

**INSTITUTO SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS**

**ISEC Lisboa**

**RECALL**

**Residência Estudantil do  
Campus Académico do Lumiar**

**PLANO DE  
CONTINGÊNCIA  
PARA COVID-19**

**CORONAVÍRUS**

**PLACON-RECALL**

Setembro de 2021

---

**Edição**

**Instituto Superior de Educação e Ciências – ISEC Lisboa**

Novembro de 2020

**Proposta e validação**

Professor Especialista, Engenheiro Paulo Gil Martins

**Elaboração**

Gabinete de Segurança e Proteção de Dados

Gabinete da Presidente do ISEC Lisboa

Grupo de Gestão do Plano de Contingência do ISEC Lisboa

**Instituto Superior de Educação e Ciências – ISEC Lisboa**

Alameda das Linhas de Torres, 179

1750-142 Lisboa

T: 217 541 310

[www.iseclisboa.pt](http://www.iseclisboa.pt)

**REVISÃO DO DOCUMENTO**

<b>Versão</b>	<b>Alteração</b>	<b>Por</b>	<b>Data</b>
<b>1.0</b>		<b>Paulo Gil Martins</b>	<b>12 mar 2020</b>
<b>2.0</b>	<b>Atualização</b>	<b>Paulo Gil Martins</b>	<b>10 nov 2020</b>
<b>3.0</b>	<b>Atualização</b>	<b>Paulo Gil Martins</b>	<b>17 set 2021</b>

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O COVID-19 CORONAVÍRUS

## RECALL

### Principais Referências:

- a) Orientação n.º 02/2020, de 25/01/2020 da Direção Geral da Saúde, sobre procedimentos de prevenção, controlo e vigilância nas organizações que integram todos os ramos de atividade nos setores público, privado ou cooperativo e social, no âmbito da emergência de saúde mundial do Coronavírus.
- b) Despacho n.º 2836-A/2020 de 2 de março dos Gabinetes das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde.
- c) Nota Interna n.º 05/2020 de 28 de fevereiro do Conselho de Administração da Universitas.
- d) Despacho n.º 08/2020, de 10 de março da Direção Geral da Saúde, sobre medidas de prevenção e controlo de infeção nos hotéis e alojamentos.
- e) Plano de Contingência para o COVID-19 – Coronavírus, 2020 e 2021, do ISEC Lisboa;
- f) Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais Ano Letivo 2021-2022, emanadas da Direção Geral de Saúde em articulação com a Direção Geral do Ensino Superior;
- g) Recomendações às instituições científicas e de ensino superior para a preparação do ano letivo 2020/2021, de 4 de agosto de 2020, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior;
- h) Circular n.º 112 - Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, com as orientações sobre a COVID-19, para assim garantir o arranque do novo ano letivo de 2021-2022, com base em atividades letivas e não letivas presenciais.

### 1. ENQUADRAMENTO DO PLANO

#### a. Geral

No atual contexto, perante os dados relativos à pandemia em Portugal, nomeadamente a evolução do processo de vacinação em geral e na faixa etária mais presente nas instituições de ensino superior, bem como o contexto global de restrições aplicáveis às diversas atividades educativas, sociais e económicas, reformula-se o presente Plano seguindo as orientações da DGS/DGES, tendo em

vista garantir condições seguras aos utilizadores da Residência Estudantil do Campus Académico do Lumiar – RECALL.

## **2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO DO PLANO**

- (1) O presente Plano aplica-se a todas as infraestruturas e utilizadores da RECALL.
- (2) **Este plano é subsidiário do Plano de Contingência do ISEC Lisboa** e de todas as suas determinações, orientações e recomendações.
- (3) Este Plano é um documento de divulgação generalizada e de consulta permanente das entidades e está disponibilizado publicamente, no site do ISEC Lisboa.

## **3. OBJECTIVO DO PLANO**

- (1) Sensibilizar e envolver a comunidade da RECALL para tomar as medidas de prevenção e controlo necessárias à não propagação de infeção por COVID-19;
- (2) Providenciar o apoio a alunos, docentes ou colaboradores que utilizem a RECALL;
- (3) Garantir a limpeza e desinfeção da RECALL;
- (4) Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico do COVID-19;
- (5) As situações não previstas neste Plano serão avaliadas caso a caso.

## **4. ACTIVAÇÃO DO PLANO**

O presente Plano de Contingência é ativado logo que o Plano de Contingência do ISEC Lisboa for ativado.

## **5. ESTRUTURAS DE COORDENAÇÃO**

As Estruturas de Coordenação Institucional e Operacional deste Plano são as mesmas que estão definidas para o Plano de Contingência do ISEC Lisboa.

## **6. INSTRUÇÕES DE COORDENAÇÃO**

- (1) O PLACRECALL entra em vigor em simultâneo com o Plano de Contingência do ISEC Lisboa;
- (2) Em qualquer Fase do Plano, pode ser decidido pelo Conselho de Direção do ISEC Lisboa, em articulação com o CA da Universitas, CRL, e a Autoridade de Saúde, o encerramento temporário, parcial ou total da RECALL.

## **7. ADOÇÃO DE MEDIDAS ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS NA RECALL**

### **a. São adotadas pelo ISEC Lisboa para a RECALL e seus utilizadores as seguintes medidas:**

- (1) O rigoroso cumprimento das medidas e procedimentos previstos no Plano de Contingência do ISEC Lisboa;
- (2) Devem ser garantidos todos os procedimentos decorrentes deste PLACON, nomeadamente, o uso obrigatório de máscara (com exceção do interior dos quartos) a etiqueta respiratória, a lavagem regular das mãos, a higienização dos espaços de uso comum ou de equipamentos de partilha e ainda:
- (3) O acesso pode estar condicionado à exigência do Certificado Digital Covid da União Europeia ou de apresentação de testes negativos.
- (4) São quatro os tipos de teste previstos: PCR realizado em laboratório nas 72 horas anteriores à sua apresentação, teste de antigénio com relatório laboratorial, realizado nas 48 horas anteriores à sua apresentação ou teste rápido de antigénio (autoteste) realizado nas 24 horas anteriores à sua apresentação ou teste rápido de antigénio (autoteste) realizado no momento, à porta do estabelecimento, com a verificação dos responsáveis por estes espaços.
- (5) Perante a probabilidade ou possibilidade de casos de Covid-19, devem seguir-se o plano de contingência ou os protocolos e contactada a linha Saúde 24, dando cumprimento às instruções recebidas.
- (6) O dever de ser garantida uma distância física lateral mínima de 2 metros entre camas em quartos com mais do que um estudante, não sendo recomendada a utilização de beliches ou equipamento mobiliário similar, bem como o usufruto comum de roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes;
- (7) A utilização partilhada de instalações sanitárias deve ser acompanhada do reforço da sua higienização com recurso e disponibilização de soluções desinfetantes adequadas;
- (8) A utilização de espaços comuns, incluindo copas ou áreas equivalentes, deve obedecer a um regime de escala, a fixar por acordo entre os utentes e a gestão do espaço, garantindo que a ocupação simultânea permita distanciamento físico de acordo com as normas vigentes e com a conseqüente limpeza e desinfeção;
- (9) Os espaços de lazer de usufruto comum, designadamente salas de convívio ou similares, devem ser redimensionados na sua lotação máxima e o mobiliário de apoio deve ser higienizado regularmente.
- (10) A garantia que os utilizadores da RECALL estão devidamente informados das vulnerabilidades e dos perigos decorrentes das atividades desenvolvidas, quer individual quer coletivamente, as medidas preventivas previstas e os procedimentos diminuidores do perigo de contágio.

## **8. PROTEÇÃO DOS PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS POR MANTER A ACOMODAÇÃO DOS UTILIZADORES DA RECALL:**

- a. As pessoas que tratam da roupa de cama ou do quarto e que realizam as limpezas, desde que cumpram as medidas de proteção recomendadas e garantam o controlo da exposição ao risco de transmissão, não correm grandes riscos. No entanto, o risco de transmissão pode ser real se não forem cumpridas integralmente as medidas de proteção recomendadas. Daí a importância de todos os profissionais terem conhecimento das medidas de prevenção e autoproteção e estarem protegidos com os EPI adequados.
- b. Perante um caso suspeito da COVID-19, as equipas encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos, ficam mais expostos ao risco de aerossóis, pelo que se devem proteger, em particular, com os equipamentos de proteção adequados (EPI) - máscara, óculos para proteção dos olhos e luvas descartáveis.

## **9. TRATAMENTO DE ROUPA, LIMPEZA DE SUPERFÍCIES E MOBILIÁRIO**

Deve ser adquirido um stock de materiais de limpeza de uso único, sobretudo panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante, lixívia e álcool a 70°, assim como a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, um por cada piso ou área com diferente acesso.

### **a. Mudança de roupa dos quartos**

- (1) Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções - limpeza e roupa e dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies.
- (2) Ao remover a roupa de cama e atalhados:
  - (a) Não agitar a roupa de cama;
  - (b) Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
  - (c) Não encostar a roupa ao corpo;
  - (d) Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar.
- (3) A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termo resistência) – ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa).
- (4) Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

- (5) Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem e levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina.
- (6) Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser identificado como resíduos biológicos e tratados por incineração ou autoclavagem.

#### **b. Manutenção e limpeza de superfícies**

- (1) A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.
- (2) Não usar aspirador para limpeza de pisos.
- (3) Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento o ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.
- (4) Cumprir o seguinte para a limpeza dupla de pisos e superfícies:
  - (a) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
  - (b) Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
  - (c) O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
  - (d) Para lavar as superfícies pode usar-se detergentes de uso comum;

#### **c. Desinfeção de superfícies e espaços**

- (1) Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorver os líquidos com papel absorvente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos; passar o local com água e detergente; enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar; usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço.
- (2) Para desinfeção de superfícies é aconselhado o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danos. No entanto, existem no mercado vários produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação virucida e que podem ser utilizados, nomeadamente, pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.
- (3) As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação.



#### **d. Limpeza do mobiliário do quarto**

- (1) Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas; de seguida, limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.
- (2) Limpar paredes até à altura do braço.
- (3) Retirar os cortinados e enviar para lavar, incluindo o cortinado da casa de banho.
- (4) Limpar o mobiliário. O mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°.
- (5) Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos e depois destes passar ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé.
- (6) O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfetar.
- (7) Sanita: aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita. Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo. Pôr o piaçaba a escorrer; lavar e desinfetar o suporte do piaçaba.
- (8) Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.
- (9) Lavar o chão das instalações;
- (10) Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

## **10. AVALIAÇÃO**

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar sempre que se julgar conveniente.

**ISEC Lisboa, 17 de setembro de 2021**

**O Presidente do Conselho de Administração da  
UNIVERSITAS**

**Doutor Pedro Brás**

## **LISTA DE DISTRIBUIÇÃO**

- Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior
- Ministério da Administração Interna
- Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior
- Direção Geral de Saúde
- Instituto Nacional de Emergência Médica
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil
- Presidente do CA da UNIVERSITAS
- Presidente do ISEC Lisboa
- Vice-Presidente ISEC Lisboa
- Secretário Geral do ISEC Lisboa
- Direção Recursos Humanos
- DGID do ISEC Lisboa
- Diretores das Escolas do ISEC Lisboa
- Coordenadores dos Cursos do ISEC Lisboa
- Docentes do ISEC Lisboa
- Estudantes do ISEC Lisboa
- Secretariado do CA da Universitas
- Secretariado da Presidência do ISEC Lisboa
- Serviços Académicos
- Provedor do Estudante
- Associação de Estudantes
- Biblioteca
- Reprografia
- Campus Bar
- Receção do Edifício C
- Portaria