

MANUAL DE RECOMENDAÇÕES PARA AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS COVID-19

DESCONFINAR
ASSOCIATIVO

O QUE MUDA



Escola Nacional
de Saúde Pública

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



Interreg
Espanha - Portugal
LIDERA

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIAO EUROPEIA
UNION EUROPEAN

Perante as **recentes regras emanadas** pela Direção Geral de Saúde, a Federação Nacional das Associações Juvenis e a Escola Nacional de Saúde Pública, com vista a continuar a apoiar as Associações Juvenis na retoma das suas atividades, estruturaram este **novo Manual de Recomendações com “O QUE MUDA”** a partir de 15 de setembro de 2020.

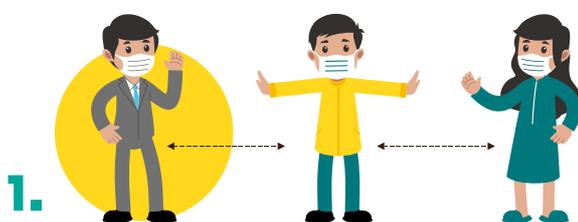
Para além das recomendações gerais que cada cidadã/o deve adotar para a sua proteção e das/os outros, este Manual elenca as novas medidas a aplicar pelas Associações Juvenis e pelos/as jovens que as frequentam, **com vista a reduzir o risco de transmissão de COVID-19.**¹



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



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

RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADES DAS ASSOCIAÇÕES JUVENIS

1. REGRAS GERAIS PARA ATIVIDADES PRESENCIAIS

As atividades presenciais 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.

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

C. 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

2. ATIVIDADES EM ESPAÇOS FECHADOS

As atividades em espaços interiores fechados devem adotar as seguintes medidas:

A. Usar máscara durante as atividades, principalmente se realizadas com múltiplas pessoas:

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

II. **Em eventos, é dispensado o uso de máscara no uso da palavra,** desde que quem fala esteja distante da sua audiência (pelo menos 2 metros), **ou nos momentos de consumo de alimentos e bebidas.**

3. ATIVIDADES AO AR LIVRE

As atividades ao ar livre devem adotar as seguintes medidas:

A. Privilegiar espaços sem aglomeração de pessoas;

B. Garantir o distanciamento entre pessoas:

I. Em atividades que envolvam exercício físico, a distância deve ser de, pelo menos, 3 metros;

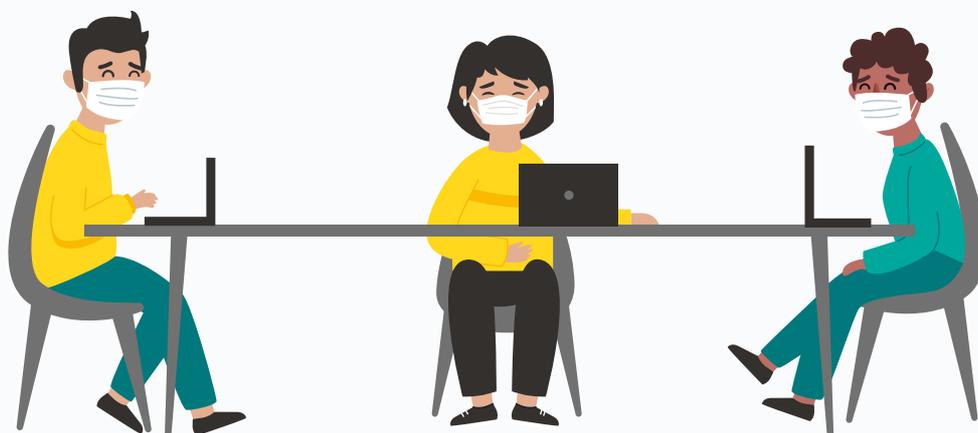
II. Em eventos como conferências ou outros similares, a distância deve ser de, pelo menos, 1,5 metros, sendo os lugares preferencialmente sentados e identificados;

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

D. Providenciar medidas de acesso e circulação, evitando uma concentração excessiva de pessoas.

4. ATIVIDADES RECREATIVAS

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 e os eventos com consumo de alimentos e bebidas devem seguir as orientações para a restauração.²



5. CONFERÊNCIAS, EXPOSIÇÕES, FEIRAS OU EVENTOS SIMILARES

Os eventos corporativos, excluindo reuniões internas da organização no contexto normal da sua atividade, além das medidas já mencionadas em cima, devem considerar:

A. Assegurar que a lotação máxima de participantes no espaço não é ultrapassada;

I. Em exposições ou feiras, a ocupação máxima é de 0,05 pessoas por metro quadrado de área.

B. Garantir o distanciamento mínimo entre pessoas de, pelo menos, 2 metros, incluindo filas de espera e distância para o palco, quando aplicável;

C. Providenciar medidas de acesso e circulação, evitando uma concentração excessiva de pessoas;

D. Os lugares sentados devem ter um lugar de intervalo entre pessoas (exceto para coabitantes) e devem ser descontraídos em relação à fila anterior e à seguinte;

E. As pessoas em palco deverão manter o distanciamento e evitar o contacto físico;

F. Nas ações que impliquem dinheiro, como compra de bilhetes, devem ser privilegiadas formas de pagamento sem contacto;

G. Outros eventos em espaços que não sejam especificados ou ao livre, deverão solicitar às autoridades de saúde locais uma avaliação de risco para determinar a sua viabilidade e condições da sua realização.



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

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

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

O QUE MUDA



**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



UNIÓN EUROPEA
UNIAO EUROPEIA