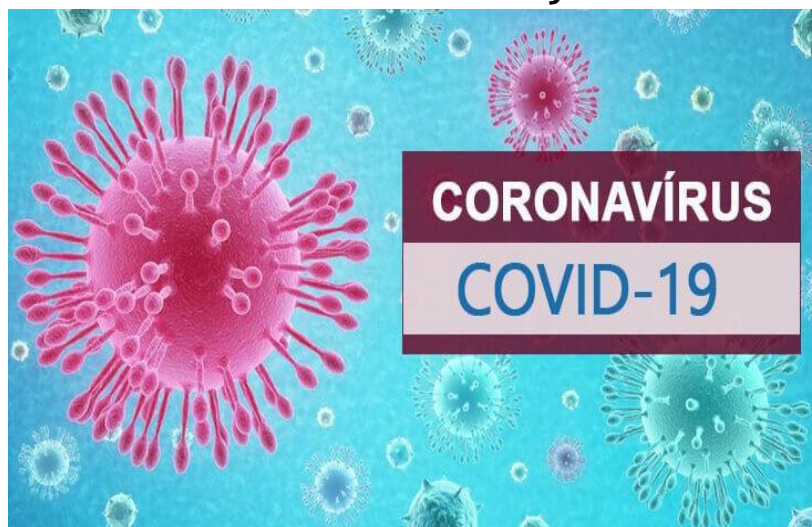


Curso Técnico Superior Profissional em Proteção Civil

Plano de Contingência para prevenção de infeção por
Covid-19 no Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia
de Amieira do Tejo



Relatório de Projeto desenvolvido, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, no Comando Distrital de Operações de Socorro (CDOS) de Castelo Branco

Bruno Miguel Da Graça Neto

20180964

Orientadores:

Professor Doutor Luís Quinta-Nova

Eng.º Amândio Nunes

Índice

1. Resumo	3
2. Introdução	4
2.1 Enquadramento	4
2.2 A doença por Coronavírus e a sua transmissão	5
3. Evolução do quadro epidemiológico da doença em Portugal e planos de emergência ativados.	9
3.1 Abordagem	14
Níveis de alerta e resposta.	14
4. Plano de contingência do Lar de Amieira do Tejo	19
4.1 Cumprimento de normas da Direção Geral de Saúde e Âmbito de aplicação	19
4.2 Medidas gerais de prevenção a adotar	20
4.3 Equipas com funções especiais	22
4.4 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção.....	24
4.5 Área de Isolamento	25
4.6 Utentes do centro de dia	26
4.7 Serviço de apoio domiciliário (SAD)	27
5. Considerações finais.....	28
6. Agradecimentos	29
7. Bibliografia	30

1. Resumo

Neste projeto enquadrado no âmbito da unidade curricular de Estágio do CTeSP de Proteção Civil, será abordada a pandemia originada pelo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19), que afeta atualmente o nosso país, bem como muitos outros países a nível mundial, mais concretamente será proposto um plano de contingência COVID-19 para o Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo. Esta temática enquadra-se na atividade profissional de um futuro técnico profissional de Proteção Civil.

O trabalho será desenvolvido para o lar em concreto - o Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo, que foi inaugurado no dia 11 de setembro de 2010 (1.ª Fase - 16 utentes), tendo sido ampliado durante o ano de 2012 e inaugurada a 2.ª Fase a 1 de março de 2013 (11 utentes). Trata-se de um Equipamento Social amplo, moderno, com boa climatização, com a capacidade para 27 utentes, com 9 quartos individuais, 9 quartos duplos.

Neste projeto serão abordadas várias medidas e normas reguladoras de segurança, das condições de instalação e funcionamento do lar e todas as restrições impostas. Para o efeito serão consultados planos existentes relativos à implementação de medidas de contingência.

No âmbito do trabalho será abordado ainda a temática da pandemia COVID-19 em geral, designadamente os acontecimentos recentes verificados em Portugal, bem como os planos ativados a nível municipal, distrital e nacional. Será, ainda, efetuada uma análise sumária ao número de infetados e de mortes desde que o vírus chegou a Portugal.

2. Introdução

2.1 Enquadramento

A 7 de janeiro de 2020 na china identificaram um novo vírus (COVID-19) originador da doença que se expandiu a nível internacional.

O COVID-19 teve origem em Wuhan, província de Hubei, China, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diariamente com o sumário da informação e recomendações para prevenção.

É um vírus identificado recentemente, e têm estado em curso as investigações sobre o seu desenvolvimento, propagação e infeção, sendo que até á altura não existe ainda vacina.

Conhecido por causar doença no ser humano a infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, tal como, pneumonia.

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença, sendo também exigido pelo governo várias medidas de contenção a esta doença.

2.2 A doença por Coronavírus e a sua transmissão

Em Portugal, o primeiro caso foi registado a 02 de março de 2020, com uma evolução similar à que tem acontecido noutros países da Europa, levando à instituição de medidas gerais para evitar o número de contágios.

O covid-19, manifesta-se através de vários sintomas, sendo eles a tosse, dificuldades respiratórias, fraqueza, dores no corpo, febre, sendo os mais significativos, a tosse, fraqueza generalizada e dores no corpo e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, maior parte das vezes durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada a perda do olfato e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19.

Noutros países, houve casos confirmados, onde aconteceu a perda parcial ou total do olfato, como na Coreia do Sul, China e Itália.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Os sintomas relatados em crianças são inicialmente idênticos às constipações, como febre, corrimento nasal e tosse, Em alguns casos, foram também reportados vômitos e diarreia.

Crianças com condições médicas subjacentes e necessidades especiais de cuidados de saúde, crê-se que podem estar mais frágeis a uma possível contaminação.

Com a chegada deste vírus a Portugal, veio afetar toda a população, havendo níveis de risco, ou seja, faixas etárias onde o risco de infeção é maior, como no caso dos idosos e pessoas com doenças crónicas (ex.: doenças cardíacas e doenças pulmonares).

Ainda não é possível confirmar se as pessoas infetadas com o SARS-CoV-2 desenvolvem imunidade protetora, mas ainda assim esta é uma hipótese.

O organismo humano pode ir ganhando anticorpos após a infeção e desenvolvimento da doença.

Esta pandemia trouxe uma disseminação mundial da doença, que se espalhou por diferentes continentes, não olhando a etnias, nacionalidades, se é rico ou pobre.

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, daí a utilização de máscara ser uma das medidas impostas para evitar a contaminação.

As gotículas podem depositar-se nos objetos rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas, derivado a ser um vírus não detetável, quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, e as levam depois aos olhos, nariz ou boca.

Segundo estudos, determinam que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada até cerca de dois dias antes de esta manifestar sintomas embora a pessoa ser mais infecciosa durante o período sintomático.

Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente).

No plástico ou metal por um período máximo de cerca de 72 horas e em aerossóis por um período máximo de 3 horas.

Em superfícies mais porosas como cartão, o SARS-CoV-2 pode manter-se viável por um período de 24h.

Sabendo-se isto é que surgiu o uso obrigatório de máscara, a desinfecção das mãos, e objetos sempre que mudem de utilizador ou entrada/saída de qualquer estabelecimento.

Um dos problemas desta pandemia, é devido á “transmissão comunitária”, ou seja, o vírus circula na comunidade sem que seja possível identificar a origem de transmissão.

Presume-se que uma das coisas mais provável de transmitir a doença, seja o “dinheiro” daí ter sido implementado sempre que fosse possível, utilizar como métodos de pagamento, a via multibanco, MBWAY, ou transferência bancaria ou seja evitar o contacto com outra pessoa.

Contudo, foram implementadas muitas outras medidas como as seguintes:

- Lavagem frequente das mãos (com água e sabão durante 20 segundos);
- Desinfecção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas e lavar adequadamente os alimentos crus;
- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.
- Utilizar (gel desinfetante ou álcool em gel).
- Evitar trocas de dinheiro, utilizando outros métodos de pagamento.
- Num local de trabalho desinfetar-se á entrada e saída, bem, como todo o equipamento.
- Evitar o contato próximo com o outro (2 m de distância);

Para o caso dos lares em concreto são aplicadas estas medidas e muitas outras específicas, como serão abordadas mais a frente.

Numa casa ou em espaços públicos a frequência de limpeza deve ser aumentada, precisamente para que não haja acumulação de vírus nas superfícies. Deve utilizar-se detergente e desinfetante comum de uso doméstico (por exemplo: álcool).



Figura 1 Desinfetante Álcool gel (desinfetar às mãos).

3. Evolução do quadro epidemiológico da doença em Portugal e planos de emergência ativados.

No gráfico representado na Figura 2, podemos observar a evolução de casos ativos, onde se nota um acentuado aumento dos casos de Covid-19 a partir de 10 de Março de 2020, continuando a aumentar drasticamente até 16 de Maio de 2020, seguido dessa data houve um decréscimo do número de casos ativos.

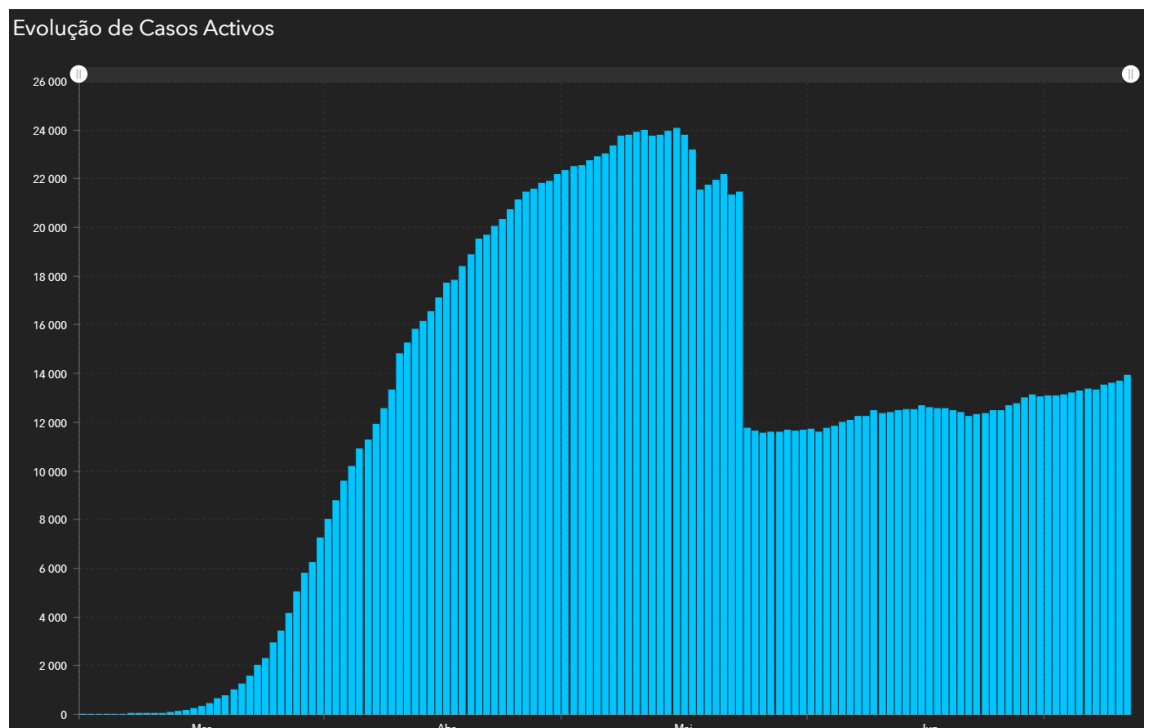


Figura 2 - Evolução dos casos ativos desde 10 Março 2020. (DGS; 2020)

Na Figura 3 o gráfico da evolução dos casos suspeitos, tal como no anterior houve um grande aumento no número de casos a partir de meados do mês de maio e já ir em 339 264 casos suspeitos.

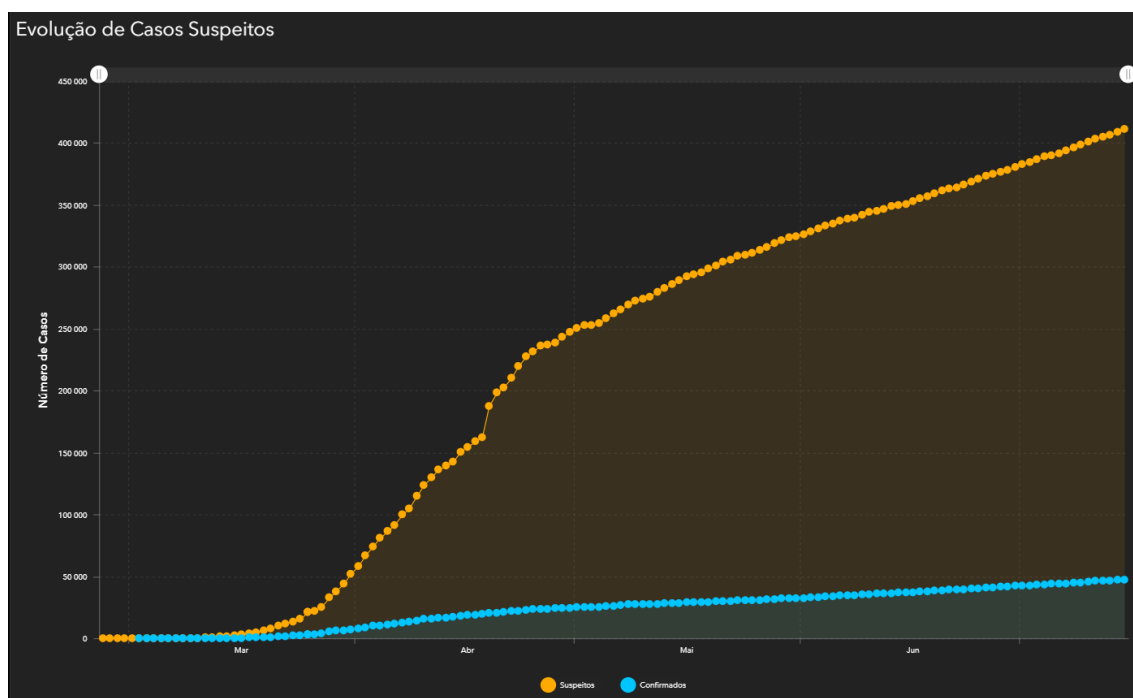


Figura 3-Evolução dos casos suspeitos desde 10 Março 2020. (DGS;2020)

O número de casos confirmados (Figura 3) não foi exceção, e deparou se com o mesmo procedimento, aumentou drasticamente.

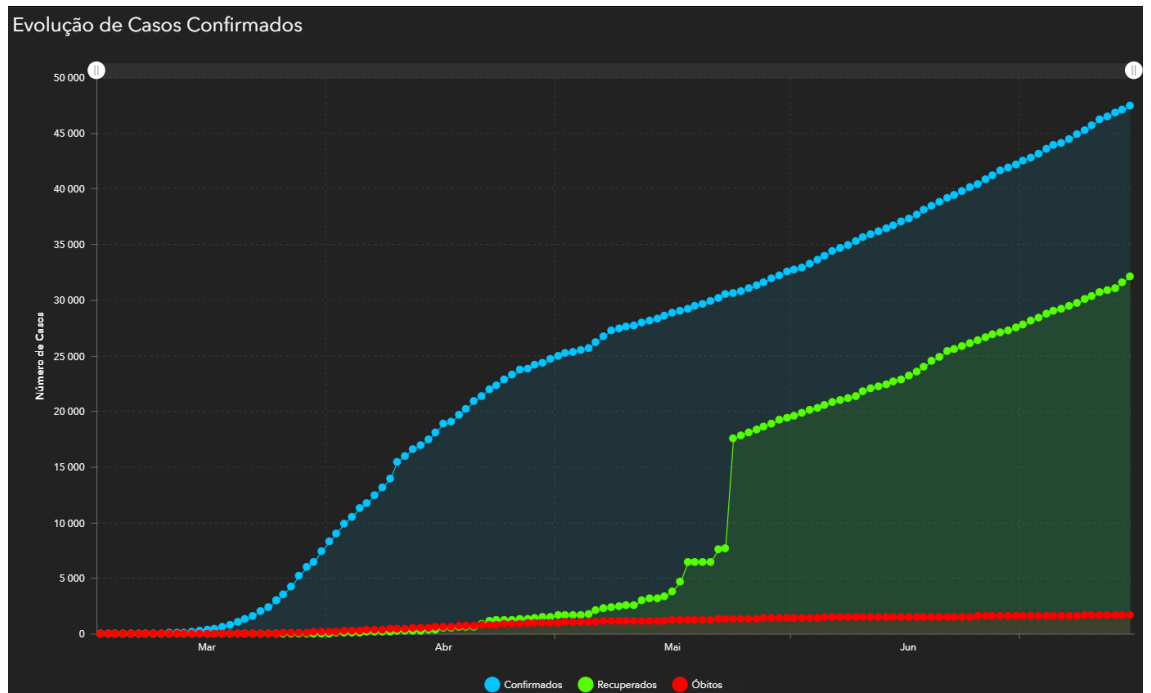


Figura 4- Evolução dos casos confirmados desde 10 Março 2020. (DGS; 2020)

Ainda assim o número de recuperados também começou a aumentar a partir de Abril, sendo que foi a altura onde os hospitais começaram a ter equipamentos suficientes para dar resposta ao surto desta pandemia.

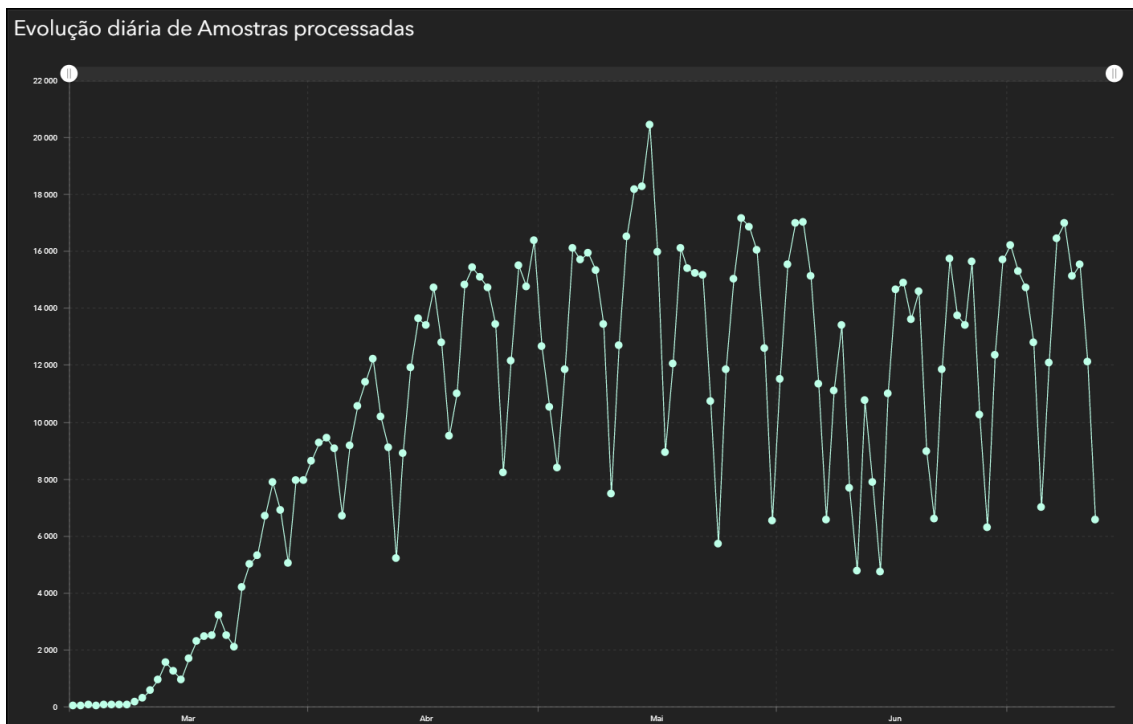


Figura 5- Evolução das amostras diárias desde 10 Março 2020. (DGS; 2020)

Dia 15 de Julho de 2020, está nesta imagem o balanço da direção Geral de Saúde, sobre casos confirmados, recuperados, suspeitos e o número de amostras realizadas.



Figura 6- Ponto Situação Atual. (DGS; 2020)

A camara Municipal de Nisa no dia 14 de abril começou a iniciar pelo concelho de Nisa testes de despistagem ao Covid-19, onde o Lar de Amieira do Tejo foi o primeiro local onde começaram a ser efetuados os testes.

A nível do concelho de Nisa, não se encontram até ao momento casos positivos de covid-19, apesar de no concelho vizinho (Alter do Chão) já haver vários casos positivos.

O Distrito de Portalegre conta hoje dia 17 de Julho com 11 casos confirmados de Covid-19, segundo os dados da Direção geral de saúde.

3.1 Abordagem

Níveis de alerta e resposta.

Foram criados 3 níveis de alerta, ou seja, diferentes fases de resposta a este vírus, Fase de preparação, fases de resposta e fases de recuperação, sendo cada nível dividido em fases, onde o nível de contenção, Contenção alargada e a fase de mitigação são os mais importantes na fase de resposta.

Fase de preparação			Não existe epidemia ou epidemia concentrada fora de Portugal
Fases de resposta	1 - Contenção	1.1	Epícentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2.	Casos importados na Europa
	2 - Contenção alargada	2.1.	Cadeias secundárias de transmissão na Europa
		2.2.	Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3 - Mitigação	3.1.	Transmissão local em ambiente fechado
		3.2.	Transmissão comunitária
Fase de recuperação			Atividade da doença decresce em Portugal e no Mundo

Quadro 1- Níveis das fases de preparação, resposta e recuperação. (www.dgs.pt; 2020)

Como se pode observar no quadro acima, o nível de alerta 1, é uma fase de contenção, ou seja, corresponde a um nível de risco de covid-19 ser baixo em Portugal.

O nível de alerta 2 corresponde a quando o risco em Portugal passa a moderado, reforçando-se a resposta/contingência, sendo o mais importante a deteção dos

casos precoce e reforço das medidas de contenção para evitar cadeias de transmissão.

No nível de alerta 3, será a fase de transmissão será quando as cadeias de transmissão já se encontram estabelecidas e se tratar de uma pandemia ativa.

Em Portugal, quem tem a responsabilidade para tomar decisões-chave e atuar será a Cadeia de comando e controlo (CCC), ou seja, será o setor da saúde o responsável pela liderança e coordenação em situação epidêmica.

Com o aumento da pandemia, procedeu-se a elaboração de um plano de contingência, com a finalidade de preparar a resposta e minimizar o impacto da pandemia.

Os Objetivos são minimizar doença grave e mortes por COVID-19 em Portugal, mais concretamente:

- Minimizar impactos sociais e económicos;
- Reduzir a disseminação da infeção, através da promoção de medidas de saúde pública, individuais ou comunitárias;
- Minimizar o risco de transmissão social de COVID-19;
- Providenciar tratamento e apoio a elevados números de pessoas, enquanto se mantêm cuidados de saúde essenciais;
- Apoiar a continuidade de cuidados de saúde e outros serviços essenciais;
- Manter a confiança e segurança da população, através de implementação de medidas baseadas na melhor evidência.

Portugal este até 19 de abril em estado de emergência, sendo nessa data, ao fim de 1 mês de estado de emergência, declarado pelo governo Confinamento obrigatório, sendo um dos países mais rápidos a tomar medidas.

O presidente da República impôs as seguintes medidas, que foram adotadas pelo governo:

1. Confinamento no domicílio ou em estabelecimentos de saúde (Casos suspeitos ou casos confirmados);
2. Estabelecimento de cercas sanitárias;
3. Interdição das deslocações e da permanência na via pública injustificadamente;
4. Requisição de serviços e utilização de bens móveis e imóveis de unidades de prestação de cuidados de saúde, de estabelecimentos comerciais e industriais, de empresas e outras unidades produtivas;
5. Imposição da abertura, laboração e funcionamento de empresas, estabelecimentos e meios de produção;
6. Encerramento ou limitação às atividades de empresas, estabelecimentos e meios de produção;
7. Suspensão do direito à greve;
8. Limitação ou proibição de realização de celebrações de cariz religioso e de outros eventos de culto que impliquem uma aglomeração de pessoas;
9. Controlos transfronteiriços;
10. Imposição a colaboradores de entidades públicas ou privadas de se apresentarem ao serviço e, se necessário, passarem a desempenhar as suas funções em local diverso, em entidade diversa e em condições e horários de trabalho diversos dos que correspondem ao vínculo;
11. Proibição de resistir às ordens emanadas pelas autoridades públicas competentes.

De 18 de março a 3 de maio de 2020, Portugal passou por 3 fases de estado de emergência, sendo no dia 3 de maio declarado estado de calamidade pelo primeiro-ministro António Costa.

A situação de calamidade, é regulada pela Lei de Base da Proteção Civil, sendo a segunda vez que ocorre em Portugal.

No dia 22 de junho de 2020, devido ao aumento significativo de casos nas últimas semanas, o Primeiro-Ministro, impôs novamente restrições á população, tentando mais uma vez que esta tome consciência do grave problema que esta a afetar o país e a todos nós, sendo estas medidas especialmente para a área metropolitana de Lisboa onde decidiu prolongar o estado de calamidade.

As medidas que continuam em vigor são:

- Limite máximo de 10 pessoas por ajuntamento;
- Respetivas contraordenações para quem não respeitar
- Aumento das forças de segurança na rua para evitar ajuntamentos;
- Fecho dos estabelecimentos e centros comerciais as 22:00h exceto restaurantes;
- Proibição de consumo de álcool nas ruas;
- Proibição de venda de álcool em áreas de serviço;

Aumento da fiscalização de centros comerciais (entrada de pessoas bem como concentrações por metro quadrado);

3. Caracterização do Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo

O Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo foi inaugurado no dia 11 de setembro de 2020 (1.^a Fase – 16 utentes), tendo sido ampliado ao longo do ano de 2012 e sendo inaugurado a 1 de março de 2013 (2.^a Fase – 11 utentes).

No que diz respeito ao Equipamento Social é amplo, moderno, com boa climatização, com a capacidade para 27 utentes, com 9 quartos individuais, 9 quartos duplos.

O Lar de Idosos tem como função acolher não só a população mais idosa, como também, excepcionalmente, indivíduos de outras idades que se encontrem em situação de comprovada carência e dependência, proporcionando-lhes os serviços adequados. Além desta função, o Lar de Idosos, também presta serviços no âmbito do alojamento e de outros serviços complementares que lhes possam proporcionar melhor qualidade de vida.

Desde o início de março, ou seja do início da pandemia, foram implementadas medidas tal como em todos os lares, medidas estas obrigatórias para o funcionamento dentro da normalidade, como serão referidas no projeto. Todas as medidas vieram modificar o funcionamento do lar, tal como modificou os hábitos de toda a população em geral e de todas as entidades/empresas que se queriam continuar a trabalhar tiveram de se adaptar a esta nova realidade.

4. Plano de contingência do Lar de Amieira do Tejo

O Plano de Contingência é uma ferramenta estratégica de preparação e resposta a uma potencial epidemia causada pelo Covid-19.

As medidas enunciadas no Plano de Contingência carecem do acompanhamento, para a sua aplicação, de Orientações Técnicas específicas, a serem progressivamente atualizadas, de acordo com a evolução epidemiológica de Covid-19, e sempre que necessário.

4.1 Cumprimento de normas da Direção Geral de Saúde e Âmbito de aplicação

Os objetivos específicos da entidade responsável são:

- Ponderar os custos relativamente aos EPI'S (Equipamentos de Proteção Individual);
- Cumprir as circulares normativas emitidas pelas entidades competentes;
- Instituir medidas de prevenção e Controlo de Infecção;
- O planeamento pré-pandémico das medidas necessárias no sector do internamento para garantir cuidados de saúde contínuos e com qualidade, isolando do resto dos utentes esse caso;
- Reorganização dos serviços de saúde, incluindo a redefinição dos critérios de internamento.
- A prioridade máxima que a pandemia de gripe requer pode implicar a suspensão ou adiamento da prestação de cuidados de saúde noutras situações de doença;

- Reorganização das unidades de internamento, de acordo com o previsível aumento de absentismo dos profissionais por doença ou outros motivos;
- Distribuição dos espaços e gestão dos doentes por cortes de data de início da doença;
- Reforço das medidas de proteção individual dos profissionais, incluindo a disponibilização de EPI;
- Prevenção e controlo das infeções nosocomiais;
- Dar formação dos profissionais.

Com isto haverá alterações também na parte do funcionamento do Centro de Dia do lar.

4.2 Medidas gerais de prevenção a adotar

Há varias medidas a adotar pelos trabalhadores do lar, especialmente para cuidados a possíveis suspeitos infetados, com o propósito reduzir o risco de transmissão individual e de propagação do agente na população, diminuir a velocidade de propagação, prevenir as cadeias de transmissão e atrasar a transmissão comunitária e por fim atrasar ao máximo o pico da epidemia.

Os cuidados específicos para a prevenção e controlo de infeção por COVID-19 são por isso, as medidas de precaução básicas, evitando o contacto e sempre que o haja usando os devidos equipamentos de proteção.

Algumas das medidas tomadas pelo lar de Amieira do Tejo:

- Dar ao doente uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita;
- Perante um caso suspeito, colocar de imediato o doente numa área de isolamento definida no respetivo Plano de Contingência;

- Todos profissionais de saúde devem aplicar as precauções de contato e precauções de gotículas.
- No caso, de procedimentos geradores de aerossóis, aplicar as precauções de via aérea;
- Isolar os doentes em quarto individual;
- Usar equipamentos dedicados ao doente, que sejam exclusivos de cada quarto ou área de isolamento;
- Limitar o número de profissionais de saúde em contacto com o doente com infeção;
- Restrição de visitas;
- Redução de elementos a trabalhar, estando apenas os necessários para o funcionamento do mesmo;
- Fomentação de turnos maiores, evitando as trocas diárias de elementos;
- Tomar banho á entrada e saída de cada turno, bem como a troca de roupa (sendo a utilizada posta imediatamente a lavar;
- O funcionário deve entrar pela porta principal da instituição, desinfetando as mãos assim que entre e dirigir-se logo aos balneários para proceder á troca de roupa;
- Haverá 2 equipas em cada turno, responsáveis pela desinfeção de espaços;
- 1.º limpeza com pano com produto de limpeza;
- 2.º desinfeção com pano com produto lixiviado (pré-perado na proporção de 1/10 ou álcool a 70%) e deixar evaporar (pastilhas).

Para fornecedores da Instituição (alimentação, produtos de higiene e outros) começarão a deixar as respetivas encomendas no alpendre da instituição, sendo assim proibida a entrada de qualquer fornecedor no interior da Instituição, exceto autorizado pelo Diretor-Técnico da Instituição.

4.3 Equipas com funções especiais

A Equipa da manhã, para além de desempenham as suas funções previamente definidas, devem limpar as maçanetas das portas (incluindo do porta principal, porta da copa e da cozinha), puxadores, janelas, corrimões, limpar e desinfetar cadeiras dos refeitórios e cadeiras de rodas.

A equipa da tarde, tal como a equipa da manha, desempenham as suas funções previamente definidas, devem limpar e desinfetar cadeirões das salas de estar, superfícies dos móveis e, novamente, maçanetas das portas, puxadores, janelas e corrimões, limpar e desinfetar cadeiras dos refeitórios e cadeiras de rodas .



Figura 7 - Funcionária da Santa Casa da Misericórdia com os devidos Equipamentos de Proteção individual.

- No Lar de Idosos encontra-se um KIT SOS para Colaboradores nos seguintes locais:

✓ Gabinete Médico;

✓ Sala de Pessoal, bem como no resto dos quartos;



Figura 8- Kit SOS para Colaboradores.

4.4 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

No caso de um possível caso de infeção de utente há vários procedimentos a ser tomados pela entidade, sendo primeiramente o isolamento desse utente.

O isolamento desse utente convém ser imediato, devendo-o encaminhar para a área de isolamento prevista no Plano de Contingência.

Se o profissional for o Médico (ou não) da Instituição, deve este, ligar de imediato para a Linha de Apoio ao Médico (DGS), para validação do caso suspeito e ser informado de outras orientações de atuação.

A DGS ativará o INEM, O INSA e a Autoridade de Saúde Regional, medida tomada em qualquer situação onde haja um caso suspeito, dando esta início à investigação epidemiológica e gestão de contactos através da Autoridade de Saúde Local.

O profissional responsável pelo doente promove de imediato a identificação dos contactos próximos do mesmo, pois estes terão de efetuar também testes.

Os profissionais da Instituição apenas contactarão diretamente com o doente quando for necessário, tendo o doente de permanecer na área de isolamento.

4.5 Área de Isolamento

A Área de Isolamento num lar tem de ter Sanitários, Lavatório com detergente SABA à disposição (com afixação de instruções da lavagem das mãos), Desinfetante de base alcoólica, água potável engarrafada, máscara cirúrgica, cadeirão e possibilidade controlo de temperatura ambiental (cobertor/aquecimento).



Figura 9- Cama, cadeirão e lavatório da sala de Isolamento.



Figura 10 - Sanitário, Armário de arrumação, e kit de desinfetante da sala de Isolamento.

4.6 Utentes do centro de dia

Devido a epidemia, também o funcionamento do centro de dia teve de sofrer modificações e novas restrições apesar de não haver ainda registo de casos de infeção por COVID-19, nem casos suspeitos,

No caso da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo aplicaram-se as regras de etiqueta respiratória e de lavagem das mãos que à semelhança das medidas adotadas pelos profissionais.

O Centro de Dia da Instituição foi encerrado, assegurando todos os serviços aos utentes nos seus domicílios.

Foram montadas 2 camas no Centro de Dia da Instituição para acolhimento provisório de utentes que não possuam condições de habitabilidade nas

suas residências, que tenham um maior grau de dependência ou então não possuam suporte familiar.

4.7 Serviço de apoio domiciliário (SAD)

Aplicam-se as mesmas regras de etiqueta respiratória e de lavagem de mãos às funcionárias do SAD, ou seja, à chegada a casa do utente devem dirigir-se ao WC da habitação e lava/ desinfetar as mãos.

Em cada viatura do SAD foi colocada uma caixa com gel SABA, desinfetante de base alcoólica e papel descartável para secagem das mãos.

Depois destas normas feitas podem prosseguir então á Prestação dos cuidados/apoio habituais;

Á saída do domicílio, devem proceder de novo á lavagem das mãos, e ainda, ao final do dia, e após paragem dos veículos, devem limpar e desinfetar os mesmos, dando especial atenção ao volante, manetes e seletor de mudanças.

5. Considerações finais

O presente projeto foi realizado em alternativa ao estágio no CDOS de Castelo Branco, em virtude da impossibilidade de dar seguimento as temáticas que tinham sido planeadas, em resultado da pandemia COVID-19. Deste modo, em alternativa às atividades inicialmente definidas, e no seguimento das indicações dadas pela presidência do IPCB, foi decidido elaborar um Plano de Contingência para prevenção de infeção por Covid-19.

No presente Plano abordei medidas preventivas a ser utilizadas pelos funcionários, idosos e todas as pessoas que lá entrassem, sendo estas medidas importantes para o funcionamento do lar, o mais normal possível sem transpor perigo para os utentes que lá permanecem permanente como para os restantes utilitários do mesmo, e sobretudo para evitar um surto de Covid-19, como já aconteceu em vários lares de Portugal.

Este tema foi decidido em conjunto com os orientadores de estágio, achando bem, visto estarmos a presenciar esta pandemia, como futuro técnico de Proteção Civil, elaborar este Plano.

Este plano que elaborei, poderia ser o plano posto em vigor pelo Lar de Amieira Do Tejo, visto conter todas as medidas de prevenção/mitigação para o covid-19, deixando toda a população em segurança e evitando contágios, ou na pior das hipóteses, caso houvesse algum caso positivo, seguindo todas as medidas, poderiam conter rapidamente o contágio.

6. Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família, por todos os esforços que fizeram e por terem entrado nesta luta comigo. Esta vitória não é minha, é vossa, sem vocês não teria chegado aqui, pois para vocês sei que é um orgulho.

Em seguida, agradecer a todos os elementos do CDOS de Castelo Branco, por me darem a oportunidade de poder ir estagiar para esta instituição, em especial ao CODIS Francisco Peraboa, 2º CODIS Amândio Nunes e ao Técnico Carlos Lopes,

Agradecer também aos meus orientadores por estarem sempre presentes e disponíveis, quando precisei, em especial ao Engenheiro Amândio Nunes que no que estava ao alcance dele, durante o período que me foi possível la estagiar, sempre me esclareceu sobre “Proteção Civil” e me fez adquirir conhecimentos a nível da área.

Também ao Professor Luís Quinta-Nova por toda a ajuda e disponibilidade na conclusão do estágio e em toda a ajuda nas minhas duvidas na elaboração do relatório.

Não poderia deixar de agradecer às grandes amizades que fiz aqui em Castelo Branco, na Escola superior Agraria, especialmente aqueles que sempre me apoiaram e ajudaram para que nesta caminhada, e que de alguma forma contribuíram para que este dia chegasse.

São breves agradecimentos, pois nunca terei palavras para agradecer o suficiente o que cada um fez por mim.

Obri-
gado a todos.

7. Bibliografia

DGS-Direção-Geral da Saúde. (2020). Disponível em: *COVID-19*.
<https://covid19.min-saude.pt/>

Santos(2020).Evolução do Covid-19 em Portugal. Disponível em:
<https://www.metis.med.up.pt.>

Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo. (2016). *Lar de Idosos*. Disponível em: <http://www.scmamieiradotejo.pt/>

Voz da Planície. (2020). *Coronavírus*. Disponível em:
<https://www.vozdaplanicie.pt/images/20200302234009871.jpg>

ANEPC(2020) Autoridade Nacional de Emergência em Proteção Civil.
Disponível em: <https://www.prociv.pt/pt-pt.>

DGSa(2020) Plano Nacional Prevenção e Resposta à doença por novo
coronavírus (covid-19) Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Plano-Nacional.pdf>