

**DESPACHO n.º 112/2020-IPL**

Considerando que:

- a) O IPL e as suas Unidade Orgânicas, no âmbito do seu plano de contingência (Despacho 48/2020 – IPL), conscientes da situação que o país vive, cedo implementaram medidas de mitigação da atual pandemia por coronavírus, colocando como prioridade a salvaguarda da saúde dos funcionários docentes e não docentes e dos estudantes;
- b) Todas as Escolas e Institutos, após reunião conjunta a 12 de março, alteraram, de forma célere e consistente, o seu funcionamento, implementando o teletrabalho para os seus trabalhadores, suspendendo as atividades letivas presenciais e promovendo o ensino à distância em todas as UC em que isto foi pedagogicamente possível (Despacho 63/2020 – IPL);
- c) Existiu uma pronta e eficiente resposta dada pelas UO e um grande nível de aceitação por parte dos estudantes a esta profunda alteração do funcionamento da atividade letiva, mantendo-se a qualidade que caracteriza o ensino ministrado pelo IPL;
- d) Foram encontradas pelas UO soluções para as situações onde os estudantes experimentaram dificuldades em seguir o ensino à distância;
- e) O documento “Recomendações para o Regresso Progressivo ao Trabalho Presencial Após o Levantamento do Estado de Emergência” realizado pelo Serviço de Saúde Ocupacional do IPL e aprovado pelo Conselho de Gestão em 21 de abril;
- f) A renovação do estado de emergência motivado pela pandemia COVID-19 até 2 de maio e a recomendação/esclarecimento do Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior às instituições científicas e de ensino superior sobre a necessidade de ser elaborado um plano de levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, de 17 de abril de 2020.

No exercício das competências que legalmente lhe estão conferidas, designadamente, pelo disposto nas alíneas p) e t) do artigo 92.º da Lei n.º 62/2007, de 10 de setembro, que aprovou o Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior (RJIES), conjugado com o disposto nas mesmas alíneas do artigo 26.º dos Estatutos do Instituto Politécnico de Lisboa, homologados pelo Despacho normativo n.º 20/2009 Diário da República, 2.ª série, n.º 98, de 21 de Maio de 2009, alterado pelo Despacho normativo n.º 16/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 217, de 10 de novembro de 2014, o Presidente do IPL, ouvido o Conselho Permanente, reunido no dia 22 de abril de 2020 por videoconferência, determina que:

1. A generalidade das UC, nomeadamente as de natureza teórica e teórico-prática, deverão manter-se em regime de ensino à distância, competindo aos Presidentes/Diretores das UO, em articulação com os órgãos estatutariamente competentes, encontrar as melhores metodologias, quer para o seu normal desenvolvimento, quer para a sua avaliação;
2. Em casos excecionais e de absoluta necessidade, após o fim do estado de emergência, garantindo o cumprimento das recomendações das autoridades de saúde competentes, nomeadamente, o distanciamento social e a utilização de EPI (equipamento de proteção individual), deverão os Presidentes/Diretores das UO, em articulação com os órgãos estatutariamente competentes, promover a retoma das atividades presenciais para a realização de trabalhos laboratoriais, trabalhos de campo, de natureza técnica ou artística;
3. Seja equacionado pelos Presidentes/Diretores das UO, em articulação com os órgãos estatutariamente competentes, o prolongamento dos prazos para conclusão de estágios

curriculares, trabalhos finais de cursos, dissertações e outros trabalhos finais até ao final do ano civil de 2020;

4. Seja dada especial atenção aos estudantes em programas de mobilidade que, entretanto, regressaram ao seu país de origem e que têm poucas ou nenhuma possibilidade de regressar dentro do período letivo para que possam realizar a sua avaliação em regime de ensino à distância;
5. Garantindo sempre o cumprimento das recomendações das autoridades de saúde competentes, nomeadamente, o distanciamento social e a utilização de EPI, devem ser providenciadas condições para a retoma progressiva do funcionamento dos Centros e Grupos de Investigação sediados nas unidades orgânicas do IPL.

Como forma de providenciar as condições materiais objetivas para a implementação das ações referidas, o IPL promoverá:

1. A ampla divulgação, por toda a comunidade académica, das orientações contidas no documento “Recomendações para o Regresso Progressivo ao Trabalho Presencial Após o Levantamento do Estado de Emergência”;
2. A aquisição de EPI (máscaras, luvas, viseiras e outro equipamento) e de desinfetante, disponibilizando-os às UO;
3. Em articulação com os Presidentes/Diretores das UO, a criação de planos de limpeza e desinfeção dos espaços utilizados pelas atividades presenciais;
4. A construção, nos pontos de atendimento ao público, de barreiras de proteção em vidro ou acrílico;
5. A organização, a pedido das UO, de cursos de iniciação e avançados sobre as plataformas e as ferramentas de ensino à distância e sobre medidas de minimização do perigo de fraude no processo de avaliação;

Por fim, tendo por objetivo dar cumprimento ao nº 2 do art.º 2º da Lei 7/2020, de 10 de abril, deverão os Presidentes/Diretores das UO:

1. Realizar o levantamento para cada curso da percentagem de unidades curriculares do segundo semestre do ano letivo 2019/2020 realizadas em regime de ensino à distância;
2. Enviar esta informação aos serviços da presidência do Politécnico de Lisboa no final do corrente semestre.

Lisboa, 24 de abril 2020

O PRESIDENTE do IPL



Prof. Doutor Elmano da Fonseca Margato  
(Prof. Coordenador c/Agregação)

Anexo: documento “Recomendações para o Regresso Progressivo ao Trabalho Presencial Após o Levantamento do Estado de Emergência”

*Aprovado na reunião  
do Conselho de Gestão  
de 21/04/20*



**COVID-19**

## **RECOMENDAÇÕES PARA O REGRESSO PROGRESSIVO AO TRABALHO PRESENCIAL APÓS O LEVANTAMENTO DO ESTADO DE EMERGÊNCIA**

### **Antes do Regresso ao Trabalho**

Na presença de algum sintoma (tosse, febre, dificuldade respiratória) que possa estar associado à COVID-19, ou caso tenha estado em contato próximo com alguém infetado com COVID-19, o trabalhador não deve ir trabalhar e deve entrar de imediato em contato com a linha **SNS 24 – 800 24 24 24** e seguir as recomendações que lhe forem transmitidas.

### **Nas Deslocações Para o Trabalho**

1. A opção pelo transporte individual é a solução mais segura. O automóvel deve ser limpo com regularidade e deve ser evitado o transporte de mais do que uma pessoa para além do condutor, exceto se se tratar de membros da mesma família.
2. No caso das deslocações a pé, de bicicleta, ou de veículo motorizado, o trabalhador deve usar máscara de proteção individual para sua proteção e dos outros, e manter sempre o distanciamento interpessoal de 2 metros.
3. Se for utilizado um transporte público e/ou outro coletivo, o trabalhador deve manter sempre que possível o distanciamento interpessoal de 2 metros e usar máscara de proteção individual.
4. Na utilização de táxi/veículos TVDE nas deslocações, deve viajar uma pessoa em cada fila de assentos, ser mantida a maior distância possível entre os ocupantes e usar máscara de proteção individual.
5. Tenha especial cuidado com a **higienização das mãos** durante viagens em transportes públicos e objetos de contacto frequente.

### **Medidas Organizacionais**

1. A retoma da atividade deve ser orientada pelo princípio de minimização de risco.
2. Devem estabelecer-se os serviços essenciais a prestar presencialmente, de forma a que o trabalho realizado seja efetuado pelo número de trabalhadores estritamente necessário e que permita proteger os trabalhadores e a produção de bens e serviços.
3. Recomenda-se que se continuem a privilegiar a realização das atividades em regime de teletrabalho, especialmente no caso dos grupos vulneráveis e de risco, e a realização de reuniões por meios telemáticos (vídeo ou teleconferência), em especial as reuniões de júris de mestrado e de doutoramento, júris dos concursos no âmbito das carreiras docentes do ensino superior e da carreira de investigação científicas, realização de provas públicas e reuniões de órgãos de governo e de gestão. Esta recomendação deve



ainda ser considerada para o alargamento do âmbito de processos administrativos por via digital para estudantes, bem como docentes, investigadores e funcionários, evoluindo efetivamente para "secretarias eletrónicas" e uma total desmaterialização de processos.

4. Deve ser estimulada a continuação da adoção de processos de ensino e aprendizagem à distância.
5. Deve manter-se o lançamento manual dos registos de picagens no Portal do Trabalhador.
6. Nos locais onde é necessário proceder ao levantamento de chaves de gabinetes de trabalho, alterar o procedimento para que o levantamento e entrega de chave seja realizado com menor frequência (p.e. semanalmente).
7. Devem ser assegurados locais para higienização das mãos, dotados de torneira de comando não manual (p.e. acionadas por pedal) junto dos quais deverá existir sabão/doseador de sabão e toalhetes de papel para a secagem das mãos.
8. Tarefas e processos de trabalho devem ser programados para que os trabalhadores possam manter o distanciamento social, de aproximadamente 2 metros. A recomendação de distanciamento social deve ser salvaguardada na redefinição dos espaços existentes nos locais de trabalho.
9. O distanciamento social deve ser garantido nas áreas comuns e, em qualquer caso, deve-se evitar aglomerados de pessoas nesses pontos.
10. O retorno à normalidade das atividades que envolvam risco de aglomeração deve ser evitado.
11. A entrada para o local de trabalho deve ser organizada de forma disciplinada e organizada para evitar aglomerações na entrada dos serviços.
12. Adotar barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo), para o atendimento ao público e, sempre que aplicável, estabelecer uma distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2 metros) e sinalização devida complementar (nomeadamente através de marcas e sinalética no chão) para determinar a distância de prevenção necessária para o atendimento do público.
13. Incentivar o atendimento por telefone ou email e, em casos excecionais, efetuar o atendimento por marcação ou agendamento prévio.
14. A capacidade máxima dos estabelecimentos de restauração e bebidas (cafetaria, cantina) em atividade, devem ser limitados a um terço do número máximo da sua capacidade, visando garantir os requisitos de distanciamento social.
15. Se necessário, desfasar os horários de pausa para almoço.
16. O **horário de trabalho** deve ser reorganizado de forma a manter e a respeitar o distanciamento social entre os trabalhadores:
  - a. Rotatividade dos trabalhadores nas instalações/teletrabalho de 15 em 15 dias, de modo a reduzir o número de trabalhadores por gabinete ou em *open space*.
  - b. Ou divisão dos trabalhadores em horários desfasados - manhã vs tarde ou rotatividade de 15 em 15 dias - para diminuir a possibilidade de contacto entre eles.
17. No interior das instalações é obrigatória a utilização de máscara de proteção individual.

18. Deve ser garantida a disponibilização e o aprovisionamento de equipamentos de proteção individual (p.e. máscaras de proteção individual, viseira, luvas), bem com de todos os materiais desinfetantes e de limpeza necessários para garantir a concretização das medidas de higiene recomendadas no **Plano de Contingência**. Deverão constar desse aprovisionamento produtos de desinfecção autorizados pela Direção-Geral da Saúde (Orientação 014/2020, DGS).
19. Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem ainda começar a preparar/planear antecipadamente o próximo ano letivo, assegurando o cumprimento das condições e práticas preventivas anteriormente referidas.

A implementação dos planos para levantamento progressivo das medidas de contenção atualmente existentes referidos nos parágrafos anteriores fica sujeita à alteração do atual estado de emergência, devendo as instituições estar preparadas para a sua concretização faseada a partir de 4 de maio de 2020.

#### **Recomendações aos Trabalhadores**

1. Cumpra todas as medidas de prevenção que lhe sejam indicadas pelo IPL.
2. No interior das instalações deve utilizar máscara de proteção individual. Adicionalmente se prestar **atendimento ao público**, deverá utilizar óculos com proteção lateral ou viseira de proteção.
3. Avalie a temperatura corporal e confirme a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória antes de iniciar o seu trabalho. O termómetro a utilizar deverá ser, preferencialmente, digital ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.
4. Caso tenha contacto com objetos de outros colegas/estudantes/prestadores de serviços (ex. telemóveis, dinheiro, canetas, chaves) e sempre que o mesmo não possa ser obviado, proceda à lavagem das mãos com água e sabão ou, caso não seja possível, com solução SABA com a maior brevidade possível após o contacto.
5. Mantenha, sempre que possível, o distanciamento social de 2 metros.
6. Não deve cumprimentar outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.
7. Evite, na medida do possível, utilizar equipamentos e dispositivos de outros trabalhadores. Caso seja estritamente necessário, deve proceder à sua desinfecção, antes e depois da sua utilização. Lave as mãos com água e sabão imediatamente após a sua utilização.
8. Lave as mãos frequentemente, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica (SABA). É especialmente importante lavar as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocar em superfícies potencialmente contaminadas. Utilize diariamente creme hidratante para prevenir que a pele se torne seca.
9. Mantenha as medidas de etiqueta respiratória, designadamente cobrindo o nariz e a boca com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e deite de imediato o lenço no lixo, num saco fechado, após o que deve lavar as mãos com água e sabão. Em alternativa use o antebraço.



10. Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
11. Higienize frequentemente o seu posto de trabalho. Pulverize diretamente a zona a desinfetar e, de seguida, seque com os toalhetes de papel.
12. Tenha especial cuidado com a higienização das mãos após utilização de instalações sanitárias, após tocar em maçanetas/corrimãos e objetos de contacto frequente.
13. Feche sempre a tampa da sanita antes de acionar o autoclismo.
14. Deite no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis.
15. Não partilhe:
  - Telemóveis, auscultadores/auriculares, teclados ou outros objetos similares. Se tal não for possível, os equipamentos deverão ser desinfetados antes e depois de cada utilização.
  - Bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks).
  - Loiças e utensílios de cozinha ou outros itens. Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar louça.
  - Fardas, toalhas ou outros itens. A roupa deve ser lavada à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60º). Se possível, utilizar máquina de secar a roupa e ferro na temperatura mais elevada permitida pelas peças de roupa.
16. Se no local de trabalho apresentar algum dos sintomas associados à COVID-19, contacte de imediato o responsável da sua Unidade Orgânica/Serviço e tome as precauções necessárias de distanciamento social e de higiene, enquanto aguardar o encaminhamento para a **Área de Isolamento**, de onde deve ligar para o **SNS 24 - 800 24 24 24**.
17. No seu domicílio deve ter em atenção as medidas de prevenção, como o distanciamento social e as medidas de higiene, principalmente se vivem com pessoas pertencentes a grupos de risco.
18. Mantenha a sua Saúde Psicológica:
  - Com o regresso ao local de trabalho, é expectável e natural sentir ansiedade, medo, maior vulnerabilidade e preocupação.
  - É importante que conheça e respeite o Plano de Contingência definido e divulgado pelo IPL.
  - Aceite que com o regresso ao local de trabalho, as exigências serão maiores - adaptação a novas regras, gestão dos sentimentos e a reorganização da vida familiar e profissional.
  - Concentre-se no que consegue controlar, ou seja, o comportamento, cumprindo as medidas de proteção e a gestão do trabalho da melhor maneira possível.
  - Mantenha as suas rotinas, principalmente de pausas e descanso, assim como a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico.
  - Mantenha contactos sociais, através de meios à distância de preferência, sem descurar as medidas de distanciamento social.

- Sinta orgulho em estar a realizar o seu trabalho numa situação excecional e difícil em prol da saúde de todos.
- Identifique e reconheça sinais de alerta face à sua Saúde Psicológica - se apresenta níveis de ansiedade e stresse muito elevados e persistentes; se apresenta níveis de irritabilidade e tensão, elevados; se são frequentes situações de conflito com colegas; se sente dificuldades de concentração, ou em adormecer/dormir, contacte a **Linha de Apoio Psicológico** do SSO-IPL através do **210 464 737**.

### Medidas Gerais de Higiene no Local de Trabalho

1. Sempre que possível deve existir ventilação natural nas instalações, devendo estar definidos os procedimentos de ventilação natural dos espaços de trabalho.
2. Manter portas de acesso aos edifícios e serviços abertas em permanência.
3. Disponibilizar SABA na entrada dos edifícios e zonas críticas, nomeadamente em locais com atendimento ao público e postos de trabalho onde o trabalhador está em contacto com objetos de outros colegas/estudantes/prestadores de serviços (ex. telemóveis, dinheiro, canetas) (p.e. receção, posto de levantamento de chaves, tesouraria, serviços académicos).
4. Disponibilizar desinfetante de superfícies e toalhetes descartáveis na proximidade dos postos de trabalho.
5. Recomenda-se aumentar o nível de insuflação do ar, caso existam meios mecânicos para tal, para renovar o ar com mais regularidade, e informar os trabalhadores relativamente à utilização adequada destes equipamentos.
6. Recomenda-se reforçar as tarefas de limpeza em todas as divisões, com incidência especial em superfícies, que são mais frequentemente manuseadas/ tocadas, como janelas ou maçanetas das portas, mesas de trabalho e computadores de acordo com o definido na tabela abaixo.

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
Instalações Sanitárias	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada da Inst. Sanitária	Sempre que a instalação sanitária for limpa	Equipa de limpeza
Salas de Aula	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das salas de aula	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à noite)	Equipa de limpeza/ auxiliares <b>Docentes</b>
	Interruptores das luzes		
	Manípulos dos estores		
Gabinetes	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das salas de aula	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à noite)	Equipa de limpeza <b>Utilizador do Gabinete</b>
	Interruptores das luzes		
Áreas de estudo	Desinfecção das mesas	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à noite)	Equipa de limpeza/ auxiliares
Elevadores	Botões dos elevadores	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à noite)	Equipa de limpeza
Escadas	Corrimãos	Duas vezes por dia (à hora de almoço e à noite)	Equipa de limpeza
Receção	Balcão	Quatro vezes por dia (às 09h30, antes e após a hora de almoço e depois das 17h30)	Vigilantes
Receção	Telefone	Várias vezes ao dia	Vigilantes

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
		Particularmente, na mudança de turno	

- É necessário limpar a área de trabalho usada por um trabalhador em cada período de trabalho.
- Os detergentes habituais são suficientes, contudo devem ser contemplados nas rotinas de limpeza produtos para desinfeção, como a lixívia com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%, mantendo sempre as condições de segurança.
- Para a desinfeção de superfícies deve-se: lavar primeiro com água quente e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de 1/100; deixar atuar durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar (ou proceder de acordo com as informações constantes nas orientações).

- Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

Fonte: Orientação n.º 014/2020, DGS

- Deve ser garantida a proteção dos colaboradores da limpeza. Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
  - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
  - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes;
  - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários.
- Após a limpeza estar concluída e após a remoção do equipamento de proteção individual, é necessário que estes colaboradores realizem uma higiene completa das mãos, com água e sabão, pelo menos durante 40-60 segundos. Deve ser confirmado se

os procedimentos das empresas de limpeza cumprem com o preconizado pela Orientação n.º 014/2020, da DGS.

12. O mobiliário e alguns equipamentos (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º.
13. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação. Devem ser realizados os procedimentos de limpeza preconizados pela Orientação n.º 014/2020, da DGS.
14. No caso das fardas de trabalho ou similares, estas deverão ser colocadas num saco fechado e transportadas para o local de lavagem, recomendando-se uma lavagem com um ciclo completo a uma temperatura superior a 60 graus. Se possível, utilizar máquina de secar a roupa e ferro na temperatura mais elevada permitida pelas peças de roupa.

#### **Gestão de Resíduos no Local de Trabalho**

1. Recomenda-se que os lenços/ toalhetes descartáveis usados para secagem das mãos ou como medida de etiqueta respiratória devem ser colocados em recipientes protegidos com tampa e, se possível, de pedal.
2. Todos os materiais de higiene pessoal (máscaras, luvas de látex, etc.) devem ser depositados nos respetivos recipientes de uso doméstico.
3. No caso de um colaborador apresentar sintomas enquanto estiver no seu local de trabalho, será necessário isolar o recipiente onde o mesmo depositou os lenços/ toalhetes descartáveis ou outros produtos utilizados por este. Esse saco de lixo deve ser removido e colocado num segundo saco de lixo fechado para depósito.

#### **Entidades Prestadoras Externas**

Deve ser confirmado se os procedimentos das empresas de limpeza cumprem com o preconizado pela Orientação n.º 014/2020, da DGS.

Devem estar definidos procedimentos de receção de materiais e consumíveis. (p.e. Efetuar entrega de encomendas, preferencialmente, sem entrada do prestador de serviços nas instalações.)

Lisboa, 21 de abril de 2020

O Coordenador Institucional



Prof. António Belo

O Coordenador Operacional



Prof. Manuel Correia

