

**De:** Secretaria Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade

**Para:** Juntas Regionais, de Núcleo e Agrupamentos

**Assunto:** Apoio ao peditório nacional LPCC

**Data:** 7 de outubro de 2020

**Circular:** 20-18-SNAS

Caros irmãos Escutas,

Apesar de vivermos tempos desafiantes e de grande incerteza, com a evolução dos dados da pandemia que a cada dia nos preocupa, os restantes desafios e problemas da nossa sociedade não desapareceram, antes agravaram-se e em alguns casos de forma significativa.

Entre estes casos, estão os doentes oncológicos, não só na fase de tratamento, mas também no acompanhamento e apoio, bem como na recuperação e no seu bem-estar e das suas famílias.

É neste cenário, de maior necessidade, que se reveste ainda de maior importância a capacidade de resposta da sociedade civil em se organizar e levar a cabo iniciativas e ações em prol do bem comum, sendo esta uma das formas mais nobres de podermos contribuir para uma sociedade mais forte, mais coesa e mais solidária.

De entre as instituições, destaca-se a **Liga Portuguesa Contra o Cancro**, que centra a sua ação no apoio os doentes e às suas famílias, desde o primeiro momento, em particular as mais carenciadas.

Uma das formas de podermos colaborar e ajudar esta instituição a continuar a dar apoios gratuitos, passa por nos voluntariarmos para ajudar na realização do peditório anual da Liga Portuguesa Contra o Cancro, o qual decorre **este ano, entre 29 de outubro e 2 de novembro, em todo o País**.

Em 2019 mais de 110 Agrupamentos apoiaram esta causa e, a pedido da LPCC, vimos lançar o desafio para que este ano nos juntemos novamente a esta causa de modo a contribuir como voluntário nestes dias do peditório.

Apesar da campanha decorrer durante 4 dias, podemos inscrever-nos apenas para algum dos dias, ou apenas algumas horas.

O processo de inscrição é muito simples e carece apenas do envio de um email para [hugo.tavares@ligacontracancro.pt](mailto:hugo.tavares@ligacontracancro.pt), com a indicação da identificação do agrupamento, do número de escuteiros voluntários e do período que poderão participar.

Como habitualmente os Agrupamentos que já participam assiduamente nas campanhas, serão contactados diretamente pelas estruturas locais da LPCC.

O peditório decorrerá num cenário adverso, para o qual nos devemos preparar e estar atentos, tomando todas as medidas de prevenção, já amplamente divulgadas, como sejam a frequente higienização das mãos, o cuidado na etiqueta respiratória e a utilização permanente de máscara de proteção.

Neste sentido, a LPCC, vai disponibilizar a todos os voluntários, equipamentos de proteção individuais, constituídos por máscaras e toalhetes desinfetantes com solução de álcool, bem como um conjunto de informação específica para os voluntários.

Neste peditório não será aconselhado nem obrigatório, a colocação do autocolante nos doadores, evitando assim qualquer contacto mais próximo (caso o doador pretenda o autocolante, ele próprio pode tira do rolo de forma autónoma).

Por forma a garantir uma melhor gestão da proximidade com os doadores e a melhor utilização dos meios necessários para o peditório, deste ano em específico, sugerimos a avaliação de risco por parte das equipas de animação, na seleção dos voluntários do Agrupamento que venham a participar.

Com esta ação de ajuda à LPCC, através da participação no peditório nacional, estamos também a contribuir para as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, das Nações Unidas, nomeadamente o Nº 3 – Saúde de Qualidade.

Saudações Escutistas

Canhota amiga,

José Rodrigues



Secretário Nacional para o Ambiente e Sustentabilidade



Em Anexo, o Plano de Contingência da LPCC



**LIGA PORTUGUESA**  
CONTRA O CANCRO

NÚCLEO REGIONAL DO SUL

**PEDITÓRIO NACIONAL**  
**2020**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA (COVID-19)**

## 1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	16/09/2020	Primeira edição

## CONTEÚDO

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	2
2. INTRODUÇÃO .....	4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) .....	4
4. O QUE É UM CASO SUSPEITO .....	5
5. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL.....	5
6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	6
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	6
8. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	6
9. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS .....	7
ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	9
ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	10
ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO .....	11
ANEXO IV – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA .....	12

## 2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Núcleo Regional Sul (LPCC\_NRS) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela LPCC\_NRS, fornece informação aos Voluntários do Peditório Nacional sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da LPCC\_NRS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Toda a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da LPCC\_NRS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A LPCC\_NRS está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detem em diversas áreas.

## 3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresenta-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). O período de incubação do novo coronavírus é de 1 a 14 dias. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

## 4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	E	Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

\*Informação atualizada sobre as áreas com transmissão comunitária ativa disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>.

## 5. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A LPCC\_NRS designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os Voluntários serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença de um Voluntário com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou Voluntário com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da LPCC\_NRS para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da LPCC\_NRS.

Ponto focal	Dr.ª Joana Caiado	916 704 959
Ponto focal (substituto)	*Sofia Garnecho*	915 999 900

## 6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de caso suspeito a(o) voluntária(o) doente deverá:

- ✓ Permanecer em isolamento;
- ✓ Contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24** e solicitar o devido aconselhamento e apoio da parte das autoridades de saúde pública;
- ✓ Informar a(o) Voluntária(o) Responsável do seu estado e da sua consequente impossibilidade de comparecer.

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, a(o) Voluntária(o) Responsável deve:

- ✓ Informar os restantes Voluntários da sua Equipa para que estes tomem as devidas precauções;
- ✓ Proceder à separação cuidadosa dos materiais manuseados e utilizados pelo doente confirmado;
- ✓ Se possível, guardar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico;
- ✓ Caso o doente confirmado tenha ainda em sua posse os materiais disponibilizados pela(o) Voluntária(o) Responsável para a realização do Peditório, esta informação deve ser passada à LPCC\_NRS a fim de serem definidos procedimentos de recolha. Esta recolha será da inteira responsabilidade da LPCC\_NRS;
- ✓ Todos os procedimentos adotados deverão estar em conformidade com as normas ditadas pela DGS.

## 8. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A LPCC\_NRS deverá adotar as seguintes medidas:

- ✓ Sensibilizar os Voluntários para:
  - Procedimentos básicos para **higienização das mãos** (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilizar ou uma solução antiséptica de base alcoólica ou um toalhete desinfetante para as mãos que tenham pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente.
  - Procedimentos de **etiqueta respiratória** (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
  - Procedimentos de colocação de **máscara cirúrgica** (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);



## 9. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A LPCC\_NRS implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Divulgação de informação pertinente aos Voluntários participantes no Peditório Nacional de 2020 (sempre que necessário);
- ✓ Distribuição de Equipamentos de Proteção Individual (máscaras e toalhetes desinfetantes) a todos os Voluntários participantes no Peditório Nacional de 2020.

16 de setembro de 2020

Membro da Direção,



Sofia Cabrita

# ANEXOS

## ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartáveis, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- ✓ As pessoas que tenham febre, tosse ou dificuldade respiratória devem contactar telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Utilizar um gel alcoólico ou toalhete desinfetante que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

## ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



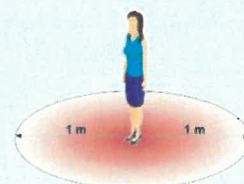
Quando espirrar ou tossir  
tape o nariz e a boca com  
o braço ou com lenço  
de papel que deverá ser  
colocado imediatamente  
no lixo

When coughing or sneezing  
cover your mouth and nose  
with your forearm or with  
tissue paper that should  
be placed immediately in  
the trash



Lave frequentemente as  
mãos com água e sabão  
ou use solução à base  
de álcool

Wash your hands frequently  
with soap and water or an  
alcohol-based solution



Se regressou de uma área  
afetada, evite contacto  
próximo com outras pessoas

If you returned from an  
affected area, avoid contact  
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎

**808 24 24 24**

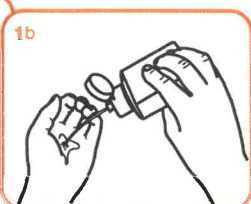
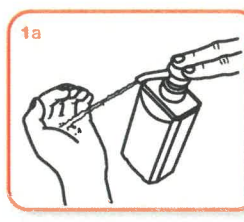


## ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

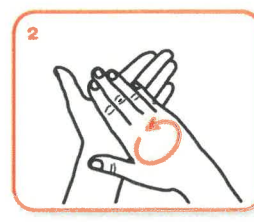
# Fricção Anti-séptica das mãos



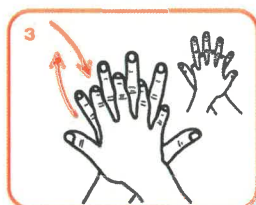
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



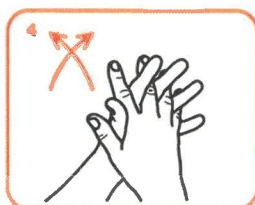
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



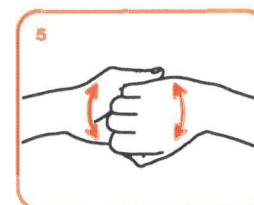
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



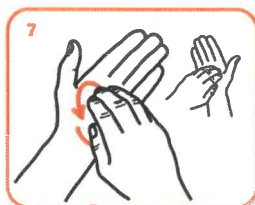
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



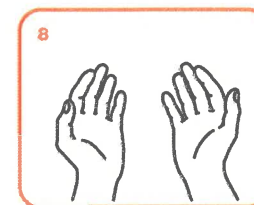
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



## ANEXO IV – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

COVID-19

## MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS  
ANTES DE  
COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO  
CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA  
PELOS ATILHOS/  
/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO  
Do nariz até abaixo  
do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA  
COM A BOCA OU  
COM O NARIZ  
DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA  
QUANDO ESTIVER  
HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR  
A MÁSCARA PARA  
TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR  
NOS OLHOS, FACE  
OU MÁSCARA  
Se o fizer, lavar as mãos  
de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS  
ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA  
PELOS ATILHOS/  
/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM  
CONTENTOR DE RESÍDUOS  
SEM TOCAR NA PARTE  
DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS