

DESPACHO N.º 17-PR-2020

PLANO DE DESCONFINAMENTO - ANO LETIVO 2020/2021

1. ENQUADRAMENTO

O *Plano de Contingência para a prevenção da transmissão da infeção humana pelo Coronavírus (Covid-19) na Faculdade de Motricidade Humana* (FMH) foi aprovado em 9 de março de 2020. O sentido da evolução da pandemia em Portugal, deu início ao processo de desconfinamento gradual na FMH através do Despacho n.º 07-PR-2020, de 4 de maio, o qual carece de revisão na sequência do Despacho n.º 16-PR-2020, de 17 de julho, que divulgou as *orientações para o funcionamento do ano letivo de 2020-2021*.

O *Plano de Desconfinamento na FMH – Ano letivo de 2020/2021* agora apresentado define e operacionaliza as condições de funcionamento da Faculdade no próximo ano letivo, tendo em vista o progressivo e cauteloso retomar da normal atividade da FMH, assente na segurança sanitária de toda a comunidade académica.

Na elaboração do presente plano foram consideradas as *recomendações às instituições científicas e de ensino superior para a preparação do ano letivo 2020/2021*, de 5 de agosto, emitidas pelo MCTES.

2. MEDIDAS GERAIS PREVENTIVAS DE COMPORTAMENTO SOCIAL

É sabido que o SARS-CoV-2 se transmite de pessoa para pessoa, através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos, pelo que é de extrema importância manter os seguintes comportamentos preventivos da propagação da Covid-19.

- a. Distanciamento social obrigatório de 1,5 metros.
- b. Obrigatoriedade de uso de máscara em todo o espaço exterior e interior da Faculdade por todos os membros da comunidade académica, por todos os prestadores de serviços e por todos os que visitam a Faculdade, a qualquer título.
- c. É dispensada a obrigatoriedade do uso de máscara durante as aulas que envolvam a prática de exercício físico e desporto, de acordo com o previsto no capítulo *Uso de Máscara* da *Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde* (página 4), na sua versão atualizada de 20 de julho.
- d. Nesta tipologia de aulas deve ser cumprido o previsto na referida orientação da Direção-Geral da Saúde.

- e. Regular higienização das mãos.
 - i. Com gel desinfetante de uso pessoal.
 - ii. Com gel desinfetante disponível em dispensadores colocados nos corredores, nos pontos de entrada e saída dos edifícios, nos locais de atendimento ao público e noutros locais de maior fluxo de trabalhadores, estudantes, utentes, fornecedores e visitantes, apropriadamente distanciados de forma a permitir o seu fácil acesso.
 - iii. Através da regular lavagem de mãos com água e sabonete.

- e. Cumprimento das regras de etiqueta respiratória, mesmo quando está a utilizar máscara.
 - i. Tapar o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço sempre que tossir ou espirrar.
 - ii. Deitar o lenço de papel, de imediato, no caixote do lixo.
 - iii. Lavar ou desinfetar as mãos após tossir ou espirrar.
 - iv. Nunca utilizar as mãos para tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir.

- f. Os ajuntamentos nos espaços comuns interiores estão limitados ao máximo de 3 (três) pessoas.

- g. Os ajuntamentos nos espaços comuns exteriores estão limitados ao máximo de 10 (dez) pessoas.

- h. Automonitorização de sintomas - febre, tosse e/ou dificuldade respiratória, cefaleias, mialgias, prostração - caso apresente alguns destes sintomas, deverá permanecer em casa, contactando de imediato, a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e respondendo ao questionário da **Linha Saúde 24** para pré-despistagem da Covid-19 e informando a FMH desta situação.

- i. Em caso de confirmação da doença Covid-19 serão adotados vários procedimentos.
 - i. A pessoa afetada, deverá responder às questões que a **Linha Saúde 24** lhe colocar relativamente à eventual identificação de contactos de alto risco.
 - ii. A Autoridade de Saúde contactará a FMH informando sobre o resultado desse questionamento, e caso considere necessário, poderá solicitar à Faculdade a identificação dos contactos de alto risco, e a decisão sobre a eventual necessidade de isolamento profilático em casa, assim como a realização de testes de despistagem.

- iii. Na presença da doença Covid-19, receber instruções da *Linha Saúde 24* quanto aos procedimentos ou medidas a adotar para com ou junto da FMH e prontamente comunicá-las à Faculdade através do contacto telefónico 214 149 227 ou do email dgrh@fmh.ulisboa.pt.
- iv. Caso a *Linha Saúde 24* determine a realização de teste de despistagem da Covid-19 e o mesmo resulte negativo ou caso não determine a realização do teste, deverá apresentar atestado médico por motivo de doença simples (eventualmente, gripe) para justificar as ausências ao trabalho ou às aulas.
- v. Caso a *Linha Saúde 24* determine a realização de teste de despistagem e o mesmo resulte positivo, deverá apresentar baixa médica por motivo de doença por Covid-19 para justificar as ausências ao trabalho ou às aulas.
- vi. A Autoridade de Saúde contactará a FMH caso considere necessário que a Faculdade realize testes de despistagem aos contactos de alto risco que tiverem sido identificados.
- vii. Caso a Autoridade de Saúde determine o isolamento profilático, a própria Autoridade emitirá declaração para cada membro da comunidade académica que deva ficar em isolamento, a qual constitui documento justificativo de ausência ao trabalho ou às aulas.
- j. Utilização preferencial de comunicações telefónicas ou eletrónicas para o contacto entre os membros da comunidade académica e/ou serviços da FMH.
- k. Beber muita água, de modo a reduzir o risco de introdução do Coronavírus nas vias respiratórias.
- l. Não partilhar artigos pessoais.
- m. Minimizar o contacto e a aglomeração de pessoas nas Portarias para recolha de chaves dos gabinetes e laboratórios, nos termos dos pontos seguintes.
 - i. Disponibilizar cópias das chaves dos gabinetes a todos os docentes.
 - ii. Solicitar aos coordenadores dos laboratórios a identificação dos membros das equipas de trabalho aos quais a FMH deve atribuir uma cópia de acesso ao respetivo laboratório.
 - iii. Disponibilizar ao pessoal técnico e administrativo uma cópia das chaves de acesso ao respetivo serviço administrativo.

3. MEDIDAS GERAIS PREVENTIVAS DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

- a. Mantêm-se em vigor todos os procedimentos e cuidados básicos de higienização e limpeza previstos no Plano de Contingência da FMH, os quais seguidamente se reproduzem.
- b. Os piquetes de limpeza, utilizando sempre luvas, deverão realizar as tarefas seguidamente identificadas, duas vezes por dia durante o horário de expediente.
- c. Limpeza das maçanetas e puxadores, exteriores e interiores, de portas e janelas, bem como de balcões e das zonas de espera das áreas com atendimento ao público.
- d. Limpeza dos balcões das portarias/receções dos edifícios.
- e. Limpeza das mesas e computadores, (monitores, teclados, ratos) das salas de estudo e Biblioteca.
- f. Abertura das janelas das instalações sanitárias para promover a ventilação natural.
- g. Limpeza dos corrimãos das escadas.
- h. Limpeza do teclado das caixas de Multibanco e do terminal de registo biométrico de assiduidade.
- i. Reforço da limpeza dos vestiários e balneários, de acordo com os procedimentos de higienização e limpeza próprios definidos pela Direção-Geral da Saúde;
- j. Reforço da limpeza das instalações sanitárias, de acordo com os procedimentos de higienização e limpeza próprios definidos pela Direção-Geral da Saúde;
- k. A limpeza deverá ser efetuada, nomeadamente na remoção do lixo.
- l. Os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência.
- m. Devem ser disponibilizadas folhas de registo de higienização e limpeza nos corredores que serão assinadas pelos prestadores de serviços que executam as respetivas tarefas, com a indicação de data e hora.
- n. As medidas de higienização e limpeza descritas no ponto anterior serão realizadas por piquetes de serviço, para além do serviço diário de limpeza das instalações da FMH.
- o. Imediatamente após a utilização de qualquer espaço, área ou equipamento destinado às atividades letivas ou de investigação, bem como destinado ao funcionamento dos serviços e órgãos da FMH procede-se à sua higienização com

um equipamento nebulizador ou com pulverizador através de uma solução desinfetante própria, os quais se encontrarão disponíveis em todos os locais necessários. Os procedimentos específicos a considerar em cada espaço encontram-se descritos nos pontos 5 e 6.

4. REGRAS PARA A CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES

De modo a evitar a concentração e o cruzamento de pessoas, a circulação nas instalações, exteriores e interiores, far-se-á de acordo com as regras seguidamente identificadas.

- a. Distanciamento social entre pessoas de, pelo menos, 1,5 metros.
- b. Cumprimento da sinalética, horizontal ou vertical, afixada nos locais.
- c. Ambas as folhas de todas as portas serão mantidas abertas.
- d. A circulação no exterior das instalações deve respeitar as medidas preventivas previstas no ponto 2, quando aplicáveis.
- e. Não é permitida a permanência nas áreas de circulação.
- f. Não é permitida a circulação de duas ou mais pessoas lado a lado, de modo a prevenir o contacto com quem circula em sentido contrário.
- g. Os funcionários técnicos e administrativos devem permanecer nos seus postos de trabalho e privilegiar a comunicação entre si através do telefone e do correio eletrónico.
- h. No contacto com os serviços administrativos os docentes devem privilegiar a comunicação através do telefone e do correio eletrónico.
- i. A circulação nas áreas comuns deve realizar-se com um distanciamento de 50 (cinquenta) centímetros das paredes, sempre que seja possível, de modo a prevenir o contacto com aquela superfície.
- j. Nos átrios e corredores, a circulação far-se-á pelo lado direito no sentido da entrada nas instalações e pelo lado esquerdo no sentido da saída.
- k. Nas escadas, far-se-á pelo lado direito no sentido ascendente e pelo lado esquerdo no sentido descendente.

5. REGRAS PARA A UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

As salas de aulas, as instalações desportivas, a biblioteca, a sala de informática, os serviços administrativos, com e sem atendimento de público, o refeitório, os balneários e restantes instalações da FMH devem ser utilizadas em conformidade com as regras gerais e específicas que seguidamente se identificam.

a. Sistemas de Ventilação e de Ar Condicionado

- i. As portas e/ou janelas dos espaços fechados devem manter-se abertas, de modo a assegurar um ambiente limpo, seco e bem ventilado.
- ii. Os sistemas de ventilação de ar forçado só devem ser utilizados se o ar for retirado diretamente do exterior e sem ativação de funções de recirculação do ar, o que será devidamente assinalado nos equipamentos de ventilação disponíveis.
- iii. Se utilizados, os sistemas de ventilação devem funcionar de forma eficaz, pelo que deverão ser objeto de manutenção e limpeza regulares, bem como de desinfeção periódica.
- iv. Se aplicável, deve, também, proceder-se ao reforço da desinfeção dos reservatórios de água condensada e de água de arrefecimento das turbinas dos ventiladores dos sistemas de ventilação.
- v. É recomendado que a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado, não seja ativada, se aplicável.

b. Redução da Capacidade das Salas de Aulas e Laboratórios

- i. De modo a assegurar o necessário distanciamento social nas aulas presenciais teórico-práticas e práticas, bem como nos laboratórios, a capacidade dos referidos espaços de lecionação é reduzida de acordo com o Anexo 1 - *capacidade máxima dos espaços*.
- ii. À entrada de cada sala ou espaço de aulas é afixada a sua capacidade de utilização.
- iii. Compete ao docente assegurar que o número de estudantes presentes na sala de aula ou no laboratório não excede os limites previstos na tabela anterior e afixado à entrada do espaço.
- iv. O docente assegura o registo dos estudantes fisicamente presentes nas aulas teórico-práticas e práticas, de modo a garantir a identificação de contactos de alto risco, na eventualidade da confirmação de algum caso de Covid-19.
- v. Sempre que necessário, os lugares indisponíveis nas salas de aula e nos laboratórios serão devidamente sinalizados.
- vi. As mesas utilizáveis são distribuídas nas salas com a mesma orientação, evitando-se uma disposição em que os estudantes sejam colocados virados uns para os outros.
- vii. Não é permitida qualquer alteração na disposição das salas de aulas.

- viii. É obrigatório o uso de máscara, pelo docente e pelos estudantes, durante todo o período em que decorrer a aula.
- ix. A entrada nas salas e laboratórios deve decorrer de forma ordenada e devidamente distanciada, evitando-se o contacto e a aglomeração de estudantes à porta das salas.
- x. Finda a aula, nas salas de menor dimensão, com o equipamento nebulizador que se encontra na sala, o docente assegura a coordenação, em colaboração com os alunos, da higienização da área utilizada aplicando solução de limpeza e desinfetante através de efeito nebulizador, conforme previsto no ponto 3.o).
- xi. No caso específico dos laboratórios, o investigador assegura, ainda, que o manuseamento de equipamentos e materiais em práticas laboratoriais é precedido da sua higienização através do mesmo efeito nebulizador previsto no ponto anterior e com o equipamento de nebulização que se encontrará no laboratório.
- xii. Finda a utilização de equipamentos e materiais nas práticas laboratoriais, o docente assegura, novamente, a sua higienização, de acordo com o previsto no ponto anterior.
- xiii. Não é permitida a permanência à porta da sala ou do laboratório findo o período da aula, devendo os estudantes dirigirem-se para as áreas exteriores.
- xiv. Sempre que necessário e sem prejuízo do dever de cumprimento do comportamento social preventivo previsto no ponto 2, o docente deve sinalizar os estudantes com sintomas de infeção – febre, tosse e/ou dificuldade respiratória, cefaleias, mialgias, prostração – na sala ou no laboratório e solicitar que se dirija à sala de isolamento para medição da temperatura, devendo, para o efeito, ser acompanhado pela Chefe da Divisão de Assuntos Académicos, conforme previsto no Plano de Contingência da FMH.

c. Utilização de Instalações Desportivas

- i. A capacidade das instalações desportivas da FMH é reduzida, de acordo com o Anexo 1 – capacidade máxima dos espaços.
- ii. Sem prejuízo do disposto no ponto anterior, os docentes deverão limitar o acesso dos estudantes aos espaços desportivos sempre que o tipo de aulas a ministrar possa colocar em causa a sua segurança sanitária ou dos estudantes.

- iii. A utilização das instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor do Instituto Português do Desporto e Juventude fica condicionada às orientações que vierem a ser fixadas pelo próprio organismo.
- iv. A entrada nas instalações desportivas deve decorrer de forma ordenada e devidamente distanciada, evitando-se o contacto e a aglomeração de estudantes.
- v. O uso de máscara é obrigatório na entrada e saída das instalações desportivas.
- vi. Não é permitida a permanência à entrada das instalações desportivas interiores, finda a respetiva aula, devendo os estudantes dirigirem-se para as áreas exteriores.
- vii. Finda a utilização dos equipamentos e materiais durante a aula prática, o docente assegura a sua higienização, aplicando solução de limpeza e desinfetante através de efeito nebulizador e com o equipamento nebulizador que se encontra no espaço, conforme previsto no ponto 3.o).
- viii. A higienização da própria instalação desportiva é efetuada pelos piquetes de limpeza da FMH no fim de cada aula, através do método de nebulização previsto no ponto anterior.

d. Balneários e Vestiários

- i. É desaconselhado o uso dos balneários e vestiários.
- ii. A fixação do número máximo de pessoas que pode estar, em simultâneo, no interior do balneário ou do vestiário encontra-se afixada à entrada do espaço, conforme identificado no Anexo 1 – capacidade máxima dos espaços.
- iii. O total de cacifos disponíveis nos balneários e vestiários é reduzido para o valor da capacidade máxima do respetivo espaço.
- iv. É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída dos balneários e vestiários.
- v. Para garantir o cumprimento da lotação máxima prevista para os balneários e vestiários é necessária a adoção do correto comportamento cívico e social.

e. Biblioteca e Salas de Informática

- i. Nas portas de acesso à Biblioteca e às Salas de Informática são disponibilizados produtos antissépticos para higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.

- ii. O atendimento presencial na Biblioteca é efetuado na presença de acrílico que evita o contacto direto entre o funcionário e de quem está a ser atendido.
 - iii. A capacidade da Biblioteca e das Salas de Informática é reduzida, de modo a permitir o adequado distanciamento social, encontrando-se as mesas indisponíveis devidamente sinalizadas.
 - iv. O docente ou o colaborador responsável na Biblioteca deve assegurar, respetivamente, a higienização dos postos de trabalho para os estudantes nas Salas de Informática e na Biblioteca após cada utilização, com o equipamento de nebulização ou de pulverização que se encontrará disponível nos locais, conforme previsto no ponto 3.o).
- f. Serviços Académicos e respetivo Gabinete de Mobilidade e Tesouraria
- i. No acesso aos Serviços Académicos e ao respetivo Gabinete de Mobilidade, bem como à Tesouraria, são disponibilizados produtos antissépticos para higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.
 - ii. O atendimento presencial nos serviços identificados no ponto anterior é efetuado na presença de acrílico que evita o contacto direto entre o funcionário e de quem está a ser atendido.
 - iii. Não é permitida a presença de mais do que uma pessoa nos postos de atendimento da FMH.
 - iv. Não é permitida a presença de pessoas que aguardam atendimento dentro das respetivas instalações, as quais devem permanecer no átrio ou corredor de acesso, sem prejuízo dos serviços determinarem que o atendimento deve ser aguardado no exterior das instalações quando o número de pessoas em espera é superior a 3 (três).
- g. Salas de Estudo
- i. No acesso às salas de estudo são disponibilizados produtos antissépticos para higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.
 - ii. A capacidade das salas de estudo é reduzida, de modo a permitir o adequado distanciamento social, encontrando-se os lugares indisponíveis devidamente sinalizados e afixados à entrada das salas a sua capacidade máxima.
 - iii. As salas de estudo encerram pelas 20h00.

h. Refeitório, Sala de Refeições e Clube da Faculdade

- i. No acesso às áreas de refeições são disponibilizados produtos antissépticos para higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.
- ii. A capacidade da Sala de Refeições é reduzida, de modo a permitir o adequado distanciamento social, encontrando-se os lugares indisponíveis devidamente sinalizados.
- iii. Na área dos micro-ondas existente na Sala de Refeições encontram-se kits de higienização compostos por pulverizadores com solução desinfetante e toalhetes de limpeza, para aplicar no exterior dos micro-ondas antes e após a sua utilização por cada estudante ou qualquer outra pessoa.
- iv. O Clube da Faculdade encontrar-se-á encerrado até novas orientações, mantendo-se a prestação de serviços em regime de *take-away*.
- v. O concessionário do Refeitório é responsável por garantir a adequada higienização sanitária dos espaços após a sua utilização, de acordo com o determinado pela Direção-Geral da Saúde.

6. GABINETES E ÁREAS ADMINISTRATIVAS

Nos gabinetes e nas áreas administrativas encontram-se disponíveis kits de limpeza para higienização dos espaços pelos próprios utilizadores. Nos espaços onde se realizem reuniões, de qualquer natureza, o coordenador ou organizador da reunião, é responsável por assegurar a sua higienização após a utilização.

7. CASOS SUSPEITOS E SALAS DE ISOLAMENTO

São mantidas as salas de isolamento e a observância dos procedimentos a adotar perante um caso suspeito, ambos previstos no Plano de Contingência da FMH.

Toda a comunidade académica deve manter atualizados os seus contactos pessoais e de emergência nos respetivos sistemas de informação, nomeadamente nas bases de dados da Divisão de Gestão de Recursos Humanos e no Fénix.

8. DISPOSIÇÕES FINAIS

- a. O presente *Plano de Desconfinamento na FMH – Ano letivo de 2020/2021* será reavaliado em paralelo com a evolução da pandemia e sempre que considerado necessário.

- b. Os delegados de turma deverão assegurar, pelo menos, uma reunião por turma para divulgação do presente Plano de Desconfinamento e esclarecimento de eventuais dúvidas.
- c. O Plano de Desconfinamento para 2020/2021 é publicitado na página Web da FMH e comunicado a toda a comunidade académica.
- d. A recolha de sugestões dos estudantes, no que respeita ao desconfinamento gradual na FMH, é efetuada através dos delegados de turma que farão chegar as sugestões ao Conselho Pedagógico (cpfmh@fmh.ulisboa.pt).
- e. São revogados os pontos 3 a 7 do [Despacho n.º 07-PR-2020](#), de 4 de maio.

DEZ DESTAQUES

1. Automonitorização de sintomas - febre, tosse e/ou dificuldade respiratória, cefaleias, mialgias, prostração - caso apresente alguns destes sintomas, deverá permanecer em casa.
2. Obrigatoriedade de uso de máscara em todo o espaço exterior e interior da Faculdade por todos os membros da comunidade académica, inclusive durante o processo de lecionação e todos os procedimentos laboratoriais.
3. Regular higienização das mãos.
4. Manter o distanciamento social.
5. Os ajuntamentos nos espaços comuns interiores estão limitados ao máximo de 3 (três) pessoas.
6. Os ajuntamentos nos espaços comuns exteriores estão limitados ao máximo de 10 (dez) pessoas.
7. Garantir a higienização dos espaços e equipamentos após a sua utilização.
8. Não alterar a disposição dos equipamentos nos espaços.
9. Evitar o uso dos balneários e vestiários.
10. Garantir a circulação de ar, mantendo as portas e/ou janelas abertas.

Cruz-Quebrada, 14 de setembro de 2020

**SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA!
A SAÚDE DE TODOS DEPENDE DE CADA UM DE NÓS!**

Anexo 1 – capacidade máxima dos espaços.

	IDENTIFICAÇÃO DO ESPAÇO	LOTAÇÃO MÁXIMA (Número de Pessoas)
EDIFÍCIO COSTA	Anfiteatro 2	28
	Biblioteca	34
	Sala 9 C	14
	Sala 10 C	17
	Sala 11 C	16
	Sala 12 C	17
	Sala 13 C	17
	Sala Celestino Pereira	17
	Sala de Reuniões dos Órgãos de Gestão	12
	Salão Nobre	64
	Anfiteatro 1	79
	Sala 16 Ext	18
	Sala 17 Ext	18
	Sala 18 Ext	18
	Sala 19 Ext	18
	Laboratório de Comportamento Motor	CMA 4+2; CMC 2
	Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional	15
	Laboratório de Função Neuromuscular	6; CMB 2
	Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício	8
	Laboratório de Pedagogia	5
	Sala de Refeições	48
	Sala de Estudo	12
	Refeitório/Bar	29
	Ginásio A	23
Ginásio Kiyoshi Kobayashi	23	
Ginásio Leal de Oliveira	34	
Balneários Femininos	6	
Balneários Masculinos	7	

EDIFÍCIO CIÊNCIAS DO DESPORTO	Sala de Exercício	15
	Sala 1 L	20
	Sala 2 L	20
	Sala 3 L	6
	Sala 4 L	19
	Sala 5L	11
	Sala 22 L	13
	Laboratório de Exercício e Saúde	Lab1 4; Lab2 2; Lab3 1; Lab4 2; Lab5 4
	Laboratório de Psicologia	12
	Laboratório de Perícia no Desporto	6
	Laboratório de Ergonomia	6
	Pavilhão Hermínio Barreto	45
	Balneários Femininos	7
	Balneários Masculinos	6
ESTEIROS	Sala 6 E	13
	Sala 7 E	13
	Sala 8 E	17
	Sala de Refeições	5
	Balneários Femininos	3
	Balneários Masculinos	3
	Pavilhão Esteiros	45
	Estúdio A	15
	Estúdio B	5
	Ginásio Rítmica	36
QUINTA DA GRAÇA	Sala 1 QG	16
	Sala João dos Santos	21
	Sala Vítor da Fonseca	8
OUTRAS INSTALAÇÕES	Campo de Futebol	Conforme orientações do CDNJ/IPDJ
	Campo de Rugby	
	Cortes de Ténis	
	Exterior	
	Piscina Olímpica do Jamor	
	Pista de Atletismo	