

COVID 19

maio 2020

# AMAS

## GUIÃO DE PROCEDIMENTOS EM TEMPO DE COVID 19

### PLANO DE CONTINGÊNCIA



Departamento de Desenvolvimento Social  
Unidade de Infância e Juventude | Unidade de Cooperação e Respostas Sociais

**COVID 19****Índice**

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Enquadramento</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>2</b>  | <b>Objetivo</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>3</b>  | <b>Princípios orientadores</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>4</b>  | <b>Condições a acautelar no retorno à atividade</b> .....                              | <b>4</b>  |
| <b>5</b>  | <b>Medidas de prevenção e controlo</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>6</b>  | <b>Medidas de atuação na entrada / Saída da criança</b> .....                          | <b>6</b>  |
| <b>7</b>  | <b>Medidas de atuação no acesso à casa da ama</b> .....                                | <b>7</b>  |
| <b>8</b>  | <b>Medidas de atuação durante as atividades de cuidados de rotina de higiene</b> ..... | <b>7</b>  |
| <b>9</b>  | <b>Medidas de atuação durante as atividades de alimentação</b> .....                   | <b>8</b>  |
| <b>10</b> | <b>Medidas de atuação durante a sesta</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>11</b> | <b>Medidas de atuação durante as atividades</b> .....                                  | <b>9</b>  |
| <b>12</b> | <b>Medidas de atuação perante um caso suspeito</b> .....                               | <b>10</b> |

**FICHA TÉCNICA**

## TÍTULO

**AMAS | GUIÃO DE PROCEDIMENTOS EM TEMPO DE COVID 19**  
**PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## AUTORIA

Instituto de Segurança Social, I.P.  
 Departamento de Desenvolvimento Social  
 Unidade de Infância e Juventude | Unidade de Cooperação e Respostas Sociais

Lisboa, maio 2020  
 VERSÃO SUJEITA A ATUALIZAÇÃO

Documento interno e de exclusiva utilização pelas funcionárias do ISS

# 1 ENQUADRAMENTO

Nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, estabeleceu-se uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID 19, pelo que é fundamental iniciar gradualmente o levantamento das medidas de confinamento com vista a iniciar a fase de recuperação e revitalização da nossa vida em sociedade e da nossa economia.

Dada a particular situação vivenciada no nosso país, este levantamento das medidas será progressivo e gradual, permitindo que os efeitos das medidas na evolução da pandemia sejam sistematicamente avaliados, para possamos retomar a atividade económica e a nossa vida em sociedade com a garantia que a pandemia se mantém controlada.

Nesse sentido, está previsto no calendário do Plano de Desconfinamento que as creches irão retornar à sua atividade a partir do dia 18 de maio.

Similarmente, tais procedimentos deverão ser aplicados a todas as profissionais que exercem a atividade de ama ao abrigo do Decreto-Lei n.º 115/2015, de 22 de junho, pelo que importa salvaguardar as necessárias condições para que, em segurança, se possa verificar o retorno das crianças a estes espaços, bem como o cumprimento do estipulado nos documentos orientadores para este reinício da atividade, designadamente o previsto na Orientação n.º 025/2020 da Direção Geral de Saúde – “COVID-19: Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches familiares e Amas” e no Guião do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social “GUIÃO ORIENTADOR DA RESPOSTA SOCIAL - creche, creche familiar e ama”.

## 2 OBJETIVO

O presente Guião de Procedimentos e Plano de Contingência aplica-se a todas as amas integradas no ISS,I.P. e deve ser igualmente seguido pelas amas em regime livre.

Este documento contém um conjunto de procedimentos de prevenção, controlo e vigilância da infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) na resposta social ama, envolvendo o seu agregado familiar, as crianças e as respetivas famílias.



## 3 PRINCÍPIOS ORIENTADORES

As medidas e procedimentos seguidamente explicitados, têm como finalidade contribuir para que o exercício da atividade de ama decorra de forma segura no atual contexto de pandemia, pautando-se por:

- Salvaguarda da vida das pessoas – ama e seus familiares, crianças e suas famílias e elementos das equipas de acompanhamento – reduzindo o risco de transmissão no domicílio da ama, local onde é realizada a atividade.
- Garantir o bem-estar e proteção das crianças que estão ao cuidado destas profissionais, nomeadamente pela manutenção da prestação do seu acolhimento diário.
- Garantir a proteção das profissionais e dos seus agregados familiares.
- Assegurar a participação da família em todo o processo.
- Envolver as entidades competentes que possam garantir o apoio na resolução de situações de crise.
- Gerir a informação, interna e externa, de modo a que todos os envolvidos possam dispor de conhecimento atualizado e participar no desenvolvimento e operacionalização deste Plano.

## 4 CONDIÇÕES A ACAUTELAR NO RETORNO À ATIVIDADE

Ao reiniciar a atividade, a ama deve proceder a uma reorganização do espaço onde as crianças costumam permanecer tendo por objetivo assegurar o maior distanciamento físico do material e equipamento que estas utilizam durante o período da permanência na sua casa.



- Aumentar o distanciamento dos berços/camas/catres das crianças para, no mínimo, de 1,5m.
- Caso exista mais do que uma mesa de utilização das crianças, aumentar o distanciamento entre estas, mínimo de 1,5m.
- Remover da sala os brinquedos e outros acessórios não essenciais que possam ser manipulados e veicular a transmissão do vírus;
- Remover temporariamente da sala os brinquedos que não são facilmente laváveis, como bichos de pelúcia, massinhas, traveseiros e tapetes de atividade sensorial.
- Disponibilizar dispensadores de gel em diferentes locais da casa, especialmente à entrada, casa de banho e espaço onde maioritariamente as crianças permanecem.
- Retirar as toalhas de tecido e sabonetes sólidos, substituindo-os por toalhetes de papel descartável e sabonete líquido em dispensador.
- Proceder a uma adequada limpeza e higienização da sua casa.

Consultar Orientação nº 025/2020 da DGS

Consultar Orientação nº 014/2020 da DGS

Deve ainda aproveitar para:

- Atualizar os contactos de emergência das crianças e de troca de informação com os pais.
- Atualizar os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes ou outros serviços a que se possa recorrer em situação de emergência.
- Organizar informação para disponibilizar aos pais sobre os sintomas de COVID 19 e sobre procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID 19.
- Informar os seus familiares das novas regras de acesso à residência e dos procedimentos de prevenção da Covid 19 implementados.

## 5

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

Durante todo o período de tempo que as crianças se encontram ao cuidado da ama deve-se verificar:

- Antes de iniciar o seu trabalho e quando mudam de tarefa as amas devem proceder à higienização das mãos.
- Evitar tocar na face, olhos ou boca da criança sem ter as mãos higienizadas.
- Limpar o nariz da criança com lenço descartável que é colocado no lixo.
- Lavar as mãos, o pescoço e qualquer lugar tocado pelas secreções de uma criança.
- Crianças e ama devem trocar de roupa perante a existência de secreções, procedimento que deve ser acompanhado de lavagem das mãos.
- Durante o período de permanência das crianças na ama, esta deve ajudar as crianças na higienização frequente das mãos, mediante lavagem com água e sabão líquido.
- Deve existir solução de álcool gel para desinfeção das mãos em diferentes locais da casa, devidamente resguardados do acesso às crianças.



- Utilização de máscara cirúrgica por parte da ama durante o tempo de permanência das crianças. Não se deve recorrer nem a máscaras de uso social ou feitas em casa nem à utilização só de viseira.
- Deve proceder-se à limpeza das mesas, balcões, puxadores das portas e áreas onde seja usual colocar as mãos várias vezes ao dia. A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante com capacidade de desinfeção ou seguido de desinfetante.
- Arejamento frequente durante o dia dos espaços onde as crianças se encontram, especialmente o espaço onde realizam as sestas que devem ser arejados antes e depois. No final do dia e após saída de todas as crianças, toda a casa deve ser arejada abrindo-se todas as janelas da mesma.
- Utilização de um avental de borracha/plástico durante a rotina da refeição e de outro na higiene de cada criança, o qual deve ser frequentemente limpo com água e sabão e higienizado com solução à base de álcool, ou em alternativa utilizar aventais descartáveis.
- Restringir o acesso à sua casa a elementos do seu agregado familiar, com a obrigação de utilizar calçado específico dentro de casa por parte da ama, seus familiares e da criança.

Consultar Orientação nº 014/2020 da DGS

## 6

### MEDIDAS DE ATUAÇÃO NA ENTRADA / SAÍDA DA CRIANÇA

Atendendo a que nesta fase, os pais não entram em casa da ama, apenas excecionalmente em eventuais situações de urgência e sempre com máscara, retirando os sapatos ou usando cobre sapatos e higienizando as mãos com álcool gel, esta deverá criar uma zona de transição do exterior para o interior da sua casa:

- O momento da entrada e saída das crianças na casa da ama deve ser cuidadosamente preparado para evitar o aglomerar de pessoas à entrada da casa da ama, evitando-se assim potenciais situações de contágio, quer dos adultos quer das outras crianças:
  - Planear as entradas e saídas das crianças por forma a que não se verifique um aglomerar de pais e crianças à entrada de casa.
  - Combinar com os pais a limitação do número de pessoas autorizadas a entregar/recolher cada criança.
- Assegurar que os pais, ao entregar a criança, estão de máscara.
- Ao ir receber a criança, deve passar as mãos pela solução à base de álcool.
- Ao receber a criança à porta da sua casa a ama deve usar máscara e sapatos de utilização exclusiva no interior da habitação.
- Neste âmbito importa acautelar eventuais manifestações de afeto com e pela criança, criando novas formas de cumprimentar a criança e os pais.
- A criança ao ser entregue aos cuidados da ama deve, à porta, passar as mãos por gel desinfetante, trocar os sapatos por outros que só irão ser utilizados em casa da ama, podendo-se optar por meias antiderrapantes.
- Na partilha de informação com os pais, assegurar que a criança não apresentou nenhum dos sintomas de COVID 19 ou alguém do seu agregado familiar.



- Incentivar a criança a não trazer brinquedos ou outros objetos de casa. Deve ser assegurada a existência de brinquedos, objetos de consolo, chupetas, biberões e outros utensílios de uso exclusivo da criança na casa da ama.
- Disponibilizar nesta zona de entrada álcool gel para higienização das mãos.
- Organizar uma área de “sujos” na zona de entrada da casa, onde deverão ser colocados os sapatos da criança, saco com muda de roupa, saco das fraldas e o saco com a comida que os pais tragam, colocando uma película lavável (p.e.plástico) no chão onde vai ser deixado o calçado, e uma mesa/bancada igualmente coberta com um plástico descartável, onde se colocam os restantes sacos em material descartável (papel ou plástico)/objetos entregues pelos pais.
- A ama deve depois deitar no lixo o saco descartável onde vinha a comida, e higienizar o exterior dos recipientes, lavando com água e sabão líquido, acondicionando-os na “zona limpa”, bancada da cozinha ou frigorífico.

## 7

### MEDIDAS DE ATUAÇÃO NO ACESSO À CASA DA AMA

A ama deve assegurar que o acesso a sua casa se faz pelo menor número de pessoas:

- Vedar o acesso à sua casa de elementos que não façam parte do seu agregado familiar, durante o período de permanência das crianças, e a todo o tempo aos espaços utilizados pelas crianças.
- Nas situações em que as refeições sejam entregues pela instituição de enquadramento, o responsável pela entrega não deve entrar no domicílio da ama, devendo estar devidamente equipado de máscara.
- Deve ser possibilitado o acesso à casa da ama aos elementos da equipa de acompanhamento, aos profissionais das Equipas de Intervenção Precoce para acompanhamento das crianças ou dos profissionais das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens ou das Equipas Multidisciplinares de Assessoria Técnica aos Tribunais, desde que previamente articuladas com as equipas de acompanhamento, e com os devidos procedimentos e equipamentos de proteção individual.

Irão ser disponibilizadas orientações específicas para esta matéria

## 8

### MEDIDAS DE ATUAÇÃO DURANTE AS ATIVIDADES DE CUIDADOS DE ROTINA DE HIGIENE

Há que continuar a ter atenção ao ritmo e especificidades de cada criança e à promoção da sua autonomia. As rotinas de higiene e de mudança de fraldas devem continuar a acontecer num contexto tranquilo e em interação com a ama, mas com cuidados redobrados na forma como se apoia a criança na ida à casa de banho ou na muda da fralda.

- Máximo de 2 crianças de cada vez nas idas à casa de banho.



- A descarga de água para a sanita só pode ocorrer após a saída da criança desse espaço. É imperativa a limpeza e desinfeção das sanitas, botão do autoclismo, interruptores de eletricidade e torneiras após cada utilização.
- As portas deverão permanecer sempre abertas para evitar o contacto constante com os puxadores das mesmas.
- Sempre que possível, a ama e os elementos que consigo residam não devem partilhar as instalações sanitárias utilizadas pelas crianças, e higienizar após cada utilização.
- Devem ser assegurados especiais cuidados na troca das fraldas, com higienização das mãos dos profissionais e da criança, bem como da bancada de muda fraldas antes e depois de cada utilização.
- Na mudança da fralda deve ser utilizado um avental impermeável descartável por criança.
- As crianças devem ter sempre duas mudas de roupa lavada na ama para trocar caso aconteça algum percalço.
- A roupa suja da criança deve ser colocada num saco fechado para entrega aos pais aquando da recolha da criança.
- As roupas da ama e da criança devem ser lavadas, sempre que possível, a uma temperatura de 60º.
- Ensinar às crianças a forma correta de lavar e desinfetar as mãos com recurso a estratégias lúdicas (p.e. integrando essa atividade numa canção ou brincadeira).

Consultar Orientação nº 025/2020 da DGS

## 9

### MEDIDAS DE ATUAÇÃO DURANTE AS ATIVIDADES DE ALIMENTAÇÃO

As normas de higiene e segurança alimentar devem ser reforçadas:

- O horário das refeições das crianças, da ama e do seu agregado familiar devem ser desfasados.
- Antes do consumo das refeições, as crianças devem ser levadas a lavar as mãos e ajudadas para a sua realização de forma correta.
- As crianças que se sentam à mesa para a refeição, devem estar sentadas com um lugar de intervalo entre elas, e não devem ficar de frente-a-frente.
- Enquanto se está a dar a refeição à criança, a ama deve utilizar máscara.
- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos entre as crianças e destas com os adultos.
- No final da refeição, deve-se desinfetar todas as superfícies e equipamentos utilizados (p.e. mesas e cadeiras de papa).
- Os equipamentos e utensílios da criança a devolver aos pais devem ser lavados no seu exterior com água e sabão líquido, e colocados em saco fechado.



Consultar Orientação nº 014/2020 da DGS

# 10

## MEDIDAS DE ATUAÇÃO DURANTE A SESTA

Nesta fase, deve assegurar-se o adequado distanciamento dos equipamentos no local de descanso das crianças:

- Os catres/colchões/berços devem ser separados, com a distância de pelo menos 1,5 metros, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas.
- Assegurar a ventilação no interior da sala onde as crianças vão descansar antes e depois da sesta.
- Quando as crianças acordarem da sesta e a ama as for buscar, assegurar que estas a reconhecem antes de colocar a máscara e a retirar do berço/cama.
- A roupa da cama deve ser mudada sempre que necessário e no final da semana substituída por nova muda. A roupa suja deve ser colocada num saco descartável fechado e entregue aos pais para ser lavada a, pelo menos, 60º.
- A limpeza e descontaminação devem ser reforçadas antes e depois da sesta- tratando-se de uma casa na qual a ama é a única responsável pelos cuidados da criança, a limpeza deste local pode ser realizada no final do dia depois das crianças saírem.



Consultar Orientação nº 014/2020 da DGS

# 11

## MEDIDAS DE ATUAÇÃO DURANTE AS ATIVIDADES

O espaço onde as crianças vão estar a brincar e a realizar outras atividades lúdicas deve estar de acordo com a organização que já se fez antes de reiniciar a atividade, respeitando:

- Utilização do mesmo espaço todos os dias para a permanência das crianças na casa da ama.
- As portas de acesso às divisões não utilizadas pelas crianças, deverão estar fechadas, evitando a sua circulação por outros espaços da casa.
- Nas salas em que as crianças se sentam ou circulam no chão, não deve ser utilizado calçado utilizado na rua, quer pelas crianças quer pela ama.
- Os outros elementos que residem com a ama não devem entrar/permanecer neste espaço da casa.
- Se possível, e salvaguardando as questões de segurança das crianças, manter as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço. Caso não seja possível, fazer assegurar a ventilação do local (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas.
- Caso haja equipamento como ar condicionado:
  - Este nunca deve ser ligado em modo de recirculação de ar.
  - Deve ser mantida uma adequada e frequente manutenção dos sistemas de filtragem que assegurem, de forma periódica, a limpeza e desinfeção do equipamento.



- Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar.
- É recomendado que desligue a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado;
- Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

Nesta fase as atividades a realizar com as crianças também terão que ser adequadas para salvarguardar ao devido distanciamento:

Irão ser disponibilizadas orientações relativamente a atividades a realizar

- Nesta fase deverão ser canceladas as participações em espetáculos, festas internas, reuniões de pais presenciais, idas à praia, natação, idas a jardins e parques públicos, etc.
- No final da utilização de cada brinquedo proceder a uma rápida higienização do mesmo antes que outra criança o utilize. Caso isso não seja de imediato possível, o espaço não deve ser voltado a utilizar e no final do dia, depois das crianças serem entregues aos cuidados dos pais, os locais e equipamentos devem ser limpos
- Evitar a utilização de equipamentos/brinquedos de escalada e escorrega face à dificuldade de higienização e de manutenção do necessário distanciamento social entre crianças.
- Assegurar, sempre que possível, que as crianças não partilham materiais/objetos:
  - Garantir material individual necessário para cada atividade (por exemplo lápis, folha de papel, brinquedo, pedaço de massa de moldar ou plasticina – caso não utilize este material, não se deve reutilizar ou então assegurar que volta a ser usado sempre pela mesma criança).
  - Tentar que as crianças estejam distanciadas entre si, isto é, espalhadas pela sala quando estão a realizar a atividade (por exemplo ao contar uma história, ver um livro, cantar).  
Caso estejam a uma mesa, procurar que fiquem com um lugar entre si e que não estejam de frente umas para as outras (por exemplo nas atividades de pintura, brincar com massa de moldar).
  - No caso das crianças não tenham a locomoção adquirida e necessitem de estar em berços, espreguiçadeiras, ou outro utensílio de conforto para o efeito, deverá garantir-se a existência de um equipamento por criança, e esta deverá utilizar sempre o mesmo. Caso a ama não disponha deste tipo de equipamento, solicitar aos pais que o disponibilizem.

# 12

SUSPEITO

## MEDIDAS DE ATUAÇÃO PERANTE UM CASO

A ama deve estar atenta a eventuais sinais de febre, tosse, dificuldade em respirar, mau estar generalizado, dor do corpo, diarreias que surjam durante a permanência da criança. Caso verifique a existência destes sintomas logo na entrega, a ama não deverá receber a criança e importa aconselhar os pais a contactem o SNS 24 e o médico de família ou pediatra da criança.





Os **sintomas COVID 19** a monitorizar nas crianças são essencialmente de alterações do quadro gástrico como por exemplo ocorrência de diarreia.

Há que estar atento a:

febre, tosse, dificuldade em respirar, mau estar generalizado, dor do corpo.

Caso a criança manifeste sintomas COVID 19 ou alguém do seu agregado, a criança não deve ser deixada na ama e esta deve sinalizar a situação à equipa de acompanhamento ou, no caso da ama do regime livre, ao serviço de saúde local.

**Durante o dia** há que estar atento a estes mesmos sintomas.

Perante a identificação de uma criança que possa ser um caso suspeito, a ama deve:

- Procurar colocar a criança num local o mais afastada possível das outras crianças, de forma a que possa continuar a assegurar os cuidados a todas as crianças, tendo em atenção se o mesmo é arejado e ventilado e se dispõe de um caixote com tampa não manual para o lixo ser devidamente acondicionado e de uso exclusivo para esta situação.
- A ama deve colocar uma nova máscara e novo avental lavável/descartável, higienizar as mãos e utilizar sempre luvas quando cuida da criança com suspeita de infeção.
- Sempre que esteja a cuidar de outra criança, a ama deve retirar as luvas, higienizar as mãos e trocar o avental.
- Os pais devem ser de imediato contactados para virem buscar a criança e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24), o que também poderá ser feito pela própria ama
- Na saída, a criança com suspeita de infeção, não deve cruzar-se com as outras crianças, nem com os elementos do agregado familiar da ama.
- A ama deve contactar com a equipa técnica que a acompanha para disponibilizar informação sobre a situação.
- Todos os pais devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito.
- A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada pela equipa técnica de acompanhamento da existência de um caso suspeito em ama, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos.
- Durante o tempo de permanência das crianças deve reforçar-se a limpeza e desinfeção das superfícies bem como a higienização das mãos (ama e crianças).
- A limpeza e higienização deve ser reforçada em todos as superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento.
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).
- A criança só deve retomar o acompanhamento pela ama após autorização por parte da Autoridade de Saúde local.

Consultar Orientação nº 025/2020 da DGS

Consultar Orientação nº 014/2020 da DGS

Perante a existência de um caso suspeito num dos elementos do agregado familiar da ama:

- A pessoa suspeita deve ser colocada em divisão distante das crianças, num local devidamente arejado.
- Quando contactar com a pessoa suspeita a ama deve usar luvas e avental e substituí-los quando voltar ao cuidado das crianças, higienizando as mãos.
- Deve ser contactado o SNS 24 que informará das medidas a aplicar.
- Deve ser informada a equipa de acompanhamento das medidas aplicadas pelas Autoridades de Saúde Local.
- A ama só deve retomar o exercício da sua atividade após autorização por parte das Autoridades de Saúde Local.
- Os pais devem estar informados de que, caso a ama se encontre de quarentena ou em isolamento, a criança só poderá integrar outra ama caso exista vaga no momento.