



Olá a todos, espero que estejam bem. Desde o dia 16 de março que fomos forçados a ficar em casa por causa da pandemia: vocês na vossa casa ou na casa de familiares e nós na casa - que também é vossa - tentando dar resposta aos pedidos de apoio e encontrando

soluções para vos ajudar à distância. Cerca de cinco meses depois deste isolamento forçado para defender a vida, somos convidados a regressar à casa para podermos usufruir de um apoio mais próximo e conviver. Não quer isto dizer que vamos voltar a fazer o que fazíamos antes pois a ameaça do coronavírus não desapareceu (e talvez não desaparecerá) mas será um tempo de renovação e aprendizagem do conviver (viver com) e uma oportunidade para dar importância ao que realmente é importante: a vida! Neste folheto vai encontrar algumas informações úteis e regras básicas para se proteger a si e para proteger os outros que também precisam e dependem de si. Bem sei que não será fácil para vós nem para nós mas tenho a certeza de que será um desafio que, por certo ultrapassaremos juntos porque juntos somos mais fortes para ajudar e fazer bem. Estamos, assim, preparados para o regresso - desejado pelos utentes, cuidadores, familiares e colaboradores - que será regido por novas regras de prevenção e controlo da pandemia e por novas formas de convívio e de animação para a manutenção da qualidade de vida e para o combate ao isolamento social. Este "regresso à casa" será feito de forma faseada e gradual para permitir avaliar a evolução das situações e minimizar os riscos. Assim Deus nos ajude a manter o animo e a cumprir as novas regras para nosso bem e para bem de todos. Bem vindos para (re)começarmos.

- Paulo d'Almeida Santos | Presidente da Direção



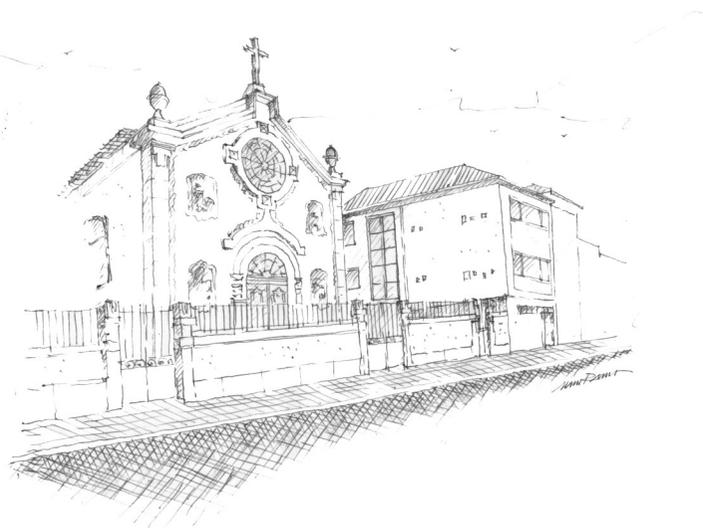
Rua Padre José Pacheco do Monte, 254 - 259  
4250-256 Porto

Telefone: 228 318 554

[www.monte-pedral.pt](http://www.monte-pedral.pt) | [info@monte-pedral.pt](mailto:info@monte-pedral.pt)

[www.facebook.com/associacaodomontepedral](https://www.facebook.com/associacaodomontepedral)

**porque ajudar faz bem**



# INformações

regresso às atividades no centro de dia

## TODOS OS COLABORADORES



- uso de máscara facial ou, em complemento, viseira de proteção em acrílico;
- higienizar ou desinfetar frequentemente as mãos com água e sabão ou gel alcoólico;
- manter, sempre que possível, distanciamento físico de, pelo menos, de dois metros;
- avaliar e registar diariamente a temperatura corporal por termómetro de infravermelhos;
- avaliar e registar diariamente os níveis de oxigénio do sangue por oxímetro;
- comunicar qualquer sintomatologia relacionada com tosse, rouquidão, febre alta (> 38º) e dores de cabeça;
- uso obrigatório de uniforme de trabalho e epi's;
- desinfecção do vestuário de trabalho por nuvem de vapor em local apropriado, no regresso de deslocação ou serviço no exterior e no final do trabalho;
- zelar por manter as portas e janelas abertas para circulação do ar
- uso de vestuário de proteção (bata, touca e luvas) para serviços em que haja contacto com resíduos ou potenciais materiais perigosos;
- uso de protetores de calçado (botins plásticos) descartáveis nas áreas de acesso restrito (centro de dia);
- não é permitido consumir alimentos que traga consigo ou partilhar objetos no interior das instalações.

Qualquer situação anómala ou informação complementar deverá imediatamente ser transmitida ou solicitada à Direção Técnica (Sandra Dias) que com a Direção Executiva (Paulo Santos) dará instruções sobre os procedimentos a executar.

## TODOS OS UTENTES/UTILIZADORES



- solicitar declaração médica ao profissional de saúde assistente com avaliação de riscos/benefícios para a frequência do centro de dia (poderá ser enviada eletronicamente para apoio@monte-pedral.pt);
- não é permitido o acesso às instalações de cuidadores, acompanhantes, amigos ou familiares;
- uso de máscara facial durante toda o tempo de permanência, excepto durante as refeições;
- higienizar ou desinfetar frequentemente as mãos;
- manter, sempre que possível, distanciamento físico de, pelo menos, de dois metros;
- uso de protetores de calçado (botins plásticos) descartáveis nas áreas de acesso restrito (centro de dia)
- avaliar e registar diariamente a temperatura corporal por termómetro de infravermelhos;
- comunicar qualquer sintomatologia relacionada com tosse, rouquidão, febre alta (> 38º) e dores de cabeça que tenha ocorrido durante a noite anterior;
- trazer uma muda de roupa para utilizar nas instalações guardando a usada na box individual da “zona suja”;
- não é permitido trazer alimentos/objetos para as instalações ou partilhar os mesmos com os outros;
- respeitar e cumprir as orientações dadas pelos responsáveis para a frequência das atividades;
- usar, sempre que possível, os espaços ao ar livre (terraço) para movimento e convívio.

Qualquer situação anómala ou informação complementar deve imediatamente ser transmitida ou solicitada ao colaborador mais próximo de si, aguardando e cumprindo as instruções e orientações que dele(a) receber.

## OUTRAS INFORMAÇÕES/REGRAS



- o centro de dia (casa Jesus, Maria, José do Monte Pedral) é uma resposta social que funciona isoladamente;
- quinzenalmente é feita - pela Direção Técnica e pela Direção Executiva - uma avaliação do “estado do centro de dia” para permitir avanços ou recuos na vida do centro;
- o acesso às instalações para utentes/cuidadores é feito exclusivamente pela “entrada principal”; o acesso de colaboradores/voluntários é feito também exclusivamente pela “entrada de serviço”;
- deve-se privilegiar o transporte de utentes pelos familiares ou pessoa de referência (cuidador) uma vez que o transporte do centro de dia está condicionado;
- as instalações e os objetos são higienizados e desinfetados regularmente por vaporização de solução alcoólica;
- cada utente, além dos pontos de desinfecção fixos e móveis, terá um recipiente individual de gel alcoólico;
- o almoço é consumido no refeitório que funcionará por turnos; suspensão/substituição temporária do reforço alimentar matinal e vespertino consumidos no refeitório;
- portas e janelas das instalações estarão abertas para circulação natural do ar;
- plano semanal de atividades com os utentes adaptado e com os utentes distribuídos pelas várias salas;
- medicação e outros devem ser entregues na receção e, preferencialmente, devem vir preparados de casa;
- o horário de funcionamento do centro de dia será reduzido, aumentando progressivamente;
- o centro de dia dispõe de uma “área de isolamento” para os casos suspeitos e de um plano de contingência;
- as instalações tem uma área aproximada de 2.100 metros quadrados, dos quais cerca de 1.100 são ao ar livre.