

COVID-19

ORIENTAÇÃO PARA OSTEOPATAS

Procedimentos em Clínicas, e Consultórios de Osteopatia, Setor Privado e Social¹

A COVID-19 (SARS-CoV-2). Revela-se principalmente por sintomas do foro respiratório nomeadamente: tosse (normalmente persistente), febre, dores musculares, cefaleias, fraqueza generalizada, e dificuldade respiratória. Poderão existir simultaneamente outro tipo de manifestações como dor de garganta, náuseas, vômitos e diarreia, estas três últimas manifestações com menos frequência.

Segundo a evidencia científica atual, o novo Corona Vírus Covid-19 transmite-se fundamentalmente mediante:

- **Contacto direto:** propagação de gotículas expelidas pelas vias respiratórias, geradas pela fala, tosse ou espirro de uma pessoa infetada, podendo serem inaladas, ou projetadas para a boca, nariz ou olhos de indivíduos que se encontram a menos de 2 metros da pessoa infetada.
- **Contacto indireto:** contacto manual com uma superfície ou objeto contaminado com Covid-19, levando de seguida as mãos à boca, nariz ou olhos.

A prática clínica da Osteopatia exige por parte do osteopata um contacto muito próximo com o paciente, por conseguinte torna-se necessário a adoção de medidas de higiene e segurança que não coloquem em risco os osteopatas e sobretudo os utentes/ pacientes.

A adoção de medidas preventivas de não propagação de eventuais patologias de cariz viral, através de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), e de normas de higienização dos espaços clínicos traduz-se num muitíssimo menor risco de contágio, inclusive devido à prévia preparação do paciente que, obrigatoriamente se apresentará na respetiva consulta munido dos respetivos EPI, em particular da máscara facial, que manterá desde a sua entrada na clínica/consultório, durante a consulta e tratamento, até à sua saída do espaço clínico.

A presente Orientação para Osteopatas, na gestão e prevenção da não propagação do Covid-19, não deve ser entendida como uma imposição de cariz regulatório ou legal, mas tão-somente um conjunto de orientações de boas práticas que permitam ao osteopata elaborar o necessário protocolo de atuação que melhor se adegue à sua prática clínica, e às características de cada clínica ou consultório.

Importa ainda referir que a adoção destas normas não garante o risco nulo de aquisição da infeção.

04/05/2020

ÍNDICE

1. PROCEDIMENTOS PARA A ATIVIDADE DO CONSULTÓRIO OU CLÍNICA DE OSTEOPATIA	5
2. PROCEDIMENTOS GERAIS	5
3. MARCAÇÃO DE CONSULTAS	6
4. RECEÇÃO DO PACIENTE	7
5. ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO E MOBILIÁRIO	8
6. LIMPEZA DA SALA DE ESPERA E INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	9
7. LIMPEZA DA RECEÇÃO	9
8. ACESSO À CLÍNICA:	10
8.1. DO OSTEOPATA	10
8.2. A DOENTES E ACOMPANHANTES	10
8.3. DE TÉCNICOS MANUTENÇÃO OU OUTROS	11
9. DEFINIÇÃO DE RISCO DO PROCEDIMENTO	11
10. MEIOS DE PROTEÇÃO:	11
10.1. RECEÇÃO/ ADMINISTRATIVOS/ PROFISSIONAIS DE LIMPEZA	11
10.2. OSTEOPATA	12
11. PREPARAÇÃO DO GABINETE E PROTEÇÃO INDIVIDUAL	12
12. COLOCAÇÃO DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	13
13. O FINAL DA CONSULTA E DESINFEÇÃO DO GABINETE CLÍNICO	13
14. REMOÇÃO DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	14
15. REGRESSO DO PACIENTE À RECEÇÃO	15

16. MEIOS DE PAGAMENTO	15
ANEXOS	17

1. PROCEDIMENTOS PARA A ATIVIDADE DO CONSULTÓRIO OU CLÍNICA DE OSTEOPATIA

1. Não deve ser realizado nenhum atendimento presencial sem um prévio contacto por via remota (telefone fixo, telemóvel, e-mail, ou outro meio que permita a comunicação com o utente).
2. Deve ser atualizado o Plano de Contingência COVID-19, de acordo com as Orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), com discriminação dos procedimentos específicos atribuídos a cada profissional trabalhador na clínica, consultório ou serviço e, como será a sua substituição caso alguém fique doente (p. ex.), definindo claramente quem circula nos diferentes espaços da área de trabalho e as tarefas de cada um.
3. Todos os profissionais devem ter a formação/informação necessária para agir de acordo com o plano de contingência.
4. O EPI mínimo dentro da clínica deve ser determinado em função da área em que o profissional trabalha, sendo o uniforme e/ou bata descartável e máscara cirúrgica o mínimo obrigatório dentro da clínica para todos.
5. As máscaras cirúrgicas devem ser usadas essencialmente para a proteção de terceiros.
6. AS máscaras FFP2 e FFP3 sem válvula permitem uma proteção bidirecional e devem ser estas a usar pelos profissionais de saúde.

2. PROCEDIMENTOS GERAIS

1. Os responsáveis pelas clínicas e consultórios de Osteopatia devem:
 - a. Garantir que todos os profissionais estão informados sobre o Plano de

Contingência e sobre os respetivos procedimentos.

- b. Disponibilizar informação ao utente sobre a adequada etiqueta respiratória, higienização das mãos e utilização de máscara, nomeadamente através de fixação de cartazes (Anexos I a IV).
- c. Afixar à entrada da clínica e em cima do balcão, as distâncias de segurança e condutas dos pacientes e colaboradores.
- d. Disponibilizar máscara cirúrgica (se o utente não levar máscara própria) e solução alcoólica (SABA) à entrada do consultório, clínica ou serviço. A máscara deve ser usada dentro do espaço de sala de espera ou receção, só removendo quando estiver no gabinete de consulta.
- e. Marcar previamente as consultas, de forma remota para evitar ter utentes em sala de espera.

3. MARCAÇÃO DE CONSULTAS

- 1. Explicar ao utente, quando for marcada a consulta, os procedimentos de controlo e prevenção de infeção que estão implementados, nomeadamente:
 - a. Desaconselhar a presença de acompanhante;
 - b. Se necessária a presença do acompanhante, este deve, preferencialmente, aguardar fora das instalações, ou então permanecer na sala de espera (com máscara cirúrgica colocada);
 - c. Se o acompanhante tiver de entrar no consultório (por exemplo, quando o utente é menor de idade), deve permanecer sentado afastado da marquesa de tratamento e com a máscara cirúrgica colocada;
 - d. O paciente deve ser confrontado com as questões relativas ao despiste de

infecção por SARS-CoV-2, e possível suspeita de contato com pessoas infetadas;

- e. Pacientes positivos para o SARS-CoV-2 em isolamento domiciliário, mesmo que sem febre, as consultas devem ser adiadas até estar recuperado, depois de cumprido o período de quarentena e após um teste laboratorial negativo.
- 2. A opção de pré-teleconsulta é da exclusiva responsabilidade do osteopata e da clínica, sendo avaliada caso a caso. Esta poderá efetuar-se para avaliação do estado do paciente.
- 3. Pode ser enviado por e-mail ao paciente as Normas de funcionamento da clínica/consultório, para que este tenha conhecimento antecipado das regras a cumprir.
- 4. Pode ser pedido ao paciente para que este, caso tenha possibilidades de o fazer, envie de antemão os resultados dos exames que possam ser digitalizados, evitando assim trazer papeis, mas apenas os CD/DVD (que podem ser desinfetados).
- 5. Se trabalham vários profissionais no mesmo espaço, estes devem desfazer o mais possível, os horários das consultas entre eles, para evitar juntar vários pacientes na sala de espera ou receção.

4. RECEÇÃO DO PACIENTE

- 1. Em caso de suspeita de infecção do paciente por SARS-CoV-2, o osteopata deve ser informado assim como ponderar a urgência do atendimento do doente em questão.
- 2. O paciente que testou positivo para o SARS-CoV-2 pode comparecer na

consulta de Osteopatia depois de cumprido o período de quarentena e após um teste laboratorial negativo, devendo informar a clínica da sua situação.

3. Quaisquer deslocações pelo paciente à clínica sem contacto prévio da receção devem ser evitadas.
4. A presença do acompanhante somente está indicada em pacientes menores de idade ou portadores de necessidades especiais, como idosos, grávidas, pessoas com limitações físicas ou mentais perceptíveis.
5. O acompanhante deve ser igualmente confrontado com as questões relativas ao despiste de infeção por SARS-CoV-2.
6. Todos os indivíduos (pacientes/acompanhantes) que apresentem um quadro respiratório agudo de tosse, febre ou dispneia/dificuldade respiratória são considerados suspeitos de infeção por SARS-CoV-2.
7. O atendimento ao balcão deve ser prestado com a distância de pelo menos 1m e com a implementação e aplicação de barreiras físicas.
8. O horário da consulta deve ser cumprido, para evitar a aglomeração de doentes na sala de espera.

5. ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO E MOBILIÁRIO

1. Colocar solução antisséptica à base de álcool junto à entrada e disponibilizar máscaras cirúrgicas.
2. Cada funcionário tem uma caneta própria; existe uma caneta para uso exclusivo dos pacientes, que deve ser desinfetada a cada utilização.
3. Contacto com objetos do paciente: higienizar as mãos com solução antisséptica.

4. Não partilhar o telefone sem antes ser desinfetado.
5. A sala de espera deverá garantir o distanciamento social não excedendo 1/3 da sua lotação máxima.
6. Retirar da sala de espera as revistas, folhetos máquinas de café, dispensadores de água, comandos de TV ou ar condicionado e outros objetos que possam ser manuseados por várias pessoas.

6. LIMPEZA DA SALA DE ESPERA E INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

1. Superfícies críticas devem ser desinfetadas após cada utilização. As zonas onde possam estar crianças devem ser desinfetadas várias vezes por dia.
2. A limpeza de superfícies críticas deve ser feita com produtos específicos (Norma EN14476) ou com solução de álcool a 70% ou com produtos à base de solução de hipoclorito de sódio a 0,1%.
3. A limpeza tanto das áreas comuns como das instalações sanitárias deve ser feita com recurso a solução de hipoclorito de sódio a 0,1% (ou equivalente) e do menos para o mais sujo.

7. LIMPEZA DA RECEÇÃO

1. Após o atendimento de um paciente na receção:
 - a. Passar desinfetante de superfície sobre o balcão entre cada paciente atendido; garantir que a área de receção é arejada adequadamente;

8. ACESSO À CLÍNICA:

8.1. DO OSTEOPATA

1. Se tem um quadro clínico de sintomatologia compatível com infeção por SARS-CoV-2 não deve apresentar-se no local de trabalho.
2. Se coabita ou coabitou com uma pessoa infetada por SARS-CoV-2 é considerado um contato próximo com alto risco de exposição e, portanto, deve permanecer 14 dias em isolamento, após o último contacto.
3. Sugere-se que os profissionais que se enquadram nas categorias abaixo indicadas não devem ser alocados à prestação de cuidados com maior grau de risco (presença de condições médicas crónicas, incluindo condições de imunossupressão; gravidez).

8.2. A DOENTES E ACOMPANHANTES

Na chegada à clínica o paciente e acompanhante (caso se verifique):

- a. Aplicação do questionário de COVID-19;
- b. Caso haja um estado febril e presença de sintomas suspeitos nas últimas 24h, o paciente deve regressar a casa, caso a consulta não seja de carácter urgente e deve contactar a linha Saúde 24;
- c. Devem ser instruídos para a higienização das mãos e colocação de máscara cirúrgica;
- d. O acompanhante não deve entrar no gabinete clínico;
- e. Os pertences do paciente devem ser guardados num saco limpo disponibilizado na receção.

8.3. DE TÉCNICOS MANUTENÇÃO OU OUTROS

1. Técnicos de manutenção:

- a. Evitar contacto direto com o pessoal da clínica; respeitar distâncias de segurança; restrição de circulação às áreas de intervenção; instrução para a higienização das mãos e colocação de máscara cirúrgica.

2. Distribuidores de encomendas:

- a. Não passar da entrada da clínica; evitar contacto direto com o pessoal da clínica; respeitar distâncias de segurança; a encomenda deve ser desinfetada.

9. DEFINIÇÃO DE RISCO DO PROCEDIMENTO

1. Na clínica, o pessoal administrativo e de secretariado apresenta um risco baixo.
2. Os osteopatas apresentam um risco baixo a moderado de exposição.

10. MEIOS DE PROTEÇÃO:

10.1. RECEÇÃO/ ADMINISTRATIVOS/ PROFISSIONAIS DE LIMPEZA

1. Sobre o balcão deve existir uma barreira física (acrílico) a proteger o rececionista e o paciente.
2. Os rececionistas e administrativos devem usar roupa própria da clínica (ou bata descartável) e máscara cirúrgica.
3. Os profissionais de limpeza devem usar máscara cirúrgica e luvas descartáveis.

4. Aos demais que vem do exterior devem usar máscara cirúrgica.

10.2. OSTEOPATA

1. O osteopata deve usar uniforme, bata descartável e máscara cirúrgica (de preferência FFP2 ou FFP3).
2. Se tiver o cabelo comprido, este deve estar apanhado e protegido com touca.
3. Deve retirar todos os adereços, como anéis, pulseiras, colares, brincos e relógios para atender os pacientes.
4. Manter as unhas naturais, curtas e limpas; não usar unhas artificiais ou outro tipo de extensores, verniz, gel, gelinho ou outros produtos nas unhas na prestação de cuidados aos utentes.
5. Garantir que os objetos de uso pessoal não estão expostos durante a consulta e que são alvo de uma desinfeção regular.
6. Durante o tratamento deve usar viseira.
7. Nos tratamentos efetuados na cavidade oral (tratamento da ATM ou outro) deve usar dois pares de luvas descartáveis (quando terminar este tratamento, deve remover o 1º par de luvas e mantendo o 2º).

11. PREPARAÇÃO DO GABINETE E PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. O SARS-CoV-2 pode permanecer no ar e nalgumas superfícies, como por ex. roupas, plástico, aço inoxidável, cartão e cobre, durante horas ou dias, como tal, o contacto com as superfícies e equipamentos confinados ao gabinete deve ser efetuado com os EPI devidos, nomeadamente luvas descartáveis,

sendo que estas não devem entrar em contacto com a face ou outra parte do corpo.

2. Promover um ambiente interno entre os 21-23 °C (inverno) e 23-25 °C (verão).
3. Promover a renovação do ar, preferencialmente pela abertura das janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).
4. Desinfetar as superfícies, dando especial atenção às de toque frequente, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.

12. COLOCAÇÃO DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. A seleção do EPI deve ser efetuada em função do risco da exposição e do grau de proteção necessário ao procedimento a efetuar.
2. É necessária uma colocação e remoção muito cuidadosa e ordenada do EPI de forma a garantir a sua eficácia protetora e a evitar que se convertam num foco de contaminação cruzado, respetivamente (anexo III e IV).

13. O FINAL DA CONSULTA E DESINFEÇÃO DO GABINETE CLÍNICO

1. Limpar e desinfetar imediatamente todas as superfícies e o ambiente de trabalho:
 - a. As superfícies do gabinete devem ser desinfetadas com soluções 2 em 1 (detergente e desinfetante). Optar por soluções de base alcoólica para

superfícies metálicas;

- b. Os produtos de limpeza do gabinete devem ser certificados pela sua ação virucida. A limpeza deve ser efetuada de cima para baixo do mais limpo para o mais sujo;
 - c. A marquesa deve ser desinfetada após cada consulta com especial atenção para o apoio da cabeça onde o paciente coloca a face e para as zonas onde o paciente tocou com as mãos;
 - d. As cadeiras e secretária deve receber idêntica atenção;
 - e. O pavimento do gabinete deve ser diariamente.
2. Fazer a renovação do ar do gabinete no final de cada consulta.

14. REMOÇÃO DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- 1. A remoção de EPI obedece a uma ordem sequencial (anexo IV).
- 2. Após ser removido, o EPI deve ser colocado no contentor de resíduos.
- 3. Com o EPI colocado, as mãos não devem estar abaixo da cintura, sendo que as luvas devem ser removidas com uma sequência própria.
- 4. O osteopata pode retirar a viseira no final de cada tratamento.
- 5. As máscaras FFP2 e FFP3 podem ser mantidas até 6 horas.
- 6. A viseira ou óculos devem ser lavados e desinfetados primeiro do lado interno e depois externo com água e sabão e SABA - Este procedimento realiza-se com luvas.
- 7. Os uniformes devem ser lavados no final de cada dia de consulta.
- 8. Depois de um dia de trabalho, descalçar os sapatos à entrada da porta de

casa, despir a roupa e tomar banho imediatamente.

15. REGRESSO DO PACIENTE À RECEÇÃO

1. O paciente deve sair da consulta com a máscara e mantê-la sempre na clínica.
2. O paciente deve realizar a antissepsia das mãos com SABA antes de abandonar o gabinete e fazê-lo novamente na receção, se necessário.
3. Manter o distanciamento social na receção.
4. Se o paciente deverá ser informado que se desenvolver sintomas de COVID-19, 15 dias após a consulta, deve entrar em contacto com a clínica.
5. Da mesma forma, se algum profissional da clínica desenvolver sintomas, o paciente deverá ser informado.

16. MEIOS DE PAGAMENTO

1. O pagamento da consulta deve ser realizado com recurso a multibanco ou meios eletrónicos. Preferencialmente por meios eletrónicos - contactless, MBway ou iPAY. Não sendo possível, o paciente deve manusear o próprio cartão.
2. Se utilizar o terminal de multibanco, este deve estar protegido por película protetora, após a utilização a proteção deve ser substituída ou deve-se aplicar uma solução de álcool a 70%.
3. O paciente deve higienizar as mãos antes de sair da clínica e relembrar que não deve remover a máscara até chegar a casa.

¹ – Procedimentos adaptados da Orientação nº 022/2020 de 01/05/2020 da DGS – Direção Geral de Saúde, direcionados a Clínicas, Consultórios ou Serviços de Saúde Oral dos Cuidados de Saúde Primários; por Rui Coelho e Fernando Batista.

Estas Normas poderão vir a ser sujeitas a modificações caso seja necessário.



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Anexo II – Utilização e colocação correta da máscara de proteção facial

Fonte: DGS – Direção Geral de Saúde - www.dgs.pt

Colocação e Remoção do EPI

Sequência da colocação



Anexo III – Sequência de colocação do Equipamento de Proteção Individual

Fonte: DGS – Direção Geral de Saúde - www.dgs.pt

Sequência da remoção do EPI



Anexo IV – Sequência de remoção dos EPI numa ordem de minimização de contaminação cruzada

Fonte: DGS – Direção Geral de Saúde - www.dgs.pt