



GRAÇA DE SÃO FILIPE

**PLANO DE DESCONFINAMENTO DA  
ESTRUTURA RESIDÊNCIAL PARA  
IDOSOS LAR GRAÇA DE S. FILIPE  
INFEÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (Sars-Cov 2)**



## INDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	ENQUADRAMENTO	4
3.	ÂMBITO DO PLANO	7
4.	FINALIDADE E OBJETIVOS	9
5.	EXECUÇÃO DO PLANO	10
5.1.	INDICAÇÕES AOS COLABORADORES EXTERNOS EM ATIVIDADES COM UTENTES	11
5.2.	INDICAÇÕES AOS FAMILIARES/CONVIVENTES SIGNIFICATIVOS E COLABORADORES EM CONTEXTO DE VISITA AOS UTENTES	15
5.3.	REORGANIZAÇÃO INTERNA DA ERPI LAR GRAÇA DE S. FILIPE	18
6.	AVALIAÇÃO	19



## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento, está enquadrado por normativos legais e visa descrever os procedimentos a desenvolver pela Equipa de Colaboradores/Utentes da Estrutura Residencial para Idosos - Graça de S. Filipe - nas orientações necessárias durante o processo desconfinamento no contexto da infeção por covid-19 e a minimização do seu risco de transmissão.



## 2. ENQUADRAMENTO

O envelhecimento constitui como um processo intrínseco, ativo e progressivo, acompanhado por alterações físicas, fisiológicas e psicológicas, as quais podem acarretar em prejuízos na capacidade do idoso em se adaptar ao meio em que vive; mas no contexto atual podemos dizer que todos estiveram e desempenharam bem o papel de extrema importância que lhe foi atribuído.

Neste panorama, a própria ampliação da expectativa de vida passa a ser um fenómeno de interesse, em decorrência do impacto na qualidade de vida (QV) relacionado a essa fase. Assim, é relevante que os profissionais de saúde em conjunto com os corpos gerentes, implementem estratégias de ação que estimulem o idoso a viver bem, com o intuito de favorecer a melhor QV. A sensação de felicidade e de alegria, o sentimento de estar de bem com a vida e consigo é salutar no envelhecimento. Chegar a esta fase da vida com otimismo, autocontrole e autoestima elevada poderá repercutir em maior segurança na vivência da última fase do ciclo vital e positivamente na QV.

Autoestima pode ser caracterizada como o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, ou seja, o quanto ela gosta de si própria, como ela se vê e o que pensa sobre si mesma. Nesta conjuntura, destaca-se a QV e autoestima. Assim como no conceito de autoestima, a QV também é considerada subjetiva e multidimensional, compreendendo aspetos positivos e negativos da vida. É definida como a “perceção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores, nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

### **IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA RELAÇÃO DO IDOSO COM A FAMÍLIA**

Compreender a dinâmica que se estabelece ao nível das relações interpessoais do idoso com a sua família requer que se entendam conceitos como comunicação, interação, função, papel, transação, de entre outros (Ornelas, 2008). A comunicação é um aspeto fulcral, e segundo Phaneuf (2005) pode ser definido como um processo de criação e de recriação de informação, de troca, de partilha e de colocar em comum sentimentos e emoções entre pessoas. A comunicação faz-se de maneira consciente ou inconsciente pelo comportamento verbal e não-verbal, e de modo mais global, pela



maneira de agir dos intervenientes. Deste modo, podemos apreender e compreender as intenções, opiniões, sentimentos e emoções sentidas pela outra pessoa, criando laços significativos com ela. Comunicar é uma competência que permite a construção e manutenção de relações interpessoais saudáveis. As pessoas que usam um estilo comunicativo passivo são geralmente tímidas e demonstram atitudes de evitamento, receando deceções. Pelo contrário, pessoas com estilo comunicativo agressivo são excessivamente críticas e desprezam os sentimentos e opiniões dos outros. A atitude assertiva partilha sentimentos, valores e pensamentos, caracterizando-se pelo respeito mútuo (Ribeiro & Paúl, 2011).

É importante o reforço dos laços familiares dos idosos Institucionalizados, com o envelhecimento, as funções sociais dos idosos, por vezes, tornam-se reduzidas, quer pelas próprias limitações físicas, quer especialmente por pressões da própria sociedade. A progressiva perda de poder de argumentação, o esvaziamento de papéis sociais, a gradativa perda de autonomia e as alterações ao nível da comunicação, aceleram o processo de envelhecimento, levando os idosos à diminuição dos contactos sociais e consequentemente acelerem o processo de envelhecimento (Dias & Schwartz, 2005). Uma das estratégias para promover o envelhecimento bem-sucedido passa, de entre outras, pelo desenvolvimento de atividades relacionadas com o fomento da proximidade com a família, de modo a preservar os laços afetivos e as competências gerais do idoso (Pérsico, 2010). A história de vida da família do idoso constitui um fator relevante na sua relação futura. A existência de conflitos potencia a perceção de repercussões negativas. Assim, a interação dos familiares com um idoso, é uma relação interpessoal fruto de um passado mediado pelo cuidar e pelos sentimentos que fluem entre ambos (Sequeira, 2007). Reforço dos Laços Familiares dos Idosos Institucionalizados - Avaliar, compreender e apoiar os familiares na relação que estes estabelecem com os idosos, pode contribuir para a resolução dos seus problemas, prevenir o stress e melhorar a qualidade de vida do idoso e respetiva família.

## **ATIVIDADE FISICA**

As pessoas devem ser orientadas e incentivadas a optarem por estilos de vida que privilegiem a atividade física. O exercício físico constitui um fator protetor de doenças crónico-degenerativas, contribuindo para tratamento de doenças pulmonares,



hipertensão, insuficiência cardíaca, diabetes tipo 2, obesidade, etc. Ao aumentar a capacidade de oxigenação do organismo (coração, músculos e cérebro) possibilita o rejuvenescimento orgânico, melhorando a capacidade funcional, a qualidade de vida, o risco de eventos graves, reduzindo os internamentos hospitalares e a mortalidade. Os praticantes de atividade física informal optam por caminhar, andar de bicicleta, dançar e utilizar menos os elevadores e escadas rolantes (Carvalho, 2009). Embora não resolva todos os males, a atividade física influencia positivamente o estado de saúde das pessoas, primeiro porque contribui para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente e, em segundo lugar, porque tem consequências positivas na qualidade de vida adulta. Uma boa forma física, parece ser condição ideal para que o corpo possa funcionar saudavelmente (Romão & Pais 2007). O exercício físico regular também constitui uma forma de atingir determinados objetivos, contribuindo para o envelhecimento ativo. Assim, como objetivos físicos pode-se referir a manutenção ou aumento da resistência, equilíbrio e flexibilidade e a força muscular; como objetivos psíquicos pode-se citar a melhoria das capacidades perceptivas, cognitivas e de coordenação; e finalmente, como objetivos sociais implicam a melhoria das capacidades comunicativas (Araújo, 2011). A ginástica engloba uma série de treinos físicos e mentais cuja prática regular favorece uma postura equilibrada, que visam melhorar a aptidão física, a mobilidade articular, a qualidade do sono, a autoimagem e autoestima, a redescoberta do corpo, o aumento da capacidade do sistema cardiorrespiratório e a manutenção do desempenho cognitivo. A ginástica é uma manifestação artística que, sendo uma das mais antigas artes, provoca uma enorme sensação de bem-estar, e tem como principais objetivos a revalorização do próprio corpo, a promoção do controle do movimento, a melhoria da capacidade motora, muscular e articular, o estímulo da percepção, compreensão e memória, o aumento da comunicação e a coordenação do equilíbrio. Também a caminhada, que tem vindo a tornar-se uma das práticas mais populares, é um excelente exercício físico para todas as idades, constituindo uma prática segura do ponto de vista cardiovascular e do aparelho locomotor.



### **3. ÂMBITO DO PLANO**

O Plano pretende:

- Definir as metodologias que minimizem o seu impacto, face á exposição ao risco, nomeadamente o uso de equipamentos de proteção individual ajustado ás diferentes situações.
- Estar alinhado com as recomendações nacionais, nomeadamente as normas emitidas pela Direção Geral da Saúde (DGS).

#### **25 A 31 DE MAIO DE 2020**

- Melhorar a autoimagem e autoestima dos idosos

Através de abertura de serviço de cabeleireiro, manicura e pédicure; etc.

#### **29 MAIO A 7 DE JUNHO DE 2020**

- Prevenir solidão, promover o contacto entre idosos, bem como estimular o espirito de grupo e de partilha.

Reiniciar atividades como música; saúde em movimento; fisioterapia; etc.

Abrir as alas amarela, vermelha e verde, que se encontravam isoladas, na sequência das medidas de prevenção adotadas pelo plano de contingência da nossa instituição

Regresso ao refeitório

Respeitando as medidas preconizadas pela DGS



## APÓS 7 DE JUNHO DE 2020

- Promover a relação do idoso com a família e/ou convivente significativo

Repôr a possibilidade de visita ao idoso

Dando cumprimento a todas as indicações definidas pela DGS

- Reorganização dos recursos humanos:

Retomar as escalas anteriormente praticadas

Discussão e aprovação de planos de férias

A informação do presente documento deverá ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19; as situações não previstas devem ser reavaliadas.





#### 4. FINALIDADE E OBJETIVOS

O presente Plano deve ser entendido como um documento base de trabalho, que facilite e agilize a efetivação de uma matriz de desconfinamento no âmbito da informação 11 de 18 de maio de 2020 da Direção Geral de Saúde, infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19.

##### FINALIDADE

- ✓ Preparar resposta e minimizar o impacto do isolamento instituído face á pandemia de Covid-19 na ERPI Graça de S. Filipe
- ✓ Prepara de forma faseada o desconfinamento, com o mínimo risco possível para os nossos colaboradores/utentes.

##### OBJETIVOS GERAIS

- ✓ Minimizar risco de contaminação por Covid 19, face ao retomar da normalidade da atividade da instituição
- ✓ Minimizar impactos sociais e económicos para saúde pública/ /colaboradores/utentes
- ✓ Minimizar as vias de transmissão nosocomial de Covid 19
- ✓ Manter a confiança e segurança de colaboradores, utentes e comunidade através da implementação de medidas baseadas na melhor evidência.



## **5. EXECUÇÃO DO PLANO**

Identificação do elemento/grupo de gestão do Plano

O Grupo de Gestão será liderado pela diretora técnica, tem como função a operacionalização e gestão do mesmo, terá como principais competências:

- ✓ Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção
- ✓ Garantir a disponibilização de recursos
- ✓ Operacionalizar o Plano de Desconfinamento
- ✓ Monitorização da situação avaliando, em cada fase do processo
- ✓ Garantir a informação à Direção, Utentes, família e colaboradores

Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde

O contato com o grupo de Gestão, pode ser feito em dias uteis das 9h às 17:30h, para os seguintes números de telefone:

**239440124**

**910515910**

**910290841**



## **5.1. INDICAÇÕES AOS COLABORADORES EXTERNOS EM ATIVIDADES COM UTENTES**

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pela Estrutura Residencial para Idosos - Graça de S. Filipe as seguintes medidas:

Abertura de serviços externos como cabeleireiro, serviços de estética, fisioterapia, música, ginástica, etc.

Idas ao cabeleireiro e serviços de estética

### **Cuidados a ter:**

#### **Cabeleireira ou Esteticista:**

- Medição de temperatura á entrada
- Lavagem das mãos
- Vestir farda da instituição
- Colocar máscara de proteção individual
- Não levar as mãos aos olhos ou á boca dos utentes
- Manter limpeza e desinfeção dos materiais, com especial incidência sobre os materiais usados, tesoura, pentes, rolos etc. usando esterilizador e aparelhos de desinfeção adequados para o efeito
- Atender um utente de cada vez, só inicia um novo utente depois do anterior abandonar o salão
- Apos saída do utente, garantir a limpeza e desinfeção do local, com especial atenção para a cadeira, secadores, bancas e pavimentos, etc.
- Lavar as mãos
- Assegurar que está tudo pronto para receber o novo utente

#### **Utente**

- Marcar atempadamente a vez no cabeleireiro
- Lavagem das mãos
- Colocar máscara de proteção individual
- Aguardar chamada pela sua vez
- Manter as mãos debaixo da capa de cabeleireiro
- Quando terminar o atendimento, remover a máscara de proteção e lavar as mãos



### **Fisioterapeuta:**

- Medição de temperatura á entrada
- Lavagem das mãos
- Vestir farda da instituição
- Colocar máscara de proteção individual
- Não levar as mãos aos olhos ou á boca dos utentes
- Manter limpeza e desinfeção dos materiais, com especial incidência sobre os materiais usados com técnicas e materiais adequados para o efeito.
- Atender um utente de cada vez, só inicia um novo utente depois do anterior abandonar o local
- Após saída do utente, garantir a limpeza e desinfeção do local, com especial atenção para a cadeira, bancas e pavimentos, etc.
- Lavar as mãos
- Assegurar que está tudo pronto para receber o novo utente
- Sempre que existirem atividades com mais do que um utente, respeitar os afastamentos de segurança impostos pela DGS.

### **Utente**

- Lavagem das mãos
- Colocar máscara de proteção individual
- Manter a distância social recomendada no caso de existirem outros utentes na sala
- Quando terminar o atendimento, remover a máscara de proteção e lavar as mãos



### **Professor de música:**

- Medição de temperatura á entrada
- Lavagem das mãos
- Vestir farda/bata da instituição
- Colocar máscara de proteção individual
- Assegurar que está tudo pronto para receber os utentes
- Não levar as mãos aos olhos ou á boca dos utentes
- Manter limpeza e desinfeção dos materiais, com especial incidência sobre os materiais usados com técnicas e soluções adequadas para o efeito.
- Como é uma atividade de grupo, respeitar e fazer respeitar os afastamentos de segurança impostos pela DGS.
- Manter um número adequado de utentes na sala
- Após saída dos utentes, garantir a limpeza e desinfeção do local, com especial atenção para a cadeira, bancas e pavimentos, instrumentos, pautas, etc.
- Lavar as mãos

### **Utente**

- Lavagem das mãos
- Colocar máscara de proteção individual
- Manter a distância social recomendada em relação aos outros utentes na sala
- Não colocar as mãos nos instrumentos, pautas e dossiers de letras dos outros utentes
- Quando terminar a aula, remover a máscara de proteção e lavar as mãos



### **Saúde em movimento:**

- Medição de temperatura á entrada
- Lavagem das mãos
- Vestir farda/bata da instituição
- Colocar máscara de proteção individual
- Assegurar que está tudo pronto para receber os utentes
- Manter limpeza e desinfeção dos materiais, com especial incidência sobre cadeiras, bolas, pesos, etc. com técnicas e soluções adequadas para o efeito.
- Não levar as mãos aos olhos ou á boca dos utentes
- Como é uma atividade de grupo, respeitar e fazer respeitar os afastamentos de segurança impostos pela DGS.
- Manter um número adequado de utentes na sala ou providenciar se possível atividades no exterior
- Após saída dos utentes, garantir a limpeza e desinfeção do local, com especial atenção para a cadeira, pavimentos, bem como outros materiais de uso individual, etc.
- Lavar as mãos

### **Utente**

- Lavagem das mãos
- Colocar máscara de proteção individual
- Manter a distância social recomendada em relação aos outros utentes na sala
- Não colocar as mãos nos materiais, cadeiras, bolas, pesos, etc. de outros utentes
- Quando terminar a sessão, remover a máscara de proteção e lavar as mãos



## **5.2. INDICAÇÕES AOS FAMILIARES/CONVIVENTES SIGNIFICATIVOS E COLABORADORES EM CONTEXTO DE VISITA AOS UTENTES**

Face à evolução da situação epidemiológica do país, a Direção-Geral da Saúde informa que as visitas a Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), são adotadas pela Estrutura Residencial para Idosos - Graça de S. Filipe as seguintes medidas:

### **COLABORADOR**

- Atender telefonicamente a família/convivente significativo
- Agendar a visita informando as condições, o local em que vai decorrer, e a duração
- Proceder ao registo do familiar, do utente, da hora e contato
- Informar as condições obrigatórias para que a visita decorra
- Lembrar algumas medidas como: cumprimento de todas as medidas de distanciamento físico, etiqueta respiratória e higienização das mãos
- Reforçar a duração da visita: início e término
- Comunicar que não é permitida entrega de objetos ou alimentos, bem como o contato físico com o utente.

### **FAMILIARES E CONVIVENTES SIGNIFICATIVOS**

As visitas decorrerão no espaço (SALA DO CAFÉ), com entrada pela porta de vidro mais próxima do portão da instituição, estas têm a duração máxima de meia hora (30 min), apenas é permitida um visitante de cada vez e por dia, para que todos possam aproveitar o contato com o seu familiar.

Existe um balcão com proteção em acrílico para que a visita decorra sem intercorrências para ninguém.

Especial atenção: se o visitante apresentar alguns sintomas não esclarecidos ou suspeitos, não se deve dirigir ao Lar.

### **CUIDADOS A TER:**

#### **Antes da visita:**

- Marcar as visitas atempadamente através do telefone
- Preparar os materiais necessários e essenciais á vista em segurança  
Ex: máscara cirúrgica



### **Durante a visita:**

- Respeitar a hora de marcação
- Assinalar a sua chegada ao portão da instituição, aguardando que chegue quem o acompanhe
- Deve entrar no espaço do Lar já com a máscara cirúrgica colocada
- Medição de temperatura á entrada
- Higienizar as mãos com solução colocada á entrada na instituição
- Vestir farda/bata á entrada na instituição se a situação o exigir
- Não é permitido o contato físico com o familiar utente
- Não é permitido entregar objetos ou alimentos aos utentes
- Respeitar e fazer respeitar os afastamentos de segurança impostos pela DGS.
- Respeitar o tempo definido para a visita

### **Após a visita:**

- Higienizar as mãos
- Remover a máscara
- Higienizar as mãos
- Sair do espaço da instituição

## **UTENTES**

### **CUIDADOS A TER:**

- Lavagem das mãos
- Colocar máscara de proteção individual
- Manter-se no local durante a visita
- Não é permitido o contato físico com o familiar ou convivente significativo
- Respeitar o tempo definido da visita
- Higienizar as mãos
- Remover a máscara
- Higienizar as mãos
- Retornar ao seu quarto, deixando o espaço de visita livre para ser higienizado





## **COLABORADORES**

### **CUIDADOS A TER:**

#### **Antes da visita:**

- Assegurar que o espaço destinado a visita está devidamente limpo e higienizado
- Verificar a existência de álcool gel para higienizar as mãos (do lado do familiar e do utente)
- Acompanhar o visitante do portão até ao local onde decorre a visita
- Verificar se o visitante cumpre os requisitos para que a visita possa acontecer em segurança

#### **Durante a visita:**

- Fazer respeitar o tempo de visita
- Assegurar o bem-estar do utente

#### **Após a visita:**

- Assegurar/Acompanhar a saída do familiar
- Após saída do utente e familiar, garantir a limpeza e desinfeção do local, com especial atenção para a cadeira, bancas e pavimentos, puxadores, etc. segundo o procedimento habitual
- Lavar as mãos
- Verificar que o espaço está preparado e os materiais repostos para a próxima visita



### **5.3. REORGANIZAÇÃO INTERNA DA ERPI – LAR GRAÇA DE S. FILIPE**

**29 MAIO A 7 DE JUNHO DE 2020**

A Instituição vai abrir as alas amarela, vermelha e verde, que tinha criado para fazer face á pandemia de CoViD19 em Portugal.

Assim os utentes poderão sair das alas a que estavam confinados, podendo circular por toda a instituição.

Vai ser reorganizado o espaço do refeitório, para dar cumprimento às indicações da DGS acerca do afastamento social, assim vão ser distribuídos 3 utentes por mesa. Face á impossibilidade de existirem lugares para todos os utentes no refeitório em simultâneo foi criado uma sala dedicada para o efeito – SALÃO NOBRE – onde ficarão os restantes utentes. Assim com estas medidas podemos garantir que estão asseguradas as indicações preconizadas pela DGS.

Consequentemente vão ser reorganizados os horários dos colaboradores, por forma a retomar as escalas e os turnos praticados antes do período de confinamento.

Vai simultaneamente ser revisto e discutido o plano de férias dos colaboradores.



## 6. AVALIAÇÃO

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de desconfinamento terá lugar sempre que se julgar conveniente, as condições se alterem ou surja alguma indicação da DGS.

~~Elisabete de Jesus Branco Soares~~

Elisabete de Jesus Branco Soares

