

---

**Para:** População, Unidades de Saúde do Serviço Regional de Saúde, Delegados de Saúde Concelhios, Linha de Saúde Açores C/c Rede Integrada de Apoio ao Cidadão, Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores

**Assunto:** COVID-19: Adequação das Medidas de Saúde Pública

**Fonte:** Direção Regional da Saúde

**Contacto na DRS:** sres-drs@azores.gov.pt

Class.:C/C. C/F.

---

Sumário de atualização:

- Uso de máscaras, de acordo com a legislação em vigor.
- Isolamento deixa de ser obrigatório para os casos positivos e respetivos contatos próximos.
- Revogação de circulares.

---

As Medidas de Saúde Pública (MSP) e as diferentes estratégias de testagem, de vacinação e de tratamento revelaram-se, desde o início da pandemia, como uma resposta central e efetiva à transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

Assim, é da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente: estar vacinado (se recomendado); manter espaços ventilados; usar máscara facial; lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente; e garantir, com regularidade, a limpeza e desinfecção de superfícies.

Num cenário de alinhamento com o atual panorama epidemiológico, importa que a transição das MSP, elaboradas e publicadas no âmbito da pandemia, seja efetuada de forma adequada à minimização do risco da doença para a população, especialmente a mais vulnerável.

Assim, de acordo com a atual situação epidemiológica e a melhor evidência científica, a Direção Regional da Saúde, informa o seguinte:

As empresas e instituições devem manter o Plano de Contingência atualizado, para cada local, de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2.

### **I. Certificado Digital UE (vacinação, teste e recuperação) – Anexo I**

O **Certificado Digital COVID da UE** na modalidade de teste ou de recuperação ou outro comprovativo deve ser apresentado nas situações previstas para mobilidade internacional aplicáveis, em conformidade com os países de destino.

### **II. Máscaras faciais com utilização correta - Anexo II**



---

**Mantém-se o uso de máscara facial:**

**a) Com obrigatoriedade:**

- Em estabelecimentos e serviços de saúde, exceto farmácias comunitárias e locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica;
- Em estruturas residenciais ou de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência, bem como unidades de cuidados continuados integrados.
- Nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias.

**b) Como recomendação:**

- Por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, sempre que em situação de risco aumentado de exposição.
- Por pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis.
- Por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados.

### **III. Teletrabalho – Anexo III**

O regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a entidade patronal.

### **IV. Etiqueta respiratória – Anexo IV**

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada, permanentemente por qualquer pessoa,

---

devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

#### **V. Arejamento e ventilação dos espaços interiores – Anexo V**

Reforça-se a recomendação de que deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica). As empresas e instituições devem **assumir um papel relevante** na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como, desenvolver esforços para promoção de melhorias nos mesmos.

Não obstante o exposto, **o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.**

#### **VI. Higienização correta e frequente das mãos – Anexo VI**

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.

#### **VII. Limpeza e ou desinfeção frequente de equipamentos e superfícies- Anexo VII**

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

---

Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de microrganismos e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar.

### **Distanciamento físico – Anexo VIII**

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para residentes em **instituições de apoio ou acolhimento**, nomeadamente, as comunidades terapêuticas e comunidades de inserção social, os centros de acolhimento temporário e centros de alojamento de emergência, de Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), unidades de cuidados continuados integrados e outras estruturas e respostas dedicadas a pessoas idosas, crianças, jovens e pessoas com deficiência, centros de proteção e de acolhimento e proteção de vítimas de violência doméstica e de tráfico de seres humanos e estabelecimento prisionais, bem como para pessoas **não vacinadas com o esquema vacinal completo**.

### **VIII. Gestão de aglomerados de pessoas**

Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento

### **IX. Comunicação de risco à população**

No que respeita aos serviços com atendimento ao público e empresas, transportes públicos, comércio, equipamentos turísticos e hoteleiros, restauração e bebidas, ginásios e outros recintos para a prática de atividade física e desportiva, estabelecimentos de educação e/ou ensino, eventos culturais ou corporativos, recomenda-se que mantenham uma comunicação atualizada de proximidade e informem os utilizadores relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene e segurança aplicáveis a cada estabelecimento.

---

Revogam-se as seguintes circulares:

- a) Circular Normativa n.º 39J, de 16 de dezembro de 2021 – Abordagem dos casos suspeitos ou com confirmação de COVID 19 e Rastreios para SARS-CoV-2;
- b) Circular Informativa nº 10, de 31 de maio de 2022 – Testes rápidos para COVID-19 gratuitos;
- c) Circular Normativa nº 10C, de 1 de junho de 2022 – “Regime excecional no âmbito da COVID-19: Critérios de inclusão, operacionalização da utilização e reporte de resultados dos autotestes”;
- d) Circular Normativa nº 5, de 04 de março de 2022 – “Casos Positivos e Medidas de Prevenção da COVID19”;
- e) Circular Normativa nº 11, de 12 de maio de 2022 – “Abordagem dos casos suspeitos ou com confirmação de COVID 19”.

Mantêm-se revogadas as seguintes circulares:

- a) Circular Informativa nº 53C, de 07 de outubro de 2021 – COVID-19 – Prática Desportiva, Espaços de Prática de Atividade Física Desportiva e Desporto Federado, Competições Desportivas de Modalidades federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva;
- b) Circular Informativa nº 56B, de 29 de setembro de 2021– Orientações técnicas a adotar nos estabelecimentos de bebidas e similares, com espaços de dança;
- c) Circular Informativa n.º 54, de 31 de maio de 2020 – Utilização de Equipamentos Culturais;
- d) Circular Informativa nº 41C, de 10 de setembro de 2021 – Adoção de Medidas de Prevenção – Covid-19 – Para empresas de transportes coletivos e de passageiros (terrestres) e empresas de transportes em veículos automóveis ligeiros de passageiros;

- 
- e) Circular Informativa nº 59D, de 10 de setembro de 2021 -Transportes Marítimos de Passageiros ou de Mercadorias – Covid-19;
  - f) Circular Informativa 62C, de 8 de novembro de 2021 – Retoma das atividades das Creches, Creches Familiares, Amas, Jardins de Infância, Centros de Atividades de Tempos livres e Centros de Atividades Ocupacionais – Medidas de Prevenção e Controlo Covid-19 (Atualização);
  - g) Circular Normativa nº 4C de 08 de março de 2022 – Medidas de controlo da transmissão da COVID-19 em Estabelecimentos de Ensino/Educação Públicos e Privados, Creches, Jardins de Infância, Centros de Atividades de Tempos Livres e Centros de Atividades Ocupacionais;
  - h) Circular Informativa nº 23, de 27 de março de 2020 – Procedimentos: Quarentena em Unidades Hoteleiras;
  - i) Circular Informativa nº 14, de 13 de março de 2020 – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância para Unidades Hoteleiras – Covid-19;
  - j) Circular Informativa nº 64, de 16 de setembro de 2021 – Medidas preventivas para a recolha dos votos dos utentes em isolamento e de minimização do risco pandémico no dia das eleições.

O Diretor Regional



Assinado por: Berto Craciliano  
de Almeida Cabral  
Identificação: 8111001901  
Data: 2022-10-27 às 15:03:40



# ANEXO I

## Certificado Digital EU

### DURANTE A PANDEMIA

O Certificado Digital COVID da UE poderá facilitar as viagens na União Europeia e outros países que aderiram ao mecanismo de Certificado



#### O QUE É O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

##### Certificado de vacinação\*

Caso esteja vacinado contra a COVID-19

##### Certificado de recuperação\*

Caso tenha recuperado da COVID-19 nos últimos 180 dias

##### Certificado de teste\*

Caso tenha um resultado negativo, antes da entrada no território de outro País:

- Teste PCR (72h antes)
- Teste Rápido Antigénio (24h antes)



#### COMO FUNCIONA O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

- Disponível em língua portuguesa e inglesa
- Disponível para titulares do número de utente do Serviço Nacional de Saúde
- O Certificado dispõe de um QR code que assegura a autenticidade, integridade e validade das informações nele contidas
- Com o Certificado, não terá que ser testado ou cumprir quarenta no país para onde se desloca\*



#### COMO OBTER O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

Requisite o seu Certificado no portal do SNS 24



O Certificado é:

- Gratuito
- Pode ser impresso ou guardado digitalmente

\* Verifique as condições de entrada no país de destino antes da sua viagem. Caso exista um agravamento da situação epidemiológica ou o surgimento de novas variantes do vírus, podem ser impostas restrições adicionais

Para mais informações visite:  
<https://www.sns24.gov.pt/guia/certificado-digital-covid-da-ue/>



## ANEXO II

### Correta utilização da máscara facial

#### 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.



## ANEXO III

### Teletrabalho



#### PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

##### 01 MANTENHA A ROTINA DIÁRIA

É importante a organização dos horários - acordar/deitar, início/fim do período de trabalho e refeições

Não descure a higiene pessoal diária e o vestuário

Valorize o descanso noturno e a higiene do sono para restabelecer a energia vital e o equilíbrio pessoal

##### 02 DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR

É importante estabelecer um espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a desativação no final do dia

##### 03 ADEQUE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO

O espaço para trabalhar deve estar limpo e arrumado - se possível, com pouco ruído, a temperatura confortável, arejado e com iluminação natural

Deve verificar a necessidade de aumentar ou reduzir a luz disponível e de recorrer a iluminação localizada

##### 04 EVITE POSIÇÕES (POSTURAS) DE TRABALHO INADEQUADAS

Procure ajustar o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a ter maior conforto e bem-estar corporal

##### 05 (RE)ORGANIZE O TEMPO DE TRABALHO

Estabeleça os períodos e as pausas de trabalho (as pausas deverão implicar uma mudança de espaço)

Reconheça os fatores de distração (ex. redes sociais, televisão, jogos) e reduza-os no período de trabalho

Realize uma lista de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo

##### 06 ADAPTE O SEU TRABALHO

Estabeleça prioridades e objetivos de trabalho apresentando-os e negociando-os com a sua chefia

##### 07 MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDELÍGAS

É importante estar atualizado quanto à evolução da epidemia da COVID-19, no entanto esta informação pode gerar ansiedade e preocupação acrescida

Evite consultar fontes de informação que não sejam oficiais

##### 08 ATIVE E REFORCE A SUA REDE SOCIAL DE SUPORTE

Recorra às novas tecnologias (ex. videoconferências, videochamadas) e a telefonemas para manter um contacto social regular

Iniciativas como coffee break virtual, ou partilha virtual de hobbies, poderão ser positivas no estreitar de relações

##### 09 PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Ajuda a manter-nos fisicamente ativos, evita o sedentarismo e favorece o bem-estar mental

É importante a mobilização das principais articulações do corpo

O recurso a exercícios online poderá ser um bom incentivo

##### 10 EFETUE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos e beber água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental

Deve-se evitar "lixo alimentar" (ex. snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura) mesmo em situações de stress emocional

##### 11 REALIZE ATIVIDADES APRAZÍVEIS FORA DO TEMPO DE TRABALHO

Coloque em prática atividades que mais gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia

Valorize os momentos diários (ex. tomar um chá ou apanhar sol na varanda)

Existem várias atividades online que poderá explorar (ex. visitar museus, ouvir concertos, ver teatro)

##### 12 INFORME E ACONSELHE-SE COM O SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SEU LOCAL DE TRABALHO

Emoções negativas como tristeza, preocupação, ansiedade, desmotivação podem ocorrer quando vivenciamos um distanciamento social

Podem manifestar-se sintomas de dor ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal

Se estas situações se prolongam no tempo e interferem com a sua atividade informe os Serviços de Saúde Ocupacional

#SEJAUMAGENTEESAÚDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



---

## ANEXO IV

### Etiqueta Respiratória

#### Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.** pessoas.

EM C

EM CASO DE SINTOMAS

CONTACTE-NOS

**808 24 60 24**

LINHA DE SAÚDE AÇORES

LIGUE SNS

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



---

## Anexo V

### Arejamento e ventilação dos espaços

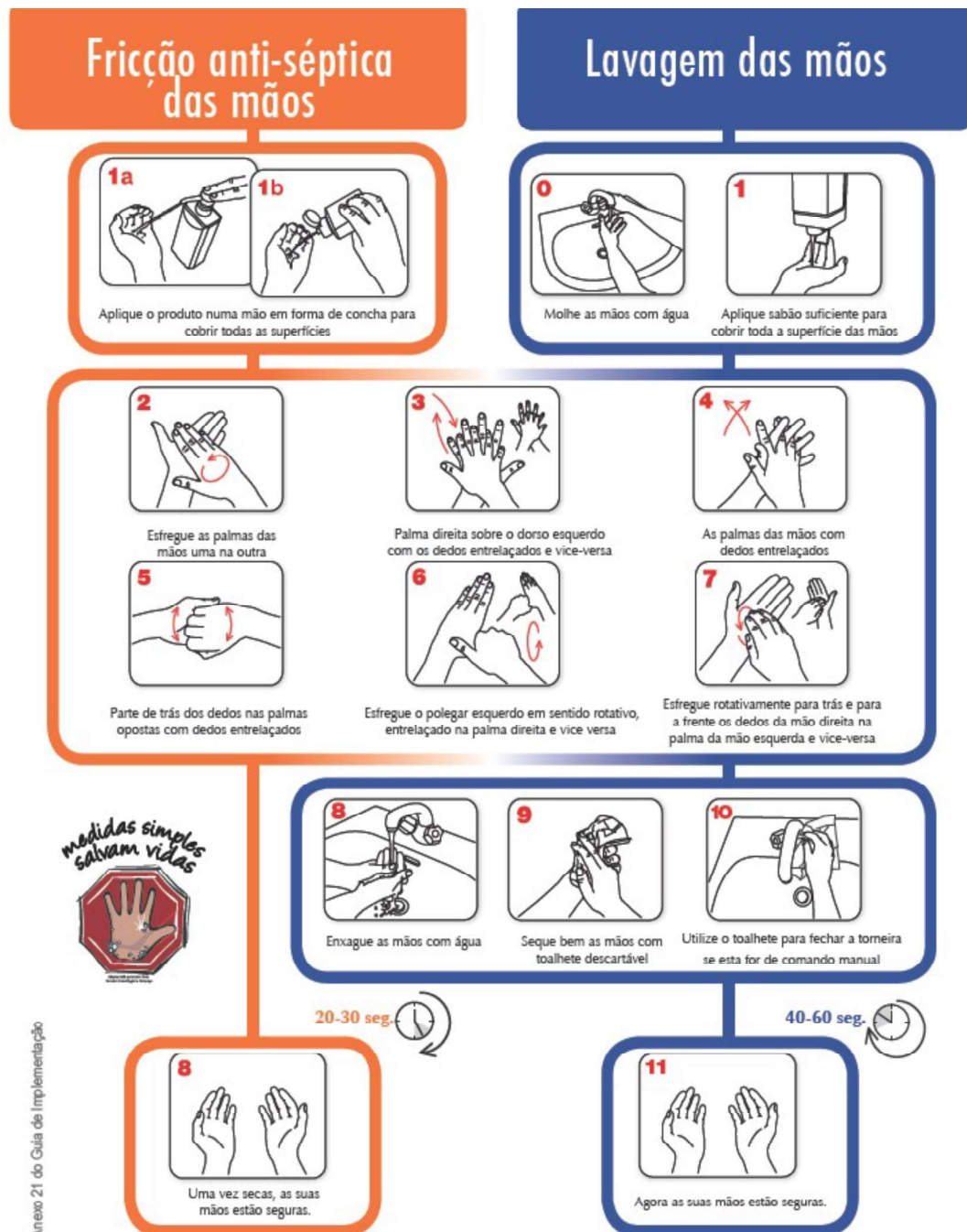


**Opte e promova espaços bem arejados, preferencialmente com ventilação natural**



**ANEXO VI**

**Técnica de higiene das Mãos**



## ANEXO VII

### Limpeza e/ou desinfeção dos equipamentos

 <b>01</b>	<b>Lavar as mãos</b>	 <b>02</b>	<b>Colocar as luvas</b>
 <b>03</b>	<b>Limpar com produtos de limpeza doméstica</b> adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)	 <b>04</b>	<b>Desinfetar com produtos domésticos de desinfeção</b> (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)
 <b>05</b>	Deixar atuar durante <b>10 minutos</b>	 <b>06</b>	<b>Enxaguar apenas com água quente</b> e deixar secar ao ar
 <b>07</b>	<b>Retirar as luvas</b>	 <b>08</b>	<b>Lavar as mãos</b>

### CUIDADOS A TER

 <b>✓</b>	<b>Deve de utilizar luvas e roupa protetora</b> (exemplo: avental de plástico)	 <b>✓</b>	Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente <b>como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos</b>
 <b>✓</b>	Os produtos utilizados <b>devem estar dentro do prazo de validade</b>	 <b>✓</b>	Durante a desinfeção, <b>deve-se assegurar a ventilação do espaço</b> (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)

**ANEXO VIII**

**Distanciamento Físico**

**COVID-19 MEDIDAS GERAIS**

**HIGIENE DAS MÃOS**

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



**DISTANCIAMENTO FÍSICO**

**REDUÇÃO DE CONTACTOS**  
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

**LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES**

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



**VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS**  
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.

**USE MÁSCARA**



**ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:**

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

**LIGUE LSA**  
808 24 60 24



**SE TIVER SINTOMAS**

Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.

