



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA *de*
PSICOMOTRICIDADE



Reinício da atividade profissional do Psicomotricista em contexto COVID-19:

Orientações e recomendações de boas práticas, segurança e higienização.



Reinício da atividade profissional do Psicomotricista em contexto COVID-19.

Orientações e recomendações de boas práticas, segurança e higienização.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Procedimentos para a Atividade de Consultório, Clínica, Instituições ou Prestações de Serviços

1. Não deve ser realizado nenhum atendimento presencial sem um prévio contacto por via remota (telefone fixo, telemóvel, e-mail, ou outro meio que permita a comunicação com o utente/cliente).
2. Deve ser atualizado o Plano de Contingência COVID-19, de acordo com a Orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde (DGS), com discriminação dos procedimentos específicos atribuídos a cada profissional trabalhador na clínica, consultório, instituição ou serviço e, como será a sua substituição caso alguém fique doente (p. ex.), definindo claramente quem circula nos diferentes espaços da área de trabalho e as tarefas de cada um.
3. Todos os profissionais devem ter a formação/informação necessária para agir de acordo com o plano de contingência.

Procedimentos Gerais

Os responsáveis pelas clínicas, consultórios, instituição ou serviços devem:

1. Garantir que todos os profissionais estão informados sobre o Plano de Contingência e sobre os respetivos procedimentos.
2. Disponibilizar informação ao utente/cliente sobre a adequada etiqueta respiratória, higienização das mãos e utilização de máscara, nomeadamente através de fixação de cartazes (Anexos I, II e III).

3. Disponibilizar máscara cirúrgica (se o utente/cliente e/ou acompanhante não levar máscara própria) e solução alcoólica (SABA) à entrada do consultório, clínica, instituição ou serviço. Caso o utente/cliente seja uma criança até 12 anos deverá usar além da máscara, uma viseira. A máscara e viseira devem ser usadas durante todo o tempo de permanência no consultório, clínica, instituição ou serviço. Por não ser aconselhado o uso de máscara em idades inferiores aos 2 anos e a viseira poder ser facilmente retirada pela crianças, a consulta/intervenção presencial, em crianças até 2 anos, não é recomendada e deve ocorrer apenas em circunstâncias excecionais.
4. Marcar previamente as consultas/intervenções, de forma remota para evitar ter utentes/clientes e acompanhantes em sala de espera.
5. Retirar da sala de espera as revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, dispensadores de água, etc.) que possam ser manuseados por várias pessoas.
6. Promover a renovação frequente do ar da sala de espera, preferencialmente com as janelas e as portas abertas.
7. Proteger com barreiras plásticas ou papel de alumínio descartáveis as superfícies mais expostas ao contacto com as mãos (ex. maçanetas de portas, interruptores, etc.)

Triagem Prévia à Consulta

1. Antes da realização da consulta deve ser feita uma triagem prévia, por via remota, para que o utente/cliente seja avaliado quanto à presença de sintomas sugestivos de COVID-19:

- a. Questionar o utente/cliente relativamente à presença de quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória nos últimos 14 dias.
 - b. Questionar se o utente/cliente esteve em contacto com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19. Em caso afirmativo, questionar se ainda se encontra em período de isolamento (14 dias).
 - c. Questionar o utente/cliente se teve diagnóstico prévio de COVID-19. Em caso afirmativo, questionar se ainda se encontra em período de isolamento (14 dias).
2. Se o utente/cliente referir sintomas sugestivos de COVID-19, deve contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

Procedimentos na Consulta/ Intervenção

Antes da Consulta

1. Explicar ao utente/cliente, quando for marcada a consulta/intervenção, os procedimentos de controlo e prevenção de infeção que estão implementados, nomeadamente:
 - a. Desaconselhar a presença de acompanhante;
 - i. Se necessária a presença do acompanhante, este deve estar com máscara sempre cirúrgica colocada e preferencialmente, aguardar fora das instalações ou então permanecer na sala de espera;

- ii. Se o acompanhante tiver de entrar no espaço de intervenção (por exemplo, quando o utente/cliente é menor de idade), deve permanecer sempre com a máscara cirúrgica colocada e ficar sentado a mais de 2 metros de distância.
 - b. Se o utente/cliente se apresentar sem máscara cirúrgica, deve ser colocada uma à entrada, fornecida no local e permanecer com esta colocada até sair;
 - c. Explicar ao utente/cliente a necessidade de higienização das mãos com solução alcoólica disponível no local, à chegada e à saída;
 - d. Explicar ao utente/cliente a necessidade de distanciamento de, pelo menos, 2 metros das outras pessoas que possam estar presentes, apesar de todos estarem com máscara colocada;
 - e. Explicar ao utente/cliente a necessidade de evitar tocar em superfícies, materiais e equipamentos desnecessariamente;
 - f. Explicar ao utente/cliente a preferência pelo pagamento através de meios que permitam evitar o contacto (por exemplo, pagamento eletrónico, terminal de pagamento automático contactless, etc).
2. Promover a renovação do ar, preferencialmente pela abertura das janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).
3. Desinfetar as superfícies, dando especial atenção às de toque frequente, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.
4. Preparar antecipadamente todo o material que pensa vir a utilizar em cada consulta/intervenção, para evitar a circulação de pessoas e a

exposição desnecessária dos materiais a possível contaminação (abertura de gavetas, portas, caixas e armários durante a permanência do utente/cliente no espaço). Evitar a utilização de materiais que não sejam posteriormente desinfetáveis para novas utilizações (ex. livros, plasticinas, materiais em cartão, etc).

5. Ter preparado um local para se colocarem os materiais para desinfecção após cada consulta/intervenção, que deve estar devidamente isolado.
6. O Psicomotricista deve retirar todos os seus adereços, como anéis, pulseiras, colares, brincos e relógios antes de atender os seus utente/clientes.
7. O Psicomotricista deve manter as unhas naturais, curtas e limpas; não usar unhas artificiais ou outro tipo de extensores, verniz, gel, gelinho ou outros produtos nas unhas na prestação de cuidados aos utente/clientes.
8. O Psicomotricista deve ter todo o equipamento de proteção individual (EPI) colocado, antes de entrar no gabinete, nos termos da presente Orientação.

Durante a Consulta/Intervenção

1. Garantir que os objetos de uso pessoal não estão expostos durante a consulta e que são alvo de uma desinfecção regular.
2. Em gabinete e ginásio, o Psicomotricista retirar previamente todos os objetos de uso comum que não irão ser utilizados durante a consulta/intervenção, mantendo-os num local devidamente higienizado e protegido de potenciais contaminações.

3. Manter sempre a porta fechada do gabinete/ginásio durante a consulta/intervenção.

Após a Consulta/intervenção

1. Limpar e desinfetar imediatamente todas as superfícies e o ambiente de trabalho.
2. Retirar do espaço os materiais que não for possível desinfetar naquele momento e colocar no espaço previamente destinado para o efeito.
3. Fazer a renovação do ar do espaço de consulta/intervenção no final após a saída de cada utente/cliente.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

1. O funcionário adstrito exclusivamente à receção deverá estar equipado com máscara cirúrgica, óculos de proteção ou viseira, uniforme e calçado de uso clínico.
2. Para os procedimentos de alto risco para Psicometricistas em contexto hospitalar (consulta de utente/clientes com suspeita ou confirmação de COVID-19 em situações de imperiosa urgência):
 - a. Bata – com abertura atrás, descartável, impermeável/resistente a fluidos, de manga comprida e que vá até abaixo do joelho;
 - b. Máscara FFP2 (N95) ou FFP3;
 - c. Proteção ocular – óculos ou viseira (de abertura inferior);
 - d. Luvas – descartáveis não esterilizadas;
 - e. Touca
 - f. Calçado clínico;

- g. Cobre-botas (se não estiver a usar calçado dedicável e não higienizável).

Para os procedimentos de alto risco, pode ainda ser considerada a utilização de duplo par de luvas (cano longo), cógula (opcional) e fato de proteção completo (opcional à bata).

3. Para os procedimentos de baixo risco (utente/clientes sem suspeita ou confirmação de COVID-19):
 - a. Avental descartável sobre a roupa/farda de uso clínico;
 - b. Máscara FFP2 (N95);
 - c. Proteção ocular – óculos ou viseira¹ (de abertura inferior);
 - d. Luvas – descartáveis não esterilizadas;
 - e. Touca
 - f. Calçado clínico.
4. Ao remover o EPI, deve ser retirado o 1º par de luvas antes de remover o restante EPI, e deixar o 2º par de luvas para o final (Anexo IV).

Limpeza e Desinfecção

1. A limpeza e desinfecção de todas as superfícies fora do gabinete de consulta/intervenção deve ser realizada com intervalos entre 1-2 horas.
2. A limpeza e desinfecção de todas as superfícies do gabinete de consulta/intervenção deve ser realizada após cada consulta.

Material Reutilizável

1. Os óculos e demais materiais (utilizados na sessões, como bolas, cordas, legos, etc) reutilizáveis devem ser depositados sobre um

¹ Se reutilizáveis, os óculos/viseira devem ser desinfetados antes e depois de cada consulta/intervenção.

tabuleiro descartável e pulverizados com álcool a 70° ou submersos numa solução de cloro, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

2. As viseiras, devem ser pulverizadas com álcool a 70° sobre um tabuleiro descartável.
3. As peças de roupa do EPI laváveis devem ser retiradas sem sacudir, enroladas no sentido de dentro para fora, e acondicionadas em saco impermeável. Devem ser lavadas à temperatura mais alta que puderem suportar (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, 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 até ao local de lavagem e deposite a roupa diretamente para dentro da máquina, seguindo os pontos 3 e 4 acima.

Chão e Superfícies

1. Usar solução contendo como substância ativa o hipoclorito de sódio em concentração de 0,1%v/v, ou 1000ppm, pronta a usar (não é necessário diluir) ou álcool a 70° para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com o hipoclorito de sódio, conforme disposto na Orientação nº 014/2020 da DGS. Se usar uma solução para diluição, fazê-lo consoante a concentração da fórmula original e o Anexo V da presente Orientação.
2. Podem ser usados outros produtos de limpeza e desinfecção de chão e superfícies com ação viricida, nomeadamente:

- a. pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização;
- b. soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra;
- c. toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool para a limpeza rápida das superfícies de toque frequente.

Adaptado de: Orientação n° 022/2020 de 01/05/2020 publicada em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0222020-de-01052020-pdf.aspx>

Anexos

Anexo 1

Etiqueta Respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

 **REPÚBLICA PORTUGUESA** SAÚDE  **40** SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE  **120** DGS Direção-Geral da Saúde

[Versão com resolução para poster \[link\]](#)

[Video disponibilizado pelo Politécnico de Coimbra, de acordo com as normas da DGS \[link\]](#)

Anexo 2.1

Higienização das Mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: 20 seg.

Irás demorar o mesmo tempo que cantas os "Parabéns"!

00  Molha as mãos

01  Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02  Esfrega as palmas das mãos, uma na outra

03  Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

06  Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07  Enxagua as mãos com água

08  Seca as mãos com um toalhete descartável

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

40

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS 1899 Direcção-Geral da Saúde


[Versão com resolução para poster \[link\]](#)




[Video da DGS \[link\]](#)


Anexo 2.2

Higienização das Mãos

Lavagem das mãos


 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
Molhe as mãos com água	Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos	Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
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
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
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
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
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.



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY



[Versão com resolução para poster \[link\]](#)

Anexo 3

Colocação e Remoção de Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.

- 3º** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º** **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º** **LAVAR AS MÃOS**

- 2º** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º** **LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o número máximo de utilizações.

#SEJAUAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

[Video 1 da DGS \[link\]](#)

[Video 2 da DGS \[link\]](#)

Anexo 4.1

Colocação do EPI (seqüência da colocação)



Link de video na pagina seguinte

Anexo 4.1

Remoção do EPI (sequência da remoção)



[Video da DGS \[link\]](#)

Anexo 5

Diluição de hipoclorito de sódio consoante a concentração de cloro livre na forma original

LITROS ÁGUA	DILUIÇÃO DE HIPOCLORITO DE SÓDIO EM ÁGUA						
	0,01% (ml)	0,02% (ml)	0,05% (ml)	0,1% (ml)	0,25% (ml)	0,5% (ml)	1,0% (ml)
	100 ppm	200 ppm	500 ppm	1000 ppm	2500 ppm	5000 ppm	10000 ppm
1	1	2	5	10	25	50	100
5	5	10	25	50	125	250	500
10	10	20	50	100	250	500	1000
15	15	30	75	150	375	750	1500
20	20	40	100	200	500	1000	2000
25	25	50	125	250	625	1250	2500
30	30	60	150	300	750	1500	3000
50	50	100	250	500	1250	2500	5000
100	100	200	500	1000	2500	5000	10000

Cumpra as indicações de segurança.

Proteja-se a si e aos outros.

**E já sabe, pode sempre contar com o apoio da APP
a associação de todos os Psicomotricistas.**

Bom trabalho!