



Handwritten signature

PLANO DE CONTINGÊNCIA

SAZONAL

CRPI-PSA

CENTRO DE DIA

Direção Técnica e responsável pela
realização do plano: *Paula Nogueira*

Responsável pela implementação:
Direção da CRPI



Handwritten signature: 1029 Altina

1. PREVENÇÃO DE INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

A prevenção das infeções respiratórias é uma preocupação constante para o Lar Nossa Senhora Aparecida, uma vez que as suas utentes são pessoas vulneráveis, com idade superior a 65 anos, com reduzida mobilidade e incapazes de assegurar as suas AVD, algumas das quais portadoras de doenças crónicas.

A prevenção das infeções respiratórias é uma preocupação constante e à qual damos uma especial atenção nomeadamente através da implementação das seguintes medidas.

1.1 Medidas de Prevenção

1.1.1 *Esclarecimento de sintomas*

Estamos atentos e monitorizamos os seguintes sintomas, como sendo suspeitos de infeção:

- a) Febre
- b) Tosse
- c) Cefaleias
- d) Mialgias
- d) Rinorreia
- e) Alteração do estado de consciência
- f) Outros sintomas



Handwritten signature: H. Aires

b) Restantes profissionais e visitantes é recomendada a utilização de máscara cirúrgica.

1.1.4 Em caso de utente com sintomas

Em caso de verificação de um ou mais sintomas de infeção respiratória nos utentes, observamos os seguintes procedimentos:

- a) Colocação de máscara cirúrgica no utente e FPP2 no profissional de cuidados diretos
- b) Colocação em isolamento
- c) Avaliação do estado geral de saúde pelo corpo de enfermagem e médico assistente do Lar

1.1.5 Em caso de profissional com sintomas

Em caso de verificação de um ou mais sintomas de infeção respiratória nos, observamos os seguintes procedimentos:

- a) Colocação de máscara FP2
- b) Substituição do profissional
- c) Avaliação do estado geral de saúde pelos serviços clínicos da medicina do trabalho



Handwritten signature: R. C. F. Almeida

2.1.2 Medidas preventivas

2.1.2.1 Gerais

Para proteção dos/as nossos/as utentes, tomámos ou iremos tomar as medidas preventivas gerais abaixo identificadas:

- Seguir as recomendações gerais da DGS e, se necessário, aconselhar-se com os enfermeiros e medicina geral e familiar do USF- PSA;
- Vigiar e apoiar as utentes com mobilidade reduzida para serem seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções na entrada e saída da CRPI;
- Incentivar os/as utentes a fazer pequenos exercícios físicos com os braços e pernas, para se manterem ativos e facilitar a circulação sanguínea.

Relativamente aos/às utentes com diabetes, doença cardíaca, vascular, reumática, mental, insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva) e ainda pessoas que tomam medicamentos psicotrópicos ou anti-inflamatórios, tomámos ou iremos tomar as medidas preventivas específicas abaixo identificadas:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com os enfermeiros e o médico assistente;
- Reduzir as atividades físicas no exterior em caso de frio intenso;
- Garantir que os residentes tenham consigo os seus medicamentos habituais.

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
www.crpipsa.pt



Handwritten signature: J. Pereira Miguel

2.1.3 Lista de contactos

- **SNS 24 (808 24 24 24)** como primeiro contato com o sistema de saúde;
- Números Nacional de Socorro: **112**
- Direção Geral de Saúde: **geral@dgs.pt**
- Serviço Municipal de Proteção Civil
de Loures: **800 966 112**
ou Odivelas: **707 200 782**
- **Unidade de Saúde Pública** Professor J. Pereira Miguel do
ACES Loures-Odivelas: **219 897 825**

2.2 **Módulo Verão de 01 de Maio a 30 de setembro**

Para proteção das nossas utentes, no verão, tomámos ou iremos tomar as medidas preventivas gerais abaixo identificadas:

2.2.1 Medidas preventivas

2.2.1.1 Gerais

- Proibir a exposição direta ao sol, principalmente, entre as 11h e as 17h, e a temperaturas elevadas;
- Utilizar roupas leves e claras de algodão, no exterior usar ainda protetor solar com índice de proteção superior a 30, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Utilizar menos roupa na cama;



Alf. Pires

- Permanecer em ambientes frescos e arejados, (fechar persianas durante o dia, abrir janelas periodicamente ao longo do dia para garantir a insuflação de ar novo no espaço de atividade, abrir as janelas durante a noite para arrefecer o ambiente)
 - Evitar fazer esforços físicos e repousar frequentemente em espaços arejados.
- . Nos períodos de maior calor tomar banhos tépidos,

Alimentação

- Beber água mesmo quando não tem sede, registo da administração durante a manhã e a tarde;
- Beber sumos de fruta natural sem açúcar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Refeições frias, leves, com poucos condimentos e mais vezes ao dia.

2.2.2 Modo de atuação em caso de "golpe de calor"

- Mobilizar o utente para uma divisão climatizada ou local fresco;
- Avaliar a temperatura corporal;
- Refrescar o utente rapidamente;
- Remover o excesso de roupa;
- Agitar o ar vigorosamente;

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
www.crpipsa.pt



Handwritten signature: J. Almeida

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PLANO ESTRATÉGICO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE RESPOSTA SAZONAL EM SAÚDE,
2023

Plano de Contingência – Módulo Inverno 2023/2024 – Referenciais
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2023.

Plano de Contingência – Módulo Verão 2023 – Referenciais
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2023.

ANEXO

-Anexo 1- Monitorização de temperaturas e humidade

Assinaturas:

Handwritten signatures:
João Gomes Antunes
Bárbara do Guí Bartão Andre Ferreira
Alda Maria Afonso Feres



PLANO DE CONTINGÊNCIA - CRPI Anexo 1 - IMPRESSO MONITORIZAÇÃO DE TEMPERATURAS

Pág.1 de 2

Nome: _____

SALAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
02 - presidente	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
03 - direção																
04 - arquivo																
05 - gabinete psicologia																
06 - descanso/isolamento																
08 - biblioteca																
12 - pintura																
13 - sala polivalente																
14 - sala polivalente																
16 - cozinha																
17 - tesoureiro																
18 - saúde/social																
19 - arquivo secretaria																
20 - diretora técnica																
21 - recepção/tesouraria																
22 - corredor de serviço																
25 - despensa																
26 - apoio ao pessoal																
28 - polivalente utente																
31 - encarregado refeitório																
32 - lavandaria																
33 - refeitório																
Patio																

CC
APPins



PLANO DE CONTINGÊNCIA - CRPI Anexo 1 - IMPRESSO MONITORIZAÇÃO DE TEMPERATURAS

Pág.2 de 2

Nome: _____

SALAS	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
02 - presidente	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M
03 - direção	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
04 - arquivo															
05 - gabinete psicologia															
06 - descanso/isolamento															
08 - biblioteca															
12 - pintura															
13 - sala polivalente															
14 - sala polivalente															
16 - cozinha															
17 - tesoureiro															
18 - saúde/social															
19 - arquivo secretaria															
20 - diretora técnica															
21 - recepção/tesouraria															
22 - corredor de serviço															
25 - despensa															
26 - apoio ao pessoal															
28 - polivalente utente															
31 - encarregado refeitório															
32 - lavanderia															
33 - refeitório															
Pátio															

R. C. C.
Alfama