



ESTARREJA
MUNICÍPIO

MANUAL DE SUPORTE

Plano de Contingência e de Desconfinamento

Atividades e Instalações Desportivas Municipais

PÓS COVID-19

VERSÃO 2.0

24 de março 2021

*Todas as informações descritas nesta versão dizem respeito ao ano 2021, a partir de 12 de janeiro.
Para consulta de informação mais pormenorizada, nomeadamente procedimentos e outras descrições deve ser consultada a versão 1.5 deste mesmo Manual, fechada a 12 de janeiro 2021 e disponível em www.cm-estarreja.pt*

ÍNDICE

1 – Introdução

2 – Enquadramento (2ª Vaga)

3 – Plano de Contingência Municipal

4 – Desconfinamento da Oferta Desportiva Municipal

5 – Desconfinamento das Instalações Desportivas Municipais

5.1. Procedimentos Efetuados em Todas as Instalações Peranteo COVID19

5.2. Complexo de Desporto e Lazer e Piscina Municipal de Avanca

5.3. Pavilhão Municipal de Estarreja e Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa

5.4. Polidesportivos, Parques Infantis, Campo de Futebol do Ecoparque

Empresarial e Multiusos de Estarreja

5.5. Instalações Diversas

6 – Área de Isolamento

7 – Bibliografia

8 – Anexos

1 – INTRODUÇÃO

Este manual foi elaborado para servir como base de dados, de informações e procedimentos, capazes de otimizar medidas de mitigação, devidamente ajustadas à realidade local – concelho de Estarreja – e que minimizem o contágio pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), para **a retoma das atividades físicas desportivas e recreativas, nomeadamente da Oferta Desportiva Municipal de Estarreja**, contribuindo também como exemplo para a manutenção de uma economia ativa, e adaptada a esta nova realidade.

Podem ser consultadas as medidas adotadas e implementadas de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19, na área do desporto municipal no concelho de Estarreja, na versão 1.5 deste mesmo manual.

A versão 2.0 deste manual representa o seguimento do trabalho que tem vindo a ser realizado, e que retrata todas as atualizações a pós o dia 12 de janeiro e por isso diz respeito ao ano 2021. Assume-se como consequência da dinâmica que caracteriza o vírus (SARS-CoV-2), e por isso mantém-se em constante atualização, sempre que tal se mostra necessário.

2 – DESCONFINAMENTO 2ª VAGA

No primeiro trimestre de 2021, a tão preconizada 2ª vaga começa a dar sinais da sua existência. Portugal ultrapassa a barreira dos 10 mil casos diários de Covid-19 levando o Conselho de Ministros, a 13 de janeiro de 2021, a aprovar novo decreto que regulamenta a modificação e a prorrogação do estado de emergência decretado pelo Presidente da República, para todo o território nacional. Com esta decisão, determina-se o encerramento de um alargado conjunto de instalações e estabelecimentos, incluindo atividades culturais e de lazer, atividades desportivas, voltando assim a condicionar a oferta desportiva da DDGED.

A partir da data de fecho das instalações e Ofertas Desportivas Municipais, a **DDGED volta a trabalhar em BackOffice** fazendo chegar a prática da atividade física junto dos munícipes e da restante comunidade, através de vídeos divulgados via **Facebook do Complexo de Desporto e Lazer e do Youtube do Município de Estarreja**.

A prática do exercício físico tem um carácter fundamental neste tipo de situações de confinamento, seja porque diminui os efeitos fisiológicos associados ao sedentarismo (*sedentarismo este criado pelo confinamento social e a premissa #FiqueEmCasa que entretanto se instalou no*

país), seja porque dentro desses benefícios observamos também um fortalecimento do sistema imunológico, necessário neste período de pandemia, seja porque também contribui para manter alguns níveis de mentalidade sã. Ser-se ativo em tempo de confinamento foi um desafio para todos, devido às restrições quanto à livre circulação e interação com os outros, e a oportunidade de se manter fisicamente ativo teve que respeitar o que a tutela emanou para a população. O isolamento social, que acompanha estes estados de quarentena, acabou por gerar comportamentos que interferem à jusante na saúde, como o *stress* acumulado e compulsão por alimentos de alto índice calórico, e que podem criar hábitos nada saudáveis junto da população.

Sendo amplamente reconhecida pelos seus benefícios, a atividade física nunca foi tão importante como agora, levando a OMS a emitir recomendações detalhadas e atualizadas sobre a quantidade da sua prática [*WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance*]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020, Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF-DGS)].

Deste modo, deverá a população (todas as idades) considerar para reforço dos seus níveis de saúde e bem-estar neste cenário pandémico as seguintes orientações:

- ✓ Bebés com menos de 1 ano precisam de ser fisicamente ativos várias vezes ao dia,
- ✓ Crianças com menos de 5 anos devem dedicar pelo menos 180 minutos por dia em atividades físicas, devendo esta ser moderada ou mais vigorosa para Crianças de 3 a 4 anos (1hora por dia);
- ✓ Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos deverão realizar pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, incidindo esta sobre o fortalecimento muscular e ósseo;
- ✓ Adultos dos 18 aos 64 anos, deverão realizar um total de pelo menos 150 minutos a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos a 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa. Para benefícios adicionais deverão dedicar 2 ou mais dias por semana, para atividades de fortalecimento muscular, e aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde;
- ✓ Os idosos (65 anos ou mais) devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa. Para benefícios adicionais deverão dedicar 2 ou mais dias por semana, para atividades de fortalecimento muscular de intensidade

moderada e aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além dos 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana. Idosos com mobilidade reduzida devem fazer atividade física multimodais para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana.

3 – DESCONFINAMENTO DA OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL

Ao longo de dois meses, graças ao esforço da população em geral e num contexto de compromisso alargado entre os diferentes órgãos de soberania, foi possível conter a pandemia e garantir a segurança dos portugueses. Nas últimas semanas do mês de março assiste-se a uma redução sustentada no número de doentes COVID internados nos hospitais, bem como da taxa de ocupação das Unidades de Cuidados Intensivos. Paralelamente, Portugal reforçou significativamente a sua capacidade de testagem tem em curso o seu plano de vacinação.

Após sucessivas alterações e renovações ao estado de emergência, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública, decretado pelo Presidente da República, o Conselho de Ministros avança com o comunicado a 11 de março de 2021 (Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021), estabelecendo uma estratégia de levantamento gradual de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia, ainda sujeitas a eventuais adaptações, em função da evolução da situação epidemiológica.

























Assim, de acordo com a **Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março de 2021**, foi estabelecido uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19. O faseamento e horários para a reabertura dos estabelecimentos, empresas e serviços foi assim definido pelo Governo em diplomas próprios, e de acordo com cada uma das tutelas. O Plano de Desconfinamento foi também definido através de um calendário, onde as estratégias de levantamento de medidas de confinamento contêm um período de 15 dias entre cada fase de desconfinamento para que sejam avaliados os impactos das medidas na evolução da pandemia.

À semelhança do que aconteceu anteriormente, após cada Resolução do Conselho de Ministros e/ou legislação enquadrada com estratégias relativas ao Covid_19, este Manual será atualizado e, caso necessário, serão ajustados os planos de desconfinamento específicos. Todas as valências sob alçada

da DDGED foram alvo de um plano de desconfinamento específico de cada modalidade/atividade e encontram-se em anexo neste manual.

Para o efeito, foram estabelecidas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março de 2021, quatro fases de desconfinamento: uma fase que se iniciou a **15 de março** de 2021, uma fase subsequente, a iniciar-se a **5 abril**, outra prevista para **19 abril** e a quarta fase para **3 de maio** de 2021.

Imagem 1 – Plano de Desconfinamento Nacional.

<p>COVID-19 PLANO DE DESCONFINAMENTO REGRAS GERAIS</p>	<p> Teletrabalho sempre que possível.</p> <p> Horários de funcionamento: - 21h durante a semana; - 13h ao fim-de-semana e feriados ou 19h para retalho alimentar.</p> <p> Proibição de circulação entre concelhos 20-21/03 e de 26/03 a 5/04 (Páscoa).</p>
<p>COVID-19 PLANO DE DESCONFINAMENTO a partir de 15 mar</p>	<p> Creches, pré-escolar, 1º ciclos; (e ATLs para as mesmas idades).</p> <p> Livrarias; Bibliotecas e arquivos.</p> <p> Cabeleireiros, manicures e similares.</p> <p> Comércio ao postigo; Comércio automóvel e mediação imobiliária.</p>
<p>COVID-19 PLANO DE DESCONFINAMENTO a partir de 5 abr</p>	<p> 2.º ciclo e 3.º ciclo (e ATLs para as mesmas idades).</p> <p> Equipamentos sociais na área da deficiência.</p> <p> Museus, monumentos, palácios, galerias de arte e similares.</p> <p> Feiras e mercados não alimentares (por decisão municipal).</p> <p> Modalidades desportivas de baixo risco; atividade física ao ar livre até 4 pessoas e ginásios sem aulas de grupo.</p>
<p>COVID-19 PLANO DE DESCONFINAMENTO a partir de 19 abr</p>	<p> Ensino secundário; Ensino superior.</p> <p> Lojas de cidadão com atendimento presencial por marcação.</p> <p> Cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos.</p> <p> Todas as lojas e centros comerciais.</p> <p> Casamentos e batizados com 25% de lotação.</p> <p> Eventos exteriores com diminuição de lotação.</p> <p> Modalidades desportivas de médio risco; Atividade física ao ar livre até 6 pessoas e ginásios sem aulas de grupo.</p> <p> Restaurantes, cafés e pastelarias (máx. 4 pessoas ou 6 em esplanadas) até às 22h ou 12h ao fim-de-semana e feriados.</p>
<p>COVID-19 PLANO DE DESCONFINAMENTO a partir de 3 mai</p>	<p> Restaurantes, cafés e pastelarias (máx. 6 pessoas ou 10 em esplanadas) sem limite de horários.</p> <p> Todas as modalidades desportivas; Atividade física ao ar livre e ginásios.</p> <p> Grandes eventos exteriores e eventos interiores com diminuição de lotação.</p> <p> Casamentos e batizados com 50% de lotação.</p>

SAIBA MAIS EM COVID19ESTAMOSON.GOV.PT

Quadro 1 - Calendarização prevista da reabertura das Ofertas Desportivas Municipais presenciais:

Oferta	Instalação /Espaço	Data de reabertura
Ténis, Padel e Squash	Campos anexos ao CDL	6 de abril
Regime/Nado Livre	Piscina CDL	6 de abril
Cardiofitness	Ginásio CDL	6 de abril
Campos de Férias	Parque Municipal do Antuã e PMA	Julho (após interrupção 1º ciclo)
Ginástica Sénior	Pavilhões Freguesias	Aguardar orientações Mantém formato online
Gerontomotricidade	IPSS	Aguardar orientações Mantém formato online
Expressão Físico Motora	Escolas	Aguardar orientações Mantém formato online
Escola Municipal de Natação	CDL e PMA	19 de abril
Regime/Nado Livre	PMA	6 de abril
Fitness Aquático	CDL e PMA	3 de maio
Fitness de Ginásio	CDL	3 de maio

Irá manter-se o contacto mensal, via telefone, de todos os professores com os seus alunos de forma a manter a relação do grupo de atividade, trocar impressões sobre comportamentos ativos e, caso necessário, filtrar eventual necessidade de outro tipo de apoio social.

5 – DESCONFINAMENTO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS

Fazem parte das Instalações Desportivas Municipais:

Piscinas Municipais

- Complexo de Desporto e Lazer
- Piscina Municipal de Avanca

Pavilhões

- Pavilhão Municipal de Estarreja
- Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa
- Pavilhão Ciclo Criativo

Pequenos Campos

- Campos de Ténis (Complexo Desporto e Lazer)
- Campo de Padel (Complexo Desporto e Lazer)
- Campo de Futebol do Ecoparque Empresarial

Instalações Diversas

- Churrasqueira Parque Municipal do Antuã
- Pista de Atletismo Elói Almeida
- Multiusos

Parques Infantis

- Parque Infantil Associação Humanitária
- Parque Infantil Ribeira da Aldeia Pardilhó
- Parque Infantil do Parque Municipal do Antuã e aparelhos anexos
- Parque Infantil St^o Amaro
- Parque Infantil Álvaro Nora Canelas
- Parque Infantil Terra do Monte
- Parque Infantil da Teixugueira
- Parque Infantil do Roxico
- Parque Infantil do Mato
- Parque Infantil do Centro Escolar de Salreu
- Parque Infantil Jardim de Infância de Pardilhó
- Parque Infantil Jardim de Infância do Mato

- Parque Infantil Jardim de Infância de Cabeças
- Parque Infantil Júlio Neves de Avanca

Polidesportivos

- Polidesportivo Estarreja
- Polidesportivo Água Levada
- Polidesportivo do Roxico
- Polidesportivo Urbanização da Póvoa de Baixo
- Polidesportivo do Mato
- Polidesportivo de St.º Amaro
- Polidesportivo de Canelas
- Polidesportivo Terra do Monte
- Polidesportivo de Santiais
- Polidesportivo do Centro Escolar de Salreu

Quadro 2 - Calendarização prevista para a reabertura das instalações desportivas municipais

Instalação /Espaço	Oferta	Data prevista de reabertura
Pista de Atletismo Elói Almeida	Várias	6 de Abril (Atividade física ao ar livre até 4 pessoas)
Campos anexos ao CDL	Ténis, Padel e squash	6 de abril
Piscina CDL	Regime Livre	6 de abril
Ginásio CDL	Cardiofitness	
Churrasqueira Parque Municipal	Várias entidades e particulares	3 de maio
Pavilhões Freguesias	Ginástica Sénior	A aguardar orientações
CDL e PMA	Escola Municipal de Natação	19 de abril
	Fitness Aquático	3 de maio
Pavilhão Municipal de Estarreja	Treinos por atletas federados	6 de abril (modalidades de baixo risco)
Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa		19 de abril (modalidades de risco médio)
		3 de maio (todas as outras modalidades)
Pavilhão Ciclo Criativo	Alugueres a entidades e particulares	3 de maio
Multiusos		
Parques Infantis e Polidesportivos e Campo Futebol Eco Parque Empresarial	Publico e geral	Sem data (a aguardar indicações DGS e outras disposições legais)

5.1. PROCEDIMENTOS EFETUADOS EM TODAS AS INSTALAÇÕES PERANTE O COVID19

- Aquando declaração do estado de emergência em 2020 e sucessivas renovações ao mesmo em 2021, foi aplicado e mantém-se em locais de destaque, informação de fecho e interdição ao público perante o COVID19;
- Com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março de 2021, iniciou-se a progressiva abertura das instalações, de acordo com o desconfinamento de cada Oferta Desportiva Municipal;
- Em todas as instalações onde decorrem Ofertas Desportivas Municipais foram adaptadas as normas de utilização, de acordo com as suas características e das atividades aí desenvolvidas;
- Foram aplicados dispensadores de higienização das mãos, em locais de destaque, uso de tapetes de desinfeção de calçado no acesso às principais instalações, nomeadamente CDL e PMA, definição e corredores, distâncias e circuitos de circulação, afixação de linhas orientadoras (DGS);
- Mantém-se a obrigatoriedade para todos os utilizadores da desinfeção das mãos e calçado, antes de entrarem nas instalações;
- Os procedimentos de limpeza e desinfeção existentes nas instalações foram reforçados, para aumentar a frequência de limpeza dos WC's e áreas comuns, à medida que as mesmas são desconfinadas; é garantida a limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- Uso de máscara obrigatório (Lei n.º 75-D/2020, orientação 009/2020 DGS), – mesmo com distância entre colegas – só é permitido estar sem máscara se nesses momentos estiverem sozinhos numa determinada sala/espço, aquando o almoço apenas podem tirar a máscara no momento imediato antes de almoçar. Os professores na nave, para além da viseira, que protege os olhos em espaços (ar) que está saturado com respiração de utentes sem máscara, devem estar munidos com máscara. Podem aliviar a mesma (devido ao calor e humidade)

quando se encontram a circular nas aulas e para fora da linha limite de prevenção – sempre que precisam de interagir com os alunos terão de ter a mesma colocada. Os restantes funcionários da nave têm de adotar este procedimento de igual forma;

5.2. COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER E PISCINA MUNICIPAL DE AVANCA

Nesta fase de reabertura serão mantidas as medidas anteriormente definidas para que o regresso de todos os funcionários da DDGED afetos a estas instalações seja efetuado de forma segura. Atualmente, todos os profissionais já conhecem os procedimentos e cuidados a ter aquando da chegada e saída do seu posto de trabalho. Estas recomendações foram disponibilizadas em #ESTAMOSON / Covid19estamoson.gov.pt.

De forma a garantir todos os procedimentos emanados pela DGS e outras entidades, bem como outros procedimentos recomendados pelos Estados Membros, antes de abrir ao público as Ofertas Desportivas Municipais, procedeu-se também, à semelhança do anterior desconfinamento em 2020, a vários procedimentos junto destas instalações e que podem ser consultadas na versão 1.5 deste Manual nas págs. 35 à 47.

À data de reabertura a 6 de abril de 2021, foram adotadas as mesmas premissas e a vigorar até se verificar ser necessário algum ajuste e/ou adaptação, relativamente à utilização e circulação de utentes, à semelhança do descrito na versão 1.5 deste Manual nas págs. 35 à 47.

Relativamente à utilização dos espaços é atualizada a sua capacidade nos seguintes moldes:

Cada utilizador deverá responsabilizar-se por manter o distanciamento social, cabendo garantir, na lotação, cerca de 3m² por cada indivíduo:

- Sala de cardiofitness = 8 utilizadores;
- Plano de água = máxima de 24 utilizadores (CDL); máximo de 15 utilizadores (PMA)
 - 8 Pistas (**CDL**); 5 Pistas (**PMA**)
 - 6 Nadadores por cada 2 pistas: número máximo 3 nadadores por pista;
- A gestão de utilização e frequência deste espaço por terceira parte (Clube Desportivo), terá que respeitar as orientações da DDGED bem como de um plano de contingência próprio autorizado pela Federação Portuguesa de Natação;

5.3. PAVILHÃO MUNICIPAL DE ESTARREJA E PAVILHÃO COMENDADOR ADELINO DIAS COSTA

Atendendo às modalidades que têm vindo a ocupar as instalações, e de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março de 2021 estas instalações desconfinam a partir do dia 19 de abril para as modalidades de médio risco. Manter-se-ão as orientações já emitidas (DGS e Federações) para as respetivas modalidades (Planos de Contingência específicos de cada modalidade).

5.4. POLIDESPORTIVOS, PARQUES INFANTIS, CAMPO DE FUTEBOL DO ECOPARQUE EMPRESARIAL E MULTIUSOS DE ESTARREJA

O Pavilhão Multiusos, que de acordo com as datas previstas no plano de desconfinamento emitido pela Tutela prevê:

- A 19 de março - Eventos exteriores com diminuição de lotação;
- A 3 de maio - Grandes eventos exteriores e eventos interiores com diminuição de lotação;

Todas as outras instalações não têm datas previstas de abertura.

5.5. INSTALAÇÕES DIVERSAS

Neste tipo de instalações temos englobada a **pista de atletismo Elói Almeida** e a **Churrasqueira do Parque Municipal do Antuã**.

Segundo a Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março de 2021, e mais recentemente com o Plano de desconfinamento emitido pela Tutela, a Pista de Atletismo Elói Almeida encontrar-se-á disponível a partir do dia 6 de Abril (Atividade física ao ar livre até 4 pessoas). A Churrasqueira Parque Municipal poderá ser utilizada a partir do dia 3 de Maio (por marcação prévia), visto a partir daí ser possível o ajuntamento máximo de 10 pessoas por grupo (ar livre), ainda que respeitando todas as regras de higiene e segurança Covid-19.

6. ÁREA DE ISOLAMENTO

No Plano de Contingência Municipal está previsto a identificação de uma sala ou gabinete de isolamento, junto de cada uma das instalações municipais. Tendo em conta as características (diferentes) das várias instalações desportivas, e como referido na Orientação n.º 006/2020, a área de “isolamento” não tem de ser uma sala ou um gabinete, podendo ser uma secção ou zona, desde que cumpra o objetivo de separar o caso suspeito das restantes pessoas do estabelecimento/empresa. A pessoa com sintomas deve apenas ser mantida na área de “isolamento”, com máscara cirúrgica, até serem acionados os devidos meios – telefonema para o SNS24 e cumprimento das orientações emanadas por esta linha. As áreas de “isolamento” visam impedir que colaboradores ou clientes sejam expostos ao SARS-CoV-2, quando se identifica que uma pessoa tem sintomas compatíveis com a doença.

Quadro 3 - Identificação das Áreas de Isolamento existentes à data de 15/06/20

Instalação /Espaço	Área de isolamento
Complexo Desporto e Lazer	Sala 1.ºs Socorros
Piscina Municipal de Avanca	Sala das Máquinas / Galeria técnica
Pavilhão Municipal de Estarreja	Vestiário Masculino
Multiusos de Estarreja	Sala / Gabinete Médico

Em caso de suspeita de infeção por COVID-19, seja funcionário da DDGED, seja utilizador das instalações, o seu encaminhamento imediato para a área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da doença.

Estas áreas estão equipadas com:

- ☑ Telefone (em área que não possui deve ser utilizado o telemóvel da pessoa isolada);
- ☑ Cadeira para descanso e conforto da pessoa isolada, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM;
- ☑ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ☑ Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ☑ Solução antisséptica de base alcoólica;
- ☑ Toalhetes de papel;
- ☑ Máscara(s) cirúrgica(s);

- ✚ Luvas descartáveis;
- ✚ Termómetro;
- ✚ Instalação sanitária com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização;

PONTO FOCAL

Todos os funcionários estão devidamente informados do Ponto Focal e é à direção técnica (**Prof.^a Cristiana Santos**- Diretora Técnica das Instalações Desportivas) que devem comunicar uma situação suspeita de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19, de um colega ou utilizador/frequentador das instalações. No Ponto Focal, o funcionário (**Quadro 4**) deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Câmara Municipal de Estarreja em articulação com este Manual para a Doença por Coronavírus (COVID-19). É também aquele que, sempre que possível, acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestando todo o apoio necessário e, desencadeando os contactos estabelecidos no Plano.

Quadro 4 - Identificação do Ponto Focal

Instalação/Espaço	Área de Isolamento
Complexo Desporto e Lazer	Sala 1ºs Socorros
Ponto Focal Principal	Cristiana Santos (966638056)
Ponto Focal Substituto 1	Rodolfo Pinto
Ponto Focal Substituto 2	André Teixeira
Ponto Focal Substituto 3	André Cirne
Ponto Focal Substituto 4	Alberto Ramos
Ponto Focal Substituto 5	João Valente
Ponto Focal Substituto 6	André Guimarães
Ponto Focal Substituto 7	Cristina Nunes
Ponto Focal Substituto 8	Adelaide Matos
Instalação/Espaço	Área de Isolamento
Piscina Municipal de Avanca	Sala das Máquinas
Ponto Focal Principal	Cristiana Santos (966638056)
Ponto Focal Substituto 1	Adelaide Matos
Ponto Focal Substituto 2	João Valente
Ponto Focal Substituto 3	André Teixeira

Instalação/Espaço	Área de Isolamento
Pavilhão Municipal de Estarreja	Vestiário Masculino
Ponto Focal Principal	Cristiana Santos (966638056)
Ponto Focal Substituto 1	António Goulão(926 594 560)
Instalação/Espaço	Área de Isolamento
Pavilhão Multiusos	Sala/Gabinete Médico
Ponto Focal Principal	Cristiana Santos (966638056)
Ponto Focal Substituto 1	António Goulão (926 594 560)

No Ponto Focal deve:

- Colocar máscara e luvas, antes de se aproximar de um caso suspeito;
- Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença para que a própria as coloque;
- Indicar à pessoa o local para isolamento definida no Plano de Contingência;
- Acompanhar com pelo menos 1 metro de distância, a pessoa até à zona de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas;
- Identificar e registar os espaços frequentados pela pessoa, equipamentos manuseados e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local;
- Comunicar superiormente;
- Contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções dadas;

Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19 (Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020):

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

7 – BIBLIOGRAFIA

2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems*5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>

Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019

Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>

Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020) <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>

DECRETO-LEI N.º 24-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 105/2020, 1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-05-29 Altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19. Este decreto-lei procede à sétima alteração ao Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março. <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

DESPACHO N.º 6134-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 110/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE II DE 2020-06-05 Determina que o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes. <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>

Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. <https://exercisenz.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>

Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events—Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article

Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Lei n.º 75-D/2020 - Diário da República n.º 253/2020, 2º Suplemento, Série I de 2020-12-31. Renovação da imposição transitória da obrigatoriedade do uso de máscara em espaços públicos, prorrogando a vigência da Lei n.º 62-A/2020, de 27 de outubro.

Norma n.º 020/2020 de 09/11/2020 - COVID-19 :Definição de Caso de COVID-19 – é revogada a Orientação 002A/2020

Nyenhuis, Sharmilee&Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.

Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporario_de_piscinas.pdf

Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 009/2020 de 13/04/2020 - Uso de Máscaras na Comunidade. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 – Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020, a 03/07/2020 e a 20/07/2020 – COVID-19: Atividade Física e Desporto - Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 033/2020 de 29/06/2020 - Sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) nas Unidades de Prestação de Cuidados de Saúde. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020 –Desporto e Competições Desportivas. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

PORTARIA N.º 139-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 113/2020,1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-06-12Primeira alteração à Portaria n.º 136/2020, de 4 de junho, que procede, para o ano de 2020, à identificação das águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, e à qualificação, como praias de banhos, das praias marítimas e das praias de águas fluviais e lacustres, bem como à identificação das praias de uso limitado <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

PORTARIA N.º 136/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 109/2020, SÉRIE I DE 2020-06-04

Procede, para o ano de 2020, à identificação das águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, bem como à identificação das praias de banhos onde é assegurada a presença de nadadores-salvadores. <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF-DGS). <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. <https://www.europeactive.eu/covid19>

Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020. <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/375292/20200525+-+Recomendac%CC%A7o%CC%83es+para+a+elaborac%CC%A7a%CC%83o+de+um+Plano+de+Retoma.pdf/c88790e7-80cb-01a2-f574-ac007b33766f?t=1590661179662>

REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>

Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilitiess_GuidanceDocument.pdf

RESOLUÇÃO DO CONCELHO DE MINISTROS Nº 19/2021 de 13 de março de 2021, Diário da República, 1.ª série, N.º 50-A, pag.29. Estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19.

RESOLUÇÃO DO CONCELHO DE MINISTROS Nº 70 – A/2020 de 21 de Setembro, Diário da República n.º 178/2020, 1º Suplemento, Série I de 2020-09-11, Declara a situação de contingência, no âmbito da pandemia da doença COVID-19

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS Nº 51-A/2020 de 26/06/2020, QUE DECLARA A SITUAÇÃO DE CALAMIDADE, CONTINGÊNCIA E ALERTA
<https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/136788888/details/maximized>

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS N.º 43-B/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 113/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-06-12 Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS N.º 40-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 105/2020, 1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-05-29 Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

“Social Distancing v2.0: During Walking, Running and Cycling”

[http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White%20Paper.pdf)

SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08_05.

https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf

Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Geneva: Organização Mundial da Saúde; 2020

World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020

8 – ANEXOS