

**LIA CARDOSO MAKEUP**

AVENIDA DR.º FERNANDO AROSO N.º 935 | 4450-337 LEÇA DA PALMEIRA

CONTRIBUINTE: 246 936 983

[www.liacardosomakeup.com](http://www.liacardosomakeup.com) | Email: [info.liacardosomua@gmail.com](mailto:info.liacardosomua@gmail.com)

# PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

## 1. Contexto e função

As academias LIA CARDOSO MAKEUP, tendo em conta a responsabilidade social associada à garantia da formação profissional certificada, definiu e tem vindo a atualizar, desde o passado dia 4 de Maio, um plano de contingência orientado para a prevenção e mitigação dos riscos associados à propagação do novo vírus COVID-19, com o objetivo prioritário de assegurar um ambiente de trabalho adequado para as nossas pessoas, para servirmos os nossos clientes/formandos e para a resiliência dos nossos serviços.

Este plano determina a adoção de diversas medidas e iniciativas que se encontram alinhadas com as recomendações gerais da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral de Saúde (DGS), bem como outras medidas suplementares consideradas apropriadas para assegurar a continuidade dos diversos negócios e nas suas diversas instalações. São ainda consideradas as medidas indispensáveis para assegurar o cumprimento das obrigações decorrentes da declaração de estado de alarme em Espanha e da declaração de estado de emergência em Portugal, atendendo à evolução da situação em ambos os países, bem como eventuais medidas que venham a ser decretadas noutras geografias.

No presente documento, que se destina a manter informados os diversos clientes e formandos que se relacionam com as academias LIA CARDOSO MAKEUP, apresentamos uma súmula das principais medidas e iniciativas aplicáveis nas nossas instalações em todas as suas geografias e nas várias unidades de negócio.

## 2. Acesso a instalações

- 2.1 Todos as visitas aos nossos espaços sem marcação prévia serão proibidas. Em caso de extrema necessidade, devem preencher um breve questionário de saúde e usar gel desinfetante para as mãos antes de entrar nas instalações.
- 2.2. Esta triagem será complementada com a medição da temperatura através de um termómetro contactless, sem que qualquer das respostas ou elementos obtidos sejam registados. Os resultados da triagem ou a recusa a ser sujeito à mesma poderá resultar na não autorização de acesso do(a) cliente e/ou formandos às instalações.

### **3. Reforço das condições de higiene e saúde no trabalho**

- 3.1. Todos os colaboradores, clientes e formandos das instalações no geral devem promover o reforço da higiene das mãos e da etiqueta respiratória.
- 3.2. Todos os colaboradores, clientes e formandos devem usar gel de mãos antes de entrar nas instalações, em toda e qualquer ocasião.
- 3.3. Disponibilização de suportes com álcool gel nas instalações, principalmente nos locais onde não seja possível a lavagem das mãos, como por exemplo receções, entre outros.
- 3.4. Reforço das equipas de limpeza para assegurar a limpeza frequente de superfícies que são tocadas com frequência, designadamente wc's, puxadores, corrimãos, mobiliário das salas de reunião, teclados e écrans, entre outros.

### **4. Deslocações em contexto profissional**

- 4.1. Todas as viagens profissionais de colaboradores entre diferentes países encontram-se suspensas, devendo ser substituídas por teleconferência.
- 4.2. Desencorajamos os colaboradores, clientes e formandos a utilizarem transportes públicos para viajar até às instalações.

### **5. Regras de socialização**

- 5.1. Até orientação em contrário, deverá ser evitada a realização de todos os eventos/reuniões/ações de formação e similares com grupos superiores a 5 pessoas. Deverá garantir-se um raio mínimo de 2 metros entre participantes e o arejamento natural das salas deverá ser salvaguardado por todos os envolvidos.
- 5.2. Não devem ser dados apertos de mão ou qualquer tipo de cumprimento com recurso ao toque.
- 5.3. Qualquer colaborador, cliente ou formando com algum sintoma de COVID-19 (como tosse ou febre) deve relatar os seus sintomas à área de saúde no trabalho e dirigir-se para a sala de isolamento. De seguida, deve entrar em contacto com a linha de saúde - 808242424 - e seguir as instruções.

### **6. Aulas por Videoconferência**

- 6.1. O regime de *videoconferência* é aplicável sempre que algum dos colaboradores e formandos tenham estado em contacto com pacientes infetados por COVID-19 ou que apresentem sintomas, evitando a propagação da doença.
- 6.2. As aulas por videoconferência são organizadas mediante cronograma de formação profissional e disponibilizado para cada formando, dando acesso através de plataformas digitais os conteúdos para que os formandos tenham acesso sem prejuízo de cancelamento da sua formação profissional e respetiva penalização.
- 6.3. Os colaboradores e formandos que ficam em casa devem encontrar maneiras de fazer o seu trabalho com eficiência.

### **7. Prestadores de serviços**

Deve-se assegurar que as recomendações em vigor na LIA CARDOSO MAKEUP sobre o COVID-19 sejam oportunamente transmitidas aos prestadores de serviços que prestem serviços nas nossas instalações e que as mesmas são garantidas, com exceção do ponto de contacto de medicina de trabalho, o qual deverá ser ajustado à regra em vigor na respetiva empresa/entidade.

## 8. Operação comercial

Os colaboradores das academias e lojas devem observar as seguintes instruções:

- (i) Aumentar a rotina da lavagem das mãos no decorrer da operação;
- (ii) Aumentar a rotina da limpeza dos espaços de utilização dos clientes;
- (iii) Reforçar o stock de consumíveis, materiais e instalações sanitárias;
- (iv) Reforçar a disponibilização de gel desinfetante para utilização pelos clientes;
- (v) Reforçar a comunicação de boas práticas aos clientes;
- (vi) Sugerir aos clientes a utilização do modo de pagamento contactless/MBWay;
- (vii) Avaliar caso a caso e, dependendo da situação, aplicar medidas para reduzir o contato com os clientes durante o ato de venda; incluindo restrições ao número de pessoas dentro das lojas, limitando a distância entre as pessoas que esperam na fila (idealmente 2 metros) e o uso de uma tela de acrílico no balcão.

## 9. Medidas a adotar ao regressar de áreas com transmissão comunitária ativa

A LIA CARDOSO MAKEUP tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da

Saúde sobre o COVID-19. De acordo com o Plano de Contingência da LIA CARDOSO MAKEUP para a Doença por

Coronavírus (COVID-19), **todos colaboradores, formandos e clientes que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa**

**do novo coronavírus**, incluindo:

- Alemanha (Estados de: Baden-Württemberg, Baviera e Renânia do Norte-Vestefália)
- Espanha (Comunidades Autónomas de: Catalunha, La Rioja, Madrid e País Basco)
- França (Regiões de Grand Est e Ilha de França)
- Itália
- China
- Coreia do Sul
- Irão
- Japão
- Singapura **devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso**, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória).

Os que se encontrem nestas circunstâncias deverão, durante esse período:

- **Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória**, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- **Lavar frequentemente as mãos**, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;
- **Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações.**

## 10. O que é um caso suspeito?

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
<b>Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro</b>	E	<b>História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas</b>
<b>OU</b>		
<b>Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória)</b>	E	<b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b>
<b>OU</b>		
<b>Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia</b>		

Fonte: DGS

\* Áreas com transmissão comunitária ativa: Alemanha (Estados de: Baden-Württemberg, Baviera e Renânia do Norte-Vestefália); Espanha (Comunidades Autónomas de: Catalunha, La Rioja, Madrid e País Basco); França (Regiões de Grand Est e Ilha de França); Itália; China; Coreia do Sul; Irão; Japão e Singapura.

## 11. Estabelecer uma sala de isolamento

São estabelecidas áreas de isolamento nas instalações LIA CARDOSO MAKEUP. A colocação de um colaborador, cliente ou formando suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros estudantes e/ou colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na Universidade.

A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) nas instalações LIA CARDOSO MAKEUP deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infecção por COVID-19, 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 – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

## 12. Procedimentos em caso suspeito

Qualquer colaborador, cliente ou formando com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um colaborador, cliente ou formando nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente a gerência para se proceder ao protocolo de emergência definido para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao colaborador, cliente ou formador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. A gerência deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

A pessoa da gerência que acompanha e presta assistência ao colaborador, cliente ou formando com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 e a gerência no caso de ser necessário (colaborador, cliente ou formando não falantes de português) deve contactar a *Linha SNS 24 (808 24 24 24)*.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara

cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a *Linha SNS 24* informa o caso suspeito ou ponto focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador, cliente ou formando;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.  
Desta validação o resultado poderá ser:
  - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do estudante ou colaborador. O colaborador informa a gerência da não validação.
  - **Caso Suspeito Validado,** a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A gerência informa a direção das instalações da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado.

### 13. Procedimentos num caso suspeito VALIDADO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador, cliente ou formando doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores e demais à área de isolamento fica interdito;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outras pessoas. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a gerência das instalações acerca dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais das instalações, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

## 14. Procedimentos num caso CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, a direção da unidade orgânica deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção das salas, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

## 15. Procedimentos na vigilância de contactos próximos

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Formando da mesma turma ou grupo de trabalho do caso;
- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador, cliente ou formando que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador, cliente ou formando que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

**Baixo risco de exposição** (casual), definido como:

- Colaborador, cliente ou formando que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaboradores, clientes ou formandos que prestaram assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o a unidade orgânica, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);

- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>• Evitar viajar.</li><li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o estudante ou colaborador estiver na unidade orgânica, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## 16. Comunicação

Sempre que seja solicitada informação sobre a preparação da LIA CARDOSO MAKEUP para prevenir a propagação do COVID-19 por clientes/parceiros, deve ser prestada a melhor informação disponível até ao momento e as medidas previstas no nosso plano de contingência.

## 17. Informações das autoridades de saúde

- [DGS - Direcção Geral de Saúde](#)
- [SNS - Serviço Nacional de Saúde](#)
- Linha Telefónica Saúde24 – 808 242424
- [ECDC – European Centre for Disease Prevention and Control](#)
- [OMS - Organização Mundial de Saúde](#)

# Anexo I

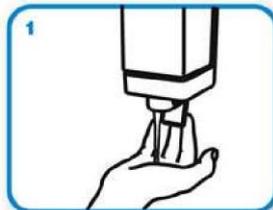


# Lavagem das mãos

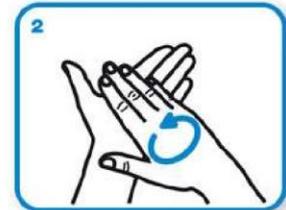
 **Duração total do procedimento: 40-60 seg.**



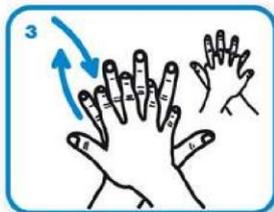
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



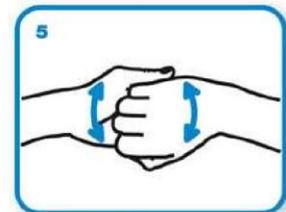
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



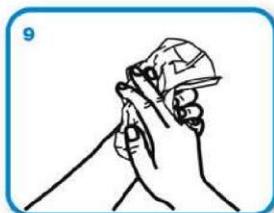
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



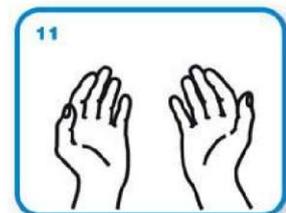
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

# Anexo II

## Como utilizar e eliminar as máscaras corretamente

1) As máscaras devem ser cuidadosamente colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.

a) Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.



b) Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.



c) Ajuste-a bem às faces e sob o queixo.

2) Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara usada - por exemplo, ao retirá-la - deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfetá-las com uma solução alcoólica.

3) Substitua as máscaras sempre que ficarem húmidas.

4) Para retirar e eliminar uma máscara convenientemente:

- a) Parta do princípio de que a parte da frente da máscara cirúrgica está contaminada.
- b) Desate ou parta os atilhos da parte de baixo e depois os atilhos ou elásticos da parte de cima e retire a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos.
- c) As máscaras descartáveis devem deitar-se fora após uma única utilização. Depois de retiradas, as máscaras devem ser metidas num saco de plástico, que deve ser bem fechado.

5) Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfetá-las com uma solução alcoólica.



**LIA CARDOSO MAKEUP**

AVENIDA DRº FERNANDO AROSO N.º 935 | 4450-337 LEÇA DA PALMEIRA

CONTRIBUINTE: 246 936 983

**[www.liacardosomakeup.com](http://www.liacardosomakeup.com) | Email: [info.liacardosomua@gmail.com](mailto:info.liacardosomua@gmail.com)**