



IPS Instituto
Politécnico de Setúbal
**Serviços de
Acção Social**

Homologação Presidente IPS

PLANO DE CONTINGENCIA RESIDÊNCIAS SAS/IPS

Aprovado em:
08/10/2020

Revisto em:
14.03.2022

ENQUADRAMENTO

O alojamento em residência de estudantes, enquanto serviço de alojamento coletivo, que pressupõe a partilha de espaços pelos/as residentes, comporta riscos de contágio e de propagação da infeção pelo novo coronavírus.

A continuidade de prestação destes serviços em contexto de pandemia pressupõe a existência de um Plano de Contingência, que compreende um conjunto de medidas que se consideram essenciais, com vista à minimização dos riscos de contágio e para a devida abordagem de casos suspeitos de COVID-19.

Alinhado com o Plano de Contingência do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) e atentas as orientações que têm vindo a ser publicadas pela Direção-Geral da Saúde (<https://covid19.min-saude.pt/>), bem como, em especial, as Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior para o ano letivo 2021/2022, da DGES e da DGS, o alojamento em residência dos SAS/IPS terá por base, não apenas o Regulamento da RESAS, mas igualmente o Plano de Contingência para o Alojamento em Residência dos SAS/IPS no ano letivo 2021/2022.

No entanto, as alterações introduzidas pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 25-A/2022 de 18 de fevereiro justificam a revisão do Plano, tendo em conta a política de levantamento progressivo das restrições associadas à mitigação do risco de contágio e infeção por COVID 19.

O presente Plano de Contingência encontra-se estruturado em 2 partes:

1. Instalações

- a. Adequação das unidades de alojamento (quartos e áreas comuns)
- b. Áreas de isolamento e de quarentena
- c. Higiene Ambiental
- d. Sinalética

2. Procedimentos

- a. Vigilância e Auto monitorização do estado de saúde
- b. Regras de conduta dos residentes
- c. Caso de suspeita de infeção
- d. Quarentena
- e. Monitorização do Plano – registos de atos/incidentes

INSTALAÇÕES

a. Adequação das instalações (quartos e áreas comuns)

Para a adequação das unidades de alojamento foram estritamente observadas as diretrizes previstas no ponto 3 das Orientações da DGES e DGS, designadamente as constantes do ponto 3.4, designadamente: 1) Deve ser garantida uma distância lateral mínima de 2 metros entre camas em quartos com mais do que um estudante, sempre que assim seja possível; 2) Não é recomendada a utilização de beliches; 3) Não é recomendado o usufruto comum de roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes; 4) Os espaços de usufruto comum devem ser redimensionados na sua lotação máxima.

Considerando que nos 90 quartos duplos existentes na RESAS não era possível cumprir os 2m de afastamento nem alterar a disposição das camas, na medida em que a base das mesmas é de construção em alvenaria, os quartos passaram a ter uma ocupação individual, o que determina uma redução de 90 camas na capacidade da residência.

Foi identificada a lotação máxima de espaços comuns da residência. Não sendo possível a aplicação do rácio de 5 pessoas por 100 m² e atendendo a que será obrigatório o uso de máscara na residência, a lotação foi definida de forma a garantir uma distância de 2 metros entre pessoas. No anexo II, apresentam-se os quadros com a estrutura da residência após a implementação das medidas de ajustamento das unidades de alojamento, com indicação da lotação máxima das respetivas áreas comuns.

b. Áreas de confinamento

Foi definida uma área de isolamento na residência, composta por 2 módulos de quartos (cada módulo é composto por 2 quartos + 1 WC), 1 dos módulos para pessoas de género masculino e outro para pessoas de género feminino.

Os residentes para os quais venha a ser determinada, pelas autoridades de saúde competentes, medida de confinamento obrigatório, devem seguir as orientações da Autoridade Local de

Saúde e realizar o confinamento, sempre que isso seja possível do ponto de vista da segurança sanitária, nas suas residências de origem.

Caso seja esgotada a capacidade da RESAS para cumprimento do período de confinamento, os residentes terão que cumprir as medidas determinadas em locais de isolamento colocados à disposição da população que não disponham de meios para realização dos períodos de isolamento/quarentena pelos seus próprios meios.

C. Higieneização Ambiental

A limpeza e desinfeção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS atualizada a 28/10/2021, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários.

A empresa EUROMEX, com a qual está contratualizada a limpeza da residência, é responsável pela adequação dos procedimentos de limpeza às atuais circunstâncias, devendo utilizar produtos ajustados em quantidade e qualidade para o efeito e garantir a formação adequada dos seus colaboradores.

Os residentes são responsáveis pela manutenção das suas áreas privadas em perfeito estado de limpeza, designadamente quarto e WC, de acordo com a norma da DGS n.º 014/2020 atualizada a 28/10/2021 e Plano de Desinfeção e Limpeza, constante do Anexo IV.

As cozinhas, espaços de uso comum que podem ser críticos do ponto de vista do contágio, deverão manter-se sempre limpas e higienizadas, de acordo com o disposto na norma da DGS n.º 014/2020 atualizada a 28/10/2021 e Plano de Desinfeção e Limpeza em anexo. A limpeza será garantida através de escalas rotativas, para cuja elaboração são responsáveis os residentes afetos a cada cozinha, sendo cada um dos residentes responsáveis pela limpeza dos artigos e superfícies que utiliza.

d) Sinalética

Com o intuito de facilitar o acesso à informação crítica do Plano de Contingência, foi preparada sinalética relativa a:

- Orientações gerais da DGS;
- Uso obrigatório de máscara;
- Regras de utilização da máscara;
- Regras de higienização das mãos;
- Plano de Desinfeção e Limpeza dos Espaços Comuns (da responsabilidade dos residentes).
- Sinalização dos percursos;

- Sinalização das áreas de isolamento (para todos os quartos de isolamento);
- Orientações para caso suspeito em residência dos SAS/IPS;
- Restrições de acesso à residência.

PROCEDIMENTOS

A. VIGILÂNCIA E AUTOMONITORIZAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE

Requisitos de Entrada/Admissão

Nos termos do disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 25-A/2022 de 18 de fevereiro, a apresentação de Certificado Digital COVID da UE passa a ser exigível apenas para controlo de fronteiras. Todavia, atenta a especial vulnerabilidade da presente estrutura residencial, em função do número elevado de estudantes que alberga, conjugada com a disponibilidade para realização de testes através do COVID LAB, mantém-se a obrigatoriedade de apresentação, na admissão/entrada de residentes, de Certificado Digital COVID da UE, quer para atestar vacinação completa, quer nas modalidades de certificado de teste ou de recuperação, conforme previsto, respetivamente, nas alíneas b) e c) do n.º 1 do artigo 4.º do [Decreto-Lei n.º 54-A/2021](#), de 25 de junho, na sua redação atual.

No que respeita ao momento da admissão, os estudantes deverão remeter o Certificado Digital COVID da EU válido nos termos exigidos para o email alojamento@sas.ips.pt, sem os quais não será emitida a correspondente credencial de alojamento.

Autovigilância do estado de saúde dos residentes

Os residentes são sensibilizados para a autovigilância de sintomas e de alterações do estado de saúde, devendo comunicar prontamente quaisquer mudanças no seu estado de saúde, que possam causar dano ou alarme junto da comunidade, designadamente: febre (superior a 37,8), tosse, dificuldade respiratória e perda de olfato/palato, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça) fraqueza, náuseas/vómitos e diarreia.

Qualquer alteração deverá ser, de imediato, comunicada ao profissional de segurança de serviço ao edifício e/ou à Governanta da Residência, que comunicará aos SAS, através do e-mail alojamento@sas.ips.pt, com conhecimento para administradora@sas.ips.pt

B. REGRAS DE CONDUTA DOS RESIDENTES

Ao alojamento em residência universitária dos SAS/IPS, no ano letivo 2021/2022, são aplicáveis as normas de conduta conforme abaixo se discrimina.

Orientações Gerais

1. Os/As residentes devem adotar as práticas e os comportamentos de contenção do risco de infeção e de propagação da doença amplamente divulgados pela DGS, dentro e fora da residência, adotando um comportamento socialmente responsável, abstendo-se de permanecer na residência (se possível) ou reforçando as respetivas medidas de autovigilância, na sequência de situações ou contactos com potencial risco de contágio;
2. É obrigatório para todos os/as residentes e trabalhadores o uso de máscara nos espaços comuns no interior das instalações.
3. Os/As residentes devem proceder à lavagem/desinfeção das mãos à entrada e saída da residência e ao longo do dia, sempre que se justifique;
4. A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem no final ou, em alternativa, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
5. Os/As residentes devem evitar o contacto das mãos com os olhos, o nariz e a boca.
6. Qualquer alteração no estado de saúde deverá ser, de imediato, comunicada ao profissional de segurança de serviço ao edifício e/ou à Governanta da Residência, que comunicará aos SAS, através do e-mail alojamento@sas.ips.pt com conhecimento para administradora@sas.ips.pt, sendo este responsável por comunicar o contato telefónico do residente com sintomas, a fim de facilitar o acompanhamento;

Orientações gerais quanto à limpeza

1. A limpeza diária assegurada pelos residentes deve ser escrupulosamente cumprida, em respeito pelo disposto na norma da DGS n.º 014/2020 atualizada a 28/10/2021 designadamente nos espaços que lhe estão diretamente afetos (Quarto e respetivo WC e cozinhas).
2. Os/As residentes devem remover diariamente o lixo indiferenciado e a reciclagem das cozinhas.

3. Os/As residentes devem lavar sempre as mãos com água e sabão ou, em alternativa, higienizar com SABA, após a remoção e deposição do lixo em contentor.
4. A roupa, a roupa de cama e as toalhas devem ser lavadas na máquina, na maior temperatura possível utilizando detergente de máquina.
5. Os/As residentes devem evitar sacudir a roupa de cama, enrolando-a com a parte interior para dentro, fazendo um “embrulho”.
6. Os/As residentes devem lavar sempre as mãos com água e sabão ou, em alternativa, higienizar com SABA, após o tratamento de roupas sujas.

Orientações quanto à entrada e saída da Residência

1. Os/as residentes podem entrar e sair livremente da Residência, sem limitações de horário.
2. A realização de visitas a residentes poderá ser permitida mediante:
 - i) Apresentação de Certificado Digital COVID da UE nas modalidades de certificado de teste ou de recuperação, conforme previsto, respetivamente, nas alíneas b) e c) do n.º 1 do artigo 4.º do [Decreto-Lei n.º 54-A/2021](#), de 25 de junho, na sua redação atual;
 - ii) Apresentação de outro comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do [Decreto-Lei n.º 54-A/2021](#), de 25 de junho, na sua redação atual; ou
 - iii) Realização de teste com resultado negativo, nos termos a definir pela DGS e pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P. (INSA, I. P.).
4. A permanência de visitas, permitidas nos termos do número anterior, deverá restringir-se aos espaços de uso comum, mantendo-se a interdição de acesso aos quartos dos residentes.

Orientações quanto ao uso dos espaços privados

1. A frequência/permanência de residentes no quarto de outros/as residentes deverá ser evitada ou restringida ao indispensável, devendo nos casos em que tal se verifique, permanecer o quarto em arejamento durante o período de contato e ser garantido o uso de máscara por parte dos residentes.

3. Os quartos e respetivo WC deverão ser objeto de limpeza e desinfeção diárias com produtos adequados, sendo regular e aleatoriamente objeto de ações de verificação por parte da Governanta da residência, na presença do respetivo residente.

Orientações quanto ao uso dos espaços comuns e Equipamentos

1. A utilização de espaços comuns será regulada através de escalas, a elaborar pelos residentes da ala/piso/residência, conforme organização interna pré-existente e atendendo à lotação máxima definida para cada um dos espaços, em respeito pelo distanciamento de 1,5m.
2. Deve ser respeitada a lotação máxima dos espaços comuns, conforme informação afixada à entrada dos mesmos.
3. Não é permitida a alteração da disposição do mobiliário em cada espaço comum.
4. A permanência nas salas de estudo é permitida sem limites de horário, desde que sejam respeitadas as regras no que respeita à lotação e afastamento, bem como as regras gerais relativamente ao ruído, devendo ser respeitado o período de silêncio.
5. A permanência no bar/ sala de convívio é permitida até às 03h00, devendo ser respeitado o horário de silêncio a partir das 23h.
6. Imediatamente após a utilização dos espaços comuns, designadamente cozinhas, salas de estudo, salas de convívio e bar, deve ser assegurada a respetiva limpeza e desinfeção pelos residentes utilizadores.
7. Deve ser respeitada a sinalização de circulação nos espaços comuns da residência, circulando preferencialmente pela direita.
8. Podem voltar a ser utilizados os equipamentos lúdicos e recreativos disponíveis na Residência (jogos de cartas, matraquilhos e similares).
9. Pode voltar a ser utilizado o campo de jogos existente no logradouro da Residência.

Orientações quanto à partilha de artigos entre os residentes

1. Os/As residentes devem evitar a partilha de quaisquer artigos entre eles, designadamente comida, roupa, loiça de cozinha, telemóveis e equipamentos eletrónicos, entre outros.
2. Em caso de absoluta necessidade de partilha dos artigos identificados no ponto anterior, os mesmos deverão ser cuidadosamente desinfetados entre utilizações.

3. Poder-se-á manter o empréstimo de equipamentos aos residentes pela Comissão de residentes, os quais devem ser desinfetados antes e depois da respetiva utilização.
4. Os/As residentes não devem beber diretamente de pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos em embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos, snacks).

Orientações Gerais Quanto à Realização de Iniciativas/Eventos

De forma gradual e progressiva, é importante que SAS e Residentes retomem, em segurança, a realização de iniciativas consideradas pertinentes para a promoção de um ambiente de Qualidade na RESAS.

Assim, qualquer iniciativa que os Residentes pretendam realizar, em respeito pelas normas gerais de segurança sanitária estabelecidas pelas autoridades competentes para o efeito e pelas normas específicas previstas no presente Plano de Contingência, deverá ser apresentada à Comissão de Residentes e submetida por esta à apreciação e aprovação da Administradora dos SAS/IPS.

A realização de qualquer iniciativa pode ser condicionada à apresentação de Certificado Digital COVID da UE válido ou teste negativo por parte dos residentes participantes.

C. CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO

O que fazer se apresentar sinais e/ou sintomas suspeitos de infeção por COVID-19?

O presente Plano descreve os procedimentos a adotar perante um residente com sintomas (caso suspeito de infeção pelo novo Coronavírus SARSCoV-2, agente causal da COVID-19).

Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste Plano devem ser avaliadas caso a caso pela Administradora dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Setúbal.

Procedimentos perante um residente com sintomas

Qualquer Residente que apresente sinais e/ou sintomas suspeitos de infeção por COVID-19 deve:

- Informar de imediato o/a segurança de serviço na receção, o/a qual informará a Governanta e a Administradora dos SAS/IPS, conforme lista de contatos constante do anexo I;
- O/A segurança acompanhará o coabitante do residente com sintomas para um dos quartos de isolamento/quarentena disponíveis, seguindo os trajetos definidos para o efeito, devendo ambos (residente e segurança) utilizar máscara cirúrgica, caminhar afastados até ao quarto de destino e lavar as mãos com água e sabão;
- O residente com sintomas deve ligar para o SNS24 (808 24 24 24), aguardando o tempo necessário para ser atendido e seguindo as recomendações prestadas.

Ao residente com sintomas será disponibilizado um *kit* de emergência, constituído por máscara cirúrgica, termómetro, água e alimentos não perecíveis e outros materiais que poderá ter necessidade de utilizar enquanto aguarda o atendimento pelo SNS24.

O residente com sintomas deverá seguir os procedimentos previstos nas normas aplicáveis e cumprir as orientações da Autoridade de saúde.

1. Residente doente com COVID 19 - Confinamento Obrigatório

Nos termos da supra citada Resolução do Conselho de Ministros, apenas ficam sujeitos a confinamento obrigatório os doentes com COVID-19 e os infetados com SARS-CoV-2, deixando de estar sujeitos a tal medida os respetivos contatos de risco.

O residente em confinamento obrigatório na Residência, deverá:

- permanecer na residência, no quarto de isolamento que lhe for destinado, sem realizar quaisquer deslocações para fora do quarto de isolamento;
- Para efeitos de monitorização e controlo, os casos positivos deverão continuar a preencher o questionário disponível em <https://bit.ly/resascovid>;
- solicitar, à Governanta ou a apenas um colega da residência, que lhe sejam facultados os bens essenciais de que necessite (alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade);
- no caso previsto no ponto anterior, os SAS/IPS procurarão apoiar o residente no que respeita à disponibilização de alimentos e outros bens essenciais, mantendo-se o residente responsável pelo pagamento dos mesmos;
- Após contato, devem lavar as mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Deve ser garantido que quem faça a entrega deixe os produtos à porta do quarto, ou da área de isolamento, não devendo ocorrer quaisquer contatos interpessoais,

sendo sempre a mesma pessoa a proceder ao apoio ao residente em situação de confinamento, não podendo em caso algum proceder à recolha de loiça suja.

- Para toma das respetivas refeições, o estudante em isolamento/quarentena, deve utilizar loiça descartável, sendo os respetivos resíduos objeto do procedimento previsto no número 2.

2. Cuidados a ter com os resíduos

- Os resíduos, tais como lenços, restos de comida ou outro lixo doméstico, produzidos por uma pessoa em confinamento devem ser colocados em contentor de resíduos de abertura não manual e não devem ser separados para reciclagem;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar;
- O saco de plástico só deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós apertados e, se possível, com um atilho ou um adesivo e colocado dentro de outro saco, fechado de igual forma;
- Os resíduos devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos);
- O manuseamento dos sacos com lixo, deve ser sempre feito pela mesma pessoa que, em seguida, deverá proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem no final ou, em alternativa proceder à respetiva higienização com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

Caso necessite de apoio psicológico durante o período de confinamento

Os SAS/IPS dispõem de serviço de psicologia, pelo que deve contactar através do email alojamento@sas.ips.pt, para efeitos de marcação da respetiva consulta, a qual será realizada online.

E. MONITORIZAÇÃO DO PLANO – REGISTOS DE ATOS/INCIDENTES

Os registos de ocorrências, na medida em que devem ser sempre reportados aos SAS/IPS, que, se necessário, asseguram a articulação com as autoridades de saúde, são registados na seguinte grelha:

Data da Ocorrência	Descrição da Ocorrência	N.º de Residentes Envolvidos	Medidas de Atuação

F. Incumprimento e Sanções

O incumprimento de alguma das regras estabelecidas no Plano de Contingência por parte dos residentes é considerada como infração grave, podendo, em função da gravidade e culpa do agente, determinar a caducidade do benefício de alojamento.

REVISÃO

O presente Plano de Contingência será revisto sempre que tal se justifique em função de alterações legislativas no âmbito do combate à pandemia.

ANEXOS

ANEXO I
(Lista de Contatos)

Serviço/Responsável	Contato telefónico	E-mail
Marisa Santos- Administradora dos Serviços de Ação Social do IPS	265 709 690	administradora@sas.ips.pt
Noémia Dimas – Governanta RESAS	265 790 330	noemia.dimas@sas.ips.pt
Receção/Segurança RESAS	265 790 330	ildamarques@hotmail.com
Cristina Almeida – Alojamento/SAS/IPS	265709690	alojamento@sas.ips.pt

ANEXO II
(Estrutura e Lotação)

		Área Isolamento	Áreas Comuns	
			ID.	Lotação
Bloco A	Piso 1	Quartos A1.15/A1.16/A1.17/A1.18	Sala de Estudo	6**
	Piso 2		Cozinhas	4*
			Cozinhas	4*
Piso 3	Cozinhas		4*	
Bloco B	Piso1		Sala de Convívio	24**
			Bar	14**
Bloco C	Piso 1		Sala de Estudo	6**
			Cozinhas	4*
	Piso 2		Cozinhas	4*
			Cozinhas	4*
Piso 3	Cozinhas		4*	
Bloco D	Piso 1		Sala de Estudo	6**
			Cozinhas	4*
	Piso 2		Cozinhas	4*
			Piso 3	Cozinhas

*2 pessoas sentadas na mesa e 2 na bancada de confeção de alimentos, garantindo a distanciamento físico de 1,5m e utilizando sempre a máscara, exceto durante o consumo dos alimentos.

**Salvaguardando sempre o uso da máscara e o distanciamento físico de 1,5m.

ANEXO III

(Plano de Desinfecção e Limpeza da Responsabilidade dos Residentes)

Superfícies a limpar	Tipo de produto/Procedimento	Periodicidade
<p>Limpeza e desinfecção geral de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pavimentos - paredes - Bancadas - loiça manual 	<p>Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;</p> <p>Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia e o álcool a 70%;</p> <p>Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz.</p> <p>As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação.</p>	Diária
Limpeza e desinfecção de armários e frigoríficos		Diária
Limpeza de fogões, fornos e grelhadores		Diária ou sempre que necessário
Limpeza de Casas de Banho, incluindo pavimento, torneiras e maçanetas das portas		Sempre que necessário
Mesas e cadeiras de zonas comuns		Após cada utilização