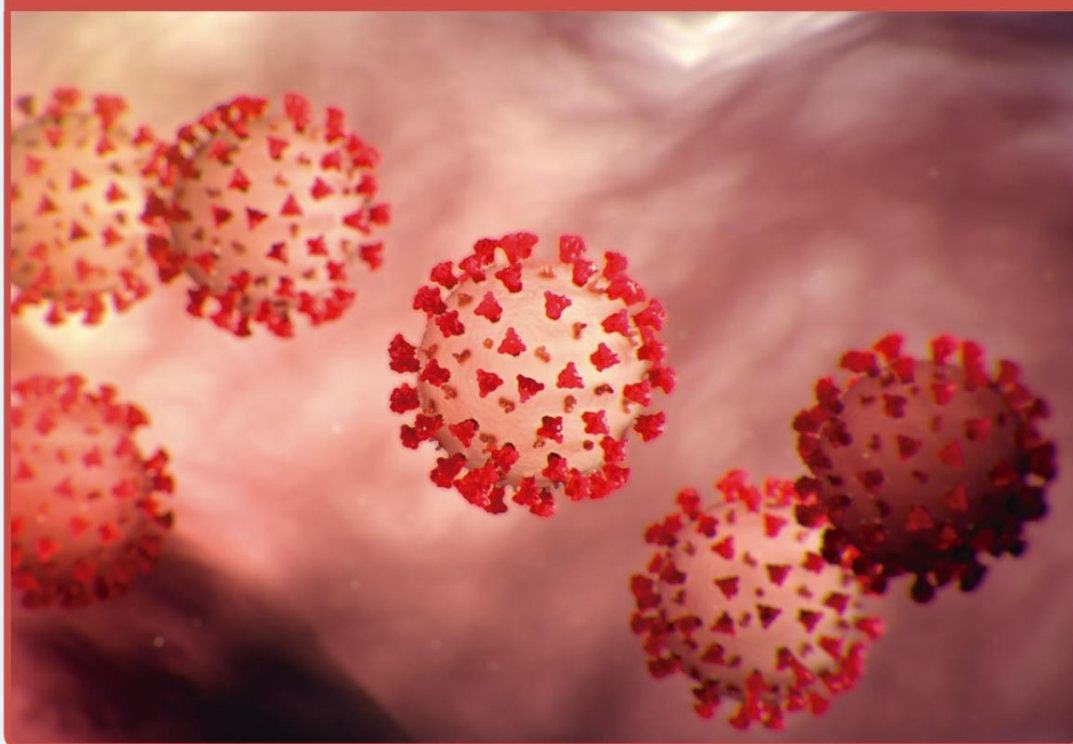


PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS (COVID-19)



No enquadramento de Emergência de Saúde Pública Internacional declarada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) na sequência da epidemia pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, todos os países e organizações são convocados a aumentar a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis casos de COVID-19.

1. OBJETIVOS

Face aos possíveis efeitos de um surto provocado pelo SARS-CoV-2, nomeadamente, o absentismo de educadores e alunos, o presente plano de contingência tem como principais objetivos:

- A minimização do risco de contágio, através da adoção de comportamentos preventivos adequados;
- A manutenção das atividades letivas da Zendensino (Escola Profissional de Esposende e Escola de Música de Esposende) em condições de saúde e segurança desejáveis.

1.1. Objetivos específicos

- Formar a comunidade educativa sobre a COVID-19;
- Potenciar a adoção de comportamentos preventivos,
- Preparar a comunidade educativa para responder eficazmente ao aparecimento de alunos e/ou educadores com sinais e sintomas de COVID-19;
- Assegurar e manter os serviços essenciais prestados pela Zendensino, salvaguardando as condições de higiene e segurança.

2. COVID-19

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela OMS à doença provocada por um novo coronavírus - SARS-CoV-2, que pode causar infeção respiratória grave, como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, havendo já casos confirmados em vários países, segundo o mapa.

2.1.COVID-19: sinais e sintomas?


A COVID-19 manifesta-se através de sinais e sintomas como febre, tosse, dificuldade respiratória (falta de ar) e cansaço. Em casos mais graves, pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo levar à morte.

2.2.COVID-19: como se transmite?

As formas de transmissão da doença permanecem sob investigação, considerando-se que a COVID-19 pode transmitir-se de pessoa para pessoa através de:

- Transmissão direta: durante a 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;
- Transmissão indireta: no contacto das mãos com uma superfície ou objeto (maçanetas de porta, corrimões, superfícies de utilização pública,...) com o SARS-CoV-2 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).


CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

+



REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS?

HAVE YOU RETURNED FROM ANY AFFECTED AREAS?

OU

OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO?

HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT?

Avise de imediato o segurança ou o administrativo

Immediately contact the staff at the entry



REPÚBLICA PORTUGUESA

SAÚDE



SNS

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



120

DGS

desde 1899

Direção-Geral da Saúde

2.3.COVID-19: como se trata?

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção, podendo apenas atenuar-se o desconforto provocado pelos sinais e sintomas que surgirem.

2.4.COVID-19: Definição de Caso

As definições seguidamente apresentadas são baseadas na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC).

2.4.1. Definição de Caso Suspeito

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 OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARSCoV-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.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA - COVID-19 - ZENDENSINO

A coordenação do Plano de Contingência cabe ao Conselho de Administração, em estreita colaboração com a Equipa de Trabalho COVID-19:

EPE Sede – Rita Capitão; Irene Azevedo e Cristina Capitão

EPE Ramalhão – Joana Pereira; Fátima Peixoto e Sílvia Pinheiral

EME – Carlos Pinto da Costa; Liliana Rego e Augusta Pires

3.1.Fases de implementação do Plano de Contingência COVID-19

O Plano de Contingência é ativado e desativado pela Equipa de Trabalho COVID-19, constituída para o efeito, de acordo com o grau e as necessidades da contingência e integrará as seguintes fases:

Fase 1 - Formação e Informação

A primeira fase do Plano de Contingência visa a disseminação de informação credível, de forma séria e serena pela comunidade educativa, com o intuito de clarificar dúvidas existentes e o modo de proceder a adotar durante a epidemia de COVID-19.

FASE 1	Ações	Operacionais
	Acompanhar as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) para o território nacional e nomeadamente para o contexto escolar;	Conselho de Administração
	Divulgar o Plano de Contingência COVID-19 à comunidade escolar;	Departamento de Comunicação
	Identificar os grupos de risco;	Serviço de Psicologia e Orientação e Diretores de Turma Direção Pedagógica
	Identificar as tarefas/serviços essenciais e as tarefas/serviços que possam ser suspensas/adiadas temporariamente;	Conselho de Administração Direção Pedagógica

Fase 2 - Adoção de comportamentos preventivos

A fase 2 - Adoção de comportamentos preventivos - preconiza o envolvimento de toda a comunidade educativa, de forma a implementar e reforçar comportamentos preventivos e de minimização do risco de contágio do novo coronavírus.

Deve ser implementada em conjunto com a fase 1, de forma complementar.

FASE	Ações	Operacionais
	Colocar cartazes de adoção de comportamentos preventivos;	Departamento de Comunicação
	Usar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) nos locais de convivência;	Conselho de Administração
	Desinfecção do leitor de registo de impressão digital à entrada e saída das instalações da escola;	Assistentes Operacionais
	Divulgação de informação de comportamentos preventivos: Utilizar corretamente a técnica de lavagem das mãos; Lavar as mãos especialmente após contacto direto com pessoas doentes ou partilha do seu espaço e/ou objetos pessoais;	Conselho de Administração

2	<p>Lavar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;</p> <p>Usar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) nos locais de convivência que não possuam lavatório;</p> <p>Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir;</p> <p>Utilizar um lenço de papel (de utilização única) ou o braço - nunca usar as mãos;</p> <p>Deitar o lenço de papel no lixo e lavar as mãos logo de seguida;</p> <p>Evitar tocar nos olhos, nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;</p> <p>Não partilhar com os outros alimentos que esteja a consumir;</p> <p>Não partilhar com os outros talheres, copos ou objetos pessoais;</p> <p>Guardar aproximadamente um metro de distância para conviventes;</p> <p>Restringir, na conduta social, o aperto de mão, abraços e beijos.</p>	<p>Direção Pedagógica</p> <p>Departamento de Comunicação</p> <p>Diretores de Turma</p>
---	--	--

Fase 3 - Infecção Ativa

Esta fase inicia-se no momento em que se registre o primeiro caso confirmado de COVID-19 na comunidade escolar.

	Ações	Operacionais
FASE 3	Registar os casos suspeitos e encaminhar para os serviços de saúde especializados, cumprindo as orientações das autoridades competentes;	Equipa de Trabalho COVID-19
	Estabelecer uma “área de isolamento” para onde são encaminhados os casos suspeitos;	
	Estabelecer um circuito alternativo onde circularão os casos suspeitos que diste obrigatoriamente dos circuitos utilizados pela comunidade escolar;	
	Ativar medidas laborais de contingência (teletrabalho, redução do tempo de partilha presencial dos espaços de trabalho);	Conselho de Administração
	Reforço de operações de limpeza e higienização dos espaços de trabalho, nomeadamente corrimões, maçanetas de porta, botões de elevadores;	Assistentes Operacionais
	Difusão de informação (comunicação interna e externa);	Conselho de Administração

	Acompanhamento do estado clínico dos colaboradores/alunos afetados;	Equipa de Trabalho COVID-19
	Monitorização do estado de saúde dos colaboradores/alunos conviventes próximos dos casos confirmados;	
	Cancelamento/restrrição de deslocações em serviço;	Conselho de Administração Direção Pedagógica
	Possibilidade de suspender as atividades letivas da(s) turma(s) na escola, promovendo-se a sua realização através de meios digitais (e-mail, redes sociais, etc.);	Conselho de Administração Direção Pedagógica

Fase 4 - Recuperação

A fase de recuperação iniciar-se-á no momento em que deixarem de existir registo de novos casos, e forem regressando os alunos e colaboradores ausentes por COVID-19, retomando-se a atividade normal:

	Ações	Operacionais
FASE 4	Regresso aos locais de trabalho/aulas em articulação com orientação médica;	Conselho de Administração
	Reavaliação dos procedimentos implementados;	Equipa de Trabalho COVID-19
	Comunicação Interna e Externa;	Conselho de Administração
	Monitorização e acompanhamento permanente.	Conselho de Administração

4. Estabelecer “área de isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de um aluno ou colaborador numa “área de isolamento” visa impedir que os restantes membros da comunidade educativa possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença, transmissível na instituição e na comunidade. A “área de isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos membros da comunidade educativa com o caso suspeito de infeção (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de Caso

Suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes membros da comunidade escolar. **Na Escola Profissional de Esposende, nas instalações da sede, a “área de isolamento” é na antiga cantiga escolar e, no Ramalhão, é na casa de banho dos professores (WC masculino).**

A área de isolamento destacada na Escola de Música de Esposende respeita o plano de contingência da Câmara Municipal de Esposende.

5. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

O aluno/colaborador **dirige-se a um dos elementos da Equipa de Trabalho COVID-19**, que realizada a triagem do caso. Confirmando-se a história clínica e epidemiológica, **coloca-se máscara cirúrgica, bem ajustada à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais**, devendo ser substituída sempre que estiver húmida. De seguida, **realiza-se o encaminhamento para “área de isolamento”** (evitando tocar nas paredes e corrimão).

Caso se trate de um **aluno permanecerá acompanhado por um colaborador da Equipa que se equipará com luvas descartáveis e máscara cirúrgica, cumprindo as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos**. Nesse momento, **entra-se em contacto com o encarregado de educação e com o SNS 24: 808 24 24 24**. O profissional de saúde do SNS 24 questionará o colaborador e/ou aluno quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com o Caso Suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o colaborador da Equipa:

- Se não se tratar de Caso Suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de Caso Suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM) da Direção Geral de Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser: Caso Suspeito Não Validado, ficando encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais adequados à situação clínica da pessoa. O colaborador da Equipa informa o Conselho de Administração da não validação e, este último deverá informar o médico do trabalho responsável caso se trate de um colaborador da instituição.

Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O colaborador da Equipa de Trabalho COVID-19 informa a restante Equipa da existência de um Caso Suspeito Validado na escola. Um dos elementos da mesma deverá calçar luvas descartáveis, guardar os pertences do aluno na sua mochila e desinfetar com toalhetes embebidos em álcool a área de trabalho do aluno (secretária, cadeira, etc). **Os pertences deverão ser entregues na “área de isolamento”.**

5.1.Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado

Na situação de Caso Suspeito Validado:

- **O aluno/colaborador deverá permanecer na “área de isolamento”, até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas amostras biológicas para testes laboratoriais;**

- **O acesso dos outros alunos/colaboradores à área de isolamento utilizada pelo Caso Suspeito Validado fica interdito** (exceto aos colaboradores que estejam a prestar assistência).

- A equipa, em parceria com a família do aluno/colaborador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado);

- O Conselho de Administração informa a comunidade educativa da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados dos testes laboratoriais; A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local;

- A Autoridade de Saúde Local informa o Conselho de Administração dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o Caso for Não Confirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição, incluindo de limpeza e desinfecção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência;

- **Se o Caso for Confirmado**, **a sala da “área de isolamento” utilizada deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela**

Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

5.2.Procedimentos em Caso Confirmado:

O Conselho de Administração deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da sala utilizada da “área de isolamento”;
- 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 local de estudo/posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- 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 o operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a Equipa, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na Zedensino, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

5.3.Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um aluno/colaborador 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:

5.3.1. Contacto próximo de “Alto risco de exposição”

É definido como:

- Aluno/colaborador do mesmo local de estudo/posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;

- Aluno/ colaborador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

- Aluno/ colaborador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

5.3.2. Contacto próximo de “Baixo risco de exposição”

Um contacto próximo com “baixo risco de exposição” ou exposição casual é definido como:

- Aluno/colaborador 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).

- Colaborador (es) 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). 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. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a Zendensino, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);

- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário). O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. **Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.**

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

Ações	Operacionais
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;	- Automonitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento da situação pela Equipa.
---	---

6. DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES

Estabelece-se que:

• **Todas as situações de Casos Suspeitos (quer validados, quer não validados) devem ser reportados à Equipa de Trabalho COVID-19 através do contacto de email: covid-19@zendensino.pt criado para o efeito;**

• **Todos os trabalhadores devem reportar ao Conselho de Administração, uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de Caso Possível de COVID-19;**

• Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, o Conselho de Administração informa a Equipa de trabalho COVID-19;

• Sempre que houver registo de um aluno considerado caso suspeito, a Equipa informa a Equipa de trabalho COVID-19;

• Sempre que o Diretor de Turma ou professor responsável tenha conhecimento através dos Encarregados de Educação da existência de Casos Suspeitos ou Casos confirmados, deve comunicá-lo à Equipa de Trabalho COVID-19;

• Não se admitirão na escola alunos, colaboradores ou outros profissionais que manifestem sinais e sintomas de COVID-19, a fim de evitar o contágio de outras pessoas;

• **Os alunos ou colaboradores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus devem permanecer sem frequentar o espaço da EPE nos 14 dias que se seguirem;**

• **Comunicar à Equipa de Trabalho COVID-19, via e-mail, as deslocações ao estrangeiro a título pessoal.**

7. ATIVIDADES LETIVAS

Caso existam Casos Confirmados em colaboradores, a Zendensino responsabilizar-se-á pela manutenção das atividades letivas, preparando um quadro de substituições e convocando outros educadores que entrarão em funções assim que se justifique.

8. ENCERRAMENTO DA ESCOLA

O encerramento de uma das Escolas apenas se verificará por determinação do Delegado de Saúde, efetuando-se as operações de higienização que forem determinadas pelo mesmo, mantendo-se os serviços mínimos para informação/divulgação, expediente e outras tarefas.

Esposende, 9 de março de 2020

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



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



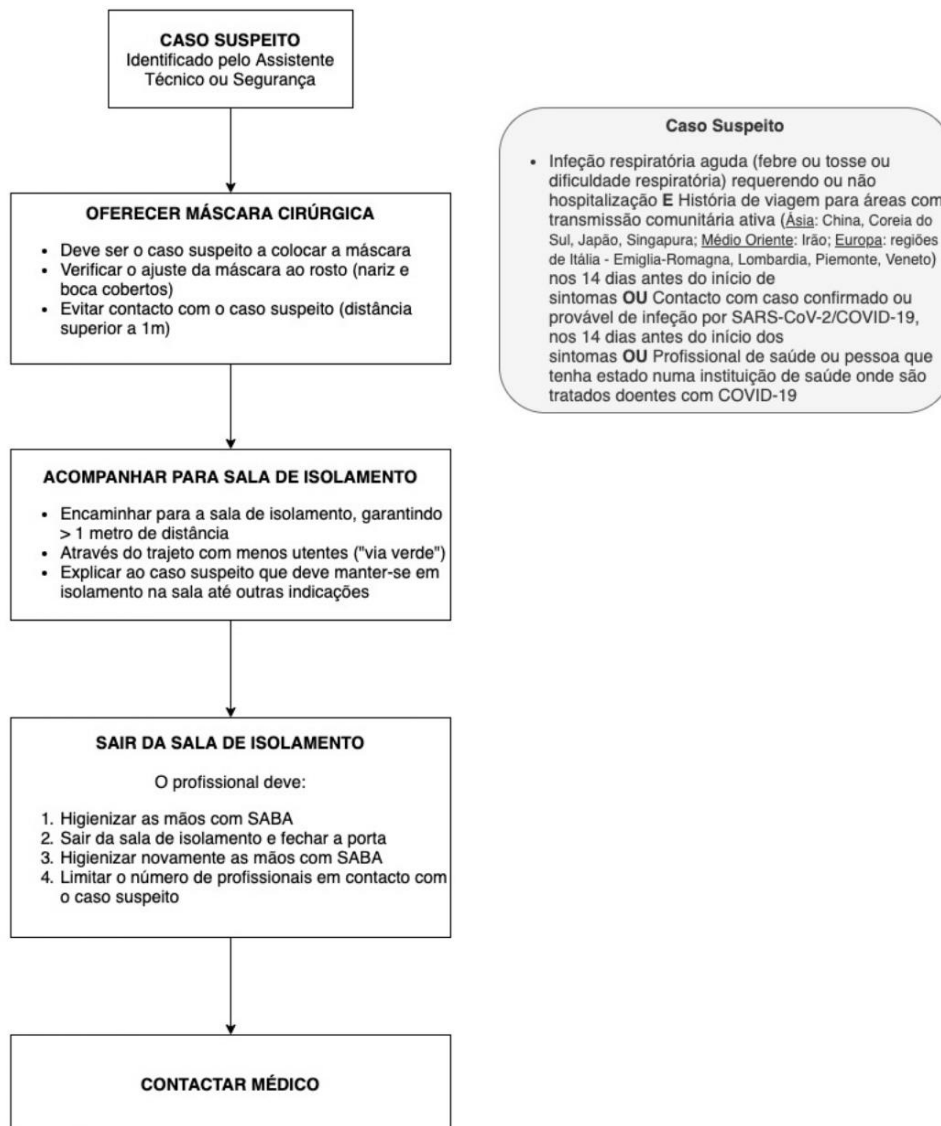
NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

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

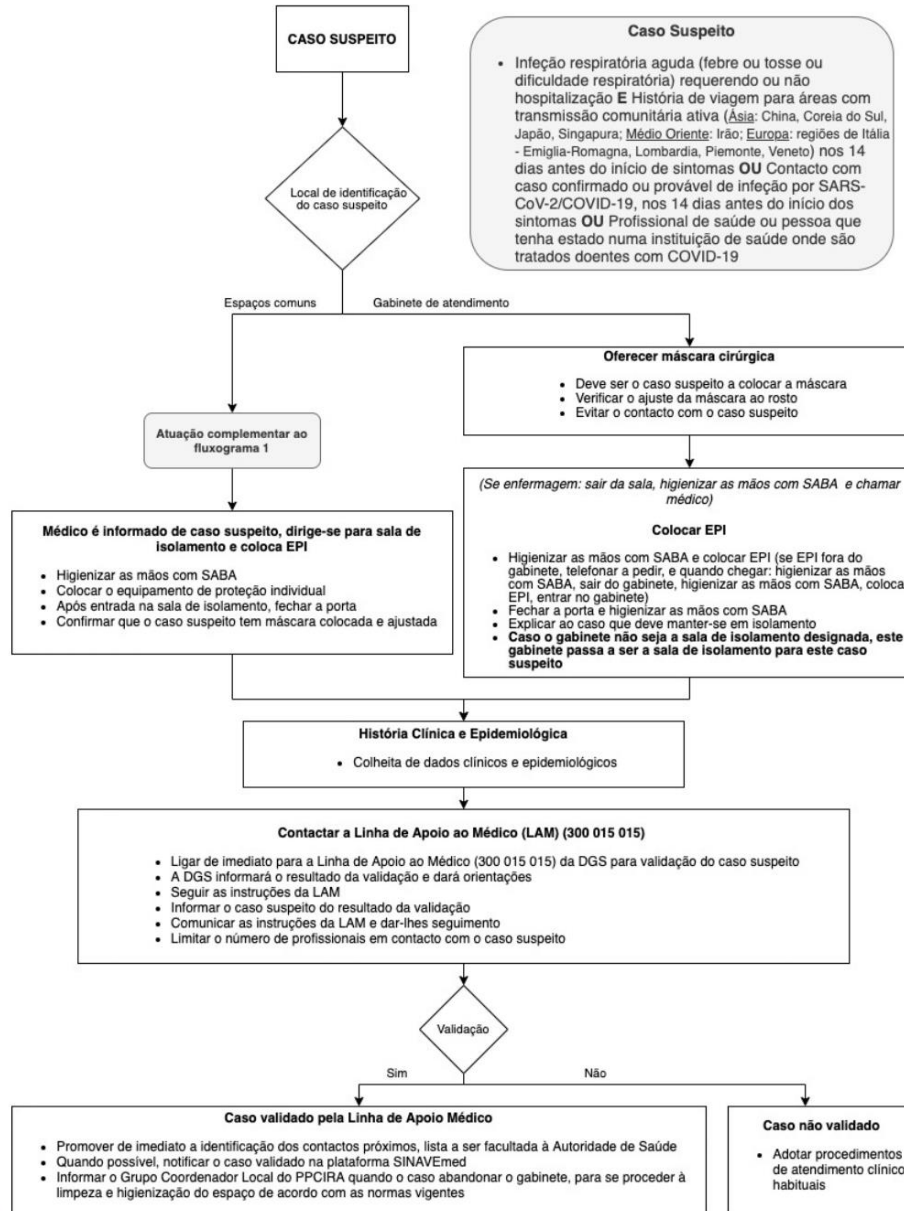


Fluxograma 1.

Atuação perante identificação de caso suspeito de infeção por 2019-nCoV por Assistente Técnico ou Vigilante



Fluxograma 2.
Atuação perante identificação de caso suspeito de infeção por 2019-nCoV



COVID-19

COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO



O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e os que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se está a experienciar uma situação de isolamento pode encontrar abaixo algumas das respostas habituais a esta experiência e recomendações que o/a podem ajudar a enfrentá-la.

COMO CUIDAR DE SI PRÓPRIO?

MANTENHA-SE INFORMADO E COMPREENDA O RISCO.

A cobertura mediática pode criar a impressão de que existe um perigo e um risco maior do que aquele que realmente existe. Procure estar actualizado sobre o que se passa, mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação. Escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da DGS e OMS ou SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o diagnóstico e o tratamento a profissionais de Saúde.

Assegure-se que pede ajuda e fala sobre o que precisa para se sentir seguro e confortável – medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação.

PEÇA AJUDA.

MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMILIARES.

Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento. Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fale "cara a cara" utilizando as videochamadas.

Leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos, envolva-se em actividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade. Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo.

REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE.

MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL.

Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas. Se for praticável, trabalhe a partir de casa.



FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

(exercícios simples no chão, dança, yoga)

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

e tenha uma



MANTENHA-SE ESPERANÇOSO E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM.

Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais de saúde. Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas, nos profissionais de saúde e recorra às estratégias que costumam resultar consigo noutras situações difíceis.

LEMBRE-SE

» O ISOLAMENTO CONTRIBUI PARA QUE O VÍRUS NÃO SE PROPAGUE.

O PERÍODO DE ISOLAMENTO NÃO IRÁ DURAR PARA SEMPRE. SÃO ALGUNS DIAS.

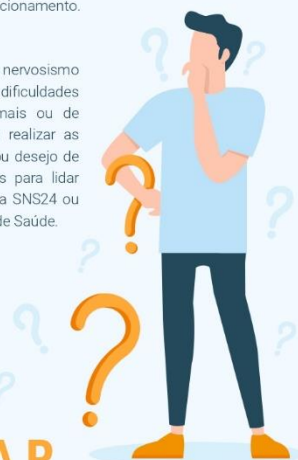
» TAL COMO LIDOU COM OUTRAS SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO PASSADO, TAMBÉM SERÁ CAPAZ DE LIDAR COM ESTA.

TENTE MANTER AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, BEM COMO UMA ATITUDE POSITIVA.

» APROVEITE PARA FAZER ALGUMAS DAS COISAS PARA AS QUAIS NÃO COSTUMA TER TEMPO.

Depois da experiência de isolamento podemos sentir um **MISTO DE EMOÇÕES** – tristeza, raiva, alívio. E ter dificuldade em conectarmo-nos com amigos e familiares, sobretudo aqueles que revelaram receio de contrair a doença por terem contacto connosco. Partilhe informação sobre a doença e o risco para os outros, de modo a acalmar possíveis medos e facilitar esse relacionamento.

Se experienciar stresse, nervosismo ou ansiedade extremas, dificuldades em dormir, comer de mais ou de menos, incapacidade em realizar as actividades do dia-a-dia ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação, ligue para SNS24 ou fale com um profissional de Saúde.



O QUE ESPERAR APÓS O PERÍODO DE ISOLAMENTO?

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS

» Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se **tristes, ansiosas, com medo, confusas** com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer **mais "birras"** e mostrar-se mais **dependentes, irritáveis** e terem **dificuldade em adormecer**.

» Aceite que **existirão conflitos e "birras"**. **Seja compreensivo e paciente** perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.

» Dê-lhes **oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios**. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade. **Explique-lhes a importância do isolamento** e assegure-as de que são apenas alguns dias.



» As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou vêem na televisão. **Limite a sua exposição a notícias** que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação actual.

» Procure **manter as actividades diárias habituais**, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar.

» Encare a situação de isolamento como uma **oportunidade de passarem mais tempo juntos** e realizarem **actividades em conjunto**.

» Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para **realizar actividades para as quais não costumam ter tempo**: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.

» No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por email **informação de estudo, actividades ou trabalhos**.

» Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum **tempo apenas para si próprios**. E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem actividades em separado.

- Ligue-lhe e mostre-se disponível para falar.
- Expresse o seu apoio e amor.
- Sugira-lhe actividades que o possam manter interessado.
- Agradeça-lhe o que está a fazer e recorde-o que se está a proteger a si próprio e aos que o rodeiam, impedindo o vírus de se propagar.
- Mantenha-se informado. Recolha informação que o possa ajudar a determinar com exactidão os riscos que corre, de modo a poder tomar as precauções razoáveis. Pesquise informação de instituições oficiais, nas quais possa confiar, como o site da DGS ou o SNS24.



SE TEM UM AMIGO OU FAMILIAR EM ISOLAMENTO...

O QUE ESPERAR: REACÇÕES POSSÍVEIS

Reagimos de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma "certa" de reagir. No entanto, numa experiência de isolamento é normal e comum sentirmos:



ANSIEDADE E MEDO relativamente à nossa saúde, à saúde de outras pessoas próximas ou com quem possamos ter contactado, e à experiência de termos de monitorizar sintomas de doença.



PREOCUPAÇÃO com o facto de amigos ou familiares terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, com o facto de ficarmos afastados do trabalho e com as dificuldades logísticas de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.



ANGUSTIADOS por não podermos cuidar dos nossos filhos, de outras pessoas a nosso cargo ou de dependermos de outros e ficarmos a seu cargo.



INCERTEZA sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecermos em isolamento.



SOLIDÃO por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do "resto do mundo".



FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas e actividades habituais.



ZANGA, por estarmos em isolamento ou pensarmos que fomos expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas.



TRISTEZA, MEDO, FALTA DE ESPERANÇA, desejo de consumir **álcool e drogas**, alterações de **apetite** ou dos hábitos de **sono**.

