



PLANO CONTINGÊNCIA PARA AS PRÁTICAS ARTÍSTICAS DCTR- ASSOCIAÇÃO CULTURAL

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 de julho, declara a situação de contingência e de alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, cujo artigo 23.º diz respeito às normas para a área da atividade física e desportiva.

Pretende-se, com o Plano de Contingência para as Práticas Artísticas, agregar num único documento as orientações a adotar na utilização das instalações desportivas e de âmbito artístico/cultural a que a DCTR tem acesso, por parte dos colaboradores, dirigentes e principalmente alunos e professores, de forma a reduzir os riscos de contágio pelo coronavírus.

O presente Plano de Contingência para as Práticas Artísticas pode ser alvo de revisão e atualização, nomeadamente se existirem novas Orientações da Direção-Geral de saúde (DGS) ou imposições da Autoridade de Saúde local.

1. PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO COVID-19

Para prevenir a transmissão e propagação da doença Coronavírus COVID-19, a OMS recomenda as seguintes medidas:

- **Lavar as mãos muito bem e frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos.** Se estes não estiverem disponíveis deve ser utilizado um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- **Todos os membros da comunidade do TRança devem lavar as mãos:**
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar aos locais das atividades;
 - Após usar a casa de banho;
 - Durante as atividades, sempre que necessário;
 - Sempre que se assoar ou tossir.
- **Procedimentos de etiqueta respiratória:**
 - Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
 - Tossir ou espirrar para o antebraço ou braço, com o antebraço fletido ou usar lenço descartável;
 - Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;
- **Procedimentos de conduta social:**
 - Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os membros da comunidade;
 - Evitar os cumprimentos mantendo o distanciamento físico necessário.
- **Demais procedimentos/hábitos de proteção:**
 - Evitar tocar no nariz, olhos e boca sem ter lavado as mãos;
 - Lavar as mãos após ter tocado nos olhos, nariz e boca;
 - Eliminar imediatamente o lenço utilizado e lavar as mãos;
 - Não partilhar objetos pessoais, garrafas de água ou sumo, nem comida;

- Evitar o contato próximo com qualquer pessoa que tenha febre e tosse (manter a recomendação de pelo menos 2 m de distância);
- Limpar e desinfetar muito frequentemente objetos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies, puxadores e corrimões, betoneiras e interruptores, entre outros materiais);
- Beber frequentemente água ao longo do dia;
- Evitar o consumo de produtos animais crus ou mal cozinhados;
- No caso de ter febre, tosse e dificuldade para respirar, contactar a linha saúde SNS 24, 808 24 24 24, seguindo as orientações fornecidas pelos profissionais de saúde.

MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PROTEÇÃO, PREVENÇÃO E CONTROLO

- No decorrer das atividades, os responsáveis pelas mesmas devem assegurar que todos os que nela trabalham ou frequentam têm conhecimento das regras de etiqueta respiratória e correta desinfecção das mãos. Para tal, devem garantir o seguinte:
 - a) Que todos os funcionários, professores e alunos têm conhecimento da informação sobre o COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um caso suspeito de COVID-19;
 - b) Garantir que todos os funcionários, professores e alunos usam corretamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários (máscaras);
 - c) Informar os funcionários, professores e alunos que não devem frequentar o recinto onde decorre as aulas, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Nesse caso, deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
 - d) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da atividade devem ser submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente os materiais que possam ser partilhados;
 - e) Delinear circuitos adequados, de entrada e saída, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde local, regional ou nacional assim o determine.
- Antes da entrada nas instalações poder-se-á controlar a temperatura corporal (através de um termómetro de infravermelhos) e responder a um breve questionário sobre a sintomatologia, destinado aos alunos. No caso de uma pessoa com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas, a mesma deverá ser encaminhada para a área de isolamento e contactada a linha de apoio SNS24 (808 24 24 24);
- Os horários das atividades, normas e o presente Plano de Contingência será partilhado com todos os envolvidos no TRança;
- As atividades deverão decorrer sem a presença de público/familiares e apenas com a presença dos elementos estritamente necessários para a sua realização;
- Deverá existir um hiato de tempo entre atividades, para a saída e entrada dos alunos, professores e restante staff, sem possibilidade de cruzamento no interior das instalações, respeitando as zonas de circulação de entrada e saída, de forma a evitar o cruzamento das pessoas entre atividades;
- A permanência nos locais de atividades deve restringir-se ao exclusivamente necessário;
- Cada sala de aula/espaço deverá ter uma zona, à entrada, de troca de calçado vindo do exterior (com criação de uma “zona suja” e uma “zona limpa”), a partir da qual não poderá entrar calçado vindo do exterior. Os bailarinos e professores terão, obrigatoriamente, de usar calçado exclusivo no espaço das atividades. Para os dirigentes/staff/técnicos poderá ser autorizado o uso de capas protetoras nas solas, desde que não entrem no espaço de atividades;

- Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, de presenças dos professores e alunos (nome, email e contacto telefónico) que frequentaram os espaços de prática das atividades, para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável;
- Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim:
 - a) **Staff:** usar obrigatoriamente a máscara social ou cirúrgica;
 - b) **Professores:** usar obrigatoriamente a máscara social ou cirúrgica, com dispensa da obrigatoriedade da mesma **apenas** durante a orientação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
 - c) **Bailarinos:** obrigatório o uso de máscara na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e/ou treino.

ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA PRÁTICA DAS ATIVIDADES

- Em todas as situações deve ser assegurado o distanciamento físico adequado, da seguinte forma:
 - a) Pelo menos dois metros entre pessoas, em contexto de não realização de exercício físico (recepção, espaços de circulação, etc.);
 - b) Pelo menos dois metros entre pessoas no controlo no acesso às instalações e às diferentes áreas das mesmas.
- Evitar o agendamento de aulas simultâneas, com partilha de espaço por turmas diferentes;
- Podem existir várias turmas a ter aulas em simultâneo, desde que mantenham sempre as mesmas rotinas e até ao limite de número de bailarinos fixado;
- A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibida a socialização dentro das instalações, garantindo a distância social de outros utilizadores e o uso obrigatório de máscara;
- Assegurar a disponibilidade de locais para a lavagem das mãos, bem como desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), em local fixo e visível a todos, de preferência à entrada das instalações e junto ao espaço da prática da atividade.
- Garantir uma boa sinalização de higiene e circulação em todos os locais de passagem;
- A utilização das instalações sanitárias é permitida, mas deverão ser cumpridas todas as normas previstas de higienização e lotação do espaço.

ANTES DAS ATIVIDADES

- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta Termo de Responsabilidade (no Anexo II), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, quer em contexto de aula, quer em contexto de espetáculo;
- Os alunos deverão vir equipados de casa, promovendo a impossibilidade de partilha de qualquer tipo de material;
- O acesso às instalações deverá ser realizado de forma individual e desagrupada, de acordo com a especificidade do local de acesso e os circuitos definidos para o efeito;

- Na zona de calçar e descalçar (zona suja e zona limpa) deverá ser assegurado o distanciamento de pertences dos vários praticantes;
- Lavar as mãos, antes e após as aulas, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Usar um desinfetante de mãos com base alcoólica (70%) sempre que a água e sabão não estão disponíveis.

DURANTE AS ATIVIDADES

- Os atletas não devem partilhar equipamento individual (roupas, equipamento específico, proteções, toalhas, sapatilhas) ou outros itens pessoais;
- No âmbito da utilização das instalações e dos materiais, durante a realização das atividades, recomendam-se as seguintes boas-práticas:
 - a) Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço e durante as atividades;
 - b) Respeitar as vias de entrada, saída e os restantes circuitos definidos, devidamente sinalizados e evitar aglomerados/filas de espera de atletas;
 - c) Respeitar os horários definidos para os treinos, evitando o cruzamento de alunos à entrada para o local das atividades;
 - d) Caso seja necessário, proceder à definição de lugares, por forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
 - e) Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);
 - f) Evitar o contato físico entre staff, professores e alunos;
 - g) Limpeza e desinfecção de todos os materiais antes de serem utilizados que, se possível, deverão ser marcados por cada aluno, para uma utilização única e contínua dos mesmos ao longo de todas as aulas;
 - h) Uso exclusivo de cada bailarino da sua própria garrafa com água, devidamente identificada.
- Manter as portas abertas, de modo a evitar o seu manuseamento e permitir uma melhor circulação do ar e assim, assegurar arejamento das instalações, preferencialmente com ventilação natural;
- As aulas deverão ser realizadas sem a presença de público/familiares e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização.

DEPOIS DAS ATIVIDADES

- Os alongamentos deverão ser feitos num local próprio e higienizado entre cada utilização e devem evitar uso de tapetes;
- Antes e depois da troca de calçado, devem ser desinfetadas as mãos com um desinfetante de base alcoólica (mínimo 70%);
- Respeitar os circuitos definidos para a saída das instalações, cumprindo com o distanciamento físico e o uso obrigatório de máscara.

UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- Não havendo balneários nem utilização de chuveiros/cabines para duchas, as instalações sanitárias poderão ser utilizadas para troca de vestuário, restritas à lotação máxima admissível, quando não seja possível ao aluno vir equipado de casa;
- Os circuitos de circulação de staff, professores e alunos devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

- O uso dos aparelhos de secagem das mãos deverá de ser evitado, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.

VENTILAÇÃO E AREJAMENTO DE ESPAÇOS

O arejamento de todos os espaços será promovido entre todas as aulas e durante a execução das mesmas, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica e optando, sempre que possível, por manter as portas abertas.

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Antes e no final de cada aula, deverão ser limpos ou desinfetados todos os espaços e materiais utilizados.

PROCEDIMENTOS PERANTE CASO POSITIVO COVID-19

- Se aplicável, o caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nas atividades até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
- A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.
- Os praticantes e equipas técnicas da turma na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.

PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19

- Qualquer pessoa que apresente sintomas ou indícios (consultar anexo I) deve ser considerado como um possível caso suspeito de COVID-19 e deverá proceder-se da seguinte forma:
 - a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
 - b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito definidos, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
 - c) Em seguida, na área de isolamento, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24), de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Até serem cumpridas as regras do SNS, a pessoa em questão deverá permanecer na sala de isolamento.
 - d) Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfecção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.
- O Responsável de Instalações deverá informar diretamente o Município e o Proteção Civil;

- A área de isolamento fica interdita a qualquer pessoa.

Sala/ área de isolamento

A sala de isolamento irá estar previamente definida e identificada, sendo mostrado o local a todos os alunos aquando a realização da primeira atividade de cada turma.

EQUIPA DE COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Na tabela abaixo estão identificados os elementos que são responsáveis por operacionalizar, comunicar e rever o presente documento.

Nome	Função	Email	Contacto
André Marques	Diretor DCTR e professor TRança	coordenacao@dctr.pt	917 067 557
Maria João Sá	Coordenação de projetos	producao@dctr.pt	918 741 073
Rui Santos	Diretor do TRC	ruisantos@cm-lamego.pt	969 701 685
Luís Carrapatoso	Técnico TRC	luisfilipe.trc@gmail.com	963 356 730

Contactos de Emergência:

Número Europeu de Emergência - INEM – 112

Linha SNS24 – 808 24 24 24

O QUE É O CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus COVID-19, pode causar infeção respiratória grave, como a pneumonia.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias, o que significa que se uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com alguém que tenha sido laboratorial e oficialmente confirmada com a infeção por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia (dor de garganta), cansaço, dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos

COMO IDENTIFICAR OS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS

Coronavírus, constipação, gripe: três doenças diferentes

SINTOMAS	CORONAVÍRUS (Sintomas vão de ligeiros a severos)	CONSTIPAÇÃO (Surgimento gradual dos sintomas)	GRIFE (abrupta manifestação dos sintomas)
 Febre	Habitual	Raro	Habitual
 Fadiga	Às vezes	Às vezes	Habitual
 Tosse	Habitual (normalmente seca)	Moderado	Habitual (normalmente seca)
 Espirros	Não	Habitual	Não
 Dores no corpo	Às vezes	Habitual	Habitual
 Nariz entupido	Raro	Habitual	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Habitual	Às vezes
 Diarreia	Raro	Não	Às vezes (nas crianças)
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Habitual
 Falta de ar	Às vezes	Não	Não

Fonte: Organização Mundial da Saúde

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**.

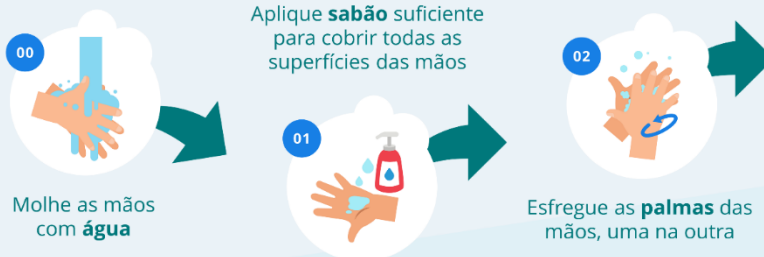


DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



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

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.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, aluno do TRança, declaro por minha honra que irei cumprir as seguintes medidas:

Eu, _____, Encarregado de Educação do aluno do TRança _____, declaro por minha honra que o meu educando/a respeitará as seguintes medidas:

1. Adotar um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na vida em sociedade e durante a prática artística, nomeadamente a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizar os sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática artística, quer em contexto de aula quer em apresentação de espetáculos, tendo atenção particular nas vésperas e no dia das aulas e espetáculos;
4. Informar os responsáveis, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Esta mesma regra será aplicada a todos os elementos do agregado familiar;
5. Submeter-se a todos os testes e exames laboratoriais determinados pelas Autoridades de Saúde;
6. Participar, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e artísticos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

_____ de _____ de 202_____

Assinatura (do Encarregado de Educação, no caso de alunos menores de idade):
