

# Plano de contingência | Catequese da Paróquia de S. José

## Algueirão – Mem Martins – Mercês

### 1. O vírus

#### 1.1 O que é o vírus?

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

As crianças e jovens diagnosticados com COVID-19 têm habitualmente uma manifestação ligeira da doença, com menor risco de complicações e hospitalização.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

#### 1.2. Quais as medidas de prevenção?

Para minimizar o risco de infeção por SARS-CoV-2, é fundamental adotar medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

A definição destas medidas, deve considerar que o vírus se transmite de pessoa para pessoa, essencialmente através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos, e, eventualmente, através de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Neste sentido, destacam-se as seguintes medidas:

- Distanciamento entre pessoas;
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Utilização de equipamentos de proteção individual (por exemplo máscaras);
- Higiene ambiental, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços;

- Automonitorização de sintomas, não se deslocando para a catequese pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19.

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19.

## 2. A Catequese em tempos de COVID

A doença do Covid 19 veio para ficar muito tempo nas nossas vidas. Deste modo, devemos aprender a conviver com ele da melhor forma possível.

Procuraremos cumprir escrupulosamente todas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde, bem como as orientações que são aplicadas nas escolas.

Em função da época, do desenvolvimento da doença e do número de casos a nível nacional ou territorial, o plano poderá ter que ser revisto.

### 2.1. O Espaço

- Sempre que possível a Catequese deverá privilegiar o espaço exterior.
- Quando tal não é possível, esta só será dada em salas grandes e com arejamento direto para a rua.
- Não deverão ser utilizadas as mesas. As crianças poderão sentar-se encostados à parede, rentabilizando ao máximo o espaço da sala e ficando com distanciamento de pelo menos 1 metro (tal como nas escolas).
- Sempre que possível, a janela deverá estar aberta durante toda a catequese.
- A janela deverá continuar aberta depois do término da Catequese e o secretariado da Catequese ficará responsável pelo fecho desta, depois do arejamento do espaço.
- O Catequista terá um kit de limpeza e no final da catequese deverá desinfetar as cadeiras que foram utilizadas, bem como interruptores e maçanetas das portas.
- Haverá um doseador de desinfetante por grupo e o catequista garantirá a desinfecção das mãos das crianças no início da catequese, no fim e sempre que se justificar.
- A ida à casa de banho deve ser sempre gerida e, quando necessário, acompanhada pelo catequista, de modo a garantir as normas de segurança.

Para se conseguir cumprir estas normas serão aplicadas as seguintes medidas:

- **Algueirão:**
    - 1º, 2º e 3º Catecismos | 15h00 - Celebração da Eucaristia (ou celebração da Palavra) | 16h30 – Catequese
    - 4º, 5º e 6º Catecismos | 15h00 - Catequese | 16h30 – Celebração da Eucaristia
- Com esta medida reutilizam-se as salas maiores e distribuem-se o número de crianças na celebração.

A entrada deverá ser sempre pela porta da frente da Igreja e a saída pela porta de trás.

O grupo que tem catequese em primeiro lugar, ao sair da sala deverá deslocar-se imediatamente para a frente da Igreja. Caso não seja possível, deverá lancha na sala.

O grupo que tem missa em primeiro lugar, ao sair da Igreja deverá aguardar debaixo do telheiro ou no parque.

Estes grupos não deverão entrar em contacto entre si.

- **Mem Martins** – Não haverá alterações de espaços numa 1ª fase, porque se acredita que se conseguirá cumprir as normas com os espaços atuais. A entrada para a Igreja deverá ser feita pela porta interior e a saída deverá ser feita pela porta para o exterior.

- **Mercês** – A Catequese acontecerá na escola das Bandeirinhas e a Eucaristia na Escola Visconde de Juromenha.

## **2.2. Medidas de proteção concretas**

- **Antes da Catequese**

Caso alguma criança (ou familiar com quem coabite) ou algum catequista tenha algum dos sintomas atribuídos à Covid 19, não deverá ir à catequese nesse dia.

- **No momento da Catequese**

Não está autorizada a entrada dos pais dentro dos edifícios da catequese, para evitar que haja muitos cruzamentos de pessoas.

É obrigatório o uso de máscara por todos os adultos.

É recomendado o uso de máscara a todas as crianças. À semelhança das escolas, é obrigatório o uso de máscaras, pelas crianças com mais de 10 anos.

À chegada à sala da catequese, o catequista deverá confirmar que a criança não tem nenhum dos sintomas.

No período entre a Catequese e a Missa, as crianças não deverão ter contacto com crianças de outros grupos e mesmo com as do seu grupo deverão manter o distanciamento de segurança.

- **Na Missa**

Na Eucaristia aplicam-se as regras gerais de celebração da Eucaristia

## **3. Em caso de doença**

### **3.1. Sintomas fora do tempo de Catequese**

Caso alguma criança (ou familiar com quem coabite) ou catequista tenha algum dos sintomas atribuídos à Covid 19 não deverá ir à catequese nesse dia. Se for criança, deverá informar o catequista. Os catequistas deverão informar o secretariado da Catequese.

Caso os sintomas persistam ou se agravem e de acordo com as orientações da DGS, deverá contactar a linha de Saúde 24.

Na eventualidade de vir a ser diagnosticado com Covid 19, deverá informar o catequista e o catequista deverá informar o secretariado da Catequese.

Caso tenha estado em contacto nos 15 dias anteriores, todo o grupo será avisado da existência de um caso positivo, para contactarem a Autoridade de saúde local, uma vez que a classificação de risco é da sua competência.

### **3.2. Sintomas durante o tempo de Catequese**

Em todos os núcleos haverá uma sala de isolamento;

Caso alguma criança desenvolva algum sintoma durante o tempo da Catequese, deverá ser chamado o secretariado da Catequese que acompanhará a criança até à sala de isolamento e contactará o Pai/Mãe;

Quando o Pai/Mãe chegar ao local deverá, ainda na sala de isolamento, contactar a linha de saúde 24 e seguir as diretrizes que forem emanadas;

Todo o restante grupo deverá seguir as orientações que forem dadas pela autoridade de saúde local.

### **4. Conclusões**

A elaboração deste plano teve por base as orientações dadas às escolas *“Referencial escolas – Controlo de transmissão de Covid 19 em contexto escolar”*.

A doença permanecerá durante um longo período entre nós. Não nos podendo fechar nas nossas casas até que ela passe, resta-nos tentar adaptar-nos o melhor possível à coexistência. Neste sentido, **apelamos em primeiro lugar à autoanálise de cada um; à sinceridade e honestidade com que se lida com os sintomas e o respeito pelo próximo.**

Uma vez que estamos a lidar com algo desconhecido, poderão surgir novas indicações dos organismos competentes o que conduzirá à reorganização deste plano.

Contamos com todos para podermos controlar este vírus e vivermos dentro da normalidade que nos for possível.

**10.setembro.2020**

## Anexo 1 – Quadro referencial de Covid 19 comparado com outras condições

SINTOMA	COVID 19	CONSTIPAÇÃO	GRIPE	ALERGIAS
Febre	Comum	Raro	Comum	Por vezes
Tosse seca	Comum	Moderada	Comum	Por vezes
Perda de olfato e paladar	Por vezes	Comum	Comum	Comum
Falta de ar	Por vezes	Não associado	Não associado	Comum
Dor de cabeça	Por vezes	Raro	Comum	Por vezes
Dores musculares	Por vezes	Moderado	Comum	Não associado
Dor de garganta	Por vezes	Comum	Por vezes	Não associado
Fadiga	Por vezes	Por vezes	Comum	Por vezes
Calafrios e arrepios	Por vezes	Raro	Comum	Não associado
Diarreia e náuseas	Raro	Não associado	Por vezes*	Não associado
Dedos inchados	Raro	Não associado	Não associado	Não associado
Corrimento Nasal	Raro	Comum	Por vezes	Comum
Espirros	Não associado	Comum	Por vezes	Comum

\*Por vezes, nas crianças.

**Traduzido do Inglês**

**Fonte:** CDC (Centro de Controlo e Prevenção da Doença), OMS, American College of Allergy, Asthma and immunology.