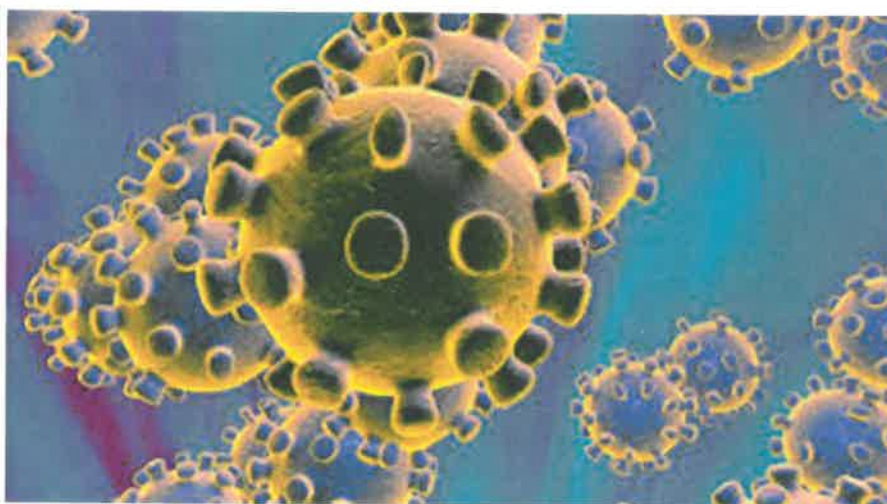




Município de Mação
Câmara Municipal

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE MAÇÃO





PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

ÍNDICE

1- Enquadramento	3
1.1 - Explicitação do que é o Coronavírus – Covid-19	3
1.2 - Principais Sintomas	3
1.3 - Tempo de incubação e formas de manifestação	4
2 - Plano de Contingência	4
Responsabilidades do Estado	4
Âmbito e Objetivo	4
2.1 – Identificação dos efeitos que o COVID-19 pode provocar na organização	5
2.2 – Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19	5
- Área de isolamento	5
- Procedimentos específicos para o COVID-19	7
- Responsabilidades	8
- Medidas de aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos	9
- Medidas Dinâmicas de Acompanhamento	10
3 - Procedimentos a efetuar na presença de trabalhador(es) e visitante (s) suspeito (s) de infeção por Covid- 19	10
4 – Procedimentos perante um caso suspeito validado	11
5 – Procedimentos perante um caso confirmado	12
6 – Procedimentos de vigilância de contactos próximos	12
7 – Medidas preventivas e de Auto Protecção	13
8 – Procedimentos de limpeza	15
9 - Avaliação	15
Referências principais:	15
Anexos	15



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

1- Enquadramento

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no "Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho" (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST). As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril. À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

1.1- Explicitação do que é o Coronavírus – COVID-19

As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019nCoV e posteriormente designado pelo Coronavírus Study Group como SARSCoV-221) como agente causador de doença. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei, China, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas em qualquer área da China com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. (2) O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus.

Recomenda-se que os Municípios/pessoas coletivas elaborem os Planos de Contingência específicos para responder a um cenário de epidemia pelo novo COVID-19.

As organizações têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e da segurança da comunidade, sendo cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e do controlo da infeção.

O novo COVID-19 foi identificado pela primeira vez na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019 e nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida., mas atualmente encontra-se espalhado por vários países e com novos casos a aparecer diariamente.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

1.2- Principais Sintomas

Os principais sintomas são:

- a) Febre
- b) Tosse
- c) Dificuldade respiratória, falta de ar
- d) Cansaço fácil



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave, insuficiência respiratória aguda, falência renal ou até morte.

1.3 - Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação da COVID – 19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorrentes durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron). O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo Município deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

2 - Plano de Contingência

Responsabilidades do Estado

- Compete ao Estado garantir, em permanência, a proteção, a segurança dos cidadãos e o normal funcionamento das instituições;
- Do cumprimento desta obrigação e considerando a multiplicidade de ameaças que atualmente, as sociedades enfrentam, resulta incontornável a necessidade de serem identificados os possíveis mecanismos e instrumentos que permitam um adequado nível de preparação, prontidão e reação do Estado e das diversas instituições.

Âmbito e Objetivo

O presente Plano deve ser entendido como um documento base de trabalho, que facilite e agilize a efetivação de uma matriz de planeamento no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, nomeadamente os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, bem como à adoção de metodologias que minimizem o seu impacto, garantindo tanto quanto possível, a continuidade da prestação dos seus serviços ou mesmo de apoio às organizações de saúde pertencentes ao Sistema Nacional de Saúde (SNS).

A informação do presente documento deverá ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as situações não previstas devem ser avaliadas.



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

2.1 – Identificação dos efeitos que o COVID-19 pode provocar na organização

O Município deve estar preparado para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus colaboradores não puderem trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é necessário identificar e avaliar as seguintes situações:

- (a) As atividades imprescindíveis para o funcionamento do Município e os profissionais a elas adstritas, assim como aquelas que se podem reduzir ou encerrar, devendo elaborar um plano que determine a situação e o momento que implique a ação de reduzir ou encerrar a atividade, incluindo as medidas alternativas de trabalho.
- (b) Os recursos necessários e essenciais para assegurar a continuidade do seu funcionamento, devendo estabelecer-se um plano com as ações a desenvolver no caso de ausência de trabalhadores.
- (c) Em função das atividades realizadas e dos riscos de infeção associados, determinar as ações que minimizem o risco, nomeadamente ações de informação e formação dos profissionais.
- (d) Os eventos públicos com a participação de muitas pessoas, determinando o seu nível de risco e decidir pelo seu cancelamento ou, caso se mantenham, estabelecer um plano de contingência para cada evento.
- (e) As pessoas que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento do Município (equacionar a possibilidade de afetar pessoas adicionais (contratados, pessoas com outras tarefas) para desempenharem as tarefas essenciais.
- (f) As pessoas que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por COVID-19 (ex. pessoas que realizam atividades de atendimento ao público; pessoas que viajam para países ou de países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).
- (g) As atividades do Município que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências.
- (h) Deve ponderar-se o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, assim como a anulação dos postos de trabalho partilhados.
- (i) Os stocks de materiais necessários para assegurar a atividade durante um determinado período de tempo, acautelando possíveis quebras de fornecimento por parte dos fornecedores.
- (j) Deve ponderar-se a elaboração de uma matriz de prioridades que acompanhe o desenvolvimento da epidemia.

2.2 – Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 - Área de Isolamento

São estabelecidas “ÁREAS DE ISOLAMENTO” as quais deverão ter as seguintes características:



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

- a) Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis
- b) Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM)
- c) Disponível um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.
- d) Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecido por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.
- e) A sala de isolamento e as instalações sanitárias devem ser identificadas com a afixação na porta da informação “Isolamento”.

Todos os funcionários deverão ter conhecimento das salas de isolamento, através de informação interna divulgando a sua existência, localização e circuito de acesso.

Assim é definido para cada edifício as seguintes salas de isolamento e respetivos circuitos até as mesmas:

Edifício	Sala de Isolamento	Circuito
Edifício da Câmara Municipal de Mação	Sala do SIG	Utilizar as escadas ou elevador, mediante a maior proximidade aos mesmos, evitando a circulação pelos corredores e demais gabinetes.
Estaleiro Municipal	Antiga zona administrativa do Armazém	Pelo corredor central do Estaleiro até à sala/área de isolamento.
Biblioteca Municipal de Mação	Sala Arquivo 1	Circuito pelo corredor central da Biblioteca até à sala. Da Ludoteca: circuito pela sala em direção à porta que liga ao corredor que dá acesso à sala de isolamento.
Auditório do Centro Cultural Elvino Pereira	1.º Camarim	Passagem pelas portas da sala do Auditório (lado esquerdo) e pela fila de cadeiras mais à esquerda até Camarim
Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo	R/Chão	Escadas ou elevador até ao R/Chão.
Piscinas Municipais Cobertas	Posto Médico	Acesso pelo cais da Piscina se estiver nessa zona. Acesso pelo corredor que liga a receção ao Posto Médico. Se estiver no 1.º andar, utilizar elevador.
Centro de Negócios	Sala de reuniões	Pela escadaria (vindo do 1.º andar) ou pelo corredor central no R/Chão.
Sede de Associações/Gabinete Empreendedor de Mação	Auditório	Pelo elevador, evitando a escadaria, que passa por todos os outros gabinetes.



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

Serviço de Ação Social	Sala junto ao gabinete do SAS	Acesso pelo corredor central do edifício, fechando as portas dos demais gabinetes.
Posto de Turismo	Posto de Turismo (encerra-se)	Suspeito de infeção fica isolado no Posto de Turismo.
Parque de Campismo	Sala de convívio	Da receção ou de outro ponto do Parque: pelo exterior até à sala.
Instituto Terra e Memória	Antiga cozinha, no R/C, junto ao WC.	Acesso do 1.º andar, pelas escadas até ao hall do R/C e encaminhamento para sala/área de isolamento. No R/C, através do hall para a zona de isolamento, fechando a porta de acesso à cozinha e WC.
Centro de Formação de Mação	Sala de aula mais próxima da WC	Acesso pelos corredores do edifício centrais até à sala.
Pavilhão Municipal Prof. José Maia Marques	Balneário 4	Mediante a localização da pessoa, acesso pelo corredor central ou direto do Pavilhão para o Balneário.
* Nos circuitos e gabinetes de passagem da pessoa e (caso suspeito) até à respetiva sala de isolamento deve salvaguardar-se antecipadamente a saída dos restantes trabalhadores dos mesmos.		

- Procedimentos específicos para o COVID-19

O Município define e recomenda que sejam adotados os seguintes procedimentos:

- (1) Nas entradas dos edifícios e nos vários serviços devem estar os contactos do grupo de gestão do plano de contingência;
- (2) O Município disponibiliza uma solução antisséptica de base alcoólica em locais estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de "isolamento", receção, serviços administrativos, corredores, etc.), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- (3) Todas as pessoas devem lavar as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- (4) Evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel, higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;
- (5) Alterar a frequência e/ou a forma de contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas;
- (6) Registrar todos os contactos que houve com um caso suspeito, que deve ser efetuado pelo grupo de gestão do plano de contingência, a quem deve ser reportada cada situação. Em anexo encontra-se folha de registo de contactos a ser posteriormente enviada à Autoridade de Saúde;
- (7) Elaborar um plano de higienização das instalações com especial enfoque nos espaços de utilização comuns e das salas de isolamento.



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

- Responsabilidades

O Grupo de Gestão do Plano de Contingência é constituído por:

Membros Permanentes do GPC

Coordenador do Plano	Presidente da CMM – Vasco Estrela	964513663
Adjuntos do Coordenador	Vice-Presidente – António Louro	962497578
	Vereador Vasco Marques	966604593
	Vereadora Margarida Lopes	966368205
	Chefe de Gabinete – Rui Falua	964245763
	Veterinário Municipal – Fernando Monteiro	967058837
Grupo de Acompanhamento (Responsáveis por Edifício – contactos na tabela em baixo)	Alexandra Silva – Recursos Humanos Anabela Pereira – Coordenadora do Museu Ana Parente – Posto de Turismo Leonor Carvalho – Serviço Ambiente Cláudia Fernandes – Serviço de Ação Social Fernando Tomás – Encarregado Geral do Estaleiro Isabel Inocêncio – GEMA Jorge Nicolau – Piscinas Cobertas Nadine Ambrósio – Parque de Campismo Rosário Wahnnon – Coordenadora da Biblioteca	

Edifício (moradas em anexo)	Responsável	Contacto
Edifício da Câmara Municipal de Mação	Rui Falua Alexandra Silva Leonor Carvalho	964245763 241577233 241577208
Estaleiro Municipal	Fernando Tomás	967153911
Biblioteca Municipal de Mação	Rosário Wahnnon	241577248
Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo	Anabela Pereira	241571477
Piscinas Municipais Cobertas	Jorge Nicolau	241573235
Centro de Negócios	Rui Falua	964245763
Sede de Associações / Gabinete Empreendedor de Mação	Isabel Inocêncio	241247031
Serviço de Ação Social	Cláudia Fernandes	927989019/241571541
Posto de Turismo	Ana Parente	241573450
Parque de Campismo	Nadine Ambrósio	241573464
Instituto Terra e Memória	Anabela Pereira	241571477
Centro de Formação de Mação	Rui Falua	964245763
Pavilhão Municipal Prof. José M. Marques	Rui Falua	964245763



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

O Presidente nomeia o(s) colaborador(es) para operacionalização e gestão do Plano; preferencialmente deverá ser constituído um grupo de gestão do que integre no mínimo dois colaboradores, que terão como principais competências:

- a. Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção
- b. Garantir a disponibilização de recursos
- c. Operacionalizar o Plano de Contingência
- d. Monitorizar a situação, avaliando em cada fase do processo
- e. Garantir a informação à Gerência
- f. Garantir a informação e coordenação com os Serviços de SHST/Médico do Trabalho
- g. Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde

- Medidas de aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pelo Município as seguintes medidas:

- Implementar novas medidas de limpeza e higienização a acordar com o Município contratada (se aplicável), com quem será articulado o Plano de Contingência;
- Colocação de dispensadores de desinfetante próximos de locais de grande fluxo de pessoas e em particular onde seja difícil a lavagem de mãos;
- Avaliar o funcionamento dos sistemas de ventilação e climatização;
- Garantir a distribuição dos equipamentos de proteção individual, caso se justifique.
- Disponibilizar na área de isolamento, equipamentos diversos de proteção individual, cujo uso se destina a casos suspeitos;
- Disponibilizar uma área de isolamento.

Medidas Dinâmicas de Acompanhamento

- Registrar o número de casos assinalados no Município, em estreita articulação com a Autoridades de Saúde;
- Acompanhamento da situação;
- Difusão de toda a informação pertinente, de modo a evitar alarmismos;
- Promover o acompanhamento da situação clínica das pessoas afetadas;
- Avaliar, caso a caso, a necessidade de reuniões internas e externas;
- Reduzir, sempre que se justifique, o número de colaboradores em atendimento presencial, dando preferência à informação via telefone ou e-mail;
- Avaliar, regularmente, a situação e o funcionamento dos serviços.



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

3 - Procedimentos a efetuar na presença de trabalhador(es) e visitante (s) suspeito (s) de infeção por Covid- 19

- O alerta de uma pessoa com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de um caso suspeito de COVID-19) deve ser de imediato comunicado ao elemento do grupo de gestão do plano de contingência (mencionado anteriormente) e a pessoa (caso suspeito) deve dirigir-se à ÁREA DE ISOLAMENTO.

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotado pelos Municípios.

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	e	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas (China, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Irão e Itália). OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

- A pessoa (caso suspeito) deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa.

- Sempre que possível deve assegurar-se a distância de segurança superior a 1 metro da pessoa (caso suspeito).

- Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que acompanha(m) ou presta(m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.

- A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19), já na área de "isolamento", contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.

- Se o Caso Suspeito Não For Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa. A pessoa informa o elemento do grupo de gestão do plano de contingência (mencionado anteriormente) da não validação.

4 – Procedimentos perante um caso suspeito validado

No caso de um 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.



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

- a) A pessoa doente deverá permanecer na zona 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;
- b) O acesso das outras pessoas à zona de “isolamento” fica interdito (exceto as pessoas designadas para prestar assistência);
- c) A zona de “isolamento” fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- d) O Município/grupo de gestão do plano colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- e) O Município/grupo de gestão do plano informa os Serviços Saúde do Trabalho;
- f) O Município/grupo de gestão do plano informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, por indicação da Gerência;
- g) A Autoridade de Saúde Local informa o Município dos resultados dos testes laboratoriais;
- h) Se o Caso For Invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.

5 – Procedimentos perante um caso confirmado

- a) Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- b) 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 posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- c) Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- d) A Autoridade de Saúde Local, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Município, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

6 – Procedimentos de vigilância de contactos próximos

- Considera-se “contacto próximo” uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância

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

i. “Alto risco de exposição” que é definido como:

- 1. Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
- 2. Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

3. Pessoa que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
- ii. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
 1. Pessoa que 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).
 2. Pessoa(s) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
- iii. Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.
- iv. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Município/grupo de gestão do plano de contingência deve:
 1. Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
 2. Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

Vigilância de contactos próximos	
Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar	
Restringir o contacto social ao indispensável	
Evitar viajar	
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição	
A auto monitorização diária, feita pelo próprio pessoa, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar	
Se se verificarem sintomas da COVID-19 e a pessoa estiver no Município, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito	
Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19	



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

7 – Medidas preventivas e de Auto Protecção

Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, nomeadamente:

Coletivas:

- a) Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);
- b) Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
- c) Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente espaços de circulação (corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevadores,...) salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias;

Individuais:

- a) Lavar as mãos regularmente de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
- b) Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- c) Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
- d) Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- e) Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos eletrónicos, etc., através da colocação de película fina transparente descartável (tipo celofane) ou utilizando luvas descartáveis;
- f) Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais que 38°C, tosse ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
 - (1) Ficar no local de residência e ligar de imediato para a **Linha de Saúde 24 tel. nº 808 24 24 24**, tomando boa nota das indicações recebidas;
 - (2) Informar o Município, da situação e das indicações recebidas.
- g) Caso chegue a Portugal vindo de um país com casos confirmados, deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações do Município;
- h) Caso seja diagnosticado COVID-19 a um seu familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.), deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações do Município;
- i) Executar de maneira sistemática os gestos de prevenção e autoproteção universais;
- j) Em caso de lhes ser solicitado, ajuda por uma pessoa febril, que em breve avaliação se suspeite que possa estar infetado com o vírus COVID-19, contactar de imediato o serviço de atendimento, **Linha Saúde 24, tel. nº 808 24 24 24**, referenciar o doente, solicitar orientação e proceder de acordo com as instruções recebidas;
- k) A haver necessidade confirmada de transporte de uma pessoa devem ser observadas as seguintes regras:



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

- (2) Abordar a pessoa em questão com o equipamento de proteção individual (máscara, óculos, bata descartável e luvas).
 - (3) Pedir à pessoa (caso suspeito) para colocar a máscara de proteção.
 - (4) Limitar a utilização do equipamento ao estritamente necessário.
 - (5) O sistema de ar condicionado ou de circulação de ar só pode voltar a ser utilizado depois da desinfeção do espaço.
- l) Após cada isolamento, com sintomas ou suspeita de COVID-19, proceder da seguinte forma:
- (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
 - (2) Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento
 - (3) Normal desinfeção do espaço com o desinfetante habitual ou em alternativa com a utilização de lixívia na concentração 1:100 (10ml de lixívia para 1 litro de água), permitindo um tempo de atuação de pelo menos 10 minutos;
 - (4) Lavar as mãos com água e sabão e aplicar solução alcoólica.

8 – Procedimentos de limpeza

- a) Os equipamentos de limpeza, são de uso único, devem ser eliminados ou descartados após a sua utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado no Município.
- b) Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- c) Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador).
- d) A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

9 – Avaliação

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito ou sempre que se julgar conveniente.

Data: 09 de março de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Mação:



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19

Data da elaboração:

09.03.2020

Data de Revisão:

Versão: 01

Referências principais:

Orientação sobre prevenção e controlo de infeção por Coronavírus (2019-nCoV) da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 003/2020 de 26/02/2020

Orientação sobre procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em Municípios da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020

COVID-19 - Proposta de estrutura de plano de contingência, DGAEP

Anexos:

– Materiais de divulgação da Direção-Geral da Saúde

<https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx>

– Fluxogramas de monitorização dos contactos próximos de um Caso Confirmado de COVID-19 e de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa organização, da DGS – Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 (adaptáveis ao Plano de Contingência da Câmara Municipal de Mação)

– Moradas dos Serviços da Câmara Municipal de Mação

– Mod. 1 –DGAEP: Certificação de Isolamento Profilático

– Registo de Ocorrências

– Registo de Contactos com Caso Suspeito

– Mapa de Meios e Procedimentos – DGAEP

– Comunicados da Câmara Municipal de Mação, no âmbito do Plano de Contingência e medidas de Prevenção do Coronavírus

– Manual de Orientações na área da Alimentação, lançado pela Direção-Geral da Saúde (DGS), através da equipa do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS).

– Registo de Alterações ao Plano de Contingência

NOVO | NEW | 新型冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,
tape o nariz e a boca com
lenço de papel ou com o
antebraço

When coughing or sneezing,
cover your mouth and nose
with tissue paper or with
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或
者手臂掩住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base de
álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的
溶液洗手



Evite contacto próximo
com pessoas com infeção
respiratória

Avoid close contact with
people suffering from
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019 nCoV



TOSSE

COUGH

咳嗽



FEBRE

FEVER

发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH

呼吸困难



REGRESSOU DA CHINA?

HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?

你从中国回来的吗？

OU
OR
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO

HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

你有接触过任何患有新型
冠状病毒感染的病人吗？

LIGUE PARA
PLEASE CALL
请致电

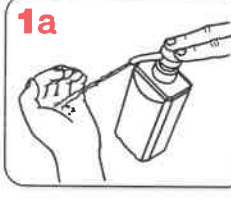
SNS 24

808 24 24 24

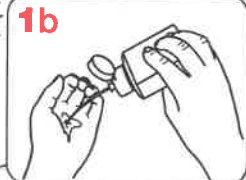
E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP
并且报告你最近的出行记录

Fricção anti-séptica das mãos

1a

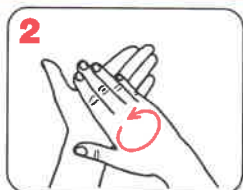


1b



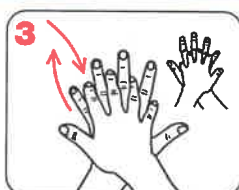
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

2



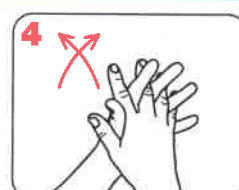
Esfregue as palmas das mãos uma na outra

3



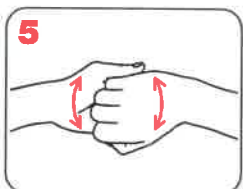
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa

4



As palmas das mãos com dedos entrelaçados

5



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

6



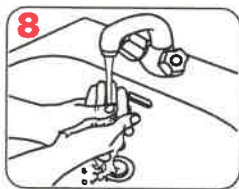
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

7



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

8



Enxague as mãos com água

9



Seque bem as mãos com toalhete descartável

10



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

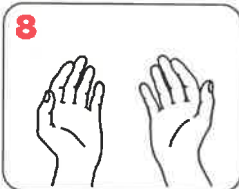
medidas simples salvam vidas



20-30 seg.



8

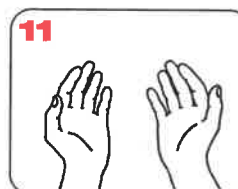


Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11



Agora as suas mãos estão seguras.

Fricção Anti-séptica das mãos

medidas simples
salvam vidas



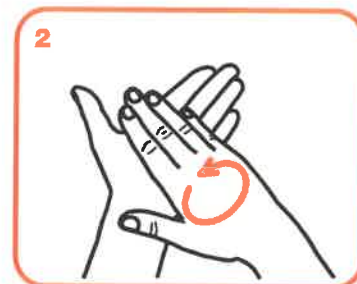
Higienize as mãos, friccionando-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.



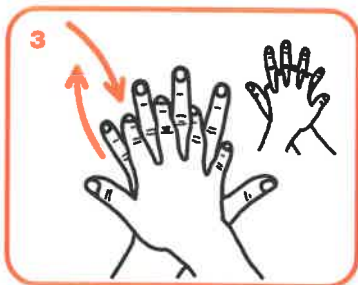
Duração total do procedimento: **20-30 seg.**



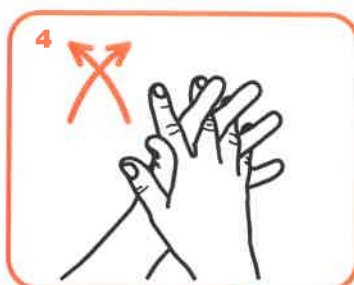
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



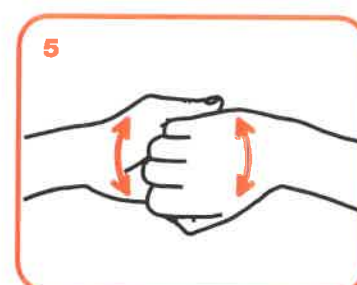
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



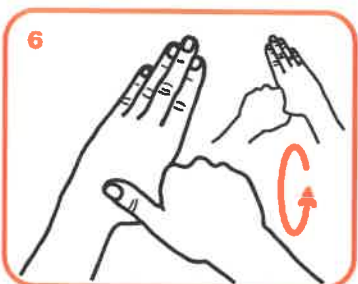
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



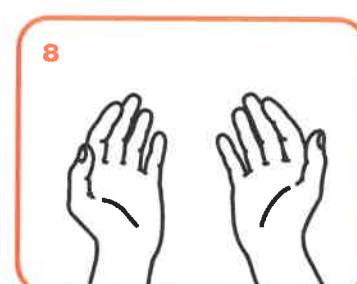
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

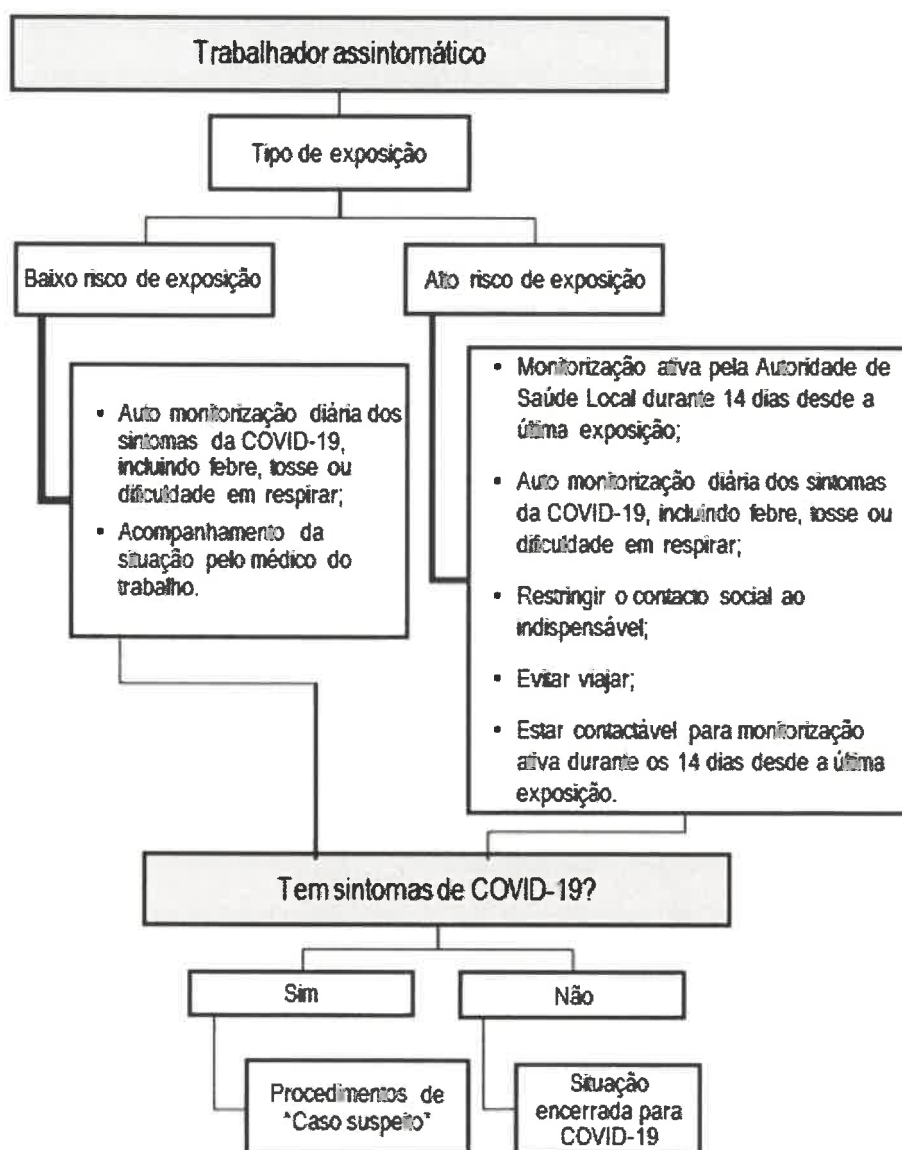


Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

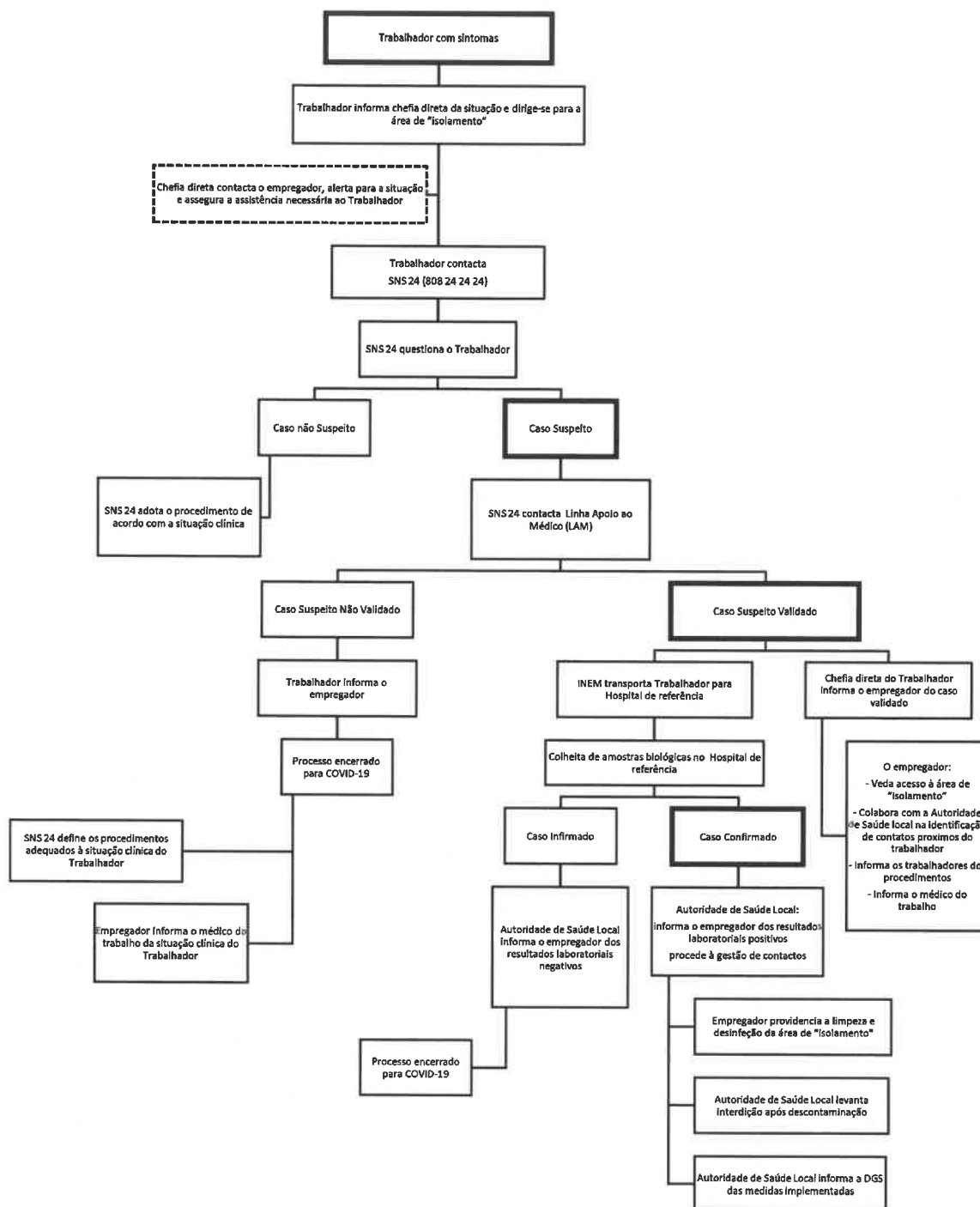


Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa





Município de Mação

Câmara Municipal

PLANO DE CONTINGÊNCIA | Município de Mação | COVID-19

Moradas e Contactos dos Serviços da Câmara Municipal de Mação

Contactos Diretos	Telefones	Endereço eletrónico
Presidente da CMM – Vasco Estrela	964513663	presidente@cm-macao.pt
Vice-Presidente – António Louro	962497578	antonio.louro@cm-macao.pt
Vereador Vasco Marques	966604593	vasco.marques@cm-macao.pt
Vereadora Margarida Lopes	966368205	margarida.lopes@cm-macao.pt
Vereador Nuno Barreta	936290416	nuno.barreta@cm-macao.pt
Chefe de Gabinete – Rui Falua	964245763	rui.falua@cm-macao.pt
Veterinário Municipal – Fernando Monteiro	967058837	fpmonteiro@sapo.pt
Encarregado Geral do Estaleiro Municipal – Fernando Tomás	967153911	fernando.tomas@cm-macao.pt
Proteção Civil/Gabinete Florestal	964053536/962143376	protcivil@cm-macao.pt gabinete.florestal@cm-macao.pt
Piquete de Água	962737111	fernando.tomas@cm-macao.pt
Piquete de Eletricidade	962737112	fernando.tomas@cm-macao.pt
Encarregado RSU – José Ferreira	966670782	fernando.tomas@cm-macao.pt
Serviço de Ação Social	927989019	sas@cm-macao.pt

9



Município de Mação

Câmara Municipal

Serviços / Edifícios	Morada	Telefone	Endereço eletrónico
Câmara Municipal de Mação	Rua Padre António Pereira de Figueiredo 6120-750 Mação	241577200 965965799	geral@cm-macao.pt
Estaleiro Municipal	Rua das Encruzilhadas 6120-735 Mação	241572377 967153911	fernando.tomas@cm-macao.pt
Proteção Civil (Estaleiro Municipal)	Rua das Encruzilhadas 6120-735 Mação	241572250 964053536/962143376	protcivil@cm-macao.pt gabinete.florestal@cm-macao.pt
Biblioteca Municipal de Mação	Rua Sacadura Cabral 6120-745 Mação	241577248	biblioteca@cm-macao.pt
Auditório do Centro Cultural Elvino Pereira	Rua Sacadura Cabral 6120-745 Mação	241571330 241577248	geral@cm-macao.pt biblioteca@cm-macao.pt
Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo	Largo Infante D. Henrique 6120-721 Mação	241571477	museu@cm-macao.pt
Piscinas Municipais Cobertas	Urbanização dos Atoleiros 6120-721 Mação	241573235	piscinas@cm-macao.pt
Centro de Negócios Ninho de Empresas de Mação	Zona Industrial das Lamas 6120-739 Mação	241577200 964245763	geral@cm-macao.pt rui.falua@cm-macao.pt
Sede de Associações / GEMA	Rua do Adro, n.º 14 6120-742 Mação	967058837/241247031	fmonteiro@sapo.pt
Serviço de Ação Social	Av. 5 de Outubro, n.º 25 6120-752 Mação	241571541/927989019	sas@cm-macao.pt
Posto de Turismo	Largo dos Bombeiros Voluntários 6120-732 Mação	241573450	posto.turismo@cm-macao.pt
Parque de Campismo	Estrada da Barragem 6120- 525 Ortiga	241573464	campismo@cm-macao.pt
Instituto Terra e Memória	Largo dos Combatentes 6120-750 Mação	241571477/241571307	museu@cm-macao.pt
Centro de Formação de Mação	Zona Industrial das Lamas 6120-739 Mação	241577200 241571301	geral@cm-macao.pt rui.falua@cm-macao.pt
Pavilhão Prof. José Maia Marques	Rua Professor Anastácio Lalanda 6120-752 Mação	241577200	geral@cm-macao.pt rui.falua@cm-macao.pt

Certificação de Isolamento Profilático

de _____, Autoridade de Saúde de _____, determino o isolamento de trabalhadores/alunos de _____ (designação do serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal _____, pelo período de ____/____/____ a ____/____/____, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de _____

[illegible]

Data // /

(Nome assinatura da Autoridade de Saúde)



REGISTO DE CONTACTOS COM CASO SUSPEITO A ENVIAR À AUTORIDADE DE SAÚDE

Nº	Nome	Morada	Cartão Cidadão /Número de Utente do SNS	Sexo	Data Nascimento	Telefone

[Handwritten signature]

Anexo

MAPA DE MEIOS E PROCEDIMENTOS

Para cumprimento dos pontos 3. e 4. do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março, e tendo presente a avaliação dos riscos que a infeção por coronavírus-COVID-19 pode importar para o desenvolvimento das atribuições das diferentes unidades orgânicas do (SERVIÇO/ORGANISMO), são fixados os seguintes meios e procedimentos alternativos:

UNIDADE ORGÂNICA:									
PRINCIPAIS ATRIBUIÇÕES:									
i)									
ii)									
iii)									
RISCOS DE PERTURBAÇÃO DA ATIVIDADE POR INFECÇÃO COVID-19:									
i)									
ii)									
iii)									

NOME DO TRABALHADOR	CARREIRA	POSSIBILIDADE DE TELETRABALHO		POSSIBILIDADE DE FORMAÇÃO A DISTÂNCIA		OUTRAS FORMAS DE PRESTAÇÃO DE TRABALHO. Se SIM: Quais?		EQUIP. INFORMÁTICO		ACESSO VPN			OBSERVAÇÕES
		SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	PRÓPRIO	SERVIÇO	CRIADO	A CRIAR (*)	DESNECESSÁRIO	

(*) A aferição da necessidade e priorização nos acessos VPN a criar é da responsabilidade do dirigente da unidade orgânica.

Disponível em <https://www.dgaep.gov.pt/>

6



COMUNICADO À POPULAÇÃO

MEDIDAS DE PREVENÇÃO – CORONAVÍRUS – COVID-19

Na sequência do despacho 2836-A/2020 da Direção Geral da Administração e Emprego Público (DGAEP) e das orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), a Câmara Municipal de Mação elaborou e ativou o seu Plano de Contingência, colocando em prática medidas de prevenção relativamente ao Coronavírus – COVID-19, nos vários serviços e edifícios municipais.

Paralelamente, e com base na orientação 007/2020 da DGS (riscos de eventos de massas), o Executivo Municipal, deliberou hoje em reunião de Câmara suspender eventos e atividades previstos em espaços municipais, que possam implicar a concentração de massas e, por conseguinte, contribuírem, de alguma forma, para a propagação da infeção.

Assim, e assumindo uma clara e inequívoca posição de prevenção face a esta Pandemia, hoje declarada pela Organização Mundial de Saúde, a Câmara Municipal de Mação decidiu tomar as seguintes medidas até 14 de abril de 2020, salvo nossa indicação em contrário, bem como das entidades nacionais competentes:

- Encerramento temporário das Piscinas Municipais Cobertas;
- Suspensão das aulas e atividades da Universidade Sénior;
- Suspensão das atividades do Clube Sénior;
- Cancelamento/adiamento de atividades da Câmara Municipal de Mação:
 - Campos de Férias da Páscoa;
 - Passeios Pedestres (29 de março, em Aboboreira);
 - Exposições na Galeria (exposições a Inaugurar);
 - Palestras, concertos e outras iniciativas (À Conversa com...; Cumplicidades: Noite de Poesia e Música,...);
 - Convívio das Associações que colaboram na 26.ª Feira Mostra do Concelho de Mação (13 de março);



Município de Mação
Câmara Municipal

- **Avaliação minuciosa e casuística dos pedidos para utilização do espaço público e apoio logístico a eventos com presença previsível de mais de 150 pessoas;**
- **Suspensão das autorizações para cedência de utilização de espaços municipais para atividades que não sejam organizados pela Câmara Municipal de Mação;**
- **Aconselhamento a Associações concelhias para que não levem a efeito atividades de concentração de massas;**
- **Mantêm-se em funcionamento normal todos os serviços de atendimento ao Município, assim como os parques e jardins de gestão municipal, contemplando as medidas de prevenção previstas no Plano de Contingência deste Município.**

Mais se apela aos Municípios para que acatem estas recomendações, assim como aquelas transmitidas pelas entidades nacionais competentes.

O presente documento será revisto até 14 de abril ou em função da evolução que, em cada momento, for feita com vista à prevenção e controlo do COVID-19.

Este despacho produz efeitos imediatos.

Paços do Concelho, 11 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



COMUNICADO

REFORÇO DAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO CORONAVÍRUS – COVID-19 15.03.2020

Na sequência das medidas de prevenção anunciadas pela Câmara Municipal de Mação em Comunicado, no dia 11 de março de 2020, relativamente aos vários serviços e edifícios municipais, no âmbito da ativação do seu Plano de Contingência referente ao Coronavírus – COVID-19, informamos que as mesmas serão reforçadas, com efeitos a partir de segunda-feira, 16 de março de 2020.

Face ao exposto, e de forma a proteger os funcionários, reduzindo os riscos de exposição e eventual contágio, especialmente aqueles que fazem atendimento ao público, assim como os Municípes que se deslocam aos serviços municipais, a Câmara Municipal adota as seguintes medidas até 14 de abril de 2020, salvo nossa indicação em contrário, bem como das Entidades nacionais competentes:

SERVIÇOS ENCERRADOS AO PÚBLICO:

- Centro Cultural Elvino Pereira: Biblioteca, Galeria e Auditório;
- Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo;
- Posto de Turismo;
- Área de Serviço de Autocaravanas (no Largo Infante D. Henrique);
- Piscinas Municipais Cobertas;
- Pavilhão Municipal Prof. José Maia Marques;
- Campo Municipal Agostinho Pereira Carreira.

SERVIÇOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO COM MEDIDAS RESTRITAS:

– Mantêm-se em funcionamento condicionado os restantes serviços de atendimento ao Município, sendo que os mesmos funcionarão da seguinte forma:

- **EDIFÍCIO DA CÂMARA MUNICIPAL**

Atendimento de uma pessoa de cada vez, em cada serviço (mesmo que dois serviços funcionem no mesmo espaço):

- a) Tesouraria/Contabilidade;
- b) Serviço de Águas/Taxas e Licenças;
- c) Serviço de Obras;



Município de Mação
Câmara Municipal

- Nota: Proibida a presença, em simultâneo, de mais de três pessoas no hall do edifício da CMM, para além da funcionária da Recepção;
 - **SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL, CENTRO DE NEGÓCIOS, SEDE DE ASSOCIAÇÕES/GEMA:**
Atendimento de uma pessoa de cada vez, em cada serviço, sendo proibida a presença de mais de duas pessoas, em simultâneo, no hall deste edifício.
 - **PARQUE DE CAMPISMO:**
Suspensa a receção de mais utentes (com exceção daqueles que já possuem equipamento no Parque) a partir de 16 de março de 2020, assim como de reservas a partir desta data. São igualmente proibidas visitas.
O serviço da Recepção do Parque de Campismo funcionará igualmente com medidas restritas: uma pessoa de cada vez, devendo a deslocação ao mesmo ser efetuada em casos de extrema necessidade/urgência, privilegiando-se os contactos via telefone ou email.
- * Aquando do atendimento e espera para o mesmo, devem ser respeitadas todas as medidas de segurança emanadas pela Direção Geral de Saúde, nomeadamente as medidas de distância entre as pessoas.

Alertamos para o facto de, embora os serviços de atendimento ao público se manterem em funcionamento (restrito), os mesmos só deverão ser procurados em situações de evidente e manifesta necessidade, devendo ser evitadas deslocações, privilegiando-se o contacto via telefone ou email.



MANTÊM-SE AS MEDIDAS ANTERIORMENTE ANUNCIADAS (em 11.03.2020):

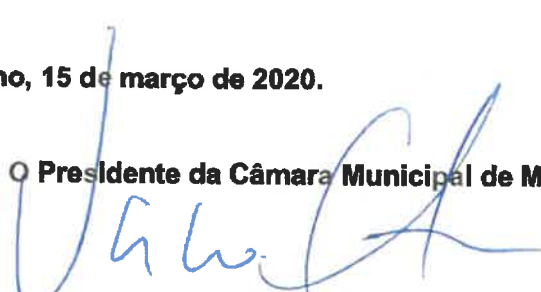
- Suspensão das aulas e atividades da Universidade Sénior;
- Suspensão das atividades do Clube Sénior;
- Cancelamento/adiamento de atividades da Câmara Municipal de Mação:
 - Campos de Férias da Páscoa;
 - Passeios Pedestres (29 de março, em Aboboreira);
 - Palestras, concertos e outras iniciativas;
- Avaliação minuciosa e casuística dos pedidos para utilização do espaço público e apoio logístico a eventos com presença previsível até 100 pessoas;
- Suspensão das autorizações para cedência de utilização de espaços municipais para atividades que não sejam organizados pela Câmara Municipal de Mação;
- Aconselhamento a Associações concelhias para que não levem a efeito atividades de concentração de massas;

Mais se apela aos Municípes para que acatem estas recomendações, assim como aquelas transmitidas pelas Entidades nacionais competentes, nomeadamente a concentração de massas, circulação e convívio social.

Cumpra as regras de Saúde Pública!

As medidas preventivas anunciadas pela Câmara Municipal de Mação estarão sujeitas a avaliação permanente, de acordo com a evolução da situação epidemiológica do COVID-19.

Paços do Concelho, 15 de março de 2020.


O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela

Nota: Listas de contactos em anexo.



COMUNICADO
SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL DA CÂMARA MUNICIPAL
DE MAÇÃO INTERVÉM JUNTO DA POPULAÇÃO IDOSA
CORONAVÍRUS – COVID-19
18.03.2020

O Serviço de Ação Social da Câmara Municipal de Mação encontra-se a realizar contactos junto da população idosa de todo o Concelho, essencialmente junto dos mais de 300 Municípes idosos que vivem sozinhos e/ou isolados, no sentido de auscultar as suas necessidades e que poderão carecer de maior acompanhamento e/ou intervenção da Autarquia.

Esta ação está a ser articulada em estreita parceria com a Guarda Nacional Republicana, cujos operacionais acompanham regularmente estas pessoas.

A Câmara Municipal de Mação avaliará e monitorizará assim a necessidade de intervenção junto desta faixa da população acionando, sempre que se justifique, os meios tidos por convenientes no sentido de suprir as necessidades mais prementes de quem não tem capacidade ou alternativas de agilizar situações sozinho (como acesso a medicamentos,...), estabelecendo igualmente contactos permanentes com outras Entidades, nomeadamente as Juntas de Freguesia do Concelho.

Neste momento crítico que o nosso País e o Mundo atravessam todas as sinergias são necessárias para que possamos ultrapassar da melhor forma esta Pandemia.

Contactos:

Serviço de Ação Social: 927 989 019

Guarda Nacional Republicana – Mação: 241 572 222

Bombeiros Voluntários de Mação: 241 519 000

Presidente da Câmara Municipal de Mação: 964 513 663

Paços do Concelho, 18 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



COMUNICADO
– ESTADO DE EMERGÊNCIA –
FUNCIONAMENTO DOS SERVIÇOS DA CÂMARA MUNICIPAL
DE MAÇÃO E LIMITAÇÕES DOS DIREITOS DE DESLOCAÇÃO
CORONAVÍRUS – COVID-19
20.03.2020

Na sequência da entrada em vigor do Estado de Emergência, declarado pelo Presidente da República no dia 18 de março de 2020, e da posterior divulgação das medidas anunciadas pelo Governo, no dia 19 de março de 2020 e que estarão em vigor até 02 de abril de 2020, informamos o seguinte:

ATENDIMENTO AO PÚBLICO:

- Os serviços da Câmara Municipal de Mação passam a funcionar à porta fechada, sendo os contactos efetuados por via telefónica ou online.

LIMITAÇÕES DOS DIREITOS DE DESLOCAÇÃO

Ao nível das limitações dos direitos de deslocação dos cidadãos, o Governo decretou o seguinte:

- **Pessoas infetadas com Coronavírus ou em situação de vigilância ativa:** imposto o isolamento obrigatório, quer por internamento hospitalar, quer por internamento domiciliário, constituindo crime de desobediência a violação desta norma.
- **Pessoas que pertençam a grupos de risco (com mais de 70 anos ou morbilidades):** imposto dever especial de proteção, devendo apenas sair das suas residências em circunstâncias muito excecionais e estritamente necessárias, para assegurar a aquisição de bens, idas ao banco, aos correios ou aos centros de saúde,...
- **População em geral:** imposto o dever geral de recolhimento domiciliário, restringindo as deslocações para fora do domicílio às estritamente necessárias, com exceção dos cidadãos que estão no exercício da sua atividade profissional, em assistência a familiares, acompanhamento de menores para atividade ao ar livre ou passeio de animais de companhia.

Fonte: <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/comunicacao/noticia?i=governo-define-limitacoes-de-deslocacao-e-iniciativa-economica>



Município de Mação

Câmara Municipal

Neste contexto, a Câmara Municipal de Mação apela aos seus Munícipes que cumpram escrupulosamente as limitações de deslocação decretadas, aconselhando veementemente que permaneçam em suas casas, evitando qualquer tipo de convívio social.

Apela ainda, para além de todas as medidas de prevenção amplamente recomendadas a nível nacional e local, que se revistam dos maiores cuidados e recato social todos aqueles que desempenhem a sua atividade diária dentro e fora do Concelho de Mação (nomeadamente aqueles que saem para trabalhar em outro(s) Concelho(s) e aqueles que entram para trabalhar no nosso Concelho, regressando no final do dia às suas casas), bem como aqueles que, por motivos de força maior, se ausentem temporariamente do nosso Município (por ex.º, deslocações ao hospital) e aqueles que têm optado por regressar às suas origens (quer sejam emigrantes ou vindos de outros Municípios/centros urbanos).

A contenção da situação epidemiológica do COVID-19 depende essencialmente de TODOS nós, de CADA um de nós e POR TODOS NÓS!

Sejamos Cidadãos Prudentes, sejamos Cidadãos Conscientes!

De olhos postos no Presente, de olhos postos no Futuro!

A bem do País, a bem do nosso Concelho!

Nota: Estas medidas poderão sofrer alterações de acordo com as diretrizes do Governo, aguardando-se o respetivo instrumento legal.

Paços do Concelho, 20 de março de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



Município de Mação

Câmara Municipal

COMUNICADO

ISENÇÃO TEMPORÁRIA DE PAGAMENTOS INERENTES AOS CUSTOS COM ÁGUA, SANEAMENTO E RESÍDUOS URBANOS

CORONAVÍRUS – COVID-19

20.03.2020

Considerando o período difícil que atravessamos devido à Pandemia do Coronavírus, com inevitáveis repercussões negativas na Economia local e constrangimentos vários no quotidiano dos Maçaenses, a Câmara Municipal de Mação irá isentar de pagamento o valor correspondente ao consumo de abastecimento de água, saneamento de águas residuais e gestão dos resíduos urbanos do mês de março de 2020 a todos os Consumidores do Concelho.

Esta medida poderá ser reavaliada mediante a situação epidemiológica do Covid-19 no nosso País/Concelho, bem como de acordo com outras medidas que eventualmente possam ser tomadas no âmbito da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo, de apoio a Entidades e populações e que já foram ou poderão vir a ser efetivadas, em prol do combate a esta Pandemia, refletindo a preocupação de todos os 13 Municípios relativamente à problemática que vivemos.

Este despacho produz efeitos imediatos.

Mação, 20 de março de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



EDITAL Nº7/2020

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela, Presidente da Câmara Municipal de Mação, torna público, nos termos do nº2 do artigo 3º da Lei nº1-A/2020, de 19 de março, que a reunião ordinária pública desta Câmara Municipal, agendada para o dia 25 de março de 2020, no Salão Nobre, será privada.

E para constar, se publica o presente edital, e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares públicos do costume.

Mação, 20 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



COMUNICADO

Para conhecimento da população, informa-se que a Câmara Municipal de Mação irá proceder a uma ação de desinfestação nos locais do Concelho onde um maior aglomerado de pessoas poderá acontecer.

Esta desinfestação, articulada com os 13 Municípios da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo, terá o seu início às 19h00 do dia 23 de março e será prolongada no tempo até que as circunstâncias e as recomendações das autoridades competentes o justificarem.

Mação, 23 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



EDITAL Nº8/2020

CEMITÉRIOS MUNICIPAIS

(Mação, Santos, Castelo/Aldeia D'Eiras)

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela, Presidente da Câmara Municipal de Mação e da Comissão Municipal de Proteção Civil, com o especial intuito de esclarecer e informar, devidamente, os munícipes relativamente ao condicionamento imposto pelo artº17º, do Decreto nº2-A/2020, de 20 de março, publicado na sequência da declaração do estado de emergência efetuada pelo Decreto do Presidente da República nº14-A/2020, de 18 de março;

Considerando que a realização de funerais está condicionada à adoção de medidas organizacionais que garantam a inexistência de aglomerados de pessoas e o controlo das distâncias de segurança;

Considerando que deve ser fixado um limite máximo de presenças, a determinar pela autarquia local que exerça os poderes de gestão do respetivo cemitério;

Atendendo à circular nº10/2020, da Direção Geral da Saúde, que recomenda que se deve manter uma distância de pelo menos 2 metros quando estiverem outras pessoas presentes no mesmo local;

Determina o seguinte:

- O número máximo de participação em funeral é fixado em 10 pessoas que se devem manter a uma distância de pelo menos 2 metros, umas das outras.

Para os funerais cujas pessoas estiveram confirmadas por SARS-CoV-2 (COVID-19), aplica-se ainda, a norma 2/2020, da Direção Geral da Saúde:

"4. Familiares . Atendendo à atual situação epidemiológica, os funerais deverão decorrer com o menor número possível de pessoas, preferencialmente apenas os familiares mais próximos, para diminuir a probabilidade de contágio e como medida para controlar os casos de COVID-19.

. Recomenda-se a todas as pessoas que observem medidas de distanciamento social, de higiene das mãos e de etiqueta respiratória, em todas as circunstâncias, assim como a adoção de medidas ainda mais restritas para proteção dos grupos mais vulneráveis (crianças, idosos, grávidas e pessoas com imunossupressão ou com doença crónica).

. Recomenda-se que as pessoas dos grupos mais vulneráveis, não participem nos funerais.

. Os familiares devem cumprir integralmente as instruções recebidas pelas Autoridades de Saúde."

Para constar e devidos efeitos se publica este Edital e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares públicos do costume e na página oficial desta Câmara Municipal em www.cm-macao.pt.

Mação, 23 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



COMUNICADO

INTERDIÇÃO DAS PRAIAS FLUVIAIS DO CONCELHO CORONAVÍRUS – COVID-19

Na sequência das medidas de prevenção já adotadas e anunciadas pela Câmara Municipal de Mação, no âmbito do seu Plano de Contingência, e com vista à contenção da propagação do Coronavírus – COVID-19, informamos, para os devidos, que as Praias Fluviais do Concelho de Mação – Cardigos, Carvoeiro e Ortiga – se encontram interditas.

Paços do Concelho, 24 de março de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal de Mação


Vasco António Mendonça Sequeira Estrela



COMUNICADO
SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL DA CÂMARA MUNICIPAL DE
MAÇÃO ACOMPANHA CASOS DE VIGILÂNCIA
ATIVA NO CONCELHO
CORONAVÍRUS – COVID-19
25.03.2020

Atendendo à Pandemia do Coronavírus – Covid-19 e com as notícias diárias que confirmam a propagação do mesmo no nosso País, informo que o Serviço de Ação Social da Câmara Municipal de Mação acompanha de perto, neste momento, **3 casos de Vigilância Ativa para Covid-19 no nosso Concelho.**

Estas pessoas foram devidamente referenciadas pela competente Autoridade de Saúde, tendo sido ativados os respetivos procedimentos de isolamento profilático (quarentena). **Até à data são estes os números, não existindo registo de casos confirmados de Covid-19 no Concelho de Mação.**

Não tendo família próxima no nosso Concelho ou outro meio de suporte, e de forma a responder às necessidades mais prementes destas três pessoas, que residem na Freguesia de Amêndoa, a Câmara Municipal de Mação encetou as respetivas diligências para que as mesmas fossem supridas.

Neste sentido, o Serviço de Ação Social da Autarquia deslocou-se já ao local para, dentro das normas estabelecidas para este tipo de situações, fazer chegar os bens solicitados, que dizem essencialmente respeito a medicamentos, termómetro, outros aparelhos de diagnóstico médico e bens de primeira necessidade.

Refira-se ainda que, neste contexto do Coronavírus, o SAS tem realizado contactos junto da população idosa de todo o Concelho, essencialmente dos mais de 300 Munícipes idosos que vivem sozinhos e/ou isolados, no sentido de auscultar as suas necessidades, sendo que se encontra no terreno a dar resposta a algumas solicitações, que dizem essencialmente respeito a acesso a medicamentos.

Considerando os tempos difíceis que vivemos, assim como toda a preocupação e tensão de que esta conjuntura se reveste, **apelo a que todos cumpram escrupulosamente as recomendações amplamente divulgadas pelas autoridades competentes, assim como todas as medidas decretadas pelo Governo no âmbito do Estado de Emergência** declarado na semana passada.



Município de Mação

Câmara Municipal

Como é do conhecimento público, nestas ocasiões, facilmente surgem informações não confirmadas sobre pessoas alegadamente infetadas aqui ou ali, que acabam por se propagar de forma massiva induzindo a comunidade em erro.

Apelo, por isso, que tenham em consideração apenas as informações oficiais, divulgadas diariamente pelas autoridades de saúde.

Numa política de transparência para com a população, a Câmara Municipal de Mação fará uma atualização diária da situação do nosso Concelho.

Volto a apelar a que mantenham o **isolamento e distanciamento sociais** solicitados nesta fase tão difícil que vivemos para que a possamos ultrapassar da melhor forma!

Relembro que, em caso de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deverá ligar para o SNS 24, através do número 808 24 24 24.

Paços do Concelho, 25 de março de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Mação

Vasco António Mendonça Sequeira Estrela

19 MARÇO 2020

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

Alimentação

ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO

Existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID-19) e a alimentação. Contudo, sabemos que **um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença**. Por outro lado, sabemos que as medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente o isolamento preventivo (profilático), poderão contribuir para alterações no comportamento de compra e de consumo de alimentos. Por exemplo, a compra menos frequente e a necessidade de organizar de forma diferente a ida ao supermercado.

Para além destas alterações na forma de gerir o nosso dia-a-dia alimentar, têm surgido nos últimos dias e de forma frequente, diferentes dúvidas que urge esclarecer. Por exemplo, se o SARS-CoV-19 pode ser transmitido através dos alimentos, se podemos reforçar o sistema imunitário através de determinados alimentos ou suplementos alimentares ou, ainda, se é seguro amamentar? De forma simples e com a informação atualmente disponível oferecemos algumas respostas.

Por fim, dedicamos uma seção aos idosos e aos cuidados alimentares a ter com esta população de risco. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda. Podemos reduzir este risco com alguns cuidados alimentares básicos que aqui descrevemos.

Estes são os motivos pelos quais o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual. Esperamos que este documento ser utilizado por profissionais de saúde e por toda a população, pois hoje, somos todos agentes de saúde pública.

1. Orientações para alimentação em situações de isolamento: planeamento e compra de alimentos

Numa situação de isolamento, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, sendo a otimização do momento de ida aos supermercados essencial para evitar deslocações frequentes às compras.

Em paralelo, é necessário ter um comportamento de compra que permita a boa gestão dos stocks por parte dos supermercados. A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros será essencial neste período.

O açambarcamento de produtos alimentares pode, inclusive, ser um estímulo ao consumo alimentar excessivo e de má qualidade nutricional (principalmente excesso de sal, açúcar e gordura), num período em que estão presentes outros fatores de risco, como por exemplo o sedentarismo e o stresse emocional.

Neste contexto, de maior pressão sobre as cadeias de abastecimento alimentar, apresentam-se algumas recomendações para o planeamento e para a compra, nomeadamente o tipo de alimentos a dar preferência e em que quantidades.

A par destas recomendações será igualmente importante manter um estilo de vida saudável, nomeadamente uma alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física e horas adequadas de sono.

Estas orientações têm como objetivo **contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta situação, incentivando a compra de alimentos que apresentem uma boa durabilidade e que, ao mesmo tempo, sejam promotores de uma alimentação saudável e permitindo reduzir a frequência de ida às compras.**

Como planear?

Antes de ir às compras é essencial fazer um adequado planeamento. Para o planeamento da compra de alimentos, deverá ser tido em conta a necessidade de:

- **Fazer uma lista de compras organizada** – a lista de compras é uma ferramenta essencial para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado;
- **Para organizar a lista de compras DEVE:**
 - Verificar os **alimentos** que ainda **tem disponíveis em casa**
 - Verificar a **capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação**;
 - Planear **as diferentes refeições que pretende fazer**, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem disponíveis em casa e de modo a que seja possível não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua confeção;
 - Considerar a importância de incluir maioritariamente **alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável**, ou seja, alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos e respeitando as proporções recomendadas;

→ **Planear comprar apenas aquilo que é necessário**, sem exageros.

1

Que alimentos tenho em casa?

2

Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?

3

Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?

De seguida ...

4

Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

5

Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

O que deve ser tido em consideração no momento da compra?

No momento da compra, deve-se ter também alguns cuidados:

- **Verificar e cumprir a lista de compras**, sempre que os alimentos que necessita estiverem disponíveis. Comprar apenas o que precisa!
- **Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.**
- **Garantir que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade.** Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, contudo devem estar presentes em menor quantidade e deverão ser os primeiros a consumir.
- **Preferir alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética** (ou seja, reduzir o consumo de alimentos que fornecem muita energia, mas poucos nutrientes).
- **Assegurar a compra de produtos frescos**, como fruta e hortícolas, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e mediante a capacidade de armazenamento.

- Quando disponíveis, os serviços de entrega ao domicílio podem ser considerados como uma possibilidade.
- **Nas idas às compras devem ser asseguradas todas as precauções para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros, nomeadamente:**
- evitar o manuseamento dos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
 - cumprir as distâncias de segurança (manter-se a pelo menos a um metro de distância das pessoas);
 - evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
 - higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
 - adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço).

O que poderá ter um Kit Alimentar para um período de isolamento para 14 dias?

Desenvolvemos um Kit Alimentar, orientador para os profissionais de saúde e outros profissionais que prestam apoio na área alimentar a pessoas que se encontram em vigilância ativa e cujo isolamento preventivo por um período de 14 foi recomendado.

Este Kit é meramente orientador e poderá ajudar a população a fazer um adequado abastecimento de alimentos para um período mais longo de tempo, comparativamente aquilo que é a frequência habitual de ida às compras na nossa população. Este Kit Alimentar para um período de isolamento de 14 dias, contempla os alimentos a incluir, bem como as respetivas quantidades.

Estes cálculos foram desenvolvidos tendo em conta as necessidades nutricionais médias diárias estimadas para a população portuguesa (2000 kcal, 20% proteína, 50% hidratos de carbono e 30% lípidos), seguindo tanto quanto possível as recomendações da Roda dos Alimentos. Assim, as quantidades apresentadas são referentes às quantidades necessárias por pessoa e para um período de 14 dias. De acordo com a composição do agregado familiar, estas quantidades devem ser ajustadas.

Mesmo durante estes períodos é muito importante manter uma alimentação saudável e equilibrada, reduzindo o consumo energético excessivo e evitando o excesso de açúcar e sal. A leitura de rótulos e o consumo de produtos frescos continuam a ser de grande importância.

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS *
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
OU	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
OU	
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2,5kg
3. FRUTA	
Fruta	3kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
OU	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg (meia dúzia de ovos + 700g (ou 6 latas conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco)
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350 ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	Não aplicável

* As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar

A que alimentos deve ser dada preferência?

A escolha dos alimentos para cada um destes grupos deve ter em consideração a capacidade de armazenamento (refrigeração e congelação), bem como as preferências pessoais.

Dos alimentos do grupo dos **cereais e derivados e tubérculos**, a compra de pão poderá ser uma opção caso exista capacidade de armazenamento no domicílio para congelar o pão. Poderá optar por comprar farinha e fazer o seu próprio pão.



CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO

Boa durabilidade

Elevada riqueza nutricional

Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

PÃO

Boa durabilidade

Elevada riqueza nutricional

Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

Do grupo dos **hortícolas e da fruta** deve ser dada preferência aos que apresentam uma maior durabilidade, mas ao mesmo tempo devem ser privilegiados os produtos frescos que são importantes para manter uma alimentação equilibrada nestas situações.

Para os hortícolas destacam-se os seguintes: cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho. Os hortícolas de folha verde e o tomate, também poderão fazer parte da lista de compras mas em menor quantidade e deverão ser consumidos nos primeiros dias da quarentena. Mediante a capacidade de armazenamento à temperatura de congelação, os produtos hortícolas congelados podem também ser uma boa opção.

Para a fruta destacam-se as seguintes variedades: maçã, pera, laranja e tangerina. Outras variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas mas em menor quantidade.



HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE

Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados (mediante a capacidade do congelador)



FRUTA COM MAIOR DURABILIDADE

Maçã, pêra, laranja, tangerina

Do grupo da carne, pescado e ovos, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, uma elevada riqueza nutricional e que não necessitam de estar armazenados no frigorífico.

As conservas de pescado também podem ser utilizadas para algumas das refeições e o pescado e carne poderão ser adquiridos quer em congelado ou fresco, contudo o pescado e a carne frescos devem ser utilizados para os primeiros dois/três dias.

Se ao final do 3º dia não tiver utilizado toda a carne fresca adquirida, para aumentar a sua durabilidade, pode congelá-la ou então confeccionar para consumir mais tarde. Os alimentos confeccionados conservam-se bem e com qualidade por um período de 3 dias no frigorífico.

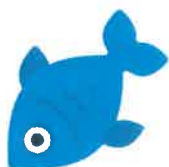


OVOS

Boa durabilidade

Elevada riqueza nutricional

Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



CONSERVAS DE PESCADO

Boa opção para algumas refeições

PESCADO CONGELADO

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

PESCADO FRESCO

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra



CARNE CONGELADA

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

CARNE FRESCA

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra

Deve ter-se atenção aos alimentos perecíveis, sendo importante ir avaliando as suas características ao longo do tempo. Não consuma nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual.

Para as leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), tanto as versões em conserva como as secas podem ser opções a considerar. As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, que podem ser alternativas à carne e pescado. Assim, pode sempre experimentar fazer algumas refeições sem carne ou pescado.

Para o grupo dos lacticínios, a escolha de iogurtes para este Kit Alimentar de Quarentena deverá depender da capacidade de armazenamento no frio de cada domicílio.

Neste kit não fazemos referência à água, pois a **água** da rede pública é adequada para consumo. Pode assim ser um produto a economizar neste carrinho de compras.



LEGUMINOSAS

Secas ou em conserva

Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos



LEITE

Boa durabilidade

Iogurtes (avaliar capacidade de armazenamento no frigorífico)



ÁGUA

A água da rede pública é adequada para consumo
Pode assim ser um produto a economizar neste carrinho de compras

Por último, para os agregados familiares que apresentam **crianças pequenas**, poderá ser importante não esquecer alguns alimentos exclusivos para os mais pequenos, como as papas de cereais infantis e os boiões de fruta.

Outros alimentos não referidos anteriormente podem ser considerados na lista de compras, nomeadamente tomate pelado, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...), manteiga/creme vegetal, compotas e café.



FRUTOS OLEAGINOSOS (nozes, amêndoas, avelãs)

Podem ser uma boa opção como snack

Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas como a vitamina E e minerais

Produtos com elevada durabilidade



OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES

Café

Tomate pelado

Compotas

2. 6 passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

→ Coma mais fruta e hortícolas.

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

→ Beba água ao longo do dia e sem açúcar.

Manter um bom estado de hidratação é essencial, vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

→ Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

→ Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.

Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Para os *snacks* escolha opções mais saudáveis.

→ Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.

Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

→ **Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos**

Coma alimentos de grande grupo da roda e beba água diariamente. Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



3. O SARS-CoV-2 (coronavírus) pode ser transmitido através dos alimentos?

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. De acordo com a EFSA "a experiência dos surtos anteriores com coronavírus, nomeadamente com o coronavírus SARS-CoV e com o coronavírus MERS-CoV, mostram que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar".

O European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), a este respeito, refere que, apesar de se suspeitar que o novo coronavírus é de origem animal, atualmente a sua transmissão ocorre pessoa e pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies ou objetos contaminados.

Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.

Assumindo o princípio da precaução, a OMS publicou no site website algumas recomendações relativas às boas práticas de higiene e segurança alimentar e, a nível nacional a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), publicou o comunicado “Pode o novo tipo de coronavírus ser transmissível através da Comida?”.

Destas orientações relativas à preparação, confeção, e consumo de alimentos destaca-se o reforço das seguintes boas práticas de higiene:



- **Lavagem frequente e prolongada das mãos** (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);



- **A desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;**



- **Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;**



→ Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;



→ Lavar adequadamente os alimentos crus;



→ Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confecção e consumo.



→ Durante a preparação, confeção e consumo **adote as medidas de etiqueta respiratória.**

A ASAE irá continuar a acompanhar esta situação de forma contínua e sempre que se justifique emitirá novos comunicados ou documentos técnicos.

4. Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

A evidência científica é escassa no que diz respeito à relação entre alimentação e o reforço do nosso sistema imunitário, não existindo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19. **As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenir a doença.**

Apesar de à data, não existir uma relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos e o reforço do sistema imunitário, sabemos que à semelhança de outras funções fisiológicas do organismo, para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário, é necessário uma alimentação equilibrada com a presença de diferentes nutrientes, desde logo os fornecedores de energia (hidratos de carbono, proteínas e lípidos) e vitaminas e minerais (como as vitaminas A, B6, B9, B12, C e D e o cobre, ferro, selênio, zinco) e água. Nutrientes que se conseguem encontrar quando se seguem as recomendações da Roda dos Alimentos.

Prova da não existência de evidência para esta relação, é o facto da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), até o momento, não ter identificado ou autorizado qualquer alegação de saúde a um alimento ou componente que seja considerado adequado para a prevenção de infeções.

Recomenda-se a prática de uma alimentação saudável, em particular as orientações presentes no <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>. Estas recomendações podem ser particularmente relevantes para as adultos e crianças que estão em isolamento devido à COVID-19, pois são muitos os estímulos para um consumo alimentar excessivo. Referimo-nos por exemplo ao açambarcamento de alimentos com elevada densidade energética (por exemplo bebidas açucaradas, doces, chocolates...) e ao facto das pessoas estarem confinadas em casa com excesso de tempo livre e redução da atividade física habitual.

5. Aleitamento materno e COVID-19

Até ao momento, não há evidência suficiente e inequívoca de que o vírus SARS-CoV2 possa ser transmitido pelas mães com COVID-19 através do leite materno. Tanto quanto sabemos, o único estudo clínico disponível, ainda que com uma amostra de apenas 9 doentes, sugere que não existe transmissão vertical no período neonatal através da amamentação. A este estudo clínico, acrescenta-se a evidência de um estudo de caso e a evidência já existente para outros vírus respiratórios, que mostra de modo em geral a não transmissão através do leite materno.

A UNICEF, o Centro de Controlo e Prevenção da Doença (CDC) dos Estados Unidos e o Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) do Reino Unido já se pronunciaram a este respeito, referindo que as mães que estão infetadas com o SARS-CoV2 ou sob investigação, podem manter a amamentação desde que a situação clínica o permita.

Esta recomendação baseia-se no facto de se considerar que **os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do coronavírus pelo leite materno**, à data, não há indicação para suspender ou não recomendar a amamentação. É consensual, quer por parte das comissões de nutrição (ESPGHAN, 2017; Comissão de Nutrição da SPP, 2012) quer pela OMS (WHO, 2009) que o aleitamento materno, é a melhor forma de alimentação da criança até aos 6 meses (salvo raras exceções), com benefícios quer para a mãe como para a criança.

O principal risco de amamentar é o contato próximo entre a mãe e a criança, pois podem ser partilhadas gotículas infecciosas no ar, podendo levar à infeção na criança, tal como esclarece o texto “COVID-19: Gravidez e aleitamento materno” publicado pela Unidade de Doenças Emergentes do Serviço de Doenças Infecciosas do Centro Hospitalar Universitário de São João e a pela Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP).

Sendo a evidência escassa sobre a possibilidade de transmissão do SARS-CoV2 através do aleitamento materno e assumindo os possíveis riscos de transmissão inerentes à proximidade entre a mãe e a criança durante o aleitamento materno, **as mães com COVID-19 devem ser devidamente informadas e esclarecidas sobre todos os benefícios e riscos da amamentação**, bem como sobre todas as precauções que devem ter para evitar a transmissão do vírus para a criança.

Assim, à luz da evidência atual, **a amamentação pode ser mantida desde que as mães estejam devidamente informadas e esclarecidas e desde que sejam asseguradas boas práticas de higiene e tomadas todas as precauções para evitar a transmissão da COVID-19 à criança:**

- **Lavar as mãos frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, antes e depois de cada mamada;
- **Usar uma máscara facial durante a amamentação;**
- **Evitar tocar na boca, nariz e olhos da criança;**
- **Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados frequentemente;**
- **Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba ou do biberão** e seguir as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;
- **Sempre que a mãe esteja muito doente, esta deve ser incentivada a extrair o leite e não dar diretamente à mama.**

6. COVID-19 e estado nutricional dos idosos

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de doença grave por COVID-19. **Como grupo de risco, os idosos são particularmente aconselhados a adotar medidas para reduzir o risco de doença por SARS-CoV-2, nomeadamente o isolamento profilático.** Estas medidas de isolamento e distanciamento social para minimizar a transmissão da COVID-19, podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, quer naqueles que se encontram em contexto de domicílio, quer para os idosos institucionalizados. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda e, consequentemente está associada a um maior risco de mortalidade.

Assim, considera-se fundamental promover uma alimentação adequada na população idosa, de forma a promover um adequado estado nutricional. Para o efeito, fazem-se as seguintes orientações, que não são diferentes das recomendações que já deviam ser genericamente seguidas pela população idosa:

- **Diariamente devem ser consumidas duas porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml), nas refeições intercalares.**
- **Devem ser consumidas 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média).**
- **Devem ser consumidas leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo através da sua adição à sopa.**
- **A sopa de hortícolas deve estar presente nas duas refeições diárias.** Uma importante fonte de vitaminas e minerais e que pode contribuir para otimizar o estado de hidratação.
- **Deve ser incentivado o consumo de carne, pescado e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição),** de modo a assegurar uma ingestão proteica adequada, sendo que o peixe gordo deve ser consumido com uma frequência de 2 vezes por semana.
- **O incentivo ao consumo de frutos oleaginosos (por ex. amêndoas, nozes...), para aqueles que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana).**
- Considerando a diminuição do apetite que é comum nesta faixa etária e a alteração do paladar, **devem ser promovidas refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 5 a 6 refeições)** e deve ter-se em consideração as características organolépticas das refeições.

→ **A manutenção de um bom estado de hidratação é essencial**, situação que muitas vezes está comprometida devido à diminuição da sensação de sede nos idosos. **A quantidade diária deve variar entre 1,5 a 2 litros de água, no mínimo, o que equivale a cerca de 8 copos de água.** A oferta frequente de água e em pequenas quantidades ao longo do dia é essencial. As águas aromatizadas e as infusões podem ser opções a considerar, preferencialmente sem adição de açúcar.

De referir que estas são recomendações genéricas que podem não se aplicar a casos específicos. Para mais informações consultar as recomendações da [Roda dos Alimentos](#).

Vitamina D

De referir que uma alimentação que siga as orientações da Roda dos Alimentos pode não ser suficiente para garantir o aporte necessário de vitamina D, sobretudo em indivíduos idosos cuja exposição solar seja baixa ou nula. Nesta situação, será importante que os idosos possam, dentro das medidas de isolamento necessárias, ter alguns minutos de exposição solar diária. Neste caso, cerca de 20 minutos por dia, pelo menos na face, antebraços e mãos, entre as 12h e as 16h. Estas medidas poderão ser complementadas com o recurso a alimentos fortificados nesta vitamina, como o leite fortificado ou alguns cereais de pequeno-almoço também fortificados. Tais medidas não devem substituir outras, anteriormente implementadas pelo médico relativas à suplementação com vitamina D ou os cuidados a ter para uma exposição solar segura.

Para as instituições que dão apoio à população idosa, recomenda-se que sejam seguidas as orientações presentes no manual do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde “Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos”.

Para quem está a acompanhar ou a dar apoio aos idosos, poderá ser importante identificar alguns sinais de alerta que podem indicar o aumento do risco nutricional. Podem ser considerados como sinais de alerta os seguintes: perda de peso não intencional, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, idosos com dificuldades de mastigação, idosos com dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar.

Para os idosos institucionalizados, os profissionais de saúde devem considerar a importância de fazer a identificação do risco nutricional a todos os idosos com uma periodicidade semanal. Para isso estão disponíveis ferramentas já validadas, nomeadamente o Mini Nutritional Assessment (MNA) e o Malnutrition Universal Screening tool (MUST).

Seja um agente de saúde pública.



Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa, Portugal
+351 21 843 05 00
geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19

Registo de Alterações

Edição	Entrada em vigor
0	09/03/2020
1	11/03/2020
2	15/03/2020
3	18/03/2020
4	25/03/2020

G