

**Volume VI**

# Gestão do Risco em Situações Epidémicas e Pandémicas Restauração e Bebidas

---

**COORDENAÇÃO**  
Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

Em colaboração com:

# COLEÇÃO

## Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Em colaboração com:



**BIOSPHERE**  
Portugal



# Ficha técnica

**Coleção**

Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas

**TÍTULO**

Restauração e Bebidas  
Volume VI

**COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

**EDIÇÃO**

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

**Autores**

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto (coord. Ed.)  
António Costa Barbosa  
Célia Alcobia Gomes  
Fernando Mendes  
Francisco Edison Sampaio  
Hedércio Gomes  
Hélder Simões  
João José Joaquim  
Paulo Servo  
Rui Lopes

**Peritos Externos**

Francisco Silva | CTCV | Centro Tecnológico da Cerâmica e do Vidro  
Henrique Guisado | HVG | CONSULTORIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, UNIPESSOAL LDA  
Pedro Carrana | Câmara Municipal de Coimbra  
Rita Caetano | USP Póvoa de Varzim, Vila do Conde

**Parceiros Institucionais**

Associação Ibero-americana de Engenharia de Segurança do Trabalho  
Câmara Municipal da Ilha do Sal, Cabo Verde  
Biosphere

**ISBN**

978-989-8252-72-2

# Glossário de infografia

**C** Conforme

**NC** Não Conforme

**NA** Não Aplicável



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #2  
Erradicar a fome



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #3  
Saúde de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #4  
Educação de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #6  
Água potável e saneamento



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #8  
Trabalho digno e crescimento económico



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #9  
Indústria, inovação e infraestruturas



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #10  
Reduzir as desigualdades



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #11  
Cidades e comunidades sustentáveis



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #16  
Paz, justiça e instituições eficazes



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #17  
Parcerias para a implementação dos objetivos

# Preâmbulo

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, em colaboração com a Biosphere Sustainable Lifestyle;  Associação Ibero-americana de Engenharia de Segurança do Trabalho e Câmara Municipal da Ilha do Sal, Cabo Verde, elaborou um conjunto de manuais práticos de Segurança e Saúde Sanitária aplicáveis ao setor do turismo e lazer, tendo por base os requisitos e critérios estabelecidos pela Direção-Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS) e organismos governamentais e setoriais, com o objetivo de reforçar a capacidade de resposta do setor para a normalização da atividade turística e hoteleira em contexto pandémico.

A experiência vertida nos presentes manuais resulta da colaboração entre Técnicos de Saúde Ambiental (TSA) e Técnicos Superior de Segurança e Saúde no Trabalho (TSST) com experiência comprovada na gestão da segurança e saúde e atuação em saúde pública.

A pandemia veio revelar a importância dos TSA e TSST, tantas vezes despercebida e desvalorizada. Nunca tanto como agora se direcionou a atenção para a segurança e saúde no trabalho e para a saúde ambiental. As organizações, entidades e empresas têm vindo a enfrentar desafios novos e importantes no combate à pandemia, perspetivando a proteção da saúde dos trabalhadores, clientes e restantes partes interessadas. Importa assim, em tempos de emergência e resposta sanitária, reforçar a importância das medidas a implementar, mas também a sua íntima relação com os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas. Estabelece-se, por isso, neste documento a relação entre as ações propostas e os respetivos objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS), para os quais essas mesmas ações contribuem.

A Saúde Ambiental, contempla múltiplos aspetos da saúde humana e qualidade de vida determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos do ambiente. É ainda contemplada a avaliação, correção, redução e a prevenção desses fatores que, potencialmente, podem afetar de forma adversa a saúde das gerações presentes e futuras.

Os efeitos e resultados das medidas de Segurança e Saúde no Trabalho têm repercussão na saúde e bem-estar e se o trabalho é reconhecido como um fator determinante para a saúde, é imperioso relacioná-lo com a saúde pública. A epidemia por COVID-19 sendo uma emergência de saúde pública tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança dos trabalhadores.

Sendo os contactos entre pessoas um forte veículo de contágio e de propagação do vírus, estes devem manter-se ao nível mínimo indispensável. O empregador tem como obrigação assegurar aos trabalhadores condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho. No atual contexto da pandemia da COVID-19, cabe à gestão de topo e aos respetivos serviços de saúde ocupacional, obrigatoriamente constituídos por técnicos de segurança do trabalho e médicos do trabalho, estabelecerem as condições técnicas que assegurem a implementação das medidas de prevenção da infeção dos trabalhadores por SARS-CoV-2 no local de trabalho e a transmissão da doença COVID-19.

No atual contexto pandémico - como antes - os TSA e TSST são particularmente fundamentais no acesso e divulgação de informação fiável e atualizada e no processo de gestão e avaliação de riscos com vista à implementação de medidas de prevenção e controlo, bem como no desenvolvimento e revisão de planos de contingência, tudo em estreita colaboração com as autoridades de saúde pública.

Toda a informação constante na presente coleção de manuais resulta da consulta de fontes públicas, complementada e validada pelos seus autores, com particular enfoque nas orientações técnicas emanadas pela Direção-Geral da Saúde no âmbito da pandemia de COVID-19.

As orientações da Direção-Geral da Saúde constituem uma referência de conduta e de boas práticas, com vista a minimizar o risco de transmissão de SARS-CoV-2 e o impacto da doença. Não sendo lei, podem ter a força de lei por determinação governamental, e o seu incumprimento pode ser sancionado, pois o desrespeito das orientações emanadas pelas autoridades administrativas é suscetível de integrar o crime de desobediência.

As recomendações apresentadas neste documento são válidas à data da sua publicação. Face à natural e necessária atualização constante das orientações, emanadas pelas entidades de saúde competentes, este guia será atualizado, sempre que adequado e disponibilizado para consulta pública.



# Introdução

O cenário excecional experienciado desde março de 2020 e consequentes mudanças impostas ou adaptativas decorrentes da pandemia têm proporcionado a vivência de uma realidade distinta à conhecida até então, criando um desafio incomensurável à gestão das organizações.

A realidade experienciada há já dois anos, ditou o encerramento de vários setores de atividade e por força da declaração do estado de emergência, a imposição do regime de teletrabalho e atendimento não presencial. Ao panorama descrito, somam-se os substanciais impactos transversais a todos os setores da economia, coexistindo a certeza da existência da realidade “antes e depois da COVID-19”.

Nas palavras de Albert Einstein: “A crise é a melhor bênção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos (...) É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias”. No momento atual, a crise tem nome e sobrenome: denomina-se pandemia COVID-19 (SARS-CoV-2).

A Pandemia continuará a afetar a normalidade de funcionamento de vários setores e atividades do ponto de vista organizacional e funcional, pelo que se deve ter em conta, de uma forma consciente, a necessidade de adoção de estratégias de ajuste dinâmico de planos de ação, criando condições para as necessárias adaptações e correções que permitam, em cada momento, responder de forma efetiva às necessidades que se venham a constituir.





Com esta coleção de livros, pretendemos contribuir para a continuidade das variadas atividades turísticas e de lazer com a serenidade que o cenário de emergência em saúde pública determinou, associado às contingências impostas pelas autoridades competentes.

O presente manual, Gestão do Risco em Situações Epidémicas e Pandémicas: Restauração e Bebidas constitui o Volume VI da Coleção – Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas, pretende servir de suporte e orientação prática para a implementação das medidas de segurança recomendadas e tem por objetivo reforçar e promover a divulgação de boas práticas às atividades decorrentes em atividades turísticas e de lazer.

Encontram-se descritas, em formato de lista de verificação, várias ações para a implementação das medidas higiossanitárias exigíveis em contexto pandémico. São explanadas, em cada uma das etapas, as ações que deverão ser tomadas com vista ao cumprimento de requisitos exigíveis em matéria de saúde pública.

# A ORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES EM RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

Na sequência da situação epidemiológica da COVID-19, foram adotadas várias medidas transversais, aplicáveis a vários setores e ramos de atividade. As Medidas de Saúde Pública e as diferentes estratégias de testagem, vacinação e tratamento revelaram-se como uma resposta central e efetiva, perspetivando o controlo do risco de transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

A gestão do atendimento em estabelecimentos de restauração e bebidas, onde se verificam fluxos de acesso variáveis e picos de afluência imprevistos, reveste-se de grande relevância na prevenção de formação de aglomerações, influenciando na satisfação do cliente. Por outro lado, as exigências de higiene e segurança alimentar associadas à restauração deverão ser reforçadas, como meio efetivo de implementação de medidas de gestão do risco de transmissão de infeção por contacto direto e indireto.

Neste âmbito, e considerando a característica essencial associada à aglomeração de clientes, uma comunicação atualizada de proximidade e a correta informação relativamente às regras de funcionamento, acesso, higiene e segurança aplicáveis a cada instalação, demonstram a sua relevância, sendo de extrema importância, sempre que possível, a garantia de distanciamento físico em aglomerados de pessoas.

Todas as medidas preconizadas neste Guia foram desenvolvidas em conformidade com as melhores práticas e regras conhecidas. Essas regras são as que se aplicam à sociedade em geral, adaptadas à realidade a desenvolver em postos de turismo, em particular.

O objetivo maior é que em cada atividade turística e de lazer, exista um nível de risco aceitável.

# REQUISITOS GERAIS

- Segurança
- Atendimento e Acolhimento
- Plano de Higienização
- Materiais de Limpeza
- Produtos de Limpeza e Desinfecção
- Limpeza e Higienização dos Espaços
- Higienização de Materiais
- Higienização de Espaços, Equipamentos e Utensílios
- Higienização de Áreas Comuns
- Higienização de Instalações Sanitárias
- Higienização da Área de Isolamento
- Higienização da Área de Armazenagem
- Fardamento/Indumentária
- Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual
- Espaços Reservados aos Trabalhadores
- Receção de Mercadorias
- Ventilação
- Gestão de Resíduos

# Segurança

---

## Plano de Contingência COVID-19

Um Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, que descreve a estrutura estratégica e operativa a observar durante ou após qualquer tipo de emergência, desastre ou evento, com o objetivo de ajudar a controlar e a minimizar eventuais consequências negativas. Este documento apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal das instituições, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Cinge o planeamento de como as suas principais atividades podem ser desenvolvidas e como deverá ser processada a recuperação da sua atividade, essencialmente social.

Com o objetivo de consagrar informação sobre as medidas de segurança adotadas relativamente à COVID-19, deverão as instituições providenciar a elaboração de procedimentos específicos para colaboradores e utentes, como recurso vinculador ao cumprimento das medidas higiossanitárias vigentes. Recomenda-se a elaboração de documentos resumo em linguagem ou grafismo simples, claro e bilingue, decorrente da especificidade no que respeita ao envolvimento de turistas com nacionalidades diversas.

O documento deverá ainda ser divulgado e difundido pelas diversas partes interessadas, informando-as especialmente sobre as principais medidas adotadas face a situação de emergência ou pandemia e como reconhecer e atuar perante um utente ou colaborador com suspeita de COVID-19.



|                                                                                                                                                                                            | C | NC | NA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Existe Plano de Contingência para a COVID-19. Devem articular o documento com o apoio do Serviço de Segurança e Saúde no trabalho                                                          |   |    |    |
| Existem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, bem como de deteção e vigilância de eventuais casos de COVID-19, em consonância com as recomendações das autoridades competentes |   |    |    |
| Existem procedimentos específicos para os trabalhadores e utilizadores e visitantes                                                                                                        |   |    |    |



Formação, divulgação e treino

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | C | NC | NA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Está afixado um documento resumo em linguagem ou grafismo simples, claro e bilingue específico para utilizadores e visitantes                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |    |
| O documento foi divulgado e difundido por todos os trabalhadores (independentemente do tipo de vínculo com a entidade empregadora, incluindo colaboradores, trabalhadores temporários e trabalhadores independentes)                                                                                                                                            |   |    |    |
| Foi dada formação, informação e treino relativamente ao plano, sobre as principais medidas adotadas pelo equipamento cultural para fazer face a situação de pandemia (medidas de distanciamento físico, práticas de higiene, designadamente lavagem de mãos, e etiqueta respiratória, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19) |   |    |    |

Trabalhadores com sinais e sintomas de COVID-19

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | C | NC | NA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Os trabalhadores foram informados que se desenvolverem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se no local de trabalho                                                                                                                                                       |   |    |    |
| Os trabalhadores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 durante o seu turno de trabalho são considerados como Caso Suspeito, devem retirar-se do local de trabalho e proceder de acordo com o Plano de Contingência                                                              |   |    |    |
| Perante sintomas sugestivos de COVID-19, os colaboradores têm informação sobre o autoisolamento, ligando para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra |   |    |    |

Prestação de informações

|                                                                                                                                                                                                                | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Existe informação clara e visível (cartazes ou outros) sobre regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança, horário, medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19 |   |    |    |

Área de Isolamento

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | C | NC | NA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Foi definido um local (sala, gabinete, secção, zona) para isolar pessoas (utilizadores e visitantes ou trabalhadores) suspeitas ou confirmadas com Covid 19                                                                                                                                                              |   |    |    |
| O espaço tem ventilação natural/mecânica, possui revestimentos lisos e laváveis, casa de banho, stock de materiais de limpeza, máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, termómetro, contentor de resíduos autónomos, sacos de resíduos, sacos de recolha de roupa usada, Kit com água e alguns alimentos não perecíveis |   |    |    |

Dispensadores de solução antissética

|                                                                                                                                        | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Existem dispensadores de solução antissética à base de álcool em diversos pontos, de fácil acesso aos utilizadores e aos trabalhadores |   |    |    |

# Atendimento e Acolhimento

## Acesso aos espaços de restauração e bebidas

|                                                                                                                                                                                      | C | NC | NA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Sempre que possível, as portas estão abertas para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas ou puxadores                                                            |   |    |    |
| A gestão dos acessos evita a concentração de pessoas à entrada ou situações de espera no interior garantindo, sempre que possível, o distanciamento físico entre utentes             |   |    |    |
| Sempre que necessário, são organizadas filas de espera com recurso a, por exemplo, marcas no pavimento                                                                               |   |    |    |
| São disponibilizados dispensadores de solução antisséptica à entrada, saída e outros locais pertinentes (instalações sanitárias, postos trabalho, receção, junto a elevadores, etc). |   |    |    |
| O uso de máscaras é obrigatório para o acesso ou permanência nos espaços para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos                                                          |   |    |    |
| As formas de saudação e/ou despedida que envolvam contato físico são totalmente desaconselhadas                                                                                      |   |    |    |
| As regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória e correta higienização das mãos estão afixadas em local visível, em Português e Inglês                                     |   |    |    |

Monitorização de temperatura

|                                                                                                                                                                                                                           | C | NC | NA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Os utilizadores e visitantes são informados da possibilidade de monitorizar a temperatura corporal, caso o desejem, devendo ser disponibilizado o equipamento necessário (preferencialmente termómetro de infravermelhos) |   |    |    |
| A temperatura corporal não é associada à identidade da pessoa, salvo com expressa autorização da mesma                                                                                                                    |   |    |    |
| Os trabalhadores sabem que, caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, pode ser impedido o acesso ao local de trabalho                                                                   |   |    |    |

# Plano de Higienização

## Plano de Higienização

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | C | NC | NA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Foi criado um plano de higienização da instalação e dos equipamentos                                                                                                                                                                                                                       |   |    |    |
| O plano está afixado em local visível                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |    |
| Existe um registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada                                                                                                                                                                                 |   |    |    |
| Os profissionais de limpeza conhecem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação |   |    |    |

Técnica de limpeza

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | C | NC | NA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| A limpeza é sempre realizada por via húmida - não são usados aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar                                                                                                                                    |   |    |    |
| A limpeza é realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Paredes e teto (se aplicável);</li><li>• Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);</li><li>• Equipamentos existentes nas áreas;</li><li>• Instalações sanitárias;</li><li>• Chão – é o último a limpar</li></ul> |   |    |    |

# Materiais de Limpeza

## Materiais de Limpeza

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Existem materiais de limpeza diferentes e exclusivo, de acordo com as áreas a limpar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |    |
| Os panos de limpeza são, preferencialmente, de uso único e descartáveis, identificados por um código de cores, para cada uma das áreas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros: AZUL</li><li>• Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: VERDE</li><li>• Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: AMARELO</li><li>• Sanita: pano para as sanitas (exterior): VERMELHO</li></ul> |   |    |    |
| O balde e esfregona para o chão são limpos e desinfetados no final de cada utilização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |    |
| Existem baldes e esfregonas diferentes para cada área                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |    |

# Produtos de Limpeza e Desinfecção

## Produtos de Limpeza e Desinfecção

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| As fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização estão disponíveis                                                                                                                                                                                                      |   |    |    |
| Os produtos químicos estão rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem                                                                                                                                                                                                               |   |    |    |
| Os produtos químicos estão armazenados fora das áreas onde são manuseados alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais                                                                                                     |   |    |    |
| São usados desinfetantes como lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%, ou produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar) |   |    |    |
| No caso de uso de toalhetes, os mesmos só devem ser usados numa superfície e imediatamente descartados                                                                                                                                                                                                   |   |    |    |
| As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, são desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível                                                                                                                                                           |   |    |    |
| Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, são abertas as janelas para arejar e renovar o ar                                                                                                                                                                                                        |   |    |    |

# Limpeza e Higienização dos Espaços

Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

|                                                                            | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda                  |   |    |    |
| Máscara ou respirador                                                      |   |    |    |
| Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes                           |   |    |    |
| Farda limpa todos os dias e calçado próprio de uso exclusivo para limpezas |   |    |    |

# Higienização de Materiais

Higienização de materiais, equipamentos e utensílios

|                                                                                                                                                                                  | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Os equipamentos utilizados na higienização dos espaços, de uso único, são eliminados ou descartados após utilização.                                                             |   |    |    |
| Quando a utilização única não for possível, está prevista a limpeza e desinfecção dos respectivos equipamentos após cada utilização (p. ex. baldes e cabos)                      |   |    |    |
| Não são utilizados equipamentos de ar comprimido na higienização dos espaços                                                                                                     |   |    |    |
| Todo o material a ser reutilizado é colocado em sacos plásticos (cabeças de esfregonas, balde e cabo) e transportado para a área/sala de limpeza e desinfecção para higienização |   |    |    |

# Higienização de Espaços, Equipamentos e Utensílios

## Higienização de superfícies de toque frequente

Superfícies de toque frequente são as superfícies manipuladas ou tocadas por muitas pessoas e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies as maçanetas de portas, bancos, interruptores de luz, entre outros.

|                                                               | C | NC | NA |
|---------------------------------------------------------------|---|----|----|
| A frequência de limpeza e desinfecção é, no mínimo, de 6x/dia |   |    |    |

# Higienização de Áreas Comuns

## Higienização de superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

|                                                                                                                                             | C | NC | NA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre                                 |   |    |    |
| Lavar primeiro as superfícies com água e detergente                                                                                         |   |    |    |
| Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies                                                                     |   |    |    |
| Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental |   |    |    |
| De seguida enxaguar as superfícies só com água quente                                                                                       |   |    |    |
| Deixar secar ao ar                                                                                                                          |   |    |    |

# Higienização de Áreas Comuns

## Higienização de Instalações Sanitária

|                                                                                                         | C | NC | NA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| São lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante          |   |    |    |
| A frequência de limpeza do chão é, no mínimo, 3 vezes ao dia                                            |   |    |    |
| São usados panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes, e para o exterior das sanitas |   |    |    |

### Seguir a seguinte sequência:

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
- Limpar os trocadores de fraldas;
- Limpar as sanitas;
- Limpar o chão.

### Limpeza da parte interior da sanita:

- Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba: se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo, com o tampo descido;
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

### Limpeza da parte exterior da sanita:

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
- Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
- Passar com pano só com água;
- Deixar secar ao ar; o Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

# Higienização da Área de Isolamento

## Higienização da área de isolamento

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, os trabalhadores devem seguir as seguintes indicações:

|                                                                                                                                                                                           | C | NC | NA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Usar bata impermeável, máscara, óculos/viseira e luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora)                                                                              |   |    |    |
| Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança |   |    |    |
| Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar                             |   |    |    |
| Lavar primeiro as superfícies com água e detergente                                                                                                                                       |   |    |    |
| Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies                                                                                                                   |   |    |    |
| Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental                                               |   |    |    |
| De seguida enxaguar as superfícies só com água quente                                                                                                                                     |   |    |    |
| Deixar secar ao ar                                                                                                                                                                        |   |    |    |

# Higienização da Área de Armazenagem

## Higienização da área de armazenagem

|                                                                                                                                                                               | C | NC | NA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Existe um plano de higienização da área de armazenagem (pavimentos, interruptores, paredes, puxadores, prateleiras, manípulos, equipamentos, equipamentos de transporte, etc) |   |    |    |
| Após a entrega de mercadoria, a área de armazenagem e as mercadorias são higienizadas                                                                                         |   |    |    |
| As superfícies de toque frequente (interruptores, puxadores, manípulos, carros de transporte, caixas, etc) são higienizadas, no mínimo, 6 vezes por dia                       |   |    |    |
| O pavimento é higienizado, no mínimo, 2 vezes por dia e sempre que necessário                                                                                                 |   |    |    |
| Após cada receção e pulverização de mercadoria, acondicionamento de produtos, limpeza e higienização do armazém, os trabalhadores higienizam as mãos                          |   |    |    |

# Fardamento/Indumentária

## Fardamento/Indumentária

|                                                                                                                                                                               | C | NC | NA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| É disponibilizado vestuário e calçado adequado e exclusivo do local de trabalho, em número suficiente para poder existir troca de fardas sempre que necessário                |   |    |    |
| Não são utilizadas peças de vestuário pessoais por cima do fardamento (ex. casacos)                                                                                           |   |    |    |
| A farda é trocada diariamente                                                                                                                                                 |   |    |    |
| A entidade empregadora assegura a lavagem e desinfeção das fardas (pelo menos a 60° C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa). |   |    |    |
| A farda dos profissionais não é levada para lavar em casa                                                                                                                     |   |    |    |
| Todos os trabalhadores mantêm um elevado grau de higiene pessoal e usam fardamento adequado às suas funções                                                                   |   |    |    |

# Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual

## Aquisição de equipamentos de proteção individual

|                                                                                                                                                                                                                                  | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| É assegurada a aquisição, em número suficiente, de equipamentos de proteção individual (máscaras, viseiras/óculos, luvas, proteções de pés e avental de plástico lavável) para utilização dos trabalhadores                      |   |    |    |
| Estão disponíveis equipamentos de proteção individual (máscaras, luvas e gel desinfetante) para utilizadores e visitantes                                                                                                        |   |    |    |
| Existem locais para higienização das mãos, junto dos quais deverá existir doseador de sabão líquido e toalhetes de papel para a secagem das mãos                                                                                 |   |    |    |
| Existe, em stock suficiente, solução antisséptica de base alcoólica para profissionais e utilizadores e visitantes a colocar nos pontos de higienização definidos                                                                |   |    |    |
| Todos os postos de trabalho possuem dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e é assegurada a sua reposição e a manutenção dos respetivos equipamentos                                                     |   |    |    |
| No vestiário são disponibilizados um ou mais contentor(es) para resíduos com pedal, sabonete líquido, toalhetes de papel ou qualquer outro dispositivo de secagem de mãos e gel desinfetante, de acordo com a dimensão do espaço |   |    |    |

# Espaços Reservados aos Trabalhadores

## Utilização dos espaços reservados a trabalhadores

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | C | NC | NA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| As zonas de balneários e cacifos/vestiários são utilizadas alternadamente                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |    |
| A utilização do refeitório/cantina/copa/zona de refeições é feita em mesas separadas ou garantindo a devida distância de segurança, procedendo a turnos alternados para as refeições, e se necessário limitar o número de pessoas na área com base no máximo permitido em todos os locais de trabalho                             |   |    |    |
| Deve assegurar-se a desinfeção de cada mesa, cadeira, equipamento e área de trabalho no início e fim de cada jornada de trabalho                                                                                                                                                                                                  |   |    |    |
| Deve dar-se preferência ao trabalho individual em detrimento ao trabalho em equipa, e quando isso não seja possível as equipas devem ser reduzidas ao máximo e evitar a rotatividade de trabalhadores na formação das equipas                                                                                                     |   |    |    |
| Garantir que nas instalações sanitárias/vestiários/balneários dos trabalhadores são disponibilizados dispensadores de solução antisséptica, é assegurada a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhas de papel de uso único, bem como são disponibilizados contentores de resíduos de abertura não manual |   |    |    |
| A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada.                                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |    |
| Sempre que possível os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |    |

# Receção de Mercadorias

## Receção de mercadorias

|                                                                                                                                                                                                                                                       | C | NC | NA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| O horário de receção de mercadoria não coincide com períodos de maior frequência de clientes                                                                                                                                                          |   |    |    |
| Os trabalhadores designados para a receção, recolha e encaminhamento de mercadoria asseguram os cuidados de desinfeção dos objetos e higiene das mãos                                                                                                 |   |    |    |
| São utilizados equipamento de proteção individual (máscara ou viseira/óculos, luvas, avental ou bata descartável, protetor de pés descartável)                                                                                                        |   |    |    |
| As encomendas são feitas através dos meios digitais (ex: e-mail) ou presencialmente, com agendamento prévio                                                                                                                                           |   |    |    |
| A receção de produtos de diferentes fornecedores em simultâneo é evitada, sempre que possível                                                                                                                                                         |   |    |    |
| Foram eliminados, sempre que possível, os procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, tendo sido adotadas formas alternativas de comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros) |   |    |    |
| Nos casos em que tal não seja possível, assegurar meios para possibilitar a higienização das mãos no local                                                                                                                                            |   |    |    |

|                                                                                                                                                                                       | C | NC | NA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Descartonar e remover as embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos                                                                  |   |    |    |
| Garantir que existem contentores próprios para a colocação de resíduos, em número suficiente                                                                                          |   |    |    |
| Sempre que possível as mercadorias entregues deverão aguardar durante um período de 24 horas num local ventilado antes de serem transportadas para o interior do equipamento cultural |   |    |    |
| A área de receção de mercadorias deverá ser regularmente higienizada com produtos certificados e os trabalhadores deverão ter também formação na utilização dos mesmos                |   |    |    |
| Desinfetar os veículos ao serviço da empresa, designadamente para entrega de mercadorias ou prestação de serviços, após cada utilização                                               |   |    |    |
| Lavar adequadamente as mãos antes e depois da receção dos produtos                                                                                                                    |   |    |    |

# Ventilação

## Ventilação de Espaços

|                                                                                                                                                                                                                                                            | C | NC | NA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Garantir a ventilação adequada de todos os espaços, assegurando o arejamento natural dos locais de trabalho, sempre que possível                                                                                                                           |   |    |    |
| Em espaços fechados, as portas ou janelas devem estar abertas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado, ou caso tal não seja possível, deve assegurar-se o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção. |   |    |    |
| Em caso de utilização de um sistema de ventilação de ar forçado, assegurar-se de que o ar é retirado diretamente do exterior, não devendo ser ativada a função de recirculação do ar;                                                                      |   |    |    |
| Limpar e desinfetar periodicamente os sistemas de ventilação e ar condicionado;                                                                                                                                                                            |   |    |    |
| Manter a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado DESLIGADA;                                                                                                                                                                  |   |    |    |
| Reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador                                                                                                                                            |   |    |    |

# Gestão de Resíduos

## Resíduos

|                                                                                                                                                                                                          | C | NC | NA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Utilizar contentores de resíduos com uma tampa, preferencialmente de abertura não manual (ex: com pedal)                                                                                                 |   |    |    |
| Ter um saco de plástico dentro do caixote. Este saco deve ser cheio até no máximo 2/3 da sua capacidade                                                                                                  |   |    |    |
| Fechar bem o saco de plástico com dois nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo. O primeiro saco de plástico deve ser colocado dentro de um segundo saco, igualmente bem fechado |   |    |    |
| Os resíduos nunca são calcados, nem deve apertar o saco para sair o ar                                                                                                                                   |   |    |    |
| Limpar e desinfetar os contentores de resíduos do lixo com regularidade                                                                                                                                  |   |    |    |
| Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos, após 24 horas da sua produção (nunca no ecoponto)                                                                             |   |    |    |
| Lave sempre as mãos antes e depois de tocar no contentor de resíduos                                                                                                                                     |   |    |    |

# MEDIDAS ESPECÍFICAS

---

- RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

# RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

---

1. Está garantido, sempre que possível, o distanciamento entre mesas e cadeiras.
2. Os clientes estão informados da impossibilidade de modificar a orientação das mesas e cadeiras.
3. A capacidade máxima do estabelecimento está afixada em documento visível ao público.
4. O estabelecimento está organizado por forma a evitar aglomeração de pessoas.
5. São disponibilizados EPI aos trabalhadores, é promovido o seu uso e são usados corretamente (máscara, viseira, luvas, aventais, batas, etc).
6. Está implementado o Sistema HACCP.
7. Existe informação sobre a conduta respiratória e distanciamento social na entrada do estabelecimento (sugere-se informação multilingue).
8. No estabelecimento existem marcas no pavimento que indicam as distâncias mínimas entre os clientes nas filas, para acesso, atendimento e pagamento.
9. Os clientes são informados sobre a obrigatoriedade do uso de máscara de proteção.
10. É disponibilizada solução antisséptica à base de álcool para profissionais e clientes à entrada do estabelecimento ou noutro local conveniente (instalações sanitárias, postos trabalho, receção, junto a elevadores, etc).
11. É assegurada a ventilação dos espaços (com ventilação natural / ventilação mecânica (sistema AVAC - aquecimento, ventilação e ar condicionado)).
12. Existe plano de limpeza e manutenção dos sistemas AVAC.
13. O estabelecimento limita, sempre que possível, recorrer a operações do tipo self-service como buffets e dispensadores de alimentos que impliquem contacto por parte do cliente.
14. O acesso às instalações sanitárias assegura o distanciamento social, a capacidade máxima e evita a aglomeração de pessoas.

- 
- 15.As instalações sanitárias dos clientes e dos colaboradores estão dotadas de sabão líquido, toalhetes de papel e contentor de resíduos.
  - 16.Foram retirados os motivos decorativos das mesas.
  - 17.As ementas são digitais, ou físicas e está garantida a sua desinfeção após cada utilização.
  - 18.São privilegiados espaços exteriores (esplanadas) sempre que possível, e serviço *take-away*.
  - 19.Os pratos, copos, talheres e outros utensílios apenas são colocados na mesa na presença do cliente.
  - 20.A loiça utilizada pelos clientes é lavada na máquina de lavar com detergente a temperatura elevada (80-90°C).
  - 21.Não é efetuada a varredura a seco nem são usados aspiradores a seco nas zonas públicas.
  - 22.Está definido um procedimento e circuito de recolha, depósito e tratamento de roupa.
  - 23.A farda dos profissionais não é levada para lavar em casa.
  - 24.Está assegurada a diminuição de pontos de contacto físicos com fornecedores na recolha de assinatura de receção da mercadoria e adotadas formas alternativas de comunicação.
  - 25.Está assegurado o armazenamento e tratamento adequado de resíduos.
  - 26.É possível/promovida a reserva de mesa via telefone ou digital.
  - 27.É possível pagar de modo *contactless* ou utilizando alternativas como o MBWay.