Casa S. Thiago do Castelo

PLANO DE CONTIGÊNCIA (COVID-19)

CONTEÚDO

1. INTRODUÇÃO 3
2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) 3
3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19 3
4. O QUE É UM CASO SUSPEITO 4
5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO 4
6. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL 5
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO 5
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO 6
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS 6
10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE 7
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO 8
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS 8

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA 11

ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 12

ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS 14

Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO 15

Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO 16

Anexo VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA 17

1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Casa S. Thiago do Castelo (Thiagustur, Lda.) para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornecendo informação aos colaboradores da empresa sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da Casa S. Thiago do Castelo para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Casa S. Thiago do Castelo está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), rapidamente esta doença se transformou numa pandemia à escala mundial, havendo neste momento casos na maioria dos países do Mundo.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;

- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU **Tosse** OU **Dificuldade respiratória**	**E**	**História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas** OU **Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas** OU **Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19**

5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na Casa S. Thiago do Castelo,, visando impedir que um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 possa transmitir a doença.

Na Casa S. Thiago do Castelo foi definida a seguinte área de isolamento: **QUARTO 6**.

Esta está equipada com:

- ✓ cama (para descanso e conforto do colaborador ou cliente suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ televisão
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro;
- ✓ Instalação sanitária equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do suspeito

6. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Casa S. Thiago do Castelo designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou cliente com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou cliente com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Casa S. Thiago do Castelo para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos neste Plano de Contigência.

Ponto focal	Ricardo Nuno Ferreira Grunho Antunes Lopes	918905367
Ponto focal (substituto)	Alice Bandeiras	

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interditado (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

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 a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, 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 de plástico.

9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - ➢ Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
  - ➢ Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - ➢ Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - ➢ Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - ➢ Colaborador ou visitante que prestou (aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.	✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Restringir o contacto social ao indispensável. ✓ Evitar viajar. ✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infeciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas**, **comunitárias** ou de **uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.

- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).

- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.),

como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Casa de S.Thiago do Castelo deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1.
- Alertar o Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa – e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os trabalhadores para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução antissética.
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
  - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Casa S. Thiago do Castelo implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais clientes (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI´s: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.

Procedimentos e Regras de Segurança

Refeições

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço.

Locais de trabalho

- Nos espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. receção, salas, etc);
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de clientes ao interior da empresa/estabelecimento;
- Implementação a obrigatoriedade do uso de máscara de proteção nas áreas interiores e comuns da casa.
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto.
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

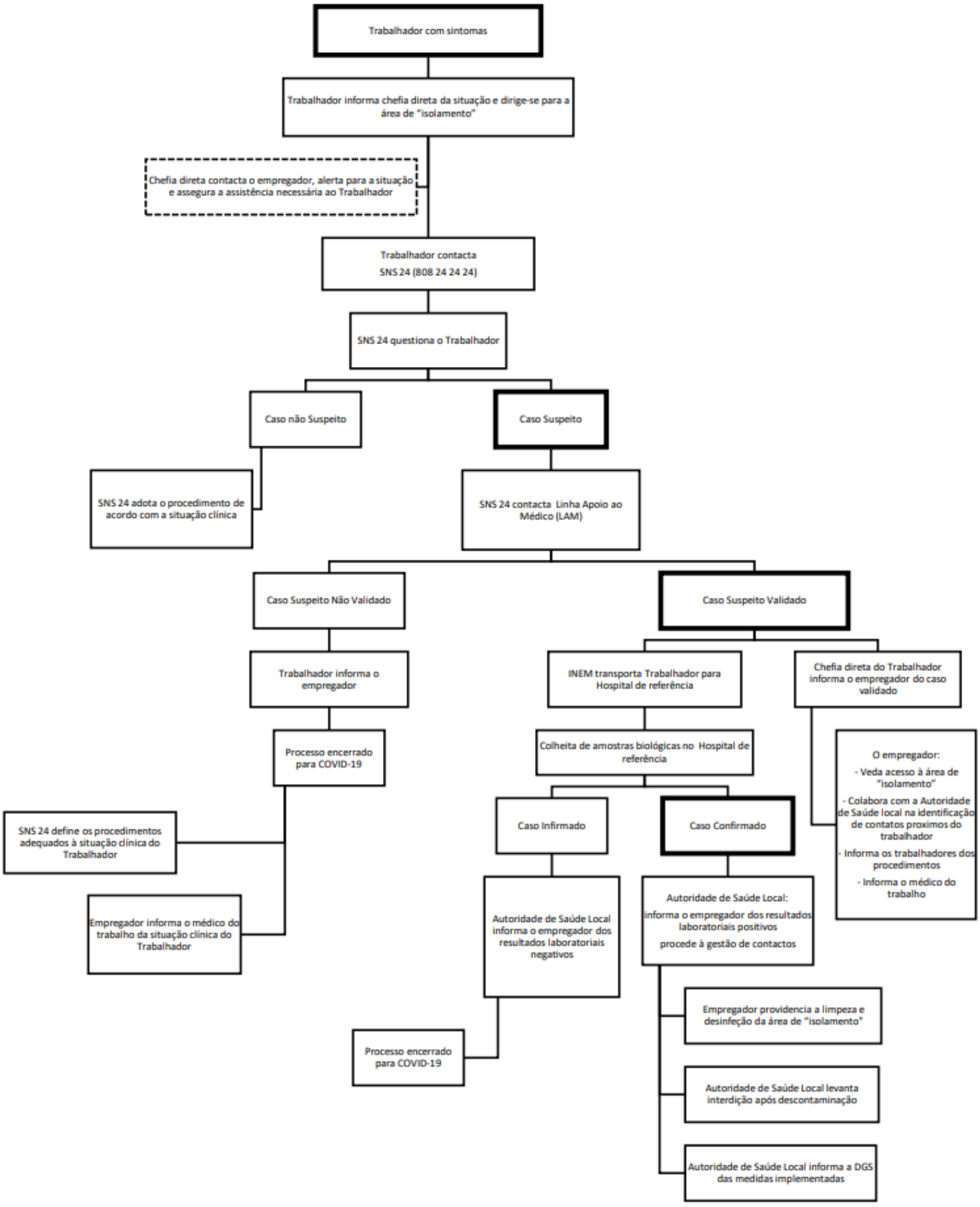
11 de Maio de 2020

A Gerência,

_____

ANEXOS

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência –** com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.

- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho

- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.

- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em http://www.dgs.pt

ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

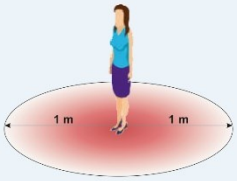
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

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

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

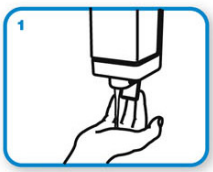
120 DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

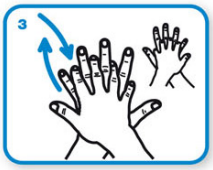
Duração total do procedimento: 40-60 seg.

Molhe as mãos com água

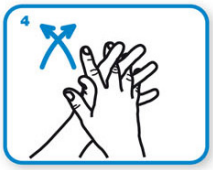


Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

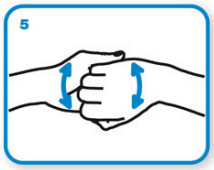
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



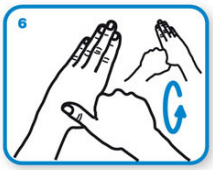
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados

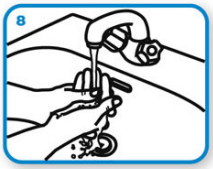


Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

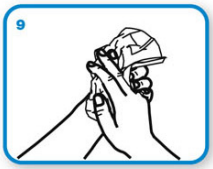


Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

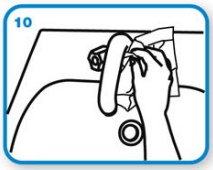
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



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.

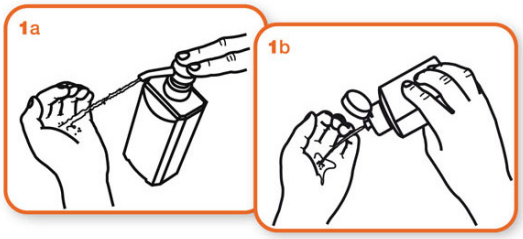
WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

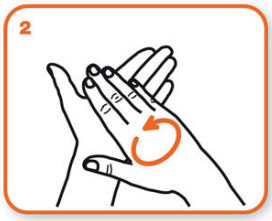
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos

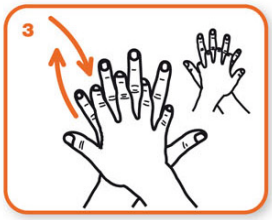
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



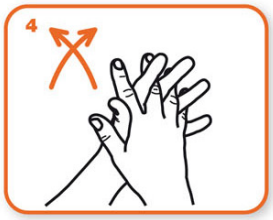
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



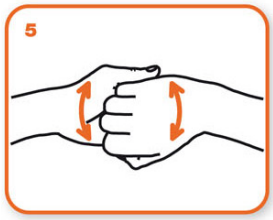
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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.

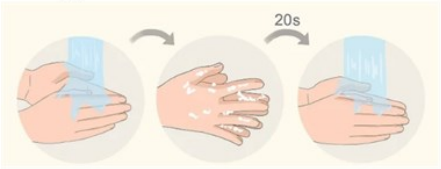
WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

Anexo VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos

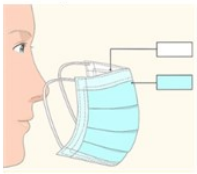


2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.

3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.

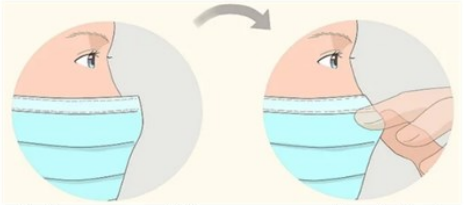


4. Coloque a máscara no rosto

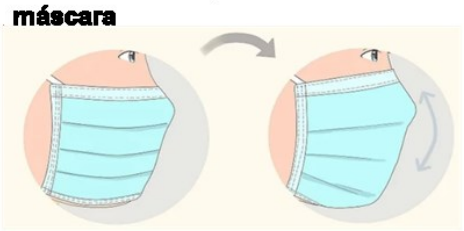
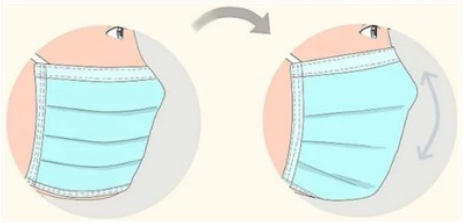
Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

✓Com alças para as orelhas
✓De amarrar
✓Com faixas

5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo