

OFICINAS PARA CRIANÇAS ANO LETIVO 2020/2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19



1 - ENQUADRAMENTO

Em Março, o aumento da propagação do COVID-19 levou à suspensão das aulas presenciais das atividades de Andebol, Basquetebol, Judo, Karaté, Ténis de Mesa, yoga, Patinagem, Skate, Teatro e Xadrez. Seguiram-se medidas de confinamento gerais e o contacto com os praticantes passou a ser exclusivamente à distância.

A atividade física tem um papel fundamental na manutenção de uma boa saúde mental e física da população, reduzindo o risco de doenças como hipertensão arterial, diabetes e obesidade, ajuda a fortalecer os ossos e os músculos e diminui os sintomas de ansiedade e depressão.

As Oficinas para Crianças pretendem retomar a Atividade Física regular de forma segura e cumprindo as orientações da Direção Geral de Saúde, seguindo os exemplos de retoma à prática desportiva já existentes por parte de Escolas e Clubes da freguesia de Alvalade e da cidade de Lisboa.

A situação atual da pandemia provocada pelo COVID-19 permite que o regresso das atividades possa ser planeado, minimizando os riscos de contágio para todos os envolvidos e proporcionar a prática desportiva de forma significativa e agradável para todos os praticantes, que passamos a denominar por “Plano de Contingência”.

2 - CORONAVIRUS – COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhante a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

3 - PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo: febre, tosse, falta de ar, (dificuldades respiratórias), cansaço e dores no corpo. De forma geral, esta infeção pode causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas idosas, pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

4 – TEMPO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao caso confirmado. As medidas de preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de

transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

5 – COMO SE PROTEGER E PROTEGER OS OUTROS:

A organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença: Manter distanciamento social de 1,5 a 2 metros, Lavar frequentemente as mãos, Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos e de seguida deitar o lenço de papel no lixo) e lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

6 - PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente documento atualizado pretende definir um conjunto de linhas orientadoras para que as atividades do projeto Oficinas para Crianças, de uma forma articulada, sejam praticadas em condições de segurança por praticantes e professores.

7 - MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO:

- Afixação de cartazes da Direção Geral de Saúde;
- Preenchimento por parte dos Encarregados de Educação do termo de responsabilidade que permite a participação das crianças na atividade;
- Limpeza do material desportivo antes, durante e depois das atividades utilizando desinfetantes;
- Abertura de janelas ou portas, no caso de espaços fechados, antes, durante e depois da atividade de forma a permitir a circulação do ar;
- Medição da temperatura antes do início da atividade e sempre que solicitado. Se a temperatura corporal for igual ou superior a 37,5°C e/ou existam outros sinais e sintomas não será dada autorização para participar nas atividades e caso aconteça durante o decorrer de uma atividade será reencaminhado para a área de isolamento.
- Colocação de dispositivos com soluções de limpeza das mãos à base de álcool, em espaços que não possibilitem a lavagem de mãos nos vários percursos de circulação e no espaço de isolamento.
- Desinfetar o calçado antes de entrar nos espaços fechados e ao ar livre, utilizando desinfetantes;
- Desinfetar as mãos no início e final da atividade e sempre que se verificar o toque no chão ou noutras superfícies;
- Utilização obrigatório de máscara por parte de praticantes, professores e funcionários da Junta de Freguesia de Alvalade que auxiliam as atividades, em espaços fechados e ao ar livre antes, durante e depois do período de atividade, com a exceção para as modalidades de Andebol e Basquetebol durante a realização da atividade;

- Adoção do distanciamento social, de 2 metros para pessoas que não estão em exercício físico e 3 metros entre praticantes, sempre que possível;
- Criação de circuitos de circulação prevenindo o cruzamento entre pessoas;
- Adoção do distanciamento social, sempre que possível, durante a prática desportiva no mínimo de 3 metros;
- Não partilhar objetos pessoais, nem comer nos espaços onde decorre a atividade;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- Pais/Encarregados de Educação, devem monitorizar em casa os praticantes e se apresentarem sinais e sintomas compatíveis com a Covid-19 (febre, tosse, dores de garganta) não devem deslocar-se para a atividade;
- Só é permitida a entrada nos espaços onde decorrem as atividades aos praticantes que constem nas listas de controlo de presenças;
- Não será permitida a presença de Encarregados de Educação durante o decorrer das atividades;
- Os praticantes só devem chegar 5 minutos antes do início da aula e só podem entrar nas instalações e deslocar-se para a zona de prática após indicação do professor;
- Os praticantes devem deslocar-se para a atividade já equipados e levar uma pequena mochila com uma garrafa de água identificada, calçado limpo (para as modalidades que decorrem no Pavilhão Municipal de Alvalade) bem como um saco de plástico para guardar a máscara;

8 - CASO SUSPEITO:

A Direção Geral de Saúde define caso suspeito como “pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença. No caso da Covid-19 são as pessoas que desenvolvem quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura igual ou superior a 37,5°C), ou dispneia/ dificuldade respiratória (Norma 004/2020 de 23/03/2020 da DGS)”

9 – PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19:

Quem apresentar sinais e sintomas de Covid-19, compatíveis com a definição de caso suspeito, deve ser imediatamente encaminhado para a zona de isolamento.

A colocação numa área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na atividade comunidade.

A pessoa que acompanha o elemento suspeito de infeção deve cumprir precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higienização das mãos e da zona local de isolamento.

Nestes espaços haverá elementos de proteção à disposição, quer do elemento suspeito de infeção, quer de quem o acompanha no caso de o elemento suspeito ser menor. O eventual infetado e quem o acompanha no caso de o elemento suspeito ser menor devem seguir o caminho mais curto até à sala de isolamento, evitando deslocações adicionais no espaço onde decorre a atividade.

A área de isolamento está equipada com telefone, cadeira, solução antisséptica, luvas e máscaras descartáveis e termómetro.

Durante este processo o elemento suspeito de infeção e quem o acompanha, no caso de o elemento suspeito ser menor, não deverá interagir com terceiros e/ou tocar em quaisquer superfícies durante o trajeto.

O responsável pela atividade deverá contactar de imediato a linha SNS24 – 800242424. O profissional de saúde do SNS24 questionará quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de Covid-19 e ditará o procedimento devido. O Encarregado de Educação deverá ser informado da ocorrência.

A limpeza da área de isolamento será reforçada, cumprindo as orientações N° 14/2020 e N° 15/2020 da DGS.

Áreas de Isolamento:

Local	Área de Isolamento
Pavilhão Municipal de Alvalade	Sala de Arrumos 1
Centro Cívico Emundo Pedro	Zona Exterior - Anfiteatro
Biblioteca Manoel Chaves de Caminha	Sala – Entrada do edifício
Polidesportivo Pedro Cristo	Metade do Campo de Voleibol
Escola Básica São João de Brito	Sala/Espaço junto ao Refeitório

10 – EQUIPA E LOCAIS ONDE VÃO DECORRER AS ATIVIDADES:

Nome	Função
Bernardo Ribeiro	Coordenador do projeto
Renato Henriques	Técnico/Auxiliar
Pedro Miranda	Técnico/Auxiliar
Sérgio Lobo	Técnico Superior de Desporto
Isabel Batista	Técnica/Auxiliar
José Leal	Professor e responsável - Basquetebol
Daniel Costa	Professor - Basquetebol
António Ermida	Professor - Andebol

António Galvão	Professor - Xadrez
Margarida Coimbra	Professora - Xadrez
Marisa Pereira	Professora – Teatro
Teresa Machado	Professora - Teatro
Sandra Tomé	Professora - Yoga
José Lopes	Professor - Karaté
Miguel Castro	Professor - Judo
Filipe Sousa	Professor – Ténis de Mesa
Adriana Azevedo	Professor - Patinagem
Paulo Costa	Professor - Skate

Modalidade	Espaço
Basquetebol	Escola Básica São João de Brito Polidesportivo Pedro Cristo
Andebol	Pavilhão Municipal de Alvalade Polidesportivo Pedro Cristo
Xadrez	Biblioteca Manoel Chaves Caminha
Teatro	Centro Cívico Edmundo Pedro
Yoga	Pavilhão Municipal de Alvalade
Karaté	Pavilhão Municipal de Alvalade
Judo	Pavilhão Municipal de Alvalade
Ténis de Mesa	Polidesportivo Pedro Cristo
Patinagem	Polidesportivo Pedro Cristo
Skate	Polidesportivo Pedro Cristo

11 – CONTACTOS:

Entidade:	Contacto:
SNS 24	808 24 24 24
Centro de Saúde de Sete Rios	217 211 800
Junta de Freguesia de Alvalade	218 428 370
Junta de Freguesia de Alvalade	Desporto.junior@jf-alvalade.pt
Bernardo Ribeiro	Bernardo.ribeiro@jf-alvalade.pt
Renato Henriques	Renato.henriques@jf-alvalade.pt

12 – PLANO DE ATIVIDADES:

As aulas terão um número condicionado de alunos, de modo a garantir distanciamento interpessoal preconizado nas indicações das autoridades de saúde.

Todas as tarefas (prática/organização/ transição) serão estruturadas de forma a garantir o distanciamento interpessoal preconizado nas indicações das autoridades de saúde.

Todas as atividades, cujas características pressuponham contacto interpessoal recorrerão ao uso de estratégias de ensino/ aprendizagem que garantam o desenvolvimento das competências específicas, sem prejuízo do cumprimento do espaço interpessoal.

Serão utilizadas marcações no espaço de aula para garantir o distanciamento interpessoal.

O horário das aulas permite evitar que os diferentes grupos se cruzem nas instalações.

Os materiais usados serão desinfetados, após cada utilização.

As aulas vão decorrer de 2^{af} a 6^{af} das 17horas 30 minutos às 19horas e aos Sábados das 9horas às 15h 30 minutos.

As aulas das modalidades coletivas (Basquetebol e Andebol) terão uma capacidade máxima de 24 crianças, um rácio de um adulto para cada 12 crianças e um tempo máximo de prática até 50 minutos.

As aulas das modalidades Individuais (Ténis de Mesa, Skate, Patinagem, Yoga, Judo, Karaté, Xadrez e Teatro) terão uma capacidade máxima de 12 crianças, um rácio de um adulto para 6 crianças e um tempo máximo de prática até 90 minutos.

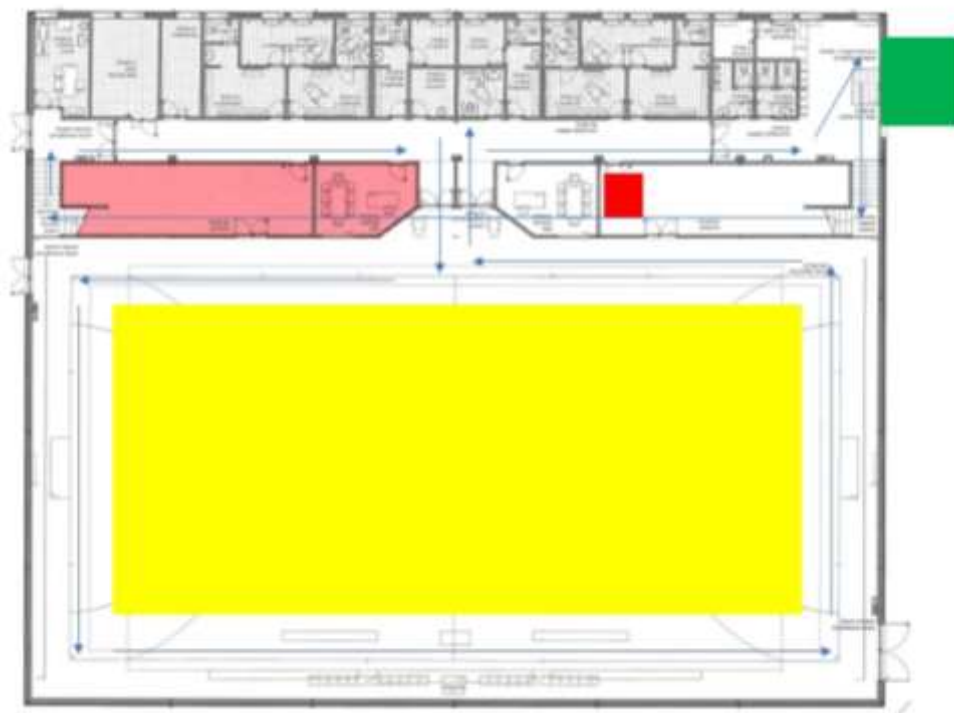
A capacidade máxima de crianças por modalidade foi definida com base no espaço físico onde decorrem as atividades e de forma a respeitar as indicações dadas pela direção Geral de Saúde em relação ao distancia social a ter durante a prática das atividades.

As aulas de Teatro, devido ao número elevado de crianças inscritas e ao limite máxima de alunos por turma definidos, vão realizar-se de forma não presencial através da plataforma Zoom, permitindo assim a participação e continuidade de todos os inscritos.

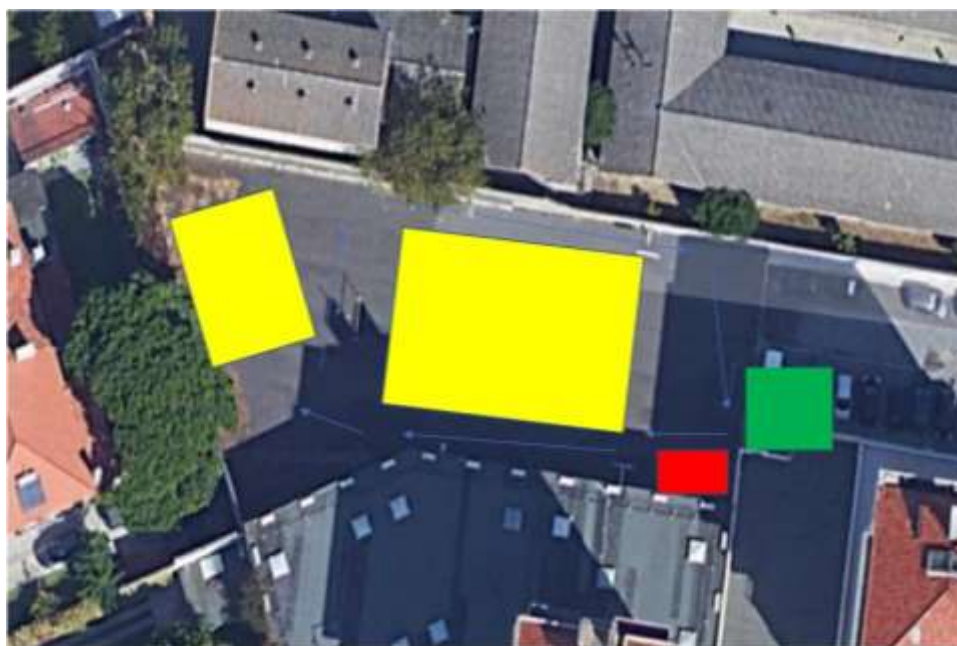
Com o evoluir de forma positiva da situação na comunidade, estas medidas podem ser revistas e/ou alteradas e permitir o aumento do número de participantes e a realização de aulas presenciais.

Locais e circuitos onde vão decorrer as atividades:

- Pavilhão Municipal de Alvalade



- Polidesportivo Pedro Cristo



- Escola Básica São João de Brito



- Biblioteca Manoel Chaves Caminha



- Centro Cívico Edmundo Pedro



Legenda:

-  - Entrada e Saída da atividade.
-  - Área de prática desportiva.
-  - Área de isolamento.

DIVULGAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PLANO:

O presente plano foi revisto de acordo com as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde. Será reavaliado e atualizado sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes e de acordo com as novas orientações emanadas.

NORMATIVAS:

- DGE/DGS – Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física;
- FP Judo – Plano de Retoma da Atividade;
- FP Patinagem – Comunicado 06-2020: Retoma das atividades desportivas;
- FP Ténis de Mesa – Plano de Retoma da Atividade;
- FP Karaté – Plano de Retoma da Atividade;
- Orientação 030/2020 DGS – Covid-19: Atividade Física e Desporto, Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de modalidades individuais sem contacto;
- Orientação 036/2020 DGS – Covid-19: Desporto e Competição Desportivas;
- Resolução do Concelho de Ministros nº53-A/2020 de 14 julho;
- SNS/DGS: Controlo da transmissão de Covid-19;

Termo de Responsabilidade para crianças nas Oficinas para Crianças:

Eu, _____
Portador /a do B.I./C.C nº _____ abaixo assinado, declaro para os devidos efeitos, que de acordo com o n.º2 do art.º 40.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto aprovada pela lei n.º 5/2007 de 16 de janeiro, asseguro que o meu Educando _____ não possui qualquer contra-indicação para participar nas Oficinas para Crianças.

Mais declaro que a participação do meu educando nas Oficinas para Crianças, resulta de uma decisão informada, com base no conhecimento do plano de contingência divulgado pela Junta de Freguesia de Alvalade e no compromisso da autarquia de cumprir, a todo o tempo, as orientações emandadas da Direção-Geral de Saúde (DGS), com vista a diminuir o risco de contágio pelo vírus SARS-COV-2.

Data: ____ / ____ / _____ Assinatura: _____

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



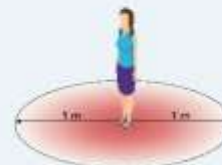
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU
TOSSIRES TAPA A BOCA E O
NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.dgs.pt), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



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
Palmã 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.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

As pessoas a quem tenha sido indicado isolamento pelo profissional de saúde, devem ficar em casa. Esta medida de afastamento social **pretende evitar a transmissão da doença**. Saiba quais os cuidados a ter, se estiver em isolamento.

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

1 - PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com a estafeta. Se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha.

2 - MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho em último lugar. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3 - MONITORIZAR OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia e vigie outros sintomas como tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha. Em **situações de urgência** ligue 112 ou SNS24 – 808 24 24 24 e informe da sua situação de isolamento.

4 - UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas. Caso não possa usar máscara, devem ser as pessoas com quem vive a colocá-la, quando estiverem na mesma divisão.