



CENTRALMED

# **INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)**

## **ESTABELECIMENTOS DE RESPOSTA DEDICADA A PESSOAS IDOSAS**

## **Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Estabelecimentos de resposta dedicada a pessoas idosas**

Até ao momento, tem-se verificado que a COVID-19 tem um maior impacto em pessoas com mais de 65 anos, com doenças cardiovasculares (como a hipertensão e insuficiência cardíaca), patologia respiratória crónica ou diabetes. Verifica-se ainda que a mortalidade aumenta com o aumento da idade.

O presente documento tem como objetivo ajudar a evitar, diminuir ou limitar o impacto de COVID-19 nos estabelecimentos de resposta dedicada a pessoas idosas.

### ***O que é que os estabelecimentos devem assegurar?***

- A existência de um Plano de Contingência do conhecimento de todos os colaboradores e de atuação em conformidade;
- Informação a todos os colaboradores sobre o COVID-19 e principais formas e transmissão;
- Informação a todos os colaboradores sobre as medidas preventivas de disseminação da infeção;

### ***Medidas Gerais de redução do risco de transmissão do SARS-CoV-2***

#### **Regras de Etiqueta Respiratória**

- Não tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado;
- Não está indicado o uso de máscaras por pessoas saudáveis;

### **Lavagem correta das mãos**

As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias:

- Antes de entrar e antes de sair da instituição;
- Antes e depois de contactar com os residentes;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;
- Antes e após consumir refeições;
- Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os residentes;
- Depois de fazer as camas e de tratar da roupa;
- Depois de retirar as luvas;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.

As instruções para lavagem das mãos devem estar afixadas e acessíveis, em vários locais do estabelecimento.

### **Distanciamento entre pessoas**

O distanciamento social deve ser implementado para todos os doentes com sintomas respiratórios. Devem estar afastados de outras pessoas pelo menos um metro de distância, sendo esta distância de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

### **Concentração de pessoas e ventilação dos espaços**

Deve ser evitada a concentração de residentes em espaços não arejados, sempre que possível. O ar das salas deve ser renovado frequentemente, assegurando pelo menos 6 renovações de ar por hora.

### **Trabalhadores e residentes/utentes sintomáticos**

À presente data, não são permitidas visitas nos estabelecimentos de resposta a pessoas idosas.

No caso de trabalhadores das instituições que apresentem sintomas sugestivos de infeção respiratória (espirros, tosse com expetoração, pinga no nariz, etc...), deve a instituição ter definido no seu plano de contingência como proceder à substituição dos trabalhadores nesta circunstância, por forma a continuar a satisfazer as necessidades identificadas dos utilizadores, sem interrupção. Estes trabalhadores devem abster-se sistematicamente de ir trabalhar, mantendo-se em recolhimento até que os sintomas cedam completamente.

### Medidas de higiene e controlo ambiental

- Limpeza de superfícies:
  - Limpar frequentemente as superfícies (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos residentes, como mesas de cabeceira, proteções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores das portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras;
- Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;
- Roupa utilizada pelos residentes e funcionários:
  - O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C;
    - As roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina;
- Louça utilizada pelos residentes, funcionários e visitas:
  - As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina;

Sobre este tema, aconselha-se a leitura do documento Centralmed *Limpeza e Desinfecção de Superfícies*.

### Admissão de novos residentes/utentes

Dada a situação atual, sugere-se a implementação dos seguintes procedimentos:

- Para a admissão de novos residentes/utentes, deve ser realizado o teste laboratorial para SARS-CoV-2;
- Independentemente da avaliação clínica ou do resultado laboratorial, na admissão de novos residentes/utentes estes deverão cumprir um período de quarentena, não inferior a 14 dias;
- Compete aos profissionais de saúde de apoio à instituição, a vigilância, acompanhamento e identificação de sintomatologia sugestiva de infeção COVID-19.

### Procedimentos perante um caso suspeito

O plano de contingência da instituição deve assegurar um local para o isolamento de um caso suspeito, garantindo a possibilidade da continuidade dos cuidados médicos e alimentação, enquanto aguarda o encaminhamento adequado.

A pessoa que seja identificada como caso suspeito deve ser isolada nesse local e assistida por profissionais da instituição designados para o efeito.

Perante o caso suspeito, o profissional designado deve colocar, momentos antes de iniciar a assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio, e se a sua condição clínica o permitir. Em seguida, o profissional designado deve contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Sobre este tema, aconselha-se a leitura do documento Centralmed *Infeção por SARS-CoV-2 – Orientações e Recomendações*.

### **Identificação de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” um profissional ou doente ou que não apresenta sintomas no momento, mas que pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID19.

A instituição deve facilitar a identificação inicial dos contactos próximos, a ser realizada pelas equipas de Saúde Pública e Autoridades de Saúde, entre outras diligências consideradas necessárias para auxiliar a investigação epidemiológica.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser uma pessoa com:

- Prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;
- Contacto em proximidade até 2 metros ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete, sala, área);
- Coabitação com doente com COVID-19;

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliação caso a caso).

Enquanto se aguarda o resultado das análises laboratoriais de um caso suspeito, não devem ser adotadas medidas de controlo ou restrição adicionais. Em particular, não deve ser fechada a instituição ou enviados funcionários ou utilizadores para casa.

Em caso de resultado confirmado, seguir as recomendações emanadas pela Autoridade de Saúde Local (avaliação caso a caso).

### **Espaço de Refeições**

Os Serviços de Alimentação dos locais que acolhem pessoas idosas podem ter um papel importante no combate à COVID-19. Estes locais são espaços habituais de socialização e proximidade entre utentes e funcionários.

O fornecimento de uma alimentação segura e de organização física são fundamentais para minimizar o risco de infeção:

- Reorganizar o espaço de refeições ou o modelo de serviço de modo a permitir uma distância de segurança de 1 a 2 metros entre utentes;
- Assegurar que os utentes não ficam sentados em lugares frente a frente;
- Utilizar o espaço de refeições por turnos (2 ou 3 turnos), em função da dimensão do espaço e do número de utentes/utilizadores;
- Higienizar o refeitório/sala de refeições, incluindo mesas e cadeiras, sempre antes e depois de cada refeição, incluindo entre turnos, se for o caso;
- Assegurar a circulação de ar na sala de refeições, incluindo entre turnos, se for o caso. O ar das salas deve ser renovado frequentemente (idealmente entre 6 e 12 renovações de ar por dia);
- Não permitir a colaboração dos idosos mais independentes na organização da sala de refeições.

### **Serviço de distribuição de refeições**

Os colaboradores responsáveis pelo serviço de distribuição de refeições devem:

- Lavar adequadamente as mãos, com água e sabão, durante 20 segundos, antes do início do serviço;
- Utilizar máscaras cirúrgicas. Se momentaneamente estiverem sem a máscara devem ser cumpridas as medidas de etiquetas respiratórias - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Assegurar o fardamento (roupa e calçado) adequado, para uso exclusivo no trabalho, bem como as habituais proteções para o cabelo;
- O serviço de refeições deve ser à mesa, estando o empratamento ao encargo do funcionário responsável pelo serviço (as travessas não devem ser colocadas na mesa, para evitar contacto e partilha de utensílios entre os utentes);
- Nas mesas de refeições não devem estar presentes utensílios de utilização comum (jarros de água, temperos para salada, cestos com pão, cestos com fruta e outros);
- Os guardanapos devem ser de papel e de utilização única;
- Caso a utilização de toalhas de mesa seja uma prática da instituição, as toalhas devem ser de utilização única;
- Deve ser oferecida uma solução alcoólica aos utentes para higienizarem as mãos antes e depois das refeições;

- Nos espaços comuns só devem estar utentes e funcionários sem sintomas respiratórios agudos;
- Os casos suspeitos e os casos confirmados nunca deverão deslocar-se aos espaços comuns, devendo fazer as refeições nos quartos onde estão isolados.

#### **Distribuição de refeições no contexto de apoio domiciliário:**

- Assegurar a higienização do veículo de transporte antes e depois de cada momento de distribuição de refeições;
- Assegurar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum no carro de transporte várias vezes ao dia (ex.: volante, caixa de velocidades, puxadores das portas do carro);
- Assegurar um bom acondicionamento das refeições/produtos alimentares, em equipamentos/utensílios adequados a cada faixa de temperatura;
- Para os colaboradores que fazem a distribuição de refeições em contexto de apoio domiciliário, deve ser assegurada a disponibilidade de uma solução portátil à base de álcool e toalhetes para desinfeção frequente das mãos, entre as diferentes entregas ao domicílio;
- Utilizar máscara cirúrgica no momento da entrega ao domicílio.

#### **Preparação e confeção de refeições:**

##### **- Limpeza:**

- Lavar adequadamente as mãos antes de iniciar a preparação/confeção dos alimentos e também frequentemente durante o processo;
- Lavar as mãos sempre que for à casa de banho;
- Assegurar o cumprimento das medidas de etiqueta respiratória;
- O fardamento dos manipuladores de alimentos deve ser exclusivo para o local de trabalho e de utilização única. A farda deve ser lavada na própria instituição, sendo que o programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem, lavagem a quente a temperatura de 70 a 90°C, seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina. A farda não deve ser levada para o domicílio dos funcionários, para lavagem em casa;
- Seguir escrupulosamente os procedimentos do plano de higienização definido na Instituição, alertando que nesta fase a frequência de limpeza deve ser aumentada;
- Os panos para higienizar devem ser preferencialmente de uso único, ou seja, exclusivo para cada tarefa, sendo necessária a sua lavagem e desinfeção após o término da tarefa. Podem ser diferenciados por 1 código de cores, para cada uma das áreas (ex: vermelho para as áreas de preparação, amarelo para as áreas de confeção e verde para as áreas de distribuição);

- Higienizar adequada e frequentemente as superfícies, equipamentos e utensílios utilizados na preparação/confeção dos alimentos;
- Lavar a louça a temperaturas elevada, idealmente a 80-90°C;
- Limpar e desinfetar regularmente as torneiras, os puxadores, os interruptores, os manípulos de portas e outros equipamentos análogos;
- Os utensílios de higienização (balde e esfregona) devem ser de uso exclusivo na áreas de alimentação e devem ser higienizados no final de cada utilização;
- Os produtos a utilizar para a higienização devem ser produtos que não contaminem os alimentos;
- Não borrifar com desinfetante em spray as áreas de preparação, confeção, bem como empratamento/distribuição dos alimentos.

#### **- Separação de alimentos crus de cozinhados:**

- Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados;
- Utilizar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e alimentos cozinhados (sugestão – utilizar códigos de cores);
- Guardar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados;
- Lavar adequadamente as mãos entre tarefas com alimentos crus e alimentos cozinhados.

#### **- Cozinhar bem os alimentos:**

- Cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e pescado;
- Cozinhar a temperaturas acima dos 75°C;
- No caso das carnes, assegurar que os seus exsudados são claros e não avermelhados.

#### **- Manter os alimentos a temperaturas seguras:**

- Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente, mas sim no frigorífico;
- Preparar os alimentos retirados do frio o mais rapidamente possível;
- Não deixar os alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente;
- Refrigerar rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C);
- Manter os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos. Esta consideração é particularmente relevante para as instituições que necessitem de organizar o seu serviço de refeições em diferentes turnos;
- O empratamento dos alimentos deve também ser feito a temperaturas apropriadas;
- Lavar muito bem a fruta e os hortícolas (lavagem prolongada com água corrente e abundante; no casos dos hortícolas de folha, a lavagem de ser folha a folha), em especial



aqueles que vão ser consumidos em cru. Sempre que necessário, desinfetar com produtos próprios.

**Processo de receção/aquisição de produtos alimentares:**

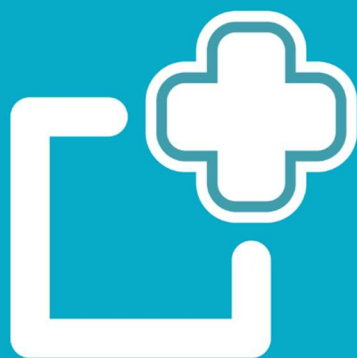
- Controlar o horário de receção dos produtos alimentares de modo a que o horário da receção não coincida com períodos de maior volume de trabalho e evitando que se verifique a receção de produtos alimentares de diferentes fornecedores em simultâneo;
- Lavar adequadamente as mãos antes e depois da receção dos produtos alimentares;
- Utilizar equipamento de proteção do fardamento habitual para o momento da receção (utilizar uma bata descartável ou em alternativa pode ser também utilizado um avental descartável, que é de utilização exclusiva para esta tarefa). Podem ser também utilizadas luvas para a realização desta tarefa, sendo que a sua utilização deve ser exclusiva para este efeito;
- Verificar as características dos produtos alimentares quando à sua higiene e salubridade, no momento da receção/aquisição;
- Descartar e remover as embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos;
- Armazenar os produtos alimentares com a maior celeridade possível, em particular para os produtos que requerem armazenamento à temperatura de refrigeração ou congelação, de modo a não interromper a cadeia de frio.

Fonte:

- Orientação 009/2020, DGS
- Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Unidades de Cuidados Continuados Integrados e Outras Respostas Dedicadas a Pessoas Idosas – Recomendações Serviço de Alimentação, DGS, 2020

**Serviços Clínicos**

**14.04.2020**



# CENTRALMED



SAÚDE  
DO TRABALHO



SEGURANÇA  
NO TRABALHO



SEGURANÇA  
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

[www.centralmed.pt](http://www.centralmed.pt)



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)