

Plano de Retoma da Disciplina de Educação Física

A retoma da disciplina de Educação Física requer um plano para minorizar os riscos de infeção, de forma a permitir a continuidade da prática desportiva dos nossos alunos. Assim, a disciplina adapta-se à especificidade de cada modalidade de aula, das condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos alunos envolvidos.

Para minimizar os riscos, elaborou-se o seguinte Plano de Retoma da Disciplina de Educação Física:

Pessoal autorizado

- ✓ Professor e auxiliares destacados para o pavilhão desportivo;
- ✓ Conforme o horário, os alunos de cada turma.

Uso de máscara e desinfeção das mãos

- ✓ O professor e os auxiliares destacados usam obrigatoriamente máscara, exceto, no caso do professor, na explicação de um exercício ativo;
- ✓ A entrada no pavilhão, o uso dos balneários e das casas de banho e a saída do pavilhão tem de ser feitos com a máscara corretamente colocada;
- ✓ Existindo obrigatoriedade em usar máscara, em todo o espaço escolar, o pavilhão desportivo não é exceção. Assim, os alunos só poderão retirar a máscara quando o professor, e só por ocasião do início da atividade física, lhes diz expressamente para o fazer. **Neste momento, o aluno deverá guardar a máscara em bolsa individual e identificada oferecida pelo colégio para esse efeito;**
- ✓ Todos os utilizadores do pavilhão desportivo têm de desinfetar as mãos à entrada e à saída do mesmo;
- ✓ Os alunos devem desinfetar as mãos antes de iniciar a atividade, após cada transição de atividade e no final da aula.

Circulação

- ✓ A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados;
- ✓ As socializações dentro das instalações são expressamente proibidas.

Balneários, chuveiros e sanitários

- ✓ A utilização dos balneários cumpre as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Orientação nº 014/2020 da DGS;
- ✓ Por serem de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários serão sempre higienizados e desinfetados no intervalo de cada aula, bem como a zona de chuveiros;
- ✓ A utilização de balneários e chuveiros deve considerar as seguintes recomendações:
 - Os alunos que dispõem de alternativa devem evitar o uso dos balneários e/ou chuveiros das instalações. Caso não tenham aulas de tarde e não continuem nas instalações do colégio durante a tarde, os alunos têm a **opção** de tomar banho em casa;
 - Devem cumprir as restrições assinaladas no uso de cada cabide e chuveiro que cumprem o distanciamento físico exigido;
 - O professor ou auxiliares destacados definem a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros, por forma a permitir o distanciamento físico;
 - Os circuitos de circulação devem ser respeitados.
- ✓ Os alunos devem fazer-se acompanhar de um cantil de água próprio, em que a partilha não é autorizada.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

- ✓ Todas as superfícies e equipamentos serão higienizados e desinfetados durante o intervalo de cada aula;
- ✓ A troca de material durante a aula não será permitida;
- ✓ As sapatilhas destinadas à prática desportiva devem ficar obrigatoriamente acondicionadas nos cacifos de cada aluno.

Aluno	Antes da aula e entrada na aula	Durante a aula	Saída e após aula
Máscara	Sempre	Sim na parte inicial, durante a atividade física NÃO Guardar máscara em bolsa individual ALUNO EVITA TOCAR COM MÃOS NA CARA	Sempre
Álcool gel	Passar mãos no álcool gel	Só nos momentos de transição de atividade	Passar mãos no álcool gel
Calçado	-----	Usar um par de tênis exclusivo para o pavilhão desportivo	-----

Professor	Antes da aula e entrada na aula	Durante a aula	Saída e após aula
Máscara	Sempre	Retirar apenas se estiver em atividade física	Sempre
Álcool gel	Passar mãos no álcool gel	Só nos momentos de transição de atividade	Passar mãos no álcool gel
Calçado	-----	Usar um par de tênis exclusivo para o pavilhão desportivo	-----

Funcionário	Antes da aula e entrada na aula	Durante a aula	Saída e após aula
Máscara	Sempre		
Álcool gel	Desinfetar materiais utilizados na aula anterior e desinfetar material pedido pelo professor da aula seguinte.	Limpeza e desinfecção de balneários, reposição eventual dos reservatórios de álcool gel.	Desinfetar materiais utilizados na aula anterior e desinfetar material pedido pelo professor da aula seguinte.
Calçado	Controlar o uso de calçado exclusivo no pavilhão.		

O que fazer perante uma suspeita de um doente de COVID-19

- ✓ Se à chegada às instalações desportivas ou durante a aula o professor ou auxiliar detetar um caso suspeito de COVID-19, deverá seguir os seguintes procedimentos:



Figura 1. Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar

1.º) Perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19 de uma pessoa presente no estabelecimento de educação ou ensino, são imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no seu **Plano de Contingência** e é contactado o **ponto focal** designado previamente pela Direção do estabelecimento de educação ou ensino (Anexo 1).

2.º) O caso suspeito de COVID-19 quando se trate de um menor, é acompanhado por um adulto, para a **área de isolamento**, através de **circuitos próprios**, definidos previamente no Plano de Contingência, que deverão estar visualmente assinalados. Sempre que se trate de um adulto, dirige-se sozinho para a área de isolamento. Na área de isolamento deve constar o fluxo de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar (Anexo 2).

3.º) Caso se trate de um menor de idade, é contactado de imediato o **encarregado de educação**, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor. O encarregado de educação deve dirigir-se ao estabelecimento de educação ou ensino, preferencialmente em veículo próprio.

4.º) Na área de isolamento, o encarregado de educação, ou o próprio se for um adulto, contacta o **SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito** e segue as indicações que lhe forem dadas. O diretor ou o ponto focal do estabelecimento de educação ou ensino pode realizar o contacto telefónico se tiver autorização prévia do encarregado de educação.

Na sequência da triagem telefónica:

- **Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica** (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes no Plano de Contingência para COVID-19 e não se aplica o restante “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar”.
- **Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica** (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - **Autocuidado:** isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos **Cuidados de Saúde Primários**;
 - Avaliação Clínica em **Serviço de Urgência**.

Devem ser prosseguidos os procedimentos do ponto 5, “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar”.

Nota: Se o encarregado de educação não contactar o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito, a Autoridade de Saúde Local deve ser informada da situação pelo diretor ou ponto focal do estabelecimento de educação ou ensino.

5.º) Caso exista um caso suspeito de COVID-19 triado pela SNS 24 ou outras linhas de triagem telefónica, é contactada de imediato a **Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local**, cujos contactos telefónicos devem constar num documento visível na área de isolamento, e estar gravados no telemóvel do **ponto focal** e do diretor do estabelecimento de educação ou ensino.

6.º) A Autoridade de Saúde Local:

- **prescreve** o teste para SARS-CoV-2 e encaminha para a sua realização;
- **esclarece o caso suspeito**, se for um adulto ou o encarregado de educação, caso se trate de um menor sobre os cuidados a adotar enquanto aguarda confirmação laboratorial e sobre os procedimentos seguintes (no que for aplicável da Orientação n.º10/2020 da DGS).

A deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria, ou em viatura própria dos encarregados de educação, caso seja menor de idade. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso o caso suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada.

7.º) A Autoridade de Saúde Local, no primeiro contacto com o estabelecimento de educação ou ensino, procede a uma **rápida avaliação da situação/risco**, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção, enquanto aguarda confirmação laboratorial, nomeadamente:

- **Isolamento dos contactos** que estiveram sentados em proximidade na sala de aula ou no refeitório ou outros contactos próximos identificados;

Após confirmação laboratorial do caso, a Autoridade de Saúde Local deve prosseguir com a investigação epidemiológica (*in loco*, se necessário):

- **Inquérito epidemiológico;**
- **Rastreio de contactos;**

- **Avaliação ambiental.**

8.9) A Autoridade de Saúde informa o caso, os contactos de alto e baixo risco e o estabelecimento de educação ou ensino sobre as **medidas individuais e coletivas a implementar**, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada, nomeadamente:

- Isolamento de casos e contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de todo o estabelecimento de educação ou ensino;
- Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços mais utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);
- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

Para implementação de medidas e gestão de casos, a Autoridade de Saúde Local, pode mobilizar e liderar uma **Equipa de Saúde Pública**.

ANEXO 1: LISTA DE CONTACTOS ÚTEIS

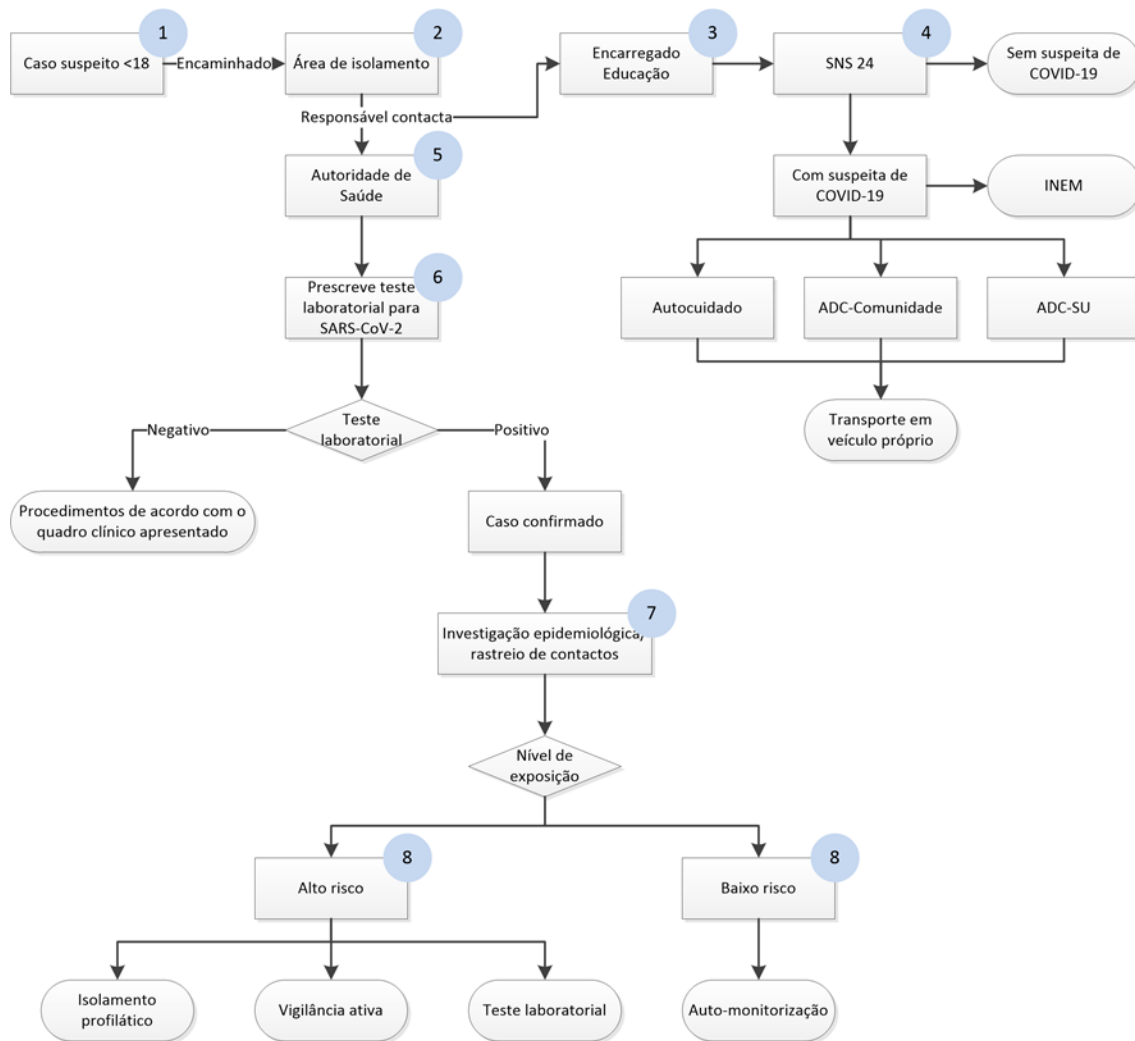
UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

AUTORIDADE DE SAÚDE LOCAL

DIRETORA DO COLÉGIO

PONTO FOCAL DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

ANEXO 2: FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO SUSPEITO DE COVID-19



Fluxo 1: Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em menor de idade

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**




Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>

ANEXO 4: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável



Disponível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf

ANEXO 5: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR 
- 2º** VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
- 3º** COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 4º** AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5º** NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS 

DURANTE O USO

- 1º** TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA 
- 2º** NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR 
- 3º** NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

COMO REMOVER

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER 
- 2º** RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 3º** DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA 
- 4º** LAVAR AS MÃOS 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

Bibliografia

- Freitas, Maria (2020). *COVID-19: Atividade Física e Desporto. Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto*. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>
- Guia para elaborações de um manual de procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários – COVID-19, 9 de maio de 2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/36310/GUIA+PARA+A+ELABORA%C3%87%C3%83O+DE+UM+MANUAL+DE+PROCEDIMENTOS+DE+PROTE%C3%87%C3%83O+-+COVID-19.pdf/e90f86f4-af77-f314-871f-4e5ad8e76e48?t=1589026658103>
- Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento – COVID-19, 25 de maio de 2020. Disponível em: https://jamor.ipdj.pt/upload/2020_JSS/cari_or.pdf
- Referencial para as escolas. Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/referencial-escolas-controlo-da-transmissao-de-covid-19-em-contexto-escolar-pdf.aspx>

Nota: O presente plano sofrerá as alterações que se vierem a revelar necessárias.

Antecipadamente gratos pela colaboração, subscrevemo-nos com os melhores cumprimentos.

A Direção Pedagógica,

Paula Rocha

(Diretora Pedagógica)

