

# COVID-19

**Recomendações e  
informações sobre  
segurança nos  
espaços  
dinamizados pela  
Ideias do Levante**

# ÍNDICE

1 – Recomendações .....	03
2 – Segurança .....	04
2.1 – Sede Social em Lagoa .....	05
2.1.1 – Sala Polivalente .....	06
2.1.2 – Sala Estúdio .....	07
2.2 – Centro de Estudos e Formação de Lagoa (CEFLA) .....	08
2.2.1 – Sala Polivalente .....	09
2.2.2 – Sala 14 .....	10
2.3 – Portas do Sol – Espaço de Cultura, Arte & Bem-Estar .....	11
2.3.1 – Sala Música R/C .....	12
2.3.2 – Sala Zen .....	13
2.3.3 – Sala de Canto, Sala AlmaSana e/ou SALA R .....	14
2.3.4 – Sala de Estudo .....	15
2.3.5 – Sala Hall .....	16
2.3.6 – Sala Espaço Café .....	17
3 – Contactos .....	18
4 – Referências .....	19
5 – Considerações Finais .....	20

## 01 | RECOMENDAÇÕES

A COVID-19, causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, é uma infecção respiratória aguda que pode desencadear uma pneumonia. A doença é transmitida por um novo coronavírus detectado no final de Dezembro, em Wuhan, uma cidade do centro da China.

A Ideias do Levante acompanha a situação da expansão do novo coronavírus e, através de várias fontes (DGS - Direção Geral de Saúde, OMS - Organização Mundial de Saúde, etc.) recomenda:

- Em Portugal, caso apresente sintomas de doença respiratória e tenha viajado de uma área afetada pelo novo coronavírus, as autoridades aconselham a que contacte a Saúde 24 (808 24 24 24). Caso se dirija a uma unidade de saúde deve informar de imediato o segurança ou o administrativo.
- Evitar o contacto próximo com pessoas que sofram de infecções respiratórias agudas; evitar o contacto próximo com quem tem febre ou tosse;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto directo com pessoas doentes, com detergente, sabão ou soluções à base de álcool;
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- Evitar o contacto directo com animais vivos em mercados de áreas afectadas por surtos;
- Adoptar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- Evitar o consumo de produtos de animais crus, sobretudo carne e ovos;
- Seguir as recomendações das autoridades de saúde do país onde se encontra;
- Sempre que entrar num espaço interior/fechado utilize uma máscara;
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, tem alguma doença contagiosa/infecciosa, ou teve contacto com alguém com alguma doença contagiosa/infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas.

# INFORMAÇÃO SOBRE SEGURANÇA

# **SEDE DA ASSOCIAÇÃO em Lagoa**

## 2.1 SEDE DA ASSOCIAÇÃO em Lagoa

### 2.1.1. SALA POLIVALENTE

Com o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 4 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe de Yoga/Pilates e de instrumentos musicais (excepto instrumentos de sopro que não são permitidos) e de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] para aulas de Teatro e de Dança;
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante perto da entrada da sala e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes de instrumentos e yoga/pilates, deverão entrar no edifício já com a máscara colocada. Os participantes em actividades de dança deverão entrar no edifício já com a máscara ou a viseira colocada;
- Os sapatos da rua deverão ficar no exterior da sala;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino) perto da sala (a cerca de 10 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/fileserver/dir/covid-19/> .

## 2.1. SEDE DA ASSOCIAÇÃO em Lagoa

### 2.1.2 SALA ESTÚDIO

Com o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 4 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe;
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante perto da entrada do edifício (no interior) e/ou dentro da sala;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), perto da sala (a cerca de 2 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

# **CEFLA – CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO DE LAGOA**

## 2.2. CEFLA – CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO DE LAGOA

### 2.2.1. SALA POLIVALENTE

Com o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 7 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe de dança (somente é possível dança oriental) e de yoga/pilates. É permitida ainda a lotação de 4 pessoas para aulas de teatro e de 10 pessoas para aulas de conjunto de coro;
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante (via pedal e manual) perto da entrada da sala e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes das classes de dança e yoga/pilates deverão entrar no edifício já com a máscara ou viseira colocada. Os participantes nas classes de conjunto de coro e de teatro deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Os sapatos da rua deverão ficar no exterior da sala;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino) perto da sala (a cerca de 10 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 2 pessoas (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

## 2.2. CEFLA – CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO DE LAGOA

### 2.2.2 SALA 14

Com o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 4 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe de instrumentos musicais (excepto instrumentos de sopro que não são permitidos) e de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] para aulas de Teatro.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante (via pedal e manual) perto da entrada do edifício (no interior) e/ou dentro da sala;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), no R/C, perto da sala (a cerca de 20 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 2 pessoas (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

# **PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

## **2.3. PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

### **2.3.1 SALA DE MÚSICA R/C**

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe de instrumentos musicais (excepto instrumentos de sopro que não são permitidos) e de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] para aulas de canto.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante (via pedal e manual) perto da entrada da sala e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes das classes de instrumentos e de canto deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino) perto da sala (a cerca de 10 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

## **2.3. PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

### **2.3.2. SALA ZEN**

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a) e/ou terapeuta] por classe/sessão.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante (via pedal e manual) perto da entrada da sala e/ou dentro da mesma;
- A sala não tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino) perto da sala (a cerca de 5 metros de distância). Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

## **PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

### **2.3.3. SALA CANTO, SALA ALMASANA e/ou SALA R**

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nestas salas, informamos que:

- Nestas salas somente aceitamos um máximo de 2 pessoas [incluindo o(a) professor(a) e/ou terapeuta] por classe/sessão.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante (via pedal e manual) perto da entrada das salas e/ou dentro da mesma;
- As salas tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), no R/C. Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/fileserver/dir/covid-19/> .

## **PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

### **2.3.4. SALA DE ESTUDO**

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 4 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante perto da entrada das salas e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), a cerca de 10 metros de distância. Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

## PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão

### 2.3.5. SALA HALL

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 7 pessoas [incluindo o(a) professor(a)] por classe de yoga/pilates e de 4 pessoas para dança (oriental ou outra dança individual) e teatro.
- Além dos participantes inscritos, não são permitidas outras pessoas ou animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre as actividades/classes;
- Existe gel desinfectante perto da entrada das salas e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), a cerca de 3 metros de distância. Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/files/teacher/covid-19/> .

## **PORTAS DO SOL – ESPAÇO DE CULTURA, ARTE & BEM-ESTAR em Portimão**

### **2.3.6. SALA ESPAÇO CAFÉ**

Com o objectivo o objectivo de providenciar o máximo de segurança e conforto possível aos participantes nas actividades que decorrem nesta sala, informamos que:

- Nesta sala somente aceitamos um máximo de 10 pessoas (clientes) em simultâneo.
- Não são permitidos animais na sala;
- Existe um intervalo de quinze a trinta minutos entre utilização das mesas;
- Existe gel desinfectante perto da entrada das salas e/ou dentro da mesma;
- A sala tem arejamento natural;
- Solicita-se um distanciamento social de 2,5 a 3 metros;
- Os participantes deverão entrar no edifício já com a máscara colocada;
- Existem sanitários (Masculino/Feminino), no R/C. Só é permitida a permanência de um máximo de 1 pessoa (em simultâneo) nas instalações sanitárias.
- Se porventura está a cumprir alguma quarentena, se tem alguma doença respiratória infecciosa, ou se teve contacto com alguém com alguma doença respiratória infecciosa, seja responsável e não ponha em risco a sua saúde/vida e a de outras pessoas;
- Dispomos de um ficheiro informativo sobre a actividade da associação (com actualizações) e de um plano de contingência (em torno da COVID-19) que poderão ser consultados no seguinte repositório: <https://www.ideiasdolevante.info/filesserver/dir/covid-19/> .

# CONTACTOS ÚTEIS

Saúde 24

808 24 24 24

---

Câmara Municipal de Lagoa

282 380 400

---

Câmara Municipal de Portimão

282 470 700

---

Ideias do Levante 282 380 053 (secretaria) / 965 017 845 (direcção)

---

# REFERÊNCIAS ÚTEIS

Direção-Geral da Saúde | COVID-19

<https://covid19.min-saude.pt>

---

Câmara Municipal de Lagoa

<https://www.cm-lagoa.pt/index.php/pt/coronavirus-covid-1>

---

Câmara Municipal de Portimão

<https://www.cm-portimao.pt/coronavirus>

---

Ideias do Levante

<https://www.ideiasdolevante.info>

---

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa criou a primeira versão do seu plano de contingência a 10 de Março de 2020, tendo esta antecipado algumas orientações da DGS e das autoridades locais por uma questão de segurança e proteção dos seus colaboradores, alunos, formandos e visitantes, perante um cenário de grande incerteza e complexidade.

Ao longo dos meses, com mais informação estruturada disponível, a associação foi adaptando o seu plano de acordo com as orientações das autoridades competentes locais, regionais, nacionais e internacionais (e.g., DGS, Organização Mundial de Saúde e Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças). Assim continuará a fazer adaptando as mesmas à sua realidade, sempre atenta e com o foco na segurança e proteção dos seus sócios, amigos, colaboradores, alunos, formandos e visitantes.

Todo o atendimento da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa é realizado via Internet ou via telefónica.

Algumas das actividades da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa não pararam, sendo que a via online foi a escolhida para dar continuidade e segurança ao trabalho que a associação desenvolve.

Este documento poderá ser alterado, actualizado, desactivado e/ou reactivado em função do desenvolvimento da pandemia em torno do vírus SARS-CoV-2 que provoca a doença COVID-19.