

**RECOMENDAÇÕES PARA UM REGRESSO
SEGURO À ATIVIDADE FORMATIVA PRESENCIAL**

26 maio 2020

Índice

03

ENQUADRAMENTO

04

TRIAGEM DIGITAL

05

DESLOCAÇÃO ATÉ À FORMAÇÃO

06

**TRIAGEM PRESENCIAL
PRÁTICAS GERAIS E EPI'S**

08

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

09

GESTÃO DE ESPAÇOS E DO AMBIENTE



ENQUADRAMENTO

As **entidades formadoras** devem privilegiar o desenvolvimento da atividade formativa à distância e projetos de articulação desta com atividade formativa presencial, sempre que as condições o permitam. Quando as condições ou a natureza da formação em causa não o permitam, a formação pode ser presencial (Decreto-Lei n.º 20-H/2020).

Tendo em conta este enquadramento legal, as **entidades formadoras** Bwizer, Clizone, Formaterapia e Master Science Lab uniram esforços para construírem um documento que reunisse as normas essenciais para um regresso seguro à atividade formativa presencial.

Este documento foi elaborado em conformidade com as diretrizes da Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) e Direção Geral de Saúde (DGS), e nele poderá encontrar as recomendações necessárias para garantir uma experiência formativa com confiança e segurança, desde que sai de sua casa, até ao momento em que termina a formação.

Recordamos que este documento data de 26 de maio de 2020, tendo sido redigido de acordo com as indicações mais atuais da DGS e DGERT. Com base nas atualizações das recomendações oficiais, atualizaremos estas diretrizes sempre que adequado e necessário.

TRIAGEM DIGITAL

De acordo com as recomendações da DGS (Orientação 002/2020 e Orientação 020/2020), os protocolos de triagem têm como objetivo identificar e triar os clientes aptos a frequentar as formações presenciais.

O primeiro contacto será realizado através de um formulário digital (conforme indicado na Orientação 022/2020), a ser respondido na véspera da formação até às 13h00, com o objetivo de obter informações acerca do estado de saúde do formando e grau de risco do mesmo.

É uma obrigação do formando reportar qualquer alteração sintomatológica antes e/ou durante o evento formativo.

O questionário contemplará as seguintes questões:

Nos últimos 14 dias:

- Foi testado para infeção por COVID-19 (zaragatoa nasofaríngea)?
- Teve febre com temperatura axilar igual ou superior a 38° C?
- Teve tosse persistente ou alteração do padrão respiratório habitual?
- Sentiu dores musculares generalizadas ou mal-estar semelhante ao desconforto gripal?
- Em algum momento sentiu falta de ar?
- Em casa, algum familiar teve algum dos sintomas anteriores (febre, tosse, falta de ar ou dificuldade em respirar)?
- Esteve próximo de pessoa diagnosticada com COVID-19, ou que fez recentemente o teste?

Apela-se ao máximo sentido de responsabilidade no preenchimento deste questionário. Assim, com base nas respostas, se o formando suspeitar que está infectado, deve contactar a entidade formadora no sentido de frequentar uma edição posterior.



DESLOCAÇÃO ATÉ À FORMAÇÃO

Aconselha-se que siga as seguintes indicações:

Quando sair de casa:

- Coloque uma máscara e mantenha-a durante todo o percurso.

Percurso até ao local da formação:

- De preferência, venha de carro;
- Se vier de transportes públicos, mantenha a distância de segurança em relação às outras pessoas;
- Se tocar em alguma superfície, lave as mãos com água e sabão ou desinfete-as com uma solução alcoólica, logo que possível.

Quando chegar à formação:

- Cumpra as recomendações que lhe forem fornecidas.



TRIAGEM PRESENCIAL

Os formandos aptos a frequentarem uma ação presencial continuarão a requerer vigia. A triagem presencial será diária e terá por base os seguintes pontos:

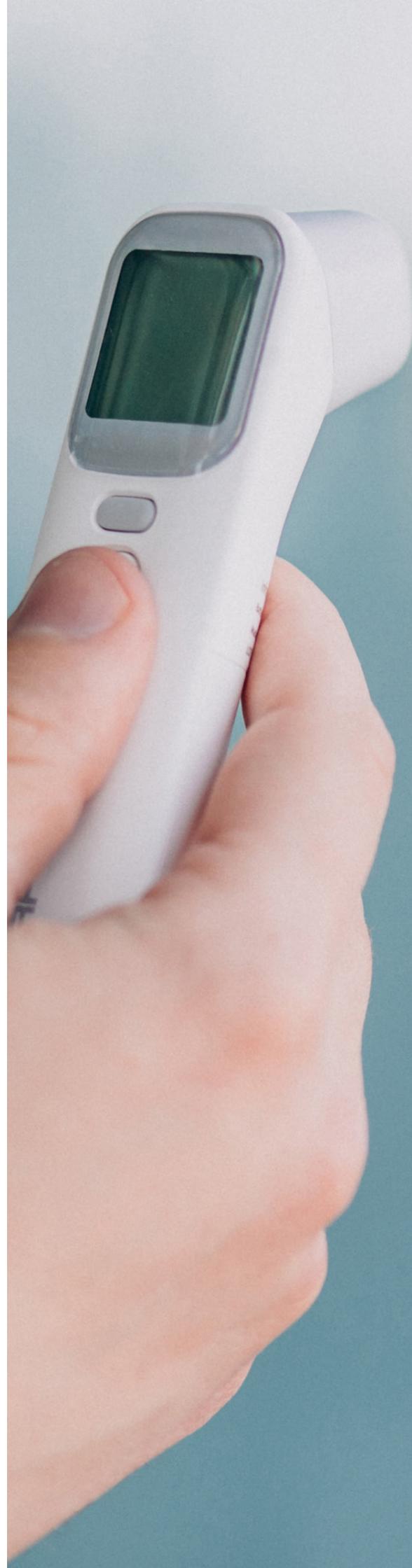
- 1.** À chegada ao local de formação, o colaborador da entidade formadora presente pedir-lhe-á para desinfetar/higienizar as mãos. As luvas e/ou máscara vindas do exterior, deverão ser retiradas e descartadas, previamente à higienização, não as voltando a colocar nas instalações da formação;
- 2.** Após desinfecção das mãos, o formando colocará uma máscara cirúrgica. O colaborador deverá orientar caso existam dúvidas, conforme a Orientação 019/2020;
- 3.** A medição da temperatura por termómetro a infravermelhos, sem contacto, é realizada na região temporal, artéria temporal superficial, seguindo a instrução específica do equipamento disponível para o efeito. Devem ser sempre realizadas três medições consecutivas, considerando-se para o efeito o valor mais elevado. Caso a temperatura do formando seja igual ou superior a 38°C, é pedido ao mesmo que se recolha à sua residência e contacte as entidades de saúde responsáveis;
- 4.** Caso o formando não cumpra, escrupulosamente, o protocolo de triagem, deve ser convidado a abandonar as instalações da formação.

PRÁTICAS GERAIS e EPI's

De acordo com a Norma 007/2020, define-se, à data o seguinte:

Formando

- 1.** O EPI mínimo indispensável para o formando é a máscara cirúrgica (Tipo II), fornecida pela entidade formadora, que deverá ser substituída a cada 4 a 5 horas (ou antes, se a mesma se encontrar húmida). Em algumas situações, se as especificidades da formação assim o exigirem, serão utilizadas máscaras FFP2 (com a durabilidade de 8 horas), luvas, touca e/ou viseira.



2. Aconselha-se que o formando apenas traga consigo o material/objetos absolutamente essenciais para a formação. Contudo, no caso de trazer outros (como telemóveis, carteiras, mochilas, relógios, anéis, pulseiras e outros passíveis de promover vias adicionais de contágio/contaminação), aconselha-se que estes não sejam manuseados durante a formação e que sejam armazenados em local apropriado indicado pela entidade formadora. No entanto, caso exista necessidade de utilização, sugere-se uma posterior desinfecção das mãos.
3. O formando não poderá efetuar prática simulada com relógios, pulseiras ou anéis. Adicionalmente, é aconselhado que as unhas estejam tão curtas quanto possível, por forma a garantir a sua correta higienização;
4. O formando deverá trazer consigo, de casa, uma roupa dedicada à formação que deverá vestir antes do início;
5. Dentro da sala de formação, aconselha-se os formandos com cabelo comprido a mantê-lo apanhado/preso;
6. O formando deve ficar circunscrito ao seu lugar, com exceção de idas ao WC.

Formador

1. O formador utilizará máscara FFP2, em virtude da maior proximidade e pluralidade de contactos. Durante a exposição teórica, poderá optar por utilizar apenas a viseira, desde que mantenha o distanciamento físico de, pelo menos, 1,5m para a primeira fila;
2. Em aulas/ momentos teóricos, o formador deverá evitar circular pela sala, mantendo-se junto ao ponto de projeção;
3. O formador poderá também trazer roupa suplente para a formação.

Dinâmica de formação

1. O período de pausa decorrerá preferencialmente fora da sala de formação, sendo que os formandos deverão respeitar a distância mínima de segurança;
2. Se a formação exigir a utilização de marquesas, uma vez definida a dupla por marquesa, não poderá haver permuta de par, marquesa, material ou qualquer outro equipamento. Eventuais alterações na disposição da sala só poderão ser efetuadas pela entidade formadora.



LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Formandos e formador(es) serão diretamente responsáveis pela:

- Desinfecção frequente das mãos com solução própria para o efeito, particularmente à entrada da sala, no início e no fim de qualquer prática simulada que exija contacto manual com o colega ou o docente, bem como à saída da sala;
- Limpeza frequente dos seus espaços de trabalho e prática, particularmente, os equipamentos utilizados.

Entre as medidas mais importantes de limpeza e higienização destacam-se:

- 1.** Disponibilização de kits de desinfecção, constituídos por:
 - o Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)*;
 - o Desinfetante de marquesa e papel descartável;
- 2.** Colocação de dispensadores de álcool gel em pontos estratégicos;
- 3.** Marquesa sem proteção por forma a facilitar a desinfecção. Serão também disponibilizados rolos ou capas de marquesa TNT, que deverão ser substituídas a cada troca de formando (note que a existência destes materiais não retira importância à frequente higienização da marquesa);
- 4.** Nos cursos com atividades no chão (SGA, Pilates, etc.) existirão medidas adicionais como: definição de um limite a partir do qual não poderá entrar calçado, disponibilização de cobre sapatos, existência de tapete desinfetante ou ainda aconselhamento para troca de calçado.

Serão também afixados cartazes informativos que apelem à importância da desinfecção/higienização e etiqueta respiratória.

*Recordamos que a higiene das mãos é uma das medidas mais simples e efetivas na redução da infeção associada aos cuidados de saúde, conforme a Circular Normativa N.º: 13/DQS/DSD.

GESTÃO DE ESPAÇOS E DO AMBIENTE

A selecção do espaço de formação terá em consideração os seguintes pontos:

- 1.** Optar, sempre que possível, por salas com ventilação natural. Se as condições climatéricas não o permitirem, a cada pausa deve proceder-se à ventilação da sala;
- 2.** Garantir que os equipamentos de ar condicionado (AC) se encontram limpos e em corretas condições de funcionamento;
- 3.** Os lugares ocupados pelos formandos no início da formação não deverão ser alterados;
- 4.** A sala deve estar livre de qualquer material, mobiliário ou outro, não necessário, de forma a permitir mais espaço, bem como a diminuir as superfícies passíveis de serem contaminadas;
- 5.** Se existir mais do que uma turma num mesmo local (um hotel, por exemplo) deverão ter horários desfasados de entrada, saída e intervalo, evitando assim excessivo cruzamento entre elementos de grupos diferentes;
- 6.** Permitir o distanciamento adequado entre os formandos. Deverá ser considerada uma distância mínima de 1,5m entre marquesas ou colchões. No caso de a sala estar disposta em plateia, deverá ser considerada a mesma distância entre cadeiras.

Nota: garantir-se-á um aumento de frequência dos seguintes procedimentos:

- Troca de lixos;
- Desinfeção de superfícies (marquesas, secretárias, etc.) e do chão;
- Ventilação natural da sala.

Recordamos que este documento data de 26 de maio de 2020, tendo sido redigido de acordo com as indicações mais atuais da DGS e DGERT. Com base nas atualizações das recomendações oficiais, atualizaremos estas diretrizes sempre que adequado e necessário.

o b r i g a d o

bwizer[®]
your evolution

clizone



FORMATERAPIA

master[®]
SCIENCE
LAB