

CIRCULAR DA DIREÇÃO N.º 140 / 2020



ASSUNTO: ACTUALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS | NOVA MEDICAL SCHOOL (FCM|NMS).

- Regras e Instruções para a atualização das medidas de contenção e organização das atividades em regime presencial na (FCM|NMS).

Para conhecimento geral, no âmbito da Resolução do Conselho de Ministros N.º 70-A/2020, de 11 de Setembro (RCM N.º 70-A/2020), que declarou a situação de contingência em todo o território nacional, informa-se que o Governo no dia 14 de Outubro de 2020, através da Resolução do Conselho de Ministros N.º 88-A/2020, declarou a situação de calamidade em Portugal.

Dada a autonomia das Unidades Orgânicas da NOVA, bem como a sua heterogeneidade e multidisciplinaridade, compete aos seus órgãos próprios, desde logo aos Diretores, o desenho, a aplicação e a comunicação das medidas concretas de regresso à atividade presencial, em quaisquer das suas áreas de atividade. Para o efeito foi designado um grupo de trabalho, que apresentou um plano aprovado pelo Senhor Diretor da FCM|NMS. Este plano tem vindo a sofrer atualizações constantes, nomeadamente através de revisões regulares, dependendo sempre do estado epidemiológico e do evoluir das normas e recomendações oficiais. Neste sentido, este Plano segue as orientações do Governo emanadas na RCM N.º 88-A/2020 (em Anexo a este Plano, dele fazendo parte e que dá como reproduzida para a sua aplicação) e as orientações gerais já recebidas da Reitoria da UNL, aplicando as regras e instruções das medidas de contenção e organização das actividades em regime presencial às especificidades da FCM|NMS.

Grupo de trabalho: Professora Doutora Ana Isabel Moura Santos (subdiretora da FCM|NMS), Professor Doutor Paulo Paixão (coordenador da Comissão de Gestão do Plano de Contingência COVID-19), Professora Doutora Catarina Martins (coordenadora da Comissão de Biossegurança), Professora Doutora Maria de Jesus Chasqueira (elemento da Comissão de Biossegurança) e Dr. Manuel Salvador (Administrador).

1. Regras gerais

Algumas regras práticas gerais devem ser de adoção obrigatória:

- 1.1 As instituições científicas e de ensino superior devem garantir a combinação gradual e efetiva de atividades na presença de estudantes, docentes e investigadores com processos à distância, bem como de teletrabalho, designadamente destinadas a aulas e outras atividades, tais como atividades laboratoriais, realização de estágios e atividades de avaliação de estudantes, entre outras.
- 1.2 Devem ser respeitados, as orientações da Direção Geral da Saúde e as normas técnicas em matéria de higienização, distanciamento físico e de utilização de equipamentos de proteção individual, quando obrigatórios, sem prejuízo de atempada avaliação e monitorização.
- 1.3 Os Responsáveis dos Serviços/Chefes de Divisão/Coordenadores de Sector devem elaborar um plano de atividades, que deverá assegurar as seguintes recomendações, que constam da Resoluções do Conselho de Ministros publicadas, nomeadamente:

- a) Nos termos da RCM Nº 88-A/2020, de 14 de Outubro, o empregador deve proporcionar ao trabalhador condições de segurança e saúde adequadas à prevenção de riscos de contágio decorrentes da pandemia da doença COVID -19, podendo, nomeadamente, adotar o regime de teletrabalho, nos termos previstos no Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua redação atual.
- b) Sem prejuízo da possibilidade de adoção do regime de teletrabalho nos termos gerais previstos no Código do Trabalho, este regime é obrigatório quando requerido pelo trabalhador, independentemente do vínculo laboral e sempre que as funções em causa o permitam, nas seguintes situações:
 - i) O trabalhador, mediante certificação médica, se encontrar abrangido pelo regime excecional de proteção de imunodeprimidos e doentes crónicos, nos termos do artigo 25.º -A do Decreto -Lei n.º 10 -A/2020, de 13 de março, na sua redação atual;
 - ii) O trabalhador com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60 %.
- c) O regime de teletrabalho é ainda obrigatório, independentemente do vínculo laboral e sempre que as funções em causa o permitam, quando os espaços físicos e a organização do trabalho não permitam o cumprimento das orientações da DGS e da Autoridade para as Condições do Trabalho sobre a matéria, na estrita medida do necessário.
- d) Nas situações em que não seja adotado o regime de teletrabalho nos termos previstos no Código do Trabalho, podem ser implementadas, dentro dos limites máximos do período normal de trabalho e com respeito pelo direito ao descanso diário e semanal previstos na lei ou em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho aplicável, medidas de prevenção e mitigação dos riscos decorrentes da pandemia da doença da COVID -19, nomeadamente a adoção de escalas de rotatividade de trabalhadores entre o regime de teletrabalho e o trabalho prestado no local de trabalho habitual, diárias ou semanais, de horários diferenciados de entrada e saída ou de horários diferenciados de pausas e de refeições.
- e) Nas Áreas Metropolitanas de Lisboa e do Porto o disposto no número anterior é obrigatório, salvo se tal se afigurar manifestamente impraticável.
- f) Para efeitos do disposto no n.º 4, o empregador pode alterar a organização do tempo de trabalho ao abrigo do respetivo poder de direção.
- g) Para efeitos do disposto nos n.os 5 e 6, deve ser respeitado o procedimento previsto na legislação aplicável.

Devem igualmente ser seguidas as seguintes recomendações gerais:

- Adotar horários flexíveis, por exemplo desencontrando manhãs e tardes evitando 'horas de ponta' nos transportes públicos.
- Manter em cada momento a menor concentração possível de pessoas num determinado espaço (sala / laboratório) e sempre que possível assegurar uma ventilação adequada (sistemas de ventilação / janelas abertas).
- Observar escrupulosamente a distância social de 2 metros entre cada pessoa.
- Não cumprimentar fisicamente.
- Observar as normas de higiene respiratória: não tossir ou espirrar sobre os outros, fazê-lo para o cotovelo ou para um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo.
- Lavar as mãos frequentemente – com sabão por 40 segundos (contar até 50), alternativamente higienizar com solução de álcool a 70 % até secar.
- Evitar levar as mãos à cara, ou higienizar sempre antes de o fazer.

- Considerando que o vírus pode permanecer até 3 dias em superfícies metálicas deve higienizar-se as mãos SEMPRE que se manipulem superfícies de uso comum (puxadores, comandos, etc.).
- É OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARA COMUNITÁRIA (de uso geral) desde a entrada nas instalações da FCM|NMS.
- As MÁSCARAS CIRÚRGICAS SERÃO RESERVADAS PARA SITUAÇÕES ESPECIAIS (nomeadamente para colaboradores que pertençam a grupos de risco e tenham que vir trabalhar, para colaboradores que tenham risco aumentado de exposição, como por exemplo, os que trabalhem em laboratórios ou para visitantes que delas necessitem).
- As viseiras deverão ser usadas combinadas com as máscaras, em condições de risco especial. (Nos casos específicos ou outros em que se apliquem, estas viseiras serão disponibilizadas pela FCM|NMS. Enquadram-se dentro deste grupo os seguranças que farão o controlo das entradas dos edifícios, podendo ser estendido a outras situações pontuais que se justifiquem, como na receção de encomendas).
- Para além das utilizações normais em contexto de laboratório, o uso de luvas é recomendado sempre que exista contacto com produtos provenientes do exterior da FCM|NMS, como por exemplo, encomendas, correio. (Nestes casos específicos, as luvas serão disponibilizadas pela FCM|NMS).
- Os teclados e ratos dos computadores comunitários (para uso por várias pessoas), devem ser sujeitos a uma limpeza reforçada ou, preferencialmente deverão ser envolvidos com película protetora transparente, que será limpa ou substituída quando da mudança de utilizador. Os botões dos scanners/fotocopiadoras, ou outros equipamentos, de utilização comum devem, igualmente, ser sujeitos a este tipo de limpeza reforçada. Estas operações são da responsabilidade dos respetivos utilizadores.
- Deve evitar-se o contato com superfícies com maior risco de contaminação. Para isso fazem-se as seguintes recomendações:
 - Manter portas entreabertas, com possibilidade de abertura com o pé ou o cotovelo;
 - Garantir, com as equipas de limpeza, a limpeza reforçada com produtos específicos dos espaços que sejam usados nas atividades presenciais, nomeadamente, salas de trabalho e de refeição, sanitários;
 - Garantir, com as equipas de limpeza, a limpeza diária de superfícies comuns (manípulos das portas, portas dos elevadores e botões, interruptores e botões de campainhas, manípulos do autoclismo, dispensadores de sabão).

2. Entradas nos edifícios Sede, Pólo de investigação e Edifício Escolar do HSXF

- Serão controladas por elementos da empresa de Seguranças que medirão a temperatura corporal (infravermelhos) a qualquer pessoa que pretenda aceder às instalações e fiscalizarão a higienização das mãos e a colocação de máscara (a quem forem distribuídas máscaras comunitárias é obrigatório trazê-las de casa). Nos casos de exceção acima mencionados, os Seguranças entregarão uma máscara cirúrgica que será utilizada durante o tempo de permanência na FCM|NMS.
- No edifício Sede haverá duas entradas, a principal e a entrada do parque, nas quais estarão os Seguranças para efetuar o respetivo controlo. No caso da entrada para o parque automóvel, o controlo de temperatura e a verificação da máscara será com o colaborador

dentro do carro, com a higienização das mãos a efetuar-se posteriormente, à entrada dos edifícios.

- A entrada nos edifícios deve ser condicionada, deixando de estar disponível ao público o “Multibanco” da zona de entrada do edifício Sede.
- Para os colaboradores com controlo biométrico mantém-se apenas o reconhecimento facial. Esta operação implica a remoção e recolocação da máscara devendo garantir-se o cumprimento dos procedimentos adequados para a sua remoção, isto é, proceder-se à higienização das mãos antes e após a manipulação da máscara. Garantir, que no curto período de ausência da máscara, são mantidas as regras de distanciamento de outros colaboradores.

3. Serviços com Atendimento ao Público, ou de apoio a Docentes, Estudantes ou Secretariado

- Foram instaladas barreiras protetoras de plástico/acrílico nos locais/balcões de atendimento entre o funcionário e o público. Garantir que são asseguradas as medidas adequadas de higienização destes equipamentos;
- Deve estar disponível soluto higienizador de mãos em cada posto de atendimento;
- Foram marcadas e devem fazer-se cumprir as distâncias ao guichet, e reduzir a concentração de pessoas em áreas comuns de espera;
- Utilizar crescentemente processos administrativos de natureza digital e promover uma total desmaterialização de processos.

4. Biblioteca

Os espaços de Biblioteca devem estar abertos, mas estão sujeitos às normas referidas nos pontos anteriores.

A utilização do espaço de estudo na Biblioteca deverá obedecer às regras mencionadas na Circular Informativa N.º 121/2020, divulgada em 3 de Setembro de 2020.

5. Espaços de Refeição

É fundamental criar-se um espaço que permita que todos os funcionários e alunos da FCM|NMS tomar as suas refeições. O espaço da copa foi reativado, com lotação reduzida para permitir tomar as refeições em segurança, mantendo-se a utilização da cantina/cafeteria para os funcionários da FCM|NMS. A utilização destes espaços está sujeita a marcação, existindo para o efeito uma plataforma de marcação.

A cantina será igualmente utilizada pelos alunos, estando esta utilização sujeita às mesmas regras de marcação anteriormente referidas.

- Antes de iniciar a refeição:
 - Relembrar que devem ser cumpridos os procedimentos adequados de remoção e recolocação da máscara, antes e após a refeição.
Remoção: higienizar as mãos, remover a máscara e colocá-la com a parte exterior para baixo, em seguida, higienizar novamente as mãos.
Recolocação: higienizar as mãos, colocar adequadamente a máscara e, em seguida, higienizar novamente as mãos
- Após a refeição:

O colaborador deverá higienizar também a zona de refeição, e em particular a área onde esteve a máscara. Relembrar que é fundamental que se mantenha o distanciamento social nestas circunstâncias.



6. Outras circunstâncias em que seja necessário a remoção temporária da máscara

- Espaços abertos para fumar
 - Solicitar que os colaboradores vão sozinhos e/ou reforçar que mantenham o distanciamento social nestas circunstâncias.

7. Grupos de risco

- Serão considerados como fazendo parte de grupos de risco os elementos da FCM|NMS portadores das seguintes patologias: diabetes, hipertensão e/ou outras doenças cardíacas, doenças respiratórias crónicas, doença oncológica, doença renal crónica, doença neurológica, doença imunomediada e/ou medicação imunossupressora.
- A comunicação destas situações deverá ser feita para o coordenador da Comissão de Gestão do Plano de Contingência COVID-19, para o qual deverá ser enviado **Atestado Médico Circunstanciado**.

8. Comportamento no caso de surgirem sintomas sugestivos de COVID-19

- Se tiver febre ou sintomas como perda de olfato, tosse seca, falta de ar – poderá estar infetado. Deverá ficar em casa e ligar para a linha Saúde 24.
- Se estes sintomas surgirem quando estiver no trabalho, deverá permanecer no local onde se encontra, pedindo para que os outros colegas abandonem a sala/espço. Deverá, então, ligar para os números 932004015 (ou 966743055, caso o primeiro não responda de imediato) para orientação. Reforça-se, no entanto, a importância de permanecer em casa ao mínimo sinal respiratório e/ou febre, de forma a evitar a necessidade de ativar este procedimento, que envolve risco adicional para os outros colaboradores da FCM|NMS.
- Se contactou de perto com um caso confirmado de infeção COVID 19, reporte ao seu superior e ao Coordenador do plano de Contingência para orientação. Se posteriormente tiver quaisquer sintomas, ligar para a linha Saúde 24.

9. Eventos

Por razões de saúde pública, nos termos da declaração da situação de calamidade, nos termos da Lei de Bases da Proteção Civil, aprovada pela Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, em decorrência do alargamento geográfico do nível de calamidade a todo o País, no termos do artigo 13,º da RCM 88-A/2020, passa também a ser aplicável em todo o território nacional o limite de 5 pessoas para efeitos de aglomeração de pessoas.

- Grandes Eventos (com 50 ou mais pessoas) – académicos, sociais ou lúdicos:
 - Estarão suspensos até ao 30 de outubro (altura em que a situação será reexaminada).
 - A marcação de grandes eventos para os meses de outubro a dezembro de 2020 só poderá ser feita após 15 de setembro e está condicionada à evolução da pandemia.
 - Desaconselha-se vivamente a participação de membros da comunidade da FCM|NMS em grandes eventos até ao 30 de outubro (altura em que a situação será reexaminada).



- Outros eventos (com menos de 50 pessoas) – académicos, sociais ou lúdicos:
 - Deverá ser solicitado parecer à Direção da NMS/FCM, nos termos da legislação que estiver em vigor.
- Reuniões, Júris de Concursos, Provas Académicas, Lab meetings ou outras sessões formativas:
 - Serão permitidas desde que respeitem o distanciamento entre os participantes e cumpram as normas atrás mencionadas, nomeadamente, a utilização de máscara.
 - Só poderão ocorrer em instalações com espaço e ventilação apropriadas.
- Nos termos do Artigo 27.º da RCM Nº 88-A/2020, estão proibidas, no âmbito académico do ensino superior, a realização de festejos, bem como de actividades lúdicas ou recreativas.

10. Viagens

Desde 1 de Setembro de 2020, estão autorizadas a realização de viagens/missões de trabalhadores da FCM/NMS, desde que sejam financiadas por verbas próprias, por projectos de Investigação e outros financiamentos. Não serão consideradas ajudas de custo pagas por receitas próprias da FCM/NMS.



Anexo I

Regras para a participação dos alunos nas aulas presenciais

1. Entrada na FCM/NMS:

A NMS estabeleceu regras para o acesso às suas instalações no contexto da pandemia da COVID-19, sendo obrigatória a medição da temperatura a todas as pessoas que entrem nos edifícios da NMS.

Assim, tal como previsto nas orientações gerais da FCM/NMS, os alunos que venham assistir a aulas presenciais deverão entrar na FCM/NMS ordeiramente, um a um, e cumprir as indicações dos vigilantes na portaria:

- Utilizar máscara facial,
- Higienizar as mãos à entrada nas instalações da FCM/NMS,
- Aguardar a leitura da temperatura corporal.

Não será admitida a entrada nas instalações da FCM/NMS a qualquer aluno cuja temperatura seja $\geq 38^{\circ}\text{C}$.

Os alunos que tiverem febre e/ou sintomas respiratórios (nomeadamente tosse e dispneia), anosmia, ageusia ou disgeusia, deverão permanecer em casa, ligando para o SNS24 para orientação por parte das autoridades de saúde. Deverá ser comunicado à FCM/NMS qualquer resultado laboratorial positivo para o SARS-CoV-2 que entretanto ocorra. Esta comunicação deve ser enviada para o e-mail: paulo.paixao@nms.unl.pt. Os alunos podem igualmente utilizar este e-mail para solicitar qualquer esclarecimento neste âmbito.

2. Regras Gerais:

Durante todo o período em que se encontrem na FCM/NMS, incluindo os períodos de aulas, todos os alunos devem usar máscara (cirúrgica ou comunitária), que deverão trazer consigo. Excluem-se, naturalmente, nesta regra, os períodos de refeição, nos quais deve estar assegurado o adequado distanciamento social.

Enquanto se encontrarem nas instalações da FCM/NMS, todos os alunos devem igualmente cumprir as regras de distanciamento social recomendadas pelas autoridades de saúde, bem como as regras de etiqueta respiratória.

Caso surjam sintomas suspeitos de infeção por SARS-CoV-2 durante o período em que se encontram na FCM/NMS, os alunos em questão deverão imediatamente evitar contactos com outros colegas e ligar para um dos números de contacto do grupo de trabalho COVI-19 da FCM/NMS: **932004015**, **966743055** ou **964258597**, seguindo as instruções que venham a ser recomendadas.

Caso tenha tido contacto com alguém infetado, mesmo fora da instituição, o aluno deverá igualmente contactar a FCM/NMS através dos números acima referidos.

3. Regras para as Salas de Aula:

Perto da entrada de cada sala de aula estão disponíveis frascos com gel/solução alcoólica



desinfetante. Cada aluno deve obrigatoriamente reforçar a higienização das mãos antes de entrar nas salas de aulas. Recomenda-se que os alunos evitem levar as mãos à cara durante as aulas.

As salas de aula foram adaptadas a este período de contingência, tendo sido processada uma redução significativa das suas lotações. A reorganização dos espaços fez-se de forma a assegurar o espaçamento recomendado entre cadeiras/mesas a ocupar por docentes e alunos. Assim, os alunos deverão utilizar apenas os espaços e as cadeiras indicados e não alterar as disposições das salas.

No final das aulas e/ou à saída da sala, os alunos devem higienizar novamente as mãos na estação mais próxima.

A manipulação de janelas e equipamentos de ar condicionado é apenas permitida ao docente responsável pela aula.

4. Regras para os períodos não letivos:

Deve evitar-se a formação de grupos ou aglomerados de alunos nos espaços comuns da FCM/NMS.

A Biblioteca é o único espaço autorizado para estudo, devendo para isso ser efetuada marcação prévia. A utilização do espaço de estudo na Biblioteca deverá obedecer às regras mencionadas na Circular Informativa N.º 121/2020, divulgada em 3 de Setembro de 2020. O acesso à Biblioteca é feito com marcação prévia para o endereço biblioteca@nms.unl.pt ou o telefone **218803055**.

Outros espaços e salas de estudos, quando necessários, terão de ser autorizados pela Comissão COVID 19, e pelos responsáveis dos Edifícios Escolares.

5. Refeições:

O refeitório estará aberto no horário de almoço, com serviço de fornecimento de refeições ou em alternativa com zona de aquecimento de refeições trazidas pelos alunos.

Em qualquer dos casos, o acesso será igualmente sujeito a marcação prévia, de forma a evitar-se a sobrelotação deste espaço (brevemente será divulgado o procedimento para a realização das reservas). Os alunos (e todos os utilizadores deste espaço) deverão utilizar apenas os espaços e as mesas assinalados, e não alterar as disposições das mesas.

6. Regras para o acesso aos Hospitais:

Para os alunos que têm aulas nas instituições hospitalares associadas à FCM/NMS, os procedimentos de segurança a seguir serão os vigentes nessas instituições.

Anexo II

Contacto telefónico do Coordenador do Plano de Contingência COVID-19: 932004015

Lisboa, 14 de Outubro de 2020


Professor Doutor Jaime da Cunha Branco
Diretor