

NORMAS DE HIGIENE E SEGURANÇA PARA CUIDADOS DE REABILITAÇÃO PRESENCIAIS

DATA: 17/04/2020 (atualizado a 27/04/2020)

AUTORES: Ricardo Dias, Patrícia Paulo, Diogo Luís, Bernardo Pinto.

REFERÊNCIA: Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) (2020). *Normas de Higiene e Segurança para Cuidados de Reabilitação Presenciais*. Disponível em: http://www.apfisio.pt/wp-content/uploads/2020/04/APFISIO_Normas-Higiene-Seguranca.pdf

ANÁLISE E REVISÃO: Adérito Seixas, Elsa Silva, Andreia Rocha, Paula Campos Jorge, Emanuel Heleno, Mariana Fonseca.

ENQUADRAMENTO

As normas presentes neste documento estão associadas à Fase de Mitigação da pandemia de COVID-19 e resultam da compilação de todos os documentos orientadores, publicados pelas Autoridades de Saúde competentes, até à data da sua publicação pela Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO).

Para que uma Unidade de Saúde possa aplicar cuidados de reabilitação presenciais **é fortemente recomendado o cumprimento de todos os requisitos** descritos neste documento. Caso não os cumpra, apenas deverá realizar intervenção / monitorização à distância, desde que cumpra as condições para tal.

Para a escolha da metodologia de cuidados de reabilitação mais adequada deve ser seguido o *Modelo de Decisão para Cuidados de Reabilitação Presenciais*. (APFISIO, 2020a)

COMPILAÇÃO DAS NORMAS

O Infográfico que resume este documento encontra-se no final do documento. Para poder realizar sessões presenciais a Unidade de Saúde deve garantir todos os critérios abaixo descritos.

1. ESPAÇO FÍSICO E FUNCIONAMENTO:

- **DISTANCIAMENTO** (ORIENTAÇÃO 011/2020)
 - *Atendimento ao balcão:* distância mínima de 1m (preferencialmente 2m) e feito, idealmente, através de barreira protetora (placa de acrílico);
 - *Sala de Espera:* distância mínima de 1m (preferencialmente 2m);
 - *Open-Space:* distância de 2m entre utentes. Recomendada a marcação de círculos com 2m de raio;
 - *Fluxo de Utes:* evitar marcar para um mesmo período um nº de utentes que não se adequem ao espaço do estabelecimento;
 - Permitir o período de tempo necessário entre utentes para higienizar o espaço e material utilizado, e evitar cruzamento entre pessoas;
 - Em caso de incapacidade de acolher todos os utentes (respeitando as regras de distanciamento social) deve ser dada preferência ao tratamento de utentes que apresentem

risco acrescido de diminuição da sobrevida e/ou sequelas funcionais (ex.: AVC em fase aguda, Enfarte Agudo do Miocárdio, Artroplastia recente, entre outros).

- **NORMAS / PLANO DE CONTINGÊNCIA** (ORIENTAÇÃO 006/2020)
 - Identificação de:
 - Efeitos que a infeção pode provocar na empresa;
 - Trabalhadores em maior risco;
 - Trabalho adiável e recursos humanos necessários para manter os serviços mínimos indispensáveis.
 - Preparação para fazer face a um possível caso de infeção, com a criação de uma área de isolamento devidamente preparada, e criação dos circuitos até à mesma;
 - Estabelecimento de procedimentos específicos de comunicação de suspeita de caso de COVID-19, comportamento de conduta social, lavagem das mãos, etiqueta respiratória e utilização de EPI;
 - Identificação dos profissionais de saúde e os respetivos contactos;
 - Posse de material adequado (como EPIs e produtos de higiene e limpeza);
 - Divulgação, esclarecimento e formação de todos os colaboradores (profissionais de saúde, administrativos, etc) relativamente ao plano de contingência e procedimentos adequados, inclusive como proceder face à identificação de caso suspeito de COVID-19.

2. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI):

- **PROFISSIONAIS DE SAÚDE**
 - Higienização / lavagem das mãos, com água e sabão ou solução alcoólica, à entrada e à saída do estabelecimento, e antes de colocar e após a remoção dos EPI; (NORMA 007/2020; NORMA 007/2019)
 - Em contacto direto com os utentes:
 - Suspeitos / confirmados de COVID-19: os profissionais deverão seguir as normas específicas. Pode incluir o uso de proteção ocular (óculos ou viseira), máscara FFP2 / FFP3, bata impermeável e comprida, luvas, cobre-botas, touca (descartados após a sessão), entre outras medidas adicionais. (NORMA 004/2020, NORMA 007/2020) Caso seja imprescindível a realização de Procedimentos Geradores de Aerossóis (PGA) os profissionais devem utilizar EPI completo com respirador FFP2 ou FFP3 (se SARS-CoV-2 positivo) e óculos / viseira, bata, luvas e proteção de calçado; (ORIENTAÇÃO 020/2020)
 - Não suspeitos / não confirmados de COVID-19: deve ser usada máscara cirúrgica, bata e luvas sendo as restantes precauções aplicadas consoante a indicação de cada utente (se previsível contacto muito próximo recomenda-se o uso de máscara FFP2; se previsível contacto com fluídos orgânicos deve ser usado avental e luvas, e descartados após a sessão); (NORMA 007/2020)
 - De preferência, tratar apenas um utente em cada período. Não sendo possível, trocar avental e luvas no contacto entre utentes diferentes.
 - Caso iniciem sintomas respiratórios ou tenham tido contacto de alto risco, ou com suspeito assintomático, devem cessar o trabalho presencial. Se possível e exequível deverão manter regime de teletrabalho; (ORIENTAÇÃO 013/2020)
 - Auto-monitorização diária dos sintomas; (ORIENTAÇÃO 013/2020)
 - Regras de etiqueta respiratória; (ORIENTAÇÃO 006/2020)
 - Fardamento; (ORIENTAÇÃO 008/2020)

- A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
 - Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e adicionado um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
 - Não deve ser levado para casa (deve ser lavado na instituição). Caso a instituição não disponha de máquina de lavar, colocar farda em saco de plástico impermeável, abrindo-o apenas para colocar diretamente na máquina de lavar.
- **UTENTE**
 - Regras de etiqueta respiratória;
 - Higienização / lavagem das mãos, com água e sabão ou solução alcoólica, à entrada e à saída do estabelecimento; (NORMA 007/2019)
 - Uso de máscara cirúrgica. (ORIENTAÇÃO 019/2020; NORMA 007/2020; INFORMAÇÃO 009/2020)

3. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E SEGURANÇA

- **DESINFEÇÃO** (ORIENTAÇÃO 014/2020)

Recomenda-se especial atenção aos requisitos especificados em todo o ponto “2” “3” e “4”, onde se inclui:

- Marquesas, aparelhos de agentes físicos e outros equipamentos de contacto direto deverão ser desinfetados no final da sessão de tratamento. A duração da sessão pode ser menor para garantir os procedimentos de higienização;
- A limpeza deve ser sempre húmida – não usar 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;
- Objetos mais críticos devem ser limpos, pelo menos, uma vez por hora. Sugere-se a abolição de todos os objetos não essenciais aos cuidados de saúde;
- Todos os espaços (de consulta, tratamento, sala de espera) devem manter arejamento (6 renovações de ar por hora);
- Higienização com toalhetes de uso único, humedecidos em desinfetante – Lixívia a 5% de cloro livre ou álcool a 70%;
- Existem ainda no mercado outros produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação viricida e que podem ser utilizados, nomeadamente: pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra, ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

De acordo com o regime de **Fisioterapia Presencial** após indicação clínica (APFISIO, 2020a) é essencial garantir o cumprimento destas *Normas de Higiene e Segurança*. Assim:

- Em **Unidade de Saúde**: garantir todas as Normas de Higiene e Segurança para Cuidados de Reabilitação Presenciais, e seguir o Plano de Contingência Interno da instituição;
- Em regime de **Apoio Domiciliário**: garantir, pelo menos, as Medidas de Higienização e Segurança, e Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para Cuidados de Reabilitação Presenciais;
- Em regime de **Internamento**: seguir o Plano de Contingência Interno da instituição, garantindo todas as Normas de Higiene e Segurança para Cuidados de Reabilitação Presenciais.

Para a **Telefisioterapia** e/ou **Monitorização à Distância**, sugere-se a leitura de outros recursos, importantes para garantir uma preparação e intervenção eficazes. (WCPT, 2019; Telehealth Toolbox; APFISIO, 2020b; GIFME, 2020)

O presente documento é passível de ser atualizado sempre que nova informação o demonstre necessário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Norma nº 007/2020 de 29/03/2020. *Prevenção e controlo de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI)*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Norma nº 007/2019 de 16/10/2019. *Higiene das Mãos nas Unidades de Saúde*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Norma nº 004/2020 de 23/03/2020. *COVID-19: Fase de Mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 020/2020 de 03/04/2020. *COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Cuidados de Reabilitação e Respiratórios Domiciliários*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020. *COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020. *Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 013/2020 de 21/03/2020. *Profissionais de Saúde com Exposição a SARS-CoV-2 (COVID-19)*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020. *Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público*. Direção-Geral da Saúde (DGS).
- Orientação nº 008/2020 de 10/03/2020. *Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis*. Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020. *Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas*. Direção-Geral da Saúde (DGS).
- Informação nº 009/2020 de 13/04/2020. *COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Uso de Máscaras na Comunidade*. Direção-Geral da Saúde (DGS).
- Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) (2020a). *Modelo de Decisão para Cuidados de Reabilitação Presenciais*. Disponível em: http://www.apfisio.pt/wp-content/uploads/2020/04/APFISIO_Modelo-de-Decisao.pdf
- WCPT (2019). *Report of the WCPT/INPTRA Digital Physical Therapy Practice Task Force*. Disponível em: <https://www.wcpt.org/news/report-sets-out-future-of-digital-physical-therapy-practice>
- Telehealth Toolbox. Disponível em: <https://telehealthtoolbox.netlify.com>
- Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) (2020b). *POSTER: Intervenção à Distância e Telefisioterapia*. Disponível em: http://www.apfisio.pt/areas_intervencao/telefisioterapia/
- Grupo de Interesse em Fisioterapia Músculo-Esquelética (GIFME) (2020). *POSTER: Gestão de Pacientes com Dor Crónica durante a Crise da COVID-19*. Disponível em: <https://gitmapfisio.wixsite.com/gitm/documentos-gifme>

CUIDADOS DE REABILITAÇÃO PRESENCIAIS

NORMAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

REGIME DE FISIOTERAPIA

PARA PODER REALIZAR SESSÕES PRESENCIAIS (CONSULTA OU FISIOTERAPIA) É FORTEMENTE RECOMENDADO O CUMPRIMENTO DE TODOS OS REQUISITOS PRESENTES NESTA NORMA.

ESPAÇO FÍSICO E FUNCIONAMENTO

ORIENTAÇÃO n.º 011/2020 (DGS)

ATENDIMENTO AO BALCÃO

- Distância >1m (de preferência 2m);
- Idealmente através de barreira protetora (placa de acrílico).

SALA DE ESPERA

Distância >1m (de preferência 2m).

OPEN-SPACE

- Distância entre utentes >2m;
- Recomendada a marcação de círculos com 2m de raio.

FLUXO DE UTENTES

Evitar marcar para um mesmo período um n.º de utentes que não se adeque ao espaço do estabelecimento.

INCAPACIDADE DE ACOLHER TODOS OS UTENTES?

Dar preferência ao tratamento de utentes que apresentem risco acrescido de diminuição da sobrevida e/ou sequelas funcionais: AVC em fase aguda; EAM; Artroplastia recente; entre outros.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.

ORIENTAÇÃO n.º 006/2020 (DGS)

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

LAVAGEM DAS MÃOS

- Com água e sabão ou solução alcoólica;
- À entrada e à saída do estabelecimento;
- Antes de colocar e após a remoção dos EPI.

NORMA n.º 007/2020 (DGS)

NORMA n.º 007/2019 (DGS)

REGRAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

ORIENTAÇÃO n.º 006/2020 (DGS)

EM CONTACTO DIRETO COM UTENTES

- **Máscara cirúrgica;**
- Restantes precauções aplicadas consoante indicação de cada utente: pode incluir máscara FFP2 / FFP3, proteção ocular (óculos / viseira), avental*, luvas*, cobre-botas*, touca*, entre outras medidas adicionais. * Descartado após a sessão

NORMA n.º 007/2020 (DGS)

ORIENTAÇÃO n.º 020/2020 (DGS)

NORMA n.º 004/2020 (DGS)

ORIENTAÇÃO n.º 019/2020 (DGS)

TRATAR APENAS UM UTENTE EM CADA PERÍODO OU TROCAR AVENTAL E LUVAS ENTRE UTENTES DIFERENTES

AUTO-MONITORIZAÇÃO DIÁRIA DOS SINTOMAS

ORIENTAÇÃO n.º 013/2020 (DGS)

SINTOMAS RESPIRATÓRIOS OU CONTACTO PRÓXIMO COM SUSPEITO?

Cessar trabalho presencial. Manter, se possível, regime de teletrabalho.

ORIENTAÇÃO n.º 013/2020 (DGS)

FARDAMENTO

- Deve lavar-se à temperatura mais alta que suportar (depende da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 mins; ou 80-90°C com 10 mins de contacto com o calor);
- Se não puder ser lavada a quente, deve sê-lo entre 30-40°C e adicionado um ciclo de desinfeção final na máquina, com desinfetante apropriado à roupa e máquina;
- Deve ser lavado na instituição (não em casa). Caso instituição não disponha de máquina de lavar, colocar farda em saco de plástico impermeável, abrindo-o apenas para colocar diretamente na máquina.

ORIENTAÇÃO n.º 008/2020 (DGS)

MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E SEGURANÇA

ORIENTAÇÃO n.º 014/2020 (DGS)

MARQUESAS / APARELHOS DE AGENTES FÍSICOS / OUTROS EQUIPAMENTOS DE CONTACTO DIRETO

- Deverão ser desinfetados no final da sessão de tratamento;
- Duração da sessão pode ser menor para garantir procedimentos de higienização.

LIMPEZA DEVE SER HÚMIDA

Usar apenas aspiradores com depósito de água

TODOS OS ESPAÇOS (CONSULTA, TRATAMENTO OU SALA DE ESPERA) DEVEM MANTER AREJAMENTO

6 renovações de ar por hora

HIGIENIZAÇÃO COM TOALHETES DE USO ÚNICO, HUMEDECIDOS EM DESINFETANTE

Lixívia a 5% de cloro livre ou álcool a 70%

Existem no mercado outros produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação viricida e que podem ser utilizados, nomeadamente:

- Pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização;
- Soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra, ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

PLANO DE CONTINGÊNCIA INTERNO DA INSTITUIÇÃO

RECURSOS SUGERIDOS:

- WCPT (2019). *Report of the WCPT/INPTA Digital Physical Therapy Practice Task Force*. Disponível em: <https://www.wcpt.org/news/report-sets-out-future-of-digital-physical-therapy-practice>
- Telehealth Toolbox. Aceder em: <https://telehealthtoolbox.netlify.com>
- APFISIO (2020). *POSTER: Intervenção à Distância e Telefisioterapia*. Disponível em: http://www.apfisio.pt/areas_intervencao/telefisioterapia/
- GIFME (2020). *POSTER: Gestão de Pacientes com Dor Crónica durante a Crise da COVID-19*. Disponível em: <https://gitmapfisio.wixsite.com/gitm/documentos-gifme>

PRESENCIAL EM UNIDADE DE SAÚDE

PRESENCIAL EM REGIME DE APOIO DOMICILIÁRIO

PRESENCIAL EM REGIME DE INTERNAMENTO

TELEFISIOTERAPIA

MONITORIZAÇÃO À DISTÂNCIA

Autores:
Ricardo Dias
Patrícia Paulo
Diogo Luís
Bernardo Pinto



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS