

# MANUAL DE RECOMENDAÇÕES PARA AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS COVID-19

---

DESCONFINAR  
ASSOCIATIVO

O QUE MUDA



Escola Nacional  
de Saúde Pública

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

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.**<sup>1</sup>



## 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.



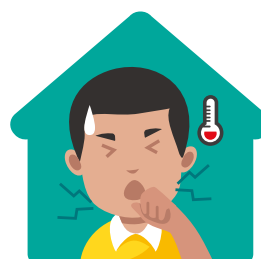
2. **AUMENTAR A FREQUÊNCIA DA  
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E CUMPRIR  
A ETIQUETA RESPIRATÓRIA**



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;

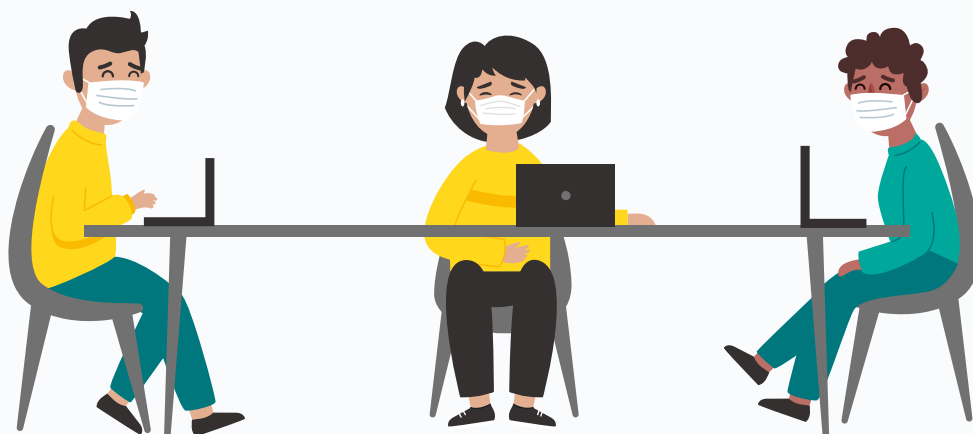
**II.** Em eventos como conferências ou outros similares, a distância deve ser de, pelo menos, 1,5 metros, sendo os lugares preferencialmente sentados e identificados;

**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.<sup>2</sup>



## 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