



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 OUTUBRO 2020**

## INDÍCE

Enquadramento	3
1. Âmbito	3
2. Respon	4
sáveis pelo Plano de Contingência	4
3. Medida	5
s Gerais de Prevenção	5
4. Procedi	6
mentos	6
Estabelecer uma área de “isolamento”	6
Colaborador/aluno Suspeito	6
Colaborador/aluno Suspeito Validado	7
Higienização das mãos	8
Máscara cirúrgica	8
Etiqueta respiratória	8
Higienização do local de trabalho	9
Conduta socio-laboral	9
Contactos Profissionais de Saúde	9
Diligências a realizar na presença de colaborador/aluno suspeito por SARS-CoV-2 na empresa	9
5. Informar	9
e Formar os Colaborador/alunos	10
6. Caso	11
Suspeito	11
7. Aulas	12
Ano letivo 2020/2021	12
ANEXO I - Fluxograma de Situação de Colaborador/aluno com Sintomas de COVID-19 numa empresa	14
ANEXO II - Cartaz informativo – Recomendações Gerais	15
ANEXO III - Cartaz Informativo – Informação às crianças (Colégios)	16
ANEXO IV - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão	17
ANEXO V - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos	18

## 1. ENQUADRAMENTO

A Organização Mundial de Saúde e a Direção Geral de Saúde têm alertado a comunidade, bem como as empresas para as salvaguardas que devem ter, assim como as consequências relativas ao novo Coronavírus (COVID-19), tendo a DGS recomendado a adoção de um Plano de Contingência.

O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Face ao atual panorama e provável quadro de continuidade de disseminação do vírus, a resposta a esta ameaça passou pela elaboração de um Plano de Contingência específico para reabertura Colégio Campo Flores.

## 2. ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é mais do que o documento que compila o conjunto de etapas que o Colégio Campo Flores vai adotar; define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de colaborador/alunos reduzido por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais e as medidas preventivas que irão ser tomadas para a reabertura

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O Plano de Contingência do colégio Campo Flores apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao bom funcionamento do colégio, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar interna e/ou externamente, nomeadamente e entidades nacionais de saúde.

O Plano de Contingência do Colégio Campo foi aprovado/validado pela Direção. Foi constituído um Grupo de Trabalho “COVID-19”, sendo os seus elementos os responsáveis pelo presente plano.

### 3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Colégio Campo de Flores designou um Grupo de Trabalho “COVID-19”, sendo os elementos que o constituem os responsáveis por operacionalizar, comunicar e rever o presente Plano de Contingência.

#### Identificação do Grupo de Trabalho “COVID-19”

Nome	Função	Função no colégio
João Rafael Almeida	Gestor do plano	Diretor
Beatriz Baptista/Silvia Carvalho	Gestor do plano e acompanhamento na sala de isolamento	Enfermeira
Rosarinho Almeida	Equipa de ação	Coordenadora do pré-escolar
Francisca Nobre	Equipa de ação	Coordenadora do 1º ciclo
Mónica Bento	Equipa de ação	Coordenadora do 2º ciclo
César Soares	Equipa de ação	Coordenadora do 3º ciclo
Margarida Ferreira	Equipa de ação	Coordenadora do secundário
Rute Bandeira	Acompanhamento na sala de isolamento	Coordenadora de Segurança Alimentar e Qualidade

O Diretor substituirá qualquer um dos elementos da equipa.

O Grupo de Trabalho “COVID-19” pode solicitar suporte ou clarificar situações/informações aos diferentes departamentos, inclusive a agentes externos à empresa.

## 4. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

O Plano de Contingência deve assegurar:

Em todas as instalações:

- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores;
- Informação sobre a correta higienização das mãos e utilização das máscaras;
- Uso de máscaras certificadas para utilização diária de todos os colaboradores enquanto medida de precaução;
- Luvas descartáveis disponíveis a utilizar sempre que necessário;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
- Uso de detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, secretarias, etc.). Realização do registo de higienização de modo a garantir a frequência de desinfeção.
- Todos os equipamentos de contato direto devem sofrer desinfeção
- Todos os alunos, fornecedores, visitantes e encarregados de educação só poderão entrar nas instalações munidos de máscara facial;
- Segregação de entrada dos alunos por anos escolares, utilizando portas separadas;
- Nas casas de banho só podem permanecer em simultâneo no máximo pessoas que estão indicadas nas mesmas;

### **Cozinha, copa, bar e refeitórios:**

Para além das medidas acima enumeradas, a zona da cozinha, copa e refeitórios tem ainda:

- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
- Além dos EPI usados diariamente (touca, luvas, fardamento e calçado exclusivo para função), também utilizarão a máscara cirúrgicas durante a tarefas;
- Para além do cumprimento do plano de higienização das instalações, equipamentos e utensílios, os colaboradores devem garantir a desinfeção das bancadas de trabalho de 20 em 20 minutos.
- Os fornecedores deixam os produtos num pequeno armazém onde é retirada a embalagem secundária que é direcionada imediatamente para o lixo. Após esta operação todas as embalagens são desinfetadas antes de entrarem nas instalações (cozinha, copa e bar).
- No refeitório é usado para o consumo de refeições confeccionadas exclusivamente na cozinha do colégio.
- As auxiliares que acompanham as refeições do pré-escolar e do 1º ciclo passam a usar os seguintes EPI's: touca, máscara cirúrgica, luvas e avental.
- Os horários do refeitório estão escalonados de forma a reduzir o número de alunos em espera para almoçar (Ex: horas de almoço por grupos).
- Nos refeitórios dos 5 anos, 1.º, 2.º, 3.º ciclos e secundário existem divisórias acrílicas que minoram a possibilidade de contágio. Estas proteções, tal como as cadeiras e mesas serão alvo de desinfeção após cada utilização.
- Os alunos dos 3 e 4 anos que tenham alimentação de casa tomarão a sua refeição na sala de aula. Os alunos com refeição do colégio tomarão a sua refeição na sala "redonda".
- Nos refeitórios não haverá aquecimento da comida nos micro-ondas, devendo os alunos trazer a sua alimentação em termos térmicos, previamente aquecida.
- Assegurar no acesso ao refeitório uma distância mínima de 1,50 metros entre pessoas com a colocação de marcas no chão que indiquem este espaço.
- O bar do Colégio estará encerrado pelo que os alunos deverão trazer de casa, na sua mochila, o "lanche da manhã".
- Não será permitida a entrega de takeaway no Colégio.

Todos os colaboradores devem assegurar a lavagem das mãos/desinfecção das mãos de 20 em 20 minutos.

## 5. PROCEDIMENTOS

### 1. Estabelecer uma área de “isolamento”

O colégio Campo Flores estabeleceu uma área de isolamento, para colocação de colaborador/aluno com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença no colégio e na comunidade.

Esta área está equipada com:

- sofás (para descanso e conforto enquanto aguarda o contacto com o SNS 24)
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis
- solução antisséptica de base alcoólica
- toalhetes de papel
- máscara(s) cirúrgica(s)

### 2. Colaborador /Aluno Suspeito

Informar a chefia direta/professor/enfermeira e Grupo de Trabalho “COVID-19 e dirigir-se para um local de isolamento definido.

Caso seja necessário acompanhar o colaborador/aluno com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, a enfermeira deverá manter a máscara e colocar luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido colaborador/aluno, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O colaborador doente (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

Sempre que a máscara cirúrgica se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

No caso de ser um aluno suspeito a enfermeira entra em contato com o Encarregado de Educação e é feito contacto com SNS 24 (808 24 24 24).

O profissional de saúde do SNS 24 questiona colaborador suspeito, no caso de aluno a enfermeira ajuda na interação com a SNS 24, quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa quais os procedimentos adequados.

- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador/aluno. O colaborador/aluno informa a enfermeira da não validação, e este último informar o médico do trabalho responsável, no caso de ser colaborador
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A enfermeira informa o colégio da existência de um caso suspeito validado no colégio.

### **3. Colaborador/aluno Suspeito Validado**

O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita).

O Gestor do Grupo de Trabalho “COVID-19” colabora com a Autoridade de Saúde Local (Caso suspeito validado).

O Gestor do Grupo de trabalho “COVID-19” informa os restantes colaboradores/encarregados de educação da existência de Caso suspeito validado.

A DGS informa a Autoridade de saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de saúde Local informa o Gestor do Grupo de trabalho “COVID-19 dos resultados dos testes laboratoriais.



Na situação o colégio deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a enfermeira comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no colégio, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

#### **4. Higienização das mãos**

Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 30 segundos, utilizar álcool gel.

#### **5. Máscara cirúrgica**

Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de removê-la.

#### **6. Etiqueta respiratória**

Evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir e espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, o qual deverá ser descartado em contentor apropriado.

Higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias.

#### **7. Higienização do local de trabalho**

Limpeza diária frequente de puxadores, balcões, telefones, fotocopiadoras, impressoras, “ratos” de computadores, teclados, interruptores, etc., com uma solução desinfetante.

#### **8. Conduta socio-laboral**

Restringir a entrada de pessoas de fora nos locais de trabalho, introduzir horas de almoço ou pausa de forma alternada para evitar concentração de muitos colaborador/alunos.

Evitar:

- reuniões em sala onde as pessoas estão a menos de 1 metro de distância entre si;
- contactos diretos (apertos de mão, abraços e beijos);
- viagens para zonas de forte impacto de casos de infeção;

## 9. Contactos Profissionais de Saúde

O Colégio tem disponível na sala de isolamento, os contactos do SNS 24, Direção Geral de Saúde.

## 10. Diligências a realizar na presença de colaborador/aluno suspeito por SARS-CoV-2 na empresa

- Acionar o Plano de Contingência para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos 2, 3, 4 e 5.

## 6. INFORMAR E FORMAR OS COLABORADOR/ALUNOS

### Destinatários da comunicação:

- Colaborador/alunos

Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Organização Mundial de Saúde e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho. Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.

Divulgação do Plano de Contingência

Disponibilidade de esclarecer os colaborador/alunos, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

Dar conhecimento de situações de casos validados, bem como dos procedimentos a adotar.

## 7. CASO SUSPEITO

De acordo com o Centro Europeu de Controlo de Doenças Transmissíveis considera-se caso suspeito:

- Indivíduos que tenham infeção respiratória aguda com febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Indivíduos que viajaram nos últimos 14 dias, antes do início dos sintomas, para áreas de transmissão ativa;
- Indivíduos que tenham tido contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissionais de saúde ou indivíduo que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados os doentes com COVID-19.

A transmissão é feita de pessoa para pessoa e ocorre quando a pessoa sadia está próxima da pessoa infetada, através de:

- Gotículas de saliva da pessoa infetada, produzidas pela tosse, espirro ou fala, que podem infetar o indivíduo saudável, através da boca, nariz ou olhos;
- Contato com as mãos com uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e em seguida o contato com as mucosas oral, nasal e olhos.

Todos os colaboradores devem reportar ao Grupo de Trabalho “COVID-19” uma situação de doença enquadrada como caso suspeito.

Nas situações em que o aluno/colaborador com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado pela equipa de acompanhamento na sala de isolamento.

A globalidade do Plano de Contingência foi dada a conhecer à totalidade dos colaboradores do colégio, nomeadamente no que respeita a comportamentos preventivos e a identificação de casos suspeitos.

## 8. Ano letivo 2020/2021

Cumprindo as orientações da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares o nosso ano letivo está a decorrer em regime presencial.

O ensino misto e não presencial somente se aplicará quando necessário e preferencialmente aos alunos a frequentar o 3ºciclo do ensino básico e o ensino secundário, podendo alargar-se aos restantes ciclos de ensino em função do agravamento da situação epidemiológica e em sintonia com a Delegação de Saúde.

Quanto aos procedimentos que tivemos em conta na organização das salas e espaços, reafirmamos a nossa total aceitação das orientações que nos chegaram, e possam surgir, por parte das autoridades de saúde e, conseqüentemente, agilizaremos as mudanças que se imponham na prática ambiente de aprendizagem.

### HORÁRIOS

Manteremos os horários de abertura e encerramento do Colégio 7:30 e 19:30 horas respectivamente;

Quanto aos horários das atividades letivas foram feitos alguns ajustes ao que tem sido a prática até aqui e agrupamos alguns tempos letivos de forma a que os alunos reduzissem a necessidade de se movimentar no espaço da escola ou sala de aula.

### ENTRADAS E SAÍDAS NO ESPAÇO DO COLÉGIO

A entrada no espaço do Colégio implica o uso obrigatório de máscara certificada /máscara cirúrgica para todos os adultos e para todos os alunos a partir do 5ºano de escolaridade. O uso complementar de viseira é facultativo.

À entrada, a todas as pessoas é aplicado álcool gel nas mãos;

A entrada processar-se-á seguindo as indicações da planta em anexo

1. Entrada dos alunos do pré-escolar (das 8h00 às 9h30) – Porta número 1 na planta
2. Entrada dos alunos do 1.ºCiclo (portão verde) – Porta número 2 na planta;
3. Entrada dos alunos dos 5.º, 6.º anos e secundário – Porta número 3 da planta;
4. Entrada dos alunos dos 7.º, 8.ºe 9.ºanos – Porta número 4 na planta

A saída proceder-se-á nos mesmos locais com as seguintes exceções:

1. Pré-escolar – Porta nova – 16h00 às 18h15;
2. 1.ºciclo – Portão branco – Número 5
3. 2.º, 3.ºciclo e secundário – a partir das 17h30 sairão pela porta número 3

### **Aniversários**

Não podemos celebrar aniversários no refeitório, assim sendo não é permitido trazer bolos de aniversário para o colégio. Exceção feita ao Pré-escolar se os Srs. Encarregados de Educação o solicitarem, o Colégio fornecerá o bolo (custo – 10€);

### **Salas de Aulas/Material Escolar:**

Nas salas de aula haverá um distanciamento entre 1,10 e 1,30 metros consoante a sala. No pré-escolar a equipa docente e não docente tudo fará para que o distanciamento físico seja cumprido embora saibamos que é uma tarefa difícil e que teremos continuamente de trabalhar a responsabilidade social com os nossos alunos.

No 1.ºCiclo – o material escolar ficará na carteira do aluno. Para casa só levará o caderno de atividades (quando solicitado pela(o) professora(o));

No 2.º, 3.ºCiclo e Secundário – o material escolar não deverá ficar nas salas, devendo acompanhar o aluno na sua mochila (exceção feita ao material de educação visual e cadernos de atividades que poderão ficar na sala, indo para casa quando da indicação do professor)

### **Balneários – Educação Física**

Os alunos que tiverem aulas ao primeiro tempo da manhã terão de trazer vestido de casa o equipamento de Educação Física (não esquecer as sapatilhas para as aulas no ginásio).

Nos ginásios não será permitida a entrada com calçado utilizado no exterior;

Nos balneários não haverá lugar a duche, mas unicamente a troca de roupa;

A prática de Educação Física adequar-se-á às necessidades impostas pela situação de pandemia, evitando o contacto físico e a partilha de material.

## **Recreios**

A gestão dos espaços para o recreio estará orientada no sentido de garantir a menor aglomeração de alunos e evitar a mistura entre ciclos.

## **Casas de banho**

As casas de banho terão a sua lotação limitada e supervisionada pelas vigilantes do Colégio.

A desinfeção será reforçada ao longo do dia com maior intensidade após os intervalos.

## **Visitas de Estudo**

O nosso plano de atividades procura minimizar o número de visitas de estudo.

Este facto fica a dever-se às restrições na lotação dos autocarros e ao aumento muito significativo do seu custo.

## **Transporte Escolar**

No transporte escolar a aplicação de álcool gel à entrada para o veículo é obrigatória.

O lugar a ocupar pelos alunos é fixo.

Serão respeitadas as normas definidas pela DGS para a lotação e desinfeção dos veículos de transporte escolar.

## **Mediateca / Sala de Estudo – Prolongamento**

As condições de utilização da mediateca, da sala de estudo e das salas de prolongamento\_(1.º ciclo) serão semelhantes às da utilização da sala de aula, sendo que esses espaços vão ter um desdobramento de salas para permitir que todos os alunos que costumam recorrer a este serviço possam continuar a fazê-lo.

## **Perdidos**

Para evitar a entrada dos pais no recinto da escola enquanto há mais alunos o horário de acesso aos “perdidos” será entre as 17h30 e as 18horas

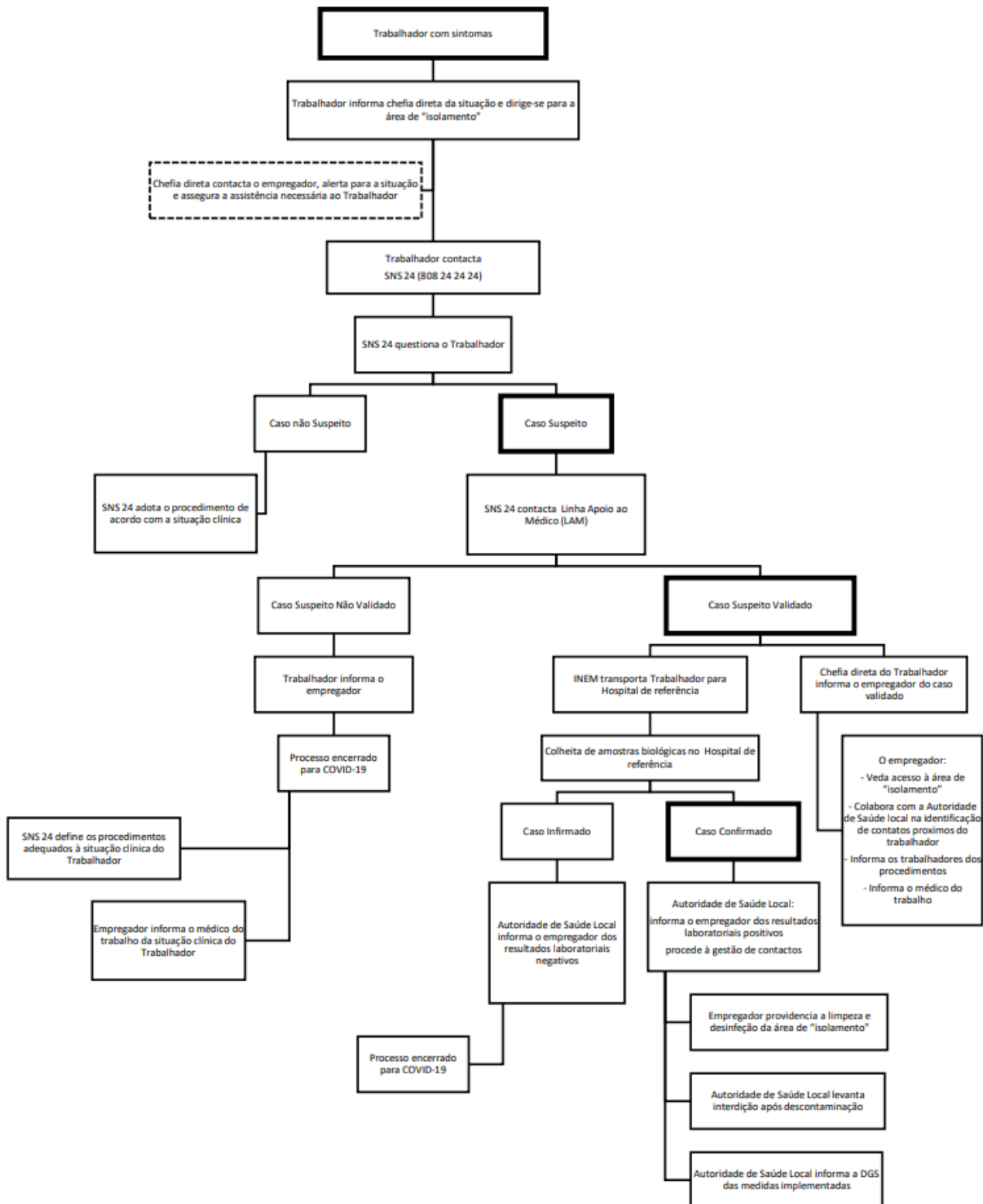
## **Informação**

**Todas as medidas que o Colégio Campo de Flores adotar serão sempre em articulação com a Delegação de Saúde de Almada.**

## **ANEXO I**



# Fluxograma de Situação de Colaborador/aluno com Sintomas de COVID-19 numa empresa



## ANEXO II

### Cartaz informativo – Recomendações Gerais

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



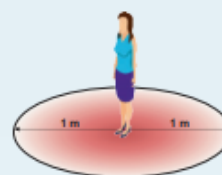
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



## ANEXO III

### Cartaz Informativo – Informação às crianças (Colégios)

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**  
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

**SABES COMO TE PODES PROTEGER?**

 QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO

 LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE

 NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**


REPUBLICA PORTUGUESA 40 ANOS SNS 120 DGS REPUBLICA PORTUGUESA



## ANEXO IV

# Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

## Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

## ANEXO V

### Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

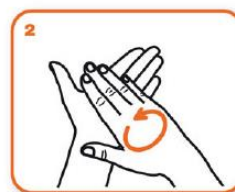
# Fricção Anti-séptica das mãos



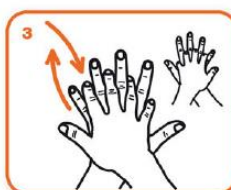
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



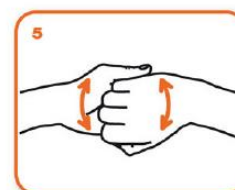
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.





