a sua colocação;
- Respeitar os circuitos de circulação que se encontram devidamente sinalizados;

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou solução desinfetante, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar, deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- Evitar partilhar objetos pessoais, material escolar, manuais, etc.
- Fica à responsabilidade do professor, no final da aula, higienizar a sua mesa e os equipamentos que utilizou. Para isso terá disponível desinfetante para superfícies e objetos e toalhetes de papel.
- A utilização de equipamento multiutilizador (câmaras fotográficas, de vídeo, tripés, flash, micros, gravadores de som, etc.), em contexto de sala de aula, terá regras específicas, nomeadamente a higienização frequente, isto é, antes e depois da sua utilização e sempre que haja troca de utilizador.
- Cada turma terá uma sala específica e o aluno um lugar fixo para se sentar.
- Utilização de luvas (Bar e Limpeza/ Higienização dos espaços)
- Os colaboradores não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos e devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
- Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
- O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário.
- Evitar cumprimentos com contacto físico.
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha **SNS 24 (808 24 24 24)**.

#### 2.4.2 Medidas de higiene do ambiente escolar

- Reforço da limpeza geral do espaço escolar;
- Aquisição de maior quantidade de produtos de limpeza;
- Arejamento das salas de aula;
- Colocação de dispensadores de solução alcoólica nas salas de aula, nos gabinetes de apoio, sala de professores e nos espaços de maior afluência de alunos e colaboradores (secretaria, bar e átrio de entrada).

#### 2.4.3 Identificação e características da área de isolamento

É estabelecida uma área de isolamento na escola. A colocação de um membro da comunidade escolar ou visitante suspeito de infeção 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.

No Instituto Multimédia foi definido a seguinte área de isolamento: Sala (com WC), no entrepiso, ao alto de escadaria de entrada.

Esta área deverá estar equipada com:



- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção 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.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Os alunos, funcionários e professores, deverão ser informados da localização desta área de isolamento.

## 2.5 Definição de funções do Coordenador e Equipa Operativa

A Coordenação global do Plano será assumida pela Direção da escola devidamente apoiada por uma Equipa Operativa em articulação como as orientações da DGS, bem como com os pais dos respetivos alunos e outras entidades pertinentes.

### 2.5.1 Coordenador: Diretor Pedagógico Luiz Humberto Marcos

Em caso de ausência deste, serão responsáveis os elementos do Conselho Executivo, Vanessa Silva e Liliana Sabença.

O Coordenador é responsável pela implementação e coordenação do Plano de Contingência e diligência:

- a ativação do Plano de ação;
- a definição da estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- a coordenação a atuação global;
- a implementação das medidas que a DGS vier a aconselhar;
- o contacto com as DGEstE em caso de elevado absentismo, e implementação das diretivas emanadas por este organismo;
- a ordem do fecho da escola, de acordo com as recomendações das entidades competentes.

### 2.5.2 Equipa Operativa: O responsável por coordenar a Equipa Operativa é Conselho Executivo.

Dela fazem parte: os Diretores de Turma e o Pessoal não Docente: Serviços Administrativos, Aprovisionamento e Serviços de Limpeza.

As competências atribuídas à Equipa Operativa serão:

- garantir a normalidade, na medida do possível, das atividades letivas;
- o contacto com a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24), no caso de suspeita de trabalhadores/alunos suspeitos;
- o contacto com os Encarregados de Educação, no caso de suspeita de alunos com infeção;
- coordenar a elaboração, a divulgação e a implementação do Plano;
- coordenar a articulação com as DGEstE, as Autoridades de Saúde locais e os pais/Encarregados de Educação;
- definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação da infeção pandémica;
- obter e difundir informação atualizada;
- gerir o processo de comunicação interna e externa;

promover a revisão do plano e propor alterações ao Plano.

As competências atribuídas aos Diretores de Turma passarão por:

- Manter os alunos informados sobre a infeção e nomeadamente, do Plano de Contingência da escola;
- Apresentar o material de divulgação, entretanto fornecido pela Direção Geral da Saúde, e transmitir os conhecimentos adquiridos durante a formação aos seus alunos;
- Divulgar/explicar o plano de contingência aos Encarregados de Educação;
- Apresentação aos pais das potencialidades dos alunos cumprirem um programa de recuperação modular, caso o aluno se encontre nessa situação;
- Avaliar a assiduidade dos alunos;
- Manter o responsável pela Equipa Operativa informado sobre os casos de alunos ausentes por motivo de infeção;
- Manter-se informado sobre a evolução da situação clínica dos alunos doentes, para lhe dar o devido acompanhamento.

## 2.6 Identificação dos profissionais de saúde e os seus contactos

- USF São João do Porto - Contacto Telefónico - 22 339 5370
- ARS Norte (Departamento de Saúde Pública) – 22 041 17 01

# 3. Procedimentos num caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito (ver ponto 1.4) ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção da escola (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre na escola, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (**808 24 24 24**).

- Contactar pessoa responsável pela aplicação do plano, usando preferencialmente o telefone, ou comunicando presencialmente se a pessoa estiver no mesmo espaço;
- Nas situações necessárias, o responsável acompanha o membro da comunidade escolar até à área de “isolamento”.
- Quem acompanhe o aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos e etiqueta respiratória;
- Aguardar a chegada dos meios externos de Emergência Médica dentro da Sala com a porta fechada, evitando contacto com colegas ou outros;
- Se se tratar de um aluno, deve ser contactado, de imediato, o respetivo encarregado de educação;
- Interditar o acesso a esta sala a qualquer outra pessoa;
- Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra;
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

### 3.1. Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição;



### 3.2. Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso Suspeito Não Validado:** este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.
- **Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

## 4. Procedimentos perante um caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

### 4.1. A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

**Se o caso suspeito validado for não confirmado:** este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;

**Se o caso suspeito validado for confirmado:** 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.

**O Diretor da Escola informa de imediato o delegado regional de educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.**

- Direção de Serviços da Região Norte (*DGEstE*) - TELF. 225 191 900
- Delegado Regional: Sérgio António Moreira Afonso

### 4.2. Na situação de caso confirmado:

A escola deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”, de acordo com a Orientação nº014/2020 da DGS.
- 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 do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## 5. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador/escola e o médico do trabalho, 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 12 dias.
- Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

#### 5.1. “Alto risco de exposição”

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

#### 5.2 “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
- Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

## 6. Orientações excepcionais de organização e funcionamento do Instituto Multimédia no regresso ao regime presencial

**6.1. Os horários decorrerão em dois períodos distintos (8:25 – 13:10 e 13:40 – 18:20), sendo que metade das turmas terão aulas no período da manhã e a outra metade no período da tarde.**

- a) quer no período da manhã, quer no período da tarde, existirá um intervalo de 10 min., que permitirá a circulação pela escola, ainda que organizada e controlada. Os restantes intervalos terão a duração de 5 min., sem que seja permitida a saída da sala, à exceção da ida à casa de banho ou mudança de turma, no caso das salas onde decorrem as aulas da componente técnica.
- b) aconselhamos os alunos a trazer lanche de casa, pois só no intervalo de 10min. é que podem sair da sala e dirigirem-se ao bar.
- c) nos intervalos de 5 min., será permitido lanchar no interior da sala, ficando o aluno responsável pela higienização da sua mesa após comer.
- d) tendo em conta os desfasamentos dos horários, para evitar ajuntamentos, a campainha será desativada. Pelo que se pede, maior organização e cumprimento do horário de entrada e de saída da sala de aula.
- e) os cacifos não estarão disponíveis.
- f) quer o aluno, quer o professor deve desinfetar as mãos na entrada e na saída da sala de aula.

g) no sentido de minimizar o risco de contágio, as portas das salas não estarão fechadas à chave e neste sentido, aconselhamos que, bens pessoais de maior valor, não sejam deixados na sala de aula sem supervisão.

## **6.2. Cada turma terá uma sala específica, seja nas componentes sociocultural e científica, seja na técnica, e o aluno um lugar fixo para se sentar.**

a) nas salas deverá respeitar-se o distanciamento entre os alunos e alunos/professor, de, pelo menos, 1 metro, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas.

b) pede-se aos alunos que, quando sentados nos seus lugares, evitem virar-se para trás, no sentido de manter a distância de segurança.

c) sempre que possível, manter a sala de aula arejada, com porta e janelas abertas.

d) evitar partilhar objetos pessoais, material escolar, manuais, etc...

e) privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos e pedagógicos, sempre que possível.

f) na secretaria, só é permitida a entrada de uma pessoa de cada vez, pelo que se pede cumprimento da lotação e distanciamento.

g) fica à responsabilidade do professor, no final da aula, higienizar a sua mesa e os equipamentos que utilizou. Para isso terá disponível desinfetante e toalhetes de papel.

h) os encarregados de educação devem privilegiar a via digital ou telefónica no contacto com as diretoras de turma.

i) nos casos em que seja necessário reunir presencialmente, estas reuniões deverão ser, preferencialmente, individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento social.

j) as atividades desportivas, bem com outras atividades que impliquem maior contacto físico, devem ser planificadas e adequadas às orientações das autoridades de saúde em vigor.

k) a utilização de equipamento multiutilizador (câmaras fotográficas, de vídeo, tripés, flash, micros, gravadores de som, etc.), em contexto de sala de aula, terá regras específicas, nomeadamente a higienização frequente, isto é, antes e depois da sua utilização e sempre que haja troca de utilizador.

l) os teclados dos computadores estarão revestidos com película transparente, facilitando o processo de higienização e desinfeção dos mesmos e será substituído com frequência.

m) os alunos, com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se na escola. Devem contactar o SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

## **6.3 Funcionamento do Bar**

- Lotação limitada a 10 lugares sentados, respeitando o distanciamento de 2 metros entre pessoas;
- O horário escolar foi estabelecido, de forma a evitar a necessidade de os alunos almoçarem na escola;
- Caso existam alunos que apresentem a necessidade de almoçar na escola, devem marcar a refeição no dia anterior;
- os alunos terão à sua disposição, no bar, produto de limpeza e desinfeção para higienizar o lugar que vai ocupar. É aconselhado a fazê-lo antes e depois da refeição.
- Foi retirado o micro-ondas do bar, pois não é permitida a sua utilização;

## 7. Orientações Para a Realização em Regime Presencial das aulas Práticas de Educação Física (orientação n.º 030/2020)

Tendo em consideração o disposto na *Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020*, de 20 de julho, a implementação das medidas de prevenção e controlo a adotar, no âmbito da Educação Física, serão ajustadas às particularidades da escola, cumprindo com as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e valores defendidos nos referenciais da disciplina.

- Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico e reduzindo a partilha de materiais;
- Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física;
- Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos;

### a) Limpeza do equipamento e material

- Os recursos materiais/ equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da orientação n.º 014/2020 e da orientação n.º 030/2020 da DGS;
- Limpar e desinfetar as superfícies não porosas de equipamento de uso comum (tais como bolas, raquetas, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia e antes e depois de cada utilização;
- Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegadas de equipamento revestidas a película aderente, antes e depois de cada utilização e descartar a película ao final do dia.

### b) Proteção Individual

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

- **Alunos:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- **Professores de Educação Física:** Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;

### c) Medidas gerais

- promover a lavagem e/ ou a desinfeção das mãos dos alunos, professores, ou outros à entrada e saída das instalações onde decorra a prática desportiva;
- evitar a partilha de material, sem que seja higienizado entre utilizações;
- aconselha-se o uso de calçado exclusivo para a prática desportiva;
- o espaço onde decorrer a prática desportiva, será reconfigurado em função da sua utilização, ou seja, serão removidos equipamentos, de forma a assegurar o distanciamento físico;
- na situação de transição para o “*Regime Misto*”, sugere-se que, na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais



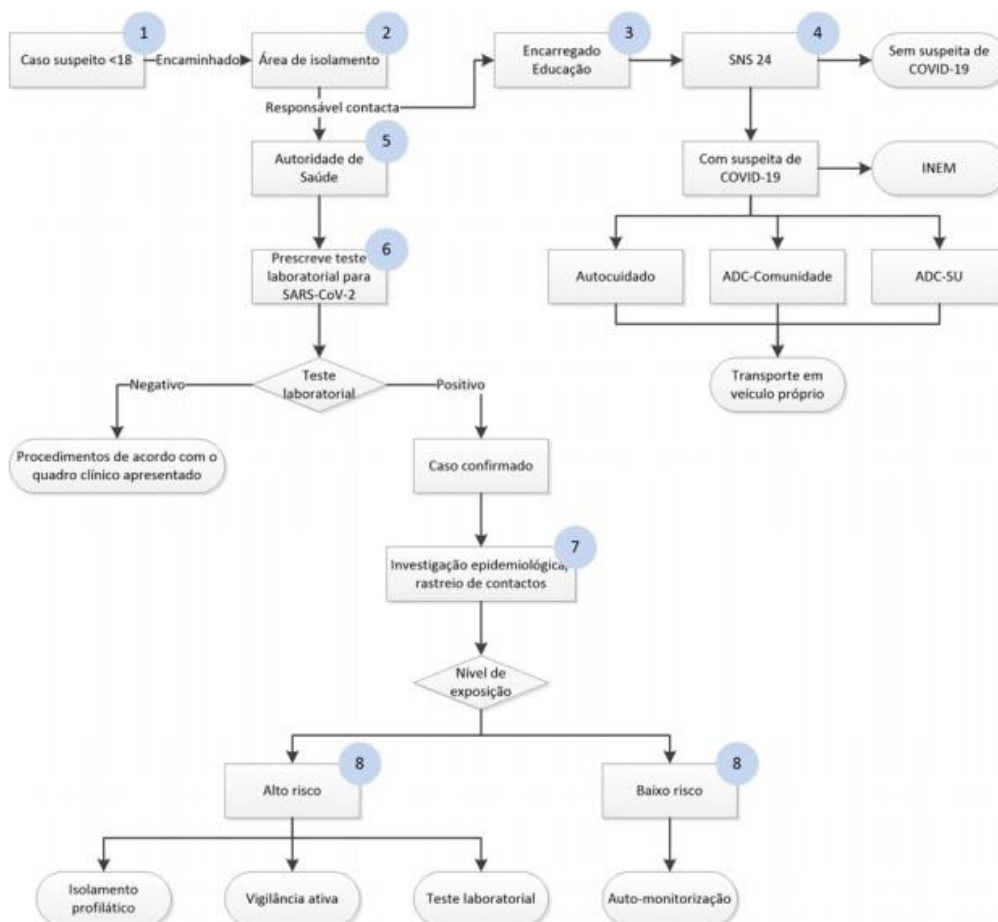
## 8. Comunicação do Plano de Contingência

A divulgação do plano será feita junto da comunidade escolar por correio eletrónico. Será divulgado igualmente através do sítio web do Instituto Multimédia.

É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS disponível no link: <https://www.dgs.pt/> que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

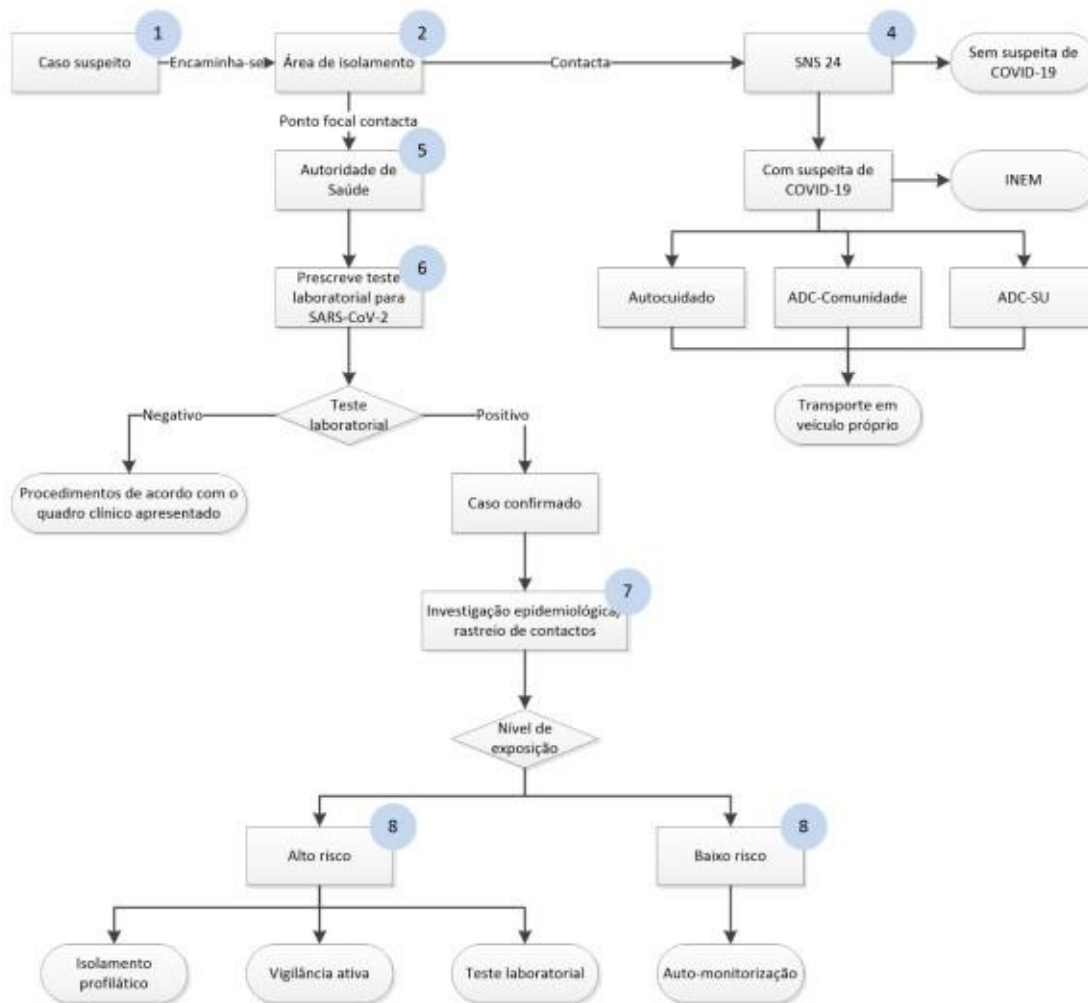
## 9. Anexos

### 1. FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO SUSPEITO DE COVID -19 EM MENORES DE IDADE



Fluxo 1: Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em menor de idade

## 2. FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO SUSPEITO DE COVID -19 EM ADULTOS



Fluxo 2: Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em adultos