

MANUAL DE RECOMENDAÇÕES PARA AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS COVID-19

DESCONFINAR ASSOCIATIVO



Escola Nacional
de Saúde Pública
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



Interreg
Espanha - Portugal
LIDERA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



Para apoiar o **retorno das atividades das Associações Juvenis**, a Federação Nacional das Associações Juvenis e a Escola Nacional de Saúde Pública estabeleceram uma parceria para construir um Manual de Recomendações.

Tendo os/as jovens baixa probabilidade de terem consequências severas com a COVID-19, mesmo estando assintomáticos/as podem ter um papel na transmissão da infeção a grupos de maior risco, que incluem os seus familiares, avós e avôs, tios e tias, amigos e amigas com quem se relacionam. Os cuidados que tiverem são determinantes para o controlo desta doença.

Este Manual elenca as medidas gerais a adotar pelas Associações Juvenis e pelos/as jovens que as frequentam, **com vista a reduzir o risco de transmissão de COVID-19**.¹



RECOMENDAÇÕES GERAIS

O vírus responsável pela COVID-19 pode transmitir-se por **contacto direto** (através de gotículas respiratórias produzidas por uma pessoa infetada que está próxima) ou por **contacto indireto** (através do toque em superfícies, objetos ou mãos contaminadas e posterior toque na própria cara).

Desta forma, é necessária a prevenção de transmissão da COVID-19, através cumprimento das **5 Medidas Gerais**, recomendadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS):



**MANTER O
DISTANCIAMENTO FÍSICO E
EVITAR A CONCENTRAÇÃO
DE PESSOAS**

De acordo com a lei mais atual.



2. **AUMENTAR A FREQUÊNCIA DA
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E CUMPRIR
A ETIQUETA RESPIRATÓRIA**



3. **REFORÇAR A LIMPEZA E
HIGIENIZAÇÃO
DOS ESPAÇOS**



**UTILIZAR MÁSCARA EM ESPAÇOS
FECHADOS COM MÚLTIPLAS PESSOAS**



**EVITAR SAIR DE CASA SE
TIVER SINAIS OU SINTOMAS
DE COVID-19**

O risco de sermos infetados/as aumenta com a exposição a um maior número de pessoas, especialmente em ambientes fechados.



RECOMENDAÇÕES PARA AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS

1. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Um Plano de Contingência deve ser capaz de **responder a cenários** de epidemia, nomeadamente:

A. Definir o que fazer se parte ou todas/os os colaboradores não puderem ir trabalhar. Assim, sugere-se:

- I.** Identificar as atividades que são imprescindíveis e quem as pode realizar;
- II.** Preferir formas alternativas de trabalho, por exemplo, teletrabalho;
- III.** Organizar as/os colaboradoras/es em equipas para não estarem ao mesmo tempo na associação e para trabalharem presencialmente em espelho/turnos.

B. Definir uma sala/secção/zona de isolamento que permita afastar uma pessoa suspeita de estar infetada² das restantes;

C. Estabelecer o que fazer perante uma pessoa suspeita de estar infetada:

- I.** A/O colaborador que presta assistência à pessoa suspeita de estar infetada deve usar máscara e luvas e assegurar, sempre que possível, um distanciamento de 2 metros;
- II.** A/O colaborador deve dar uma máscara à pessoa suspeita de estar infetada e depois encaminhá-la para a área de isolamento, evitando os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações;

² Uma pessoa suspeita de estar infetada é alguém que apresenta sintomas de COVID-19, nomeadamente tosse, febre ou dificuldade respiratória.

III. A pessoa suspeita de estar infetada (ou outro colaborador/a) deve ligar à Linha SNS24 (808 24 24 24) e aguardar as indicações;

IV. Colaborar com as Autoridades de Saúde na identificação dos contactos.

D. Dar formação aos/às colaboradores/as relativamente ao Plano de Contingência e à correta higienização das mãos e utilização de máscara.

2. INSTALAÇÕES

As/Os responsáveis pelas instalações devem:

A. Disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfeção das mãos à entrada do edifício, de salas e de auditórios;

B. Assegurar que as casas de banho têm sempre água e sabão para a higienização das mãos e toalhas de papel descartáveis para as secar;

C. Utilizar, sempre que possível, caixotes do lixo com tampa de abertura não manual (com pedal). Caso não seja possível, as mãos devem ser higienizadas antes e depois de tocar no caixote do lixo;

D. Garantir a limpeza e desinfeção dos espaços, equipamentos, instalações sanitárias e superfícies³ com uma periodicidade de acordo com a frequência de utilização⁴, e sempre entre atividades;

E. Promover o arejamento das instalações, preferencialmente com portas e janelas abertas. As salas ou auditórios de ensaios ou atividades devem ser arejadas durante, pelo menos, 20 minutos entre diferentes atividades;

F. Assegurar uma gestão de resíduos diária;

G. Marcar o distanciamento de 2 metros entre lugares em todas as salas, auditórios, cafés ou bibliotecas;

H. Afixar cartazes informativos sobre as medidas a serem adotadas em cada local.

³ Os produtos e técnicas para limpeza e desinfeção dos espaços encontram-se em maior detalhe na Orientação 014/2020 da DGS, disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>.

⁴ Superfícies de toque frequente (por exemplo, corrimãos, maçanetas ou teclados) devem ser higienizadas com maior regularidade.

3. AMBIENTE DE TRABALHO

Os locais de trabalho devem ser adaptados:

- A.** Orientar as mesas por forma a permitir um distanciamento de 2 metros entre as pessoas. Em alternativa, podem ser usadas **barreiras físicas** (por exemplo, divisórias de acrílico);
- B.** Usar máscara sempre que o distanciamento não for possível e não houver barreiras físicas;
- C.** Dispor de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfeção das mãos nos postos de trabalho com atendimento ao público;
- D.** Higienizar o material de uso comum (por exemplo, impressoras) antes e depois do uso;
- E.** Arejar os espaços através da abertura de portas e janelas, preferencialmente;
- F.** Promover as reuniões por vídeoconferência, em substituição das reuniões presenciais.

4. ATENDIMENTO AO PÚBLICO

O atendimento ao público pode apresentar um **maior risco** de transmissão de COVID-19 e é importante implementar medidas como:

- A.** Implementar a marcação prévia, via telefone ou *online*;
- B.** Marcar (por exemplo, com indicações no chão) o distanciamento de 2 metros entre colaborador/a e público ou instalar uma barreira física;
- C.** Utilizar máscara quando o atendimento é realizado em espaços interiores fechados ou quando não é possível manter o distanciamento;
- D.** Evitar a disponibilização e entrega de folhetos ou outros objetos não essenciais, recorrendo, sempre que possível, à fixação de cartazes ou a guias digitais.

5. ATIVIDADES PRESENCIAIS

As atividades podem ser realizadas se cumpridas as seguintes medidas:

A. Reduzir o número de participantes para garantir o distanciamento de 2 metros entre todos/as:

- I. A lotação da atividade deve ter em conta a movimentação das pessoas no espaço e os/as participantes devem estar atentos à conservação do distanciamento;
- II. Se a atividade envolver **exercício físico**, o distanciamento deve ser de, pelo menos, 3 metros;
- III. Deve ser **evitado o contacto físico** entre as/os envolvidas/os, mesmo nas atividades como teatro, dança ou artes marciais, que devem ser devidamente adaptadas.

DICA CRIATIVA

Treinar as técnicas separadamente, usando, por exemplo, um equipamento para simular a outra pessoa.



B. Usar máscara durante as atividades, principalmente se realizadas em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas:

I. Durante o exercício físico, é dispensado o uso de máscara (mantendo o distanciamento de, pelo menos, 3 metros).

C. Higienizar as mãos pelo menos antes e depois da atividade;

D. Evitar a partilha de materiais ou instrumentos durante as atividades. Se houver partilha, o material deve ser desinfetado e os/as jovens devem higienizar as mãos pelo menos antes e depois da utilização.

As **atividades ao ar livre** devem adotar as seguintes medidas:

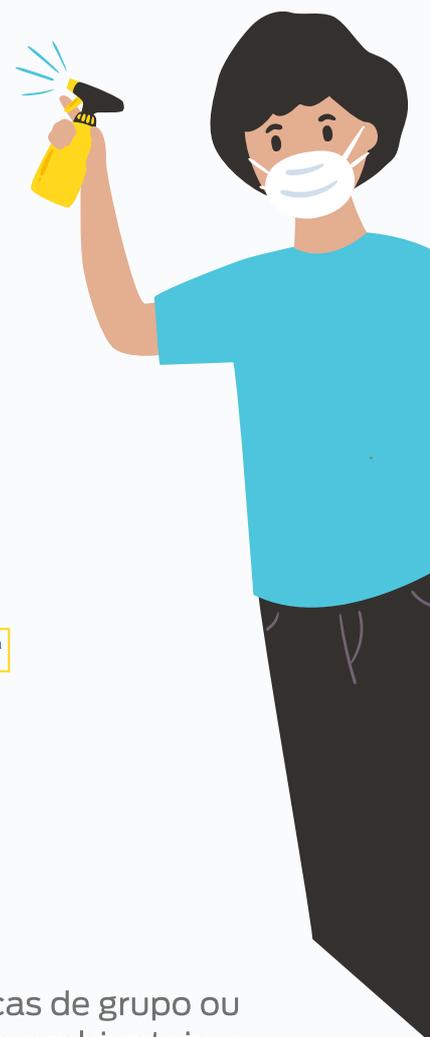
A. Privilegiar espaços sem aglomeração de pessoas;

B. Garantir o distanciamento de, pelo menos, 3 metros entre pessoas sempre que se esteja a fazer exercício físico;

B. Limpar e higienizar, entre atividades, os materiais que não sejam unipessoais e que sejam de uso comum.

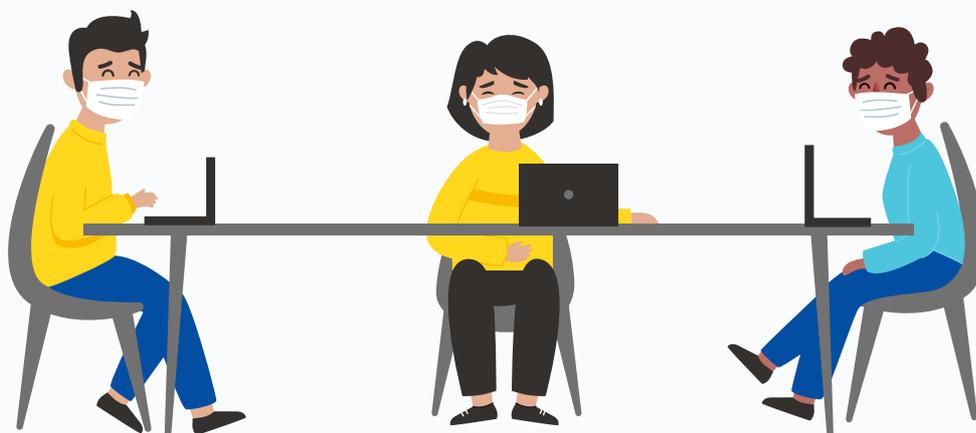
As **atividades recreativas**, como por exemplo realizar celebrações como jantares, devem seguir as medidas acima referidas. No entanto, é de reforçar que se deve evitar aglomeração de pessoas e atividades que apresentem um potencial para o não cumprimento das 5 Medidas Gerais. Os bares das associações devem seguir as orientações para a restauração.

De acordo com a lei mais atual.



6. FORMAÇÕES E WORKSHOPS

Nas formações e nos workshops que, por razões de dinâmicas de grupo ou componentes práticas (como artes plásticas ou produtos ambientais e sustentáveis), são realizados presencialmente devem ser tomadas as mesmas medidas que para a realização de atividades presenciais. Além dessas, deve ser controlada a entrada e saída dos espaços (salas ou auditórios), bem como as filas de acesso, para se evitar a concentração de pessoas.



7. ASSEMBLEIAS GERAIS

As Assembleias Gerais podem apresentar momentos que se traduzem em maior risco de transmissão de COVID-19. Por isso, é importante identificar esses momentos e tomar medidas como:

- A.** Dispor de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfeção das mãos à entrada, durante a Assembleia e à saída;
- B.** Garantir que a lotação do espaço permite o distanciamento de 2 metros entre todos/as;
- C.** Usar máscara, principalmente em espaços interiores fechados;
- D.** Garantir a limpeza e desinfeção do espaço antes e depois da Assembleia, bem como o seu arejamento durante, pelo menos, 20 minutos;
- E.** Dar preferência à assinatura digital de documentos (por exemplo, lista de presenças). Caso contrário, levar caneta própria para o efeito;
- F.** Evitar a partilha de materiais (por exemplo, relatório de contas e atividades), dando preferência à partilha digital. Caso contrário, a partilha deve envolver o mínimo possível de pessoas e estas devem higienizar as mãos antes e depois.

8. ESPETÁCULOS

A realização de espetáculos deve ter em conta o potencial para a concentração de pessoas. Desta forma, deve-se:

- A.** Implementar a marcação prévia, via telefone ou online, e evitar a distribuição de bilhetes;
- B.** Limitar a lotação máxima do local, por forma a garantir o distanciamento de 2 metros entre as pessoas;
- C.** Controlar as entradas e saídas e, sempre que possível, definir um local de entrada diferente do local de saída;
- D.** Sinalizar (por exemplo, com marcas no chão) o distanciamento de 2 metros nos locais de possível formação de filas de acesso;

- E.** Garantir a desinfeção das mãos de todos os espetadores à entrada, disponibilizando solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- F.** Utilizar máscara durante as atividades, principalmente se realizadas em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas;
- I.** Durante a atuação em cena/concerto, é dispensada a obrigatoriedade do uso de máscara aos/às artistas em palco.

9. CAMPOS DE FÉRIAS E INTERCÂMBIOS

Os campos de férias são uma atividade que exige particular atenção no cumprimento de várias medidas, além das já mencionadas em cima, nomeadamente:

- A.** Reduzir a lotação máxima das/os participantes e consoante as atividades a desenvolver;
- B.** Sempre que possível, organizar os/as participantes em grupos e manter esta organização ao longo de todo o período. Cada grupo deve ter os mesmos animadores/as, horários, atividades e refeições organizados de forma a evitar o contacto com outros grupos;
- C.** Reduzir a lotação dos refeitórios e camaratas por forma a garantir o distanciamento de 2 metros entre participantes;
- D.** Assegurar o uso de máscara em locais fechados e com múltiplas pessoas;
- E.** Evitar a partilha de objetos, nomeadamente toalhas, lençóis e outros artigos pessoais;
- F.** Lavar a roupa das camas e as tolhas, à temperatura mais elevada que os tecidos puderem suportar;
- G.** Limpar e higienizar os balneários entre grupos/turnos.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Manual de Recomendações para Associações Juvenis - Covid-19 | Desconfinar Associativo

CO-EDIÇÃO

ENSP-NOVA - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa

FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis

CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

DIREÇÃO

Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

COORDENAÇÃO

Cátia Camisão, Vice-Presidente da FNAJ

Maria Isabel Loureiro, Professora da ENSP-NOVA

EQUIPA TÉCNICA

Diva Freitas, Técnica Superior da FNAJ

Teresa Maia Mota, Médica Interna de Saúde Pública, aluna da ENSP-NOVA

Nuno do Amparo, Médico Interno de Saúde Pública, aluno da ENSP-NOVA

Adalberto Campos Fernandes, Professor da ENSP-NOVA

Alexandre Abrantes, Professor da ENSP-NOVA

Sónia Dias, Professora da ENSP-NOVA

ANO

2020

MANUAL DE RECOMENDAÇÕES PARA AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS COVID-19

DESCONFINAR
ASSOCIATIVO



**CENTRO PORTUGUÊS
DE INFORMAÇÃO JUVENIL**



**Escola Nacional
de Saúde Pública**

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



Interreg
Espanha - Portugal
LIDERA

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNION EUROPEA
UNION EUROPEA