

# como regressar às INCUBADORAS?

guia de procedimentos.

## **ficha técnica:**

autores: Luís Matos Martins, Raquel Oliveira, Rui Rosa, Sofia Agostinho, Teresa Preta e Vanessa Batista

design: Filipa Marques

o COVID-19 mudou as nossas rotinas de forma drástica e repentina, quando ninguém estava à espera.

**o mundo parou para o poder travar.**

ultrapassada esta 1ª fase, está na hora de trazer alguma normalidade de volta às nossas vidas.

este guia foi desenhado com o objetivo de apoiar empreendedores que se encontram instalados em incubadoras de empresas, que pretendem voltar ao trabalho da forma mais responsável possível, informados!

por outro lado, se és um gestor de incubadoras, este documento serve de apoio à implementação das normas de segurança e higiene neste regresso às instalações.

**juntos vamos ultrapassar!**

posso

**regressar?**

# fazes partes destes **grupos de risco**?

se **sim**, aconselhamos que **fiques em casa!**

caso **não** te enquadres nestes casos, **este guia é para ti!**

|| **peessoas** com mais de 70 anos.

|| **peessoas** com doenças crónicas (por exemplo, doença cardíaca, pulmonar, diabetes, neoplasias ou hipertensão arterial).

|| **peessoas** com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados).

## PARALELAMENTE:

|| **tens** sintomas (tosse, falta de ar ou febre)?

|| **estiveste** em contacto com alguém que tenha sido diagnosticado com Covid19?

como organizar os

**espaços de trabalho?**

# para o empreendedor.

**deves** estar, pelo menos, **1 metro** afastado de outro(s) empreendedor(es). caso estejas num ambiente fechado, esta distância deve ser de, pelo menos, **2 metros**.

**caso** não consigas manter a distância recomendada entre empreendedores, deves criar uma **barreira física**, utilizando, por exemplo, divisórias.

**se** for possível para o teu modelo de negócio, aconselhamos à **rotação quinzenal** entre equipas presentes fisicamente e em teletrabalho.

**se** conseguires garantir sempre estas normas de distanciamento, a menos que alguém na tua equipa aparente ter sintomas, **não terás que usar máscara**.

**não** estando garantidas estas diretrizes, no mínimo devem ser utilizadas **máscaras homologadas e certificadas**.

**caso** um empreendedor da tua equipa apresente **tosse ou espirros com alguma frequência**, deves disponibilizar-lhe uma máscara, devendo esta ser utilizada a tempo inteiro no interior das instalações.

**deves** **evitar a manipulação de maçanetas**, mantendo os espaços abertos, para evitar a necessidade de abertura de portas. caso não seja possível, deves recorrer ao uso de luvas ou toalhetes de papel para as manusear.

**podes** manter os **sistemas de climatização** internos ligados, a menos que se confirme a existência de caso suspeito. neste caso, o sistema deve ser desligado imediatamente.

**dentro** do teu escritório, é aconselhável que utilizes alguma **proteção de sapatos** ou até calçado específico que seja apenas usado nesse espaço.

**deves** **reduzir a utilização de espaços comuns** ou definir escalas para a sua utilização entre equipas, de forma a garantir sempre a distância mínima exigida.

**no** teu local de trabalho, as **superfícies e equipamentos devem ser desinfetadas** sempre que haja rotação das mesmas entre a equipa. deves evitar a partilha objetos e equipamentos de trabalho. caso tal não seja possível, deves **higienizar as tuas mãos com uma solução alcoólica**, bem como o objeto ou equipamento em causa.

**esforça-te** por **reduzir os materiais nas mesas de trabalho**- a disposição de objetos pessoais é de evitar.

# para o gestor da incubadora.

**coloca** pontos de gel desinfetante em locais estratégicos das instalações, como por exemplo nos diferentes acessos às instalações, nos acessos às instalações sanitárias e nos acessos à copa.

**quanto** aos espaços comuns (como espaços de entrada ou eventual sala de descanso), **aconselhamos a sua não utilização**. caso não seja possível, deves garantir que as **distâncias seguras estão identificadas nos pavimentos**, através de marcação visível.

**deves** manter preparada uma **área de isolamento** para eventuais casos suspeitos ou confirmados de COVID-19.



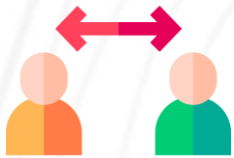


# procedimento em reunião presencial

para **empreendedores** e **gestores de incubadoras**.



deves optar sempre que possível por **reunião online** ou por **telefone**.



deves procurar manter a **distância mínima de 2 metros**.



é importante manter **janelas e portas abertas**, para garantir que o local é bem ventilado.



aconselhamos a **recolher e guardar os nomes e contactos de todos os participantes** durante pelo menos um mês.

isto ajudará as autoridades de saúde pública a localizar pessoas que possam ter estado expostas à COVID-19, se um ou mais participantes ficarem doentes pouco tempo depois da reunião.

# clientes, fornecedores e **visitas.**

para **empreendedores** e **gestores de incubadoras.**



de acordo com as indicações oficiais,  
**todas as pessoas devem utilizar máscara quando se deslocam a espaços fechados.**

aconselhamos os empreendedores/gestores de incubadora a **disponibilizar máscaras a elementos externos à organização,** que se apresentem desprotegidos.



procura **reduzir**, no interior das instalações, a **circulação de pessoas externas** às equipas de empreendedores, de forma a minimizar o risco de transmissão.

## instalações sanitárias.

para **gestores de incubadoras.**

**deves** garantir que as instalações sanitárias têm quantidade suficiente de material de desinfeção, sendo preferencial o uso de toalhas de papel individuais e descartáveis, em vez de toalhas de tecido para uso comum.

**é** importante garantir a existência de baldes do lixo passíveis de serem abertos através de um pedal, para o depósito de resíduos.

**não** te podes esquecer de colocar avisos informativos que alertem para a necessidade de desinfetar as mãos à entrada e saída destas instalações.

## copa e salas de convívio.

para **gestores de incubadoras.**

**o** cenário ideal seria fechar as copas pelo menos num período inicial.

**na** impossibilidade de fechar estes espaços de refeição, debes proceder à elaboração de um mapa de escalas para evitar o contacto entre empreendedores, mantendo sempre a distância mínima de dois metros.

**caso** nem todos os empreendedores tragam a sua refeição e utensílios de casa, deve ser disponibilizado material descartável para cada refeição.

para **empreendedores.**

**não** te podes esquecer de higienizar as mãos à entrada e saída destes espaços.

**antes** de te sentares, debes higienizar previamente o teu lugar (superfície da mesa e cadeira a utilizar). o mesmo deve suceder após o término de cada refeição, deixando tudo higienizado para o empreendedor seguinte.

## acesso às instalações.

para **gestores de incubadoras.**

**é** imprescindível que realizes a monitorização diária, à entrada das instalações, da temperatura individual corporal de cada empreendedor (através de termómetros digitais de infravermelhos sem contacto), bem como sinais de tosse ou falta de ar.

**em** caso de medições com resultados iguais ou superiores a 37,5° C de temperatura corporal, estes empreendedores não devem entrar nas instalações.

para **empreendedores.**

**quando** entras e saís das instalações debes proceder à desinfeção das mãos.

**aconselhamos** a utilização de escadas em detrimento de elevador, sempre que possível. na utilização do elevador, evitar a acumulação de pessoas, recomendando-se um rácio de 1 pessoa por cada 2 m<sup>2</sup>, mediante a área total disponível.



para **empreendedores**.

para **gestores de incubadoras**.

**se** és um empreendedor com trabalhadores dependentes na tua equipa, **deves** assegurar que têm acesso aos **Elementos de Proteção Individual** adequados aos riscos profissionais e às funções que desempenham.

**deves** também assegurar que os teus colegas de equipa estão **devidamente informados** sobre a utilização dos Elementos de Proteção na atividade que desenvolvem.

**deves** garantir que os empreendedores estão **devidamente informados**.

**procura** colocar **avisos informativos** sobre todos os procedimentos de higienização nas respetivas divisões.

**aconselhamos** à disponibilização de um **kit de regresso às incubadoras**, para todos os empreendedores, contendo uma máscara reutilizável e uma embalagem de gel desinfetante.

# bibliografia.

- || Orientação n.º 014 2020 de 21 03 2020 sobre Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares
- || Orientação n.º 019 2020 de 03 04 2020 sobre Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde
- || Informação n.º 009 2020 de 13 04 2020 sobre Uso de Máscaras na Comunidade
- || Norma n.º 007 2020 de 29 03 2020 sobre Prevenção e Controlo de Infeção por SARS CoV 2 COVID 19 Equipamentos de Proteção Individual
- || Orientação n.º 006 2020 de 26 02 2020 sobre Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas
- || [https://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Itens/Noticias/Documents/19\\_MEDIDAS-280420.pdf](https://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Noticias/Documents/19_MEDIDAS-280420.pdf)
- || <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- || <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/guidance-for-employers-and-businesses-on-coronavirus-covid-19>
- || <https://www.mom.gov.sg/covid-19>
- || <https://www.workdesign.com/2020/04/a-common-sense-guide-for-the-return-to-the-office/>
- || Relatório Medempresa “COVID-19 Orientações para o Regresso ao Trabalho”



**“para quem conhece o seu objetivo,  
o tempo é apenas um detalhe.”**

- Joseh Silva

**move-te com paixão.**  
**trabalha com segurança.**

[info@territorioscriativos.eu](mailto:info@territorioscriativos.eu)

[www.territorioscriativos.eu](http://www.territorioscriativos.eu)

(+351) 910 578 415