



# Covid-19 MANUAL DE PROCEDIMENTOS E BOAS PRÁTICAS

---

As recomendações da Associação Nacional dos Ópticos para a manutenção das regras de higiene e saúde nos estabelecimentos de Óptica com o contributo da União Profissional dos Ópticos e Optometristas Portugueses na área da Optometria

---

# ÍNDICE

---

**Contextualização** p. 3

**Lojas/Abertura** p. 4

**Limpeza/Desinfecção e Cuidados Genéricos** p. 5

**Oficinas Técnicas** p. 8

**Atendimento/Clientes** p. 9

**Exames de Optometria e Contactologia** p. 10 | conteúdos em colaboração com a UPOOP

**Protocolo nas Consultas de Optometria** p. 15 | conteúdos em colaboração com a UPOOP

**Contactos de Fornecedores de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)** p. 20

**Nota:** Este manual vai sendo atualizado à medida das necessidades das empresas e/ou atendendo à publicação de normas legais.



# CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente **Manual de Procedimentos e de Boas Práticas** para todos os Associados da Associação Nacional dos Ópticos (ANO) pretende definir a retoma à atividade e orientar a manutenção de todas as normas de segurança e higiene nos estabelecimentos de Ótica, após o levantamento do Estado de Emergência, provocado pela pandemia da Covid-19 no nosso país, sempre em linha com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde (DGS) e demais entidades responsáveis.

Neste documento sugerimos **medidas** destinadas a reduzir o risco de transmissão de pessoa para pessoa, como lavagem das mãos, distanciamento físico e etiqueta respiratória; bem como medidas destinadas a reduzir o contacto entre indivíduos, como o aumento de tempo entre consultas de Optometria e Contactologia e medidas coletivas para garantir a proteção dos trabalhadores da saúde e grupos vulneráveis, através do fornecimento de equipamento de proteção individual adequado.

No final do Manual, encontrará uma **listagem de contactos de Fornecedores** que fizeram chegar à ANO propostas de fornecimento de equipamentos de proteção individual. NOTA: a ANO nunca trabalhou com muitas destas empresas; apenas disponibiliza a informação dos contactos, não tendo qualquer responsabilidade sobre os contratos que poderão ser efetuados, nem sobre a qualidade dos materiais e equipamentos.



# LOJA / ABERTURA

- ◆ aconselhamos a afixação dos conselhos de saúde e higiene na montra ou a colocação de um cartaz/*banner* com as normas a seguir pelos clientes na entrada da loja
- ◆ na permanência dos clientes na loja os mesmos devem usar máscara.  
Poderá fornecer máscaras descartáveis aos seus clientes à entrada
- ◆
- ◆ sendo possível, entregar a cada cliente proteções para os sapatos
- ◆ Em caso de suspeita de infecção Seguir o Plano de Contingência do Estabelecimento, que deve estar de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, designadamente, prever que a pessoa deve ser isolada (caso a condição clínica o permita) e ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24, ou o 112, conforme a gravidade.
- ◆ permitir a entrada apenas de um cliente por cada 20 m<sup>2</sup> de área do estabelecimento, para poderem manter a necessária distância de segurança, devendo esta informação estar devidamente afixada;
- ◆ colocar gel desinfetante ou álcool na entrada e pedir ao cliente que o utilize
- ◆ colocar também um recipiente com tampa e pedal para os clientes colocarem resíduos de produtos utilizados, designadamente a proteção para os sapatos;





# LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

Em termos gerais, os procedimentos limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos definidos no Plano de Contingência dos estabelecimentos devem cumprir as Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares , da [DGS- 014/2020](#) da DGS, sem prejuízo de procedimentos mais restritivos,

- ◆ os equipamentos que não estiverem a ser utilizados devem ser protegidos por material descartável ou lavável
- ◆ todos os equipamentos e material utilizados devem ser desinfetados após cada utilização,
- ◆ mediante a utilização de detergentes de base desinfetante que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020; as superfícies de toque frequente devem ser limpas no mínimo 6 vezes ao dia
- ◆ os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência – cerca de 1 vez por hora
- ◆ o chão deve ser lavado com água quente e detergente comum pelo menos 2 vezes por dia e, em seguida, desinfetado com uma solução de lixívia diluída em água. Deixa-se atuar durante cerca de 10 minutos e, de seguida, enxagua-se com água quente
- ◆ não permitir que esteja mais do que um cliente/paciente em espera ou colocar sinalização no chão para que mantenham a distância mínima de segurança
- ◆ não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar
- ◆ a limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas: paredes e teto (se aplicável); superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); equipamentos existentes nas áreas; instalações sanitárias; chão – é o último a limpar
- ◆ devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar



# LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

- ♦ os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco, por exemplo:
  - bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
  - mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
  - casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho; A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante; O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos
- ♦ os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico: hipoclorito de sódio com a concentração original de 0,05 c/c, pronta a usar Se tiver de efetuar diluições, seguir as indicações do anexo à Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares , da DGS-014/2020, e o álcool a 70%
- ♦ podem ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar)



# LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

## Conceitos de Higiene e Produtos de limpeza

- para limpar – usar água e detergentes
  - para desinfetar – utilizar desinfetantes e anti-sépticos
  - ◆ conforme o que se pretenda e a zona e os materiais em causa, escolher o produto adequado
  - ◆ detergentes:
    - creme de mãos – lavagem higiénica – puro + água
    - detergente líquido para o chão – lavagem de pavimentos – 50 ml por 5 l de água
  - ◆ desinfetantes:
    - solução de hipoclorito de sódio na concentração de 0,05 v/v pronta a usar (sem necessidade de diluir). Se tiver de diluir uma solução de hipoclorito de sódio, seguir as indicações do anexo à Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, da DGS- 014/2020, – superfícies não metálicas – puro
    - troclosenol 2.5 – superfícies vidradas – 1 pastilha + 10 l de água
    - clorohexidrina e cetrimida – diferentes materiais – diluição conforme o material
    - álcool a 70% - superfícies metálicas – puro
- desinfetante de mãos com base alcoólica – desinfeção das mãos

## Gestão de resíduos

- Deve ser definido um plano de tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, do Ministro do Ambiente e da Ação Climática.



# OFICINAS TÉCNICAS

- ◆ recomenda-se o uso de luvas, devidamente desinfetadas, ou lavagem das mãos antes e depois de manusear óculos para reparação,
- ◆ desinfetar todo o óculo e lentes antes e depois de manusear o artigo
- ◆ desinfetar todos os equipamentos, ferramentas e bancada de apoio antes e após a utilização entregar os
- ◆ óculos ao cliente na respetiva caixa de acrílico/box de trabalho
- ◆ se tiver de adaptar os óculos ao cliente, seguir todos os procedimentos de segurança já referidos





# ATENDIMENTO DE CLIENTES

- à entrada da loja deverá haver um local próprio para o cliente desinfetar as mãos
- quem atende deve usar máscaras. A colocação deste equipamento deve seguir as regras divulgadas pela Direção Geral da Saúde:
  - desinfetar as mãos antes de colocar a máscara e depois de a retirar
  - a máscara deve ser substituída por uma nova logo que fique húmida
  - a remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás, segurando nos elásticos ou nos atilhos
- sempre que possível, deve ser mantida a distância de segurança durante a entrega dos produtos, exceto quando seja possível a instalação de separação/barreira física (de acrílico);
- poderão colocar o material a receber e a entregar numa bandeja que será substituída por uma limpa e desinfetada após cada utilização
- desinfetar as mãos e todo o material usado após cada atendimento
- desinfetar os óculos que o cliente experimentou antes de os voltar a guardar/colocar no expositor
- os óculos devem ser limpos regularmente com água e sabão e secos com o pano de microfibra de uso específico e exclusivo para o efeito, sendo num entanto possível o uso de toalhetes de papel descartáveis de uso único
- aproveitar para recordar os clientes da necessidade de cumprirem todas as regras de segurança bastamente divulgadas



# EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Limpeza e desinfecção dos gabinetes

- o gabinete deve ser totalmente higienizado no início do dia, antes da primeira consulta, e o chão limpo após cada consulta, com hipoclorito de sódio, arejando depois o espaço
- todas as superfícies e instrumentos ópticos e optométricos de toque devem ser higienizados no final de cada consulta
- usando solução de hipoclorito de sódio na concentração de 0,05 v/v, pronta a usar (sem ter de diluir). Se adquirir solução de hipoclorito de sódio para diluição, seguir as indicações da tabela no anexo da Orientação da DGS- 014/2020,
- fazer uma primeira passagem com detergente e depois usar a lixívia, deixar actuar durante 10 minutos, enxaguar e deixar secar ou álcool a 70% nas superfícies metálicas ou sensíveis à hipoclorito de sódio ou nas superfícies onde ocorra proximidade com os olhos e pele, deixando-o depois secar naturalmente
- como tanto o álcool como a hipoclorito de sódio podem causar danos/alterações nas superfícies, após a limpeza dos aparelhos e testes, aconselha-se uma rápida inspeção aos mesmos para verificar se não há restos de produtos, fissuras ou qualquer dano similar de superfície que possa entrar em contacto direto com os tecidos ou mucosas do paciente



# EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Higienização e protecção

### Responsabilidade dos profissionais:

- conhecer e avaliar os riscos para os pacientes e para si próprio, de transmissão cruzada da infecção
- conhecer as medidas básicas de prevenção e controlo das infecções associadas aos cuidados de saúde (IACS) a aplicar, em especial as respeitantes ao COVID-19
- cumprir as normas e recomendações plasmadas neste manual

### Obrigações dos profissionais:

- é obrigatório antes e depois de cada consulta a higienização das mãos, bem como ao entrar e ao sair do trabalho, antes e após qualquer procedimento, após retirar as luvas, antes e após utilizar as instalações sanitárias, assoar o nariz, antes e depois das refeições e ainda todas as outras condições em que se considere necessário fazê-lo
- a lavagem das mãos com sabão por um período nunca inferior a 20 segundos (período padrão recomendado pela DGS)
- não sendo possível de imediato, recorrer à passagem com álcool 70% ou álcool gel (usando-o na sua forma líquida, espalhando-o uniformemente sobre as mãos e deixando secar naturalmente)
- é necessária a higienização das mãos sempre que, durante a consulta, haja contacto com a pele, fluídos, ou mucosas do paciente
- é de extrema importância a manutenção da higiene pessoal dos profissionais, a qual inclui nomeadamente:
  - banho após o trabalho
  - manutenção das unhas: curtas, limpas e sem verniz ou unhas de gel
  - não usar anéis
  - cabelo curto ou atado
  - barba e bigode aparados e limpos
  - proteção de feridas
  - lavagem frequente das mãos
- as luvas só devem ser usadas durante procedimentos de limpeza e outras técnicas específicas com o paciente e retiradas com a técnica correta, a fim de evitar contaminações  
deve evitar tocar com luvas contaminadas em locais de uso comum (maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores de luz, etc.)

# EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Higienização e protecção

### Uso de consumíveis

é obrigatório o uso de consumíveis descartáveis, de uso único por paciente, nos diferentes testes optométricos, nomeadamente:

- uso de Fluoresceína na sua forma de tiras de papel descartáveis de uso único
- uso de testes de Shirmmer na sua forma de tiras de papel descartáveis de uso único
- uso de lágrimas artificiais, lubrificantes e soro fisiológico, na sua forma de unidose
- uso de sondas e similares descartáveis, como o caso das sondas de alguns modelos de tonómetros de contacto (tono pen, tonómetro de rebote I-Care, etc.).

### Uso de lentes de contacto de ensaio

é obrigatório o uso de lentes de contacto de ensaio descartáveis, de uso único por paciente, verificando-se a exceção sempre que, pela natureza da adaptação, tal seja manifestamente impossível, como por exemplo: presença de alergias, situação clínica ou incompatibilidades dos tecidos oculares, valores refrativos do paciente, se verifique uma melhoria na qualidade visual com outro material e/ou geometria, etc. No caso de se recorrer a uma adaptação não descartável, existe a obrigatoriedade de se proceder à esterilização das lentes de ensaio após a sua utilização e antes do seu acondicionamento



# EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Equipamentos de Proteção | Optometrista

- é obrigatório o uso de máscara, luvas e viseira ou proteção ocular específica
- na execução de exames em que seja requerida a proximidade ocular do aparelho (lâmpada de fenda, queratómetro, etc) deve usar-se proteção ocular específica e voltar depois a utilizar a viseira
- a máscara deve ser substituída sempre que se apresente húmida ou de 4 em 4 horas
- a viseira deverá ser desinfectada com álcool 70%, ou, caso o material não o permita, usar um detergente desinfetante
- deve ser efetuada uma correta higienização das mãos após cada consulta,, em caso de utilização de luvas estas devem ser substituídas
- é recomendado o uso de bata descartável ou, não sendo possível, o uso de ou um avental de plástico impermeável sobre a farda.
- recorrer ao uso de uma bata lavada todos os dias
- as batas devem ser apenas usadas no consultório ou, em último caso, restritas ao espaço contíguo da ótica/ clínica
- é proibida a sua utilização nos espaços públicos
- a bata deve ser lavada a alta temperatura e o seu transporte (após utilização) ser feito de forma hermética





# EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Equipamentos de Proteção | Paciente

- é obrigatório o uso de máscara no interior do consultório ( )

## Instrumentos óticos e optométricos

- é obrigatório o uso de proteções acrílicas de tamanhos maiores do que os pré-definidas pelo fabricante para os aparelhos em que se verifica uma maior proximidade com o paciente (lâmpada de fenda, queratómetro e similares)



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Número de pessoas no gabinete

- ◆ no interior do consultório é permitida apenas a entrada do paciente, exceto nos seguintes casos:
  - o paciente seja menor de idade e não demonstre autonomia para estar sozinho na consulta
  - o paciente apresente algum problema físico, psíquico ou cognitivo e se verifique a necessidade da presença de uma pessoa auxiliar
    - se verifique a necessidade de auxiliar devido a restrições de comunicação entre paciente e optometrista (presença de um tradutor gestual, no caso de um paciente surdo/mudo)

## Periodicidade das consultas

- ◆ para que se proceda a uma correta limpeza e desinfecção e arejamento do consultório, é imperativo que seja salvaguardado um período de, pelo menos, 45 minutos entre a saída de um paciente e a entrada do seguinte

## Consulta não presencial

- ◆ sempre que possível, é aconselhada a realização de consulta não presencial, salvaguardando ao optometrista o direito de uma consulta presencial sempre que se verifique necessário para um correto diagnóstico e salvaguarda da saúde ocular do paciente

# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Uso de aparelhos óticos e optométricos

é recomendado sempre que possível o uso, ou preferência, por aparelhos de exame e diagnóstico em que não se verifique uma proximidade com o paciente:

### **Biomicroscopia**

- ♦ uso de lâmpada de fenda com recurso a vídeo

### **Queratometria**

- ♦ uso de queratómetro automático, ou topógrafo

### **Oftalmoscopia**

- ♦ realização apenas de oftalmoscopia indireta, oftalmoscopia indireta na lâmpada de fenda com recurso a lente de fundoscopia, ou através do recurso a métodos de visualização do fundo ocular por captação fotográfica, vídeo ou digital

### **Tonometria**

- ♦ sendo os estudos, até ao momento, inconclusivos no que se refere à transmissibilidade do vírus pela lágrima, é, todavia, desaconselhado o uso de tonómetro de sopro, podendo este ser substituído por tonómetro de Rebote, com sondas descartáveis



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Medições extra-oculares

- medição da distância naso-pupilar, vértex, pantoscópico e altura de montagem recorrendo a equipamentos automatizados de medições, evitando o uso de pupilómetro e outros aparelhos que requerem grande proximidade

## Refracção subjetiva

- realização de exame subjetivo com recurso ao foróptero, evitando o uso do óculo de prova, devido ao facto de apresentar elevado número de parte móveis, peças, rebordos, etc, que tornam a limpeza e desinfeção mais difíceis
- no caso de ser impossível o uso do foróptero, restringir ao máximo o número de lentes a usar no óculo de prova, recorrendo, por exemplo, à régua de esquiascopia



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Uso de testes optométricos

- é de evitar o recurso a testes optométricos, onde se verifique a intervenção do paciente no seu manuseamento, cabendo ao optometrista o seu manuseamento ou o uso de um suporte
- é de evitar o recurso a suportes e ortóteses que sejam colocados na cara do paciente para a realização de testes optométricos, de Baixa visão ou terapia visual, sendo sempre que possível substituídos por suportes que sejam manuseados pelo optometrista
- todos os testes, ou dispositivos optométricos que estiveram em contacto ou na proximidade do paciente devem ser submetidos às normas de limpeza e desinfeção já referidas anteriormente





# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Uso de óculos - como protetores de contágio do vírus

- Ainda que alguns especialistas sejam de opinião que o uso de óculos é uma barreira efetiva à entrada do vírus no organismo, não existem provas científicas validadas que possam assegurar tal facto

## Uso de óculos - como potenciadores de contágio do vírus

- Estando provado que o vírus da SARS-COV-2 se mantém ativo nos plásticos duros, como é o caso das lentes e aros, por períodos que podem ir de horas até dias, há que ter em conta que:
  - o seu manuseamento pode ser um fator de contaminação
  - o uso alternante de óculos, no caso de usuários de óculos exclusivamente para perto, pode potenciar o toque das mãos na cara e ser um fator de contaminação

## Limpeza e desinfeção dos óculos

Os óculos devem ser limpos regularmente com água e sabão e secos com o pano de microfibra de uso específico e exclusivo para o efeito, sendo num entanto possível o uso de toalhetes de papel descartáveis de uso único

# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Uso de lentes de contacto - como potenciador de contágio do vírus

- Até à data não existem evidências científicas de existir risco acrescido de infeção por COVID-19 para os usuários de lentes de contacto

## Tipo de porte recomendado

- Ainda que não existam evidências de risco acrescido de infeções, é pertinente o aconselhamento do uso de lentes de contacto descartáveis de substituição diária



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Cuidados de manutenção

### Substituição das Lentes de Contacto

- A substituição das lentes de contacto deve respeitar as normas do fabricante, não devendo o seu período de uso ser superior ao previsto

### Produtos de manutenção

- Torna-se recomendável o uso de peróxido de hidrogénio concomitantemente, ou em alternância, com o produto de manutenção usual do paciente

# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



## Cuidados de manutenção

### Suspensão de Lentes de Contacto

Na ausência de bases científicas que proporcionem uma orientação no modo de uso de lentes de contacto e estudos apontem para uma frequência de conjuntivite inferior a 3% em portadores de COVID-19, é imperativa a suspensão de uso de lentes de contacto na presença de qualquer sintoma da doença

### Procedimento de limpeza

Estudos apontam para uma maior eficácia na eliminação de vírus pelo ato de esfregar as lentes de contacto com produto de limpeza



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

:

Medidas práticas para a operação dos sistemas de ventilação/renovação de ar dos edifícios

1. Ventilação segura dos espaços com ar externo - aumentar a entrada do ar exterior;
2. Alternar a ventilação para a velocidade nominal, pelo menos 2 horas antes do horário de uso do edifício e alternar para a velocidade mais baixa 2 horas após o horário de uso do edifício;
3. À noite e fins de semana, não desligar a ventilação, mas manter os sistemas a funcionar à velocidade mais baixa;
4. Garantir a ventilação regular das janelas (mesmo em edifícios com ventilação mecânica);
5. Manter a ventilação da casa de banho 24 horas por dia, 7 dias por semana ligada;
6. Evitar janelas abertas nas casas de banho, para garantir a correta direção da ventilação;
7. Instruir os ocupantes do prédio a puxar a água nas sanitas, com a tampa fechada;
8. Mudar as unidades de tratamento de ar com recirculação para 100% de ar externo;
9. Inspeccionar o equipamento de recuperação de calor para garantir que os vazamentos estejam sob controlo;
10. Desligar ou operar as bobinas do ventilador, para que os ventiladores estejam continuamente ligados;



# PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

11. Não alterar os pontos de ajuste de aquecimento, resfriamento e possíveis humidificações;
12. Não planejar a limpeza do ducto durante esse período;
13. Substituir o ar externo central e extrair os filtros de ar normalmente, de acordo com o cronograma de manutenção;
14. Os trabalhos regulares de substituição e manutenção de filtros devem ser realizados com medidas de proteção comuns, incluindo proteção respiratória.

# CONTACTOS DE FORNECEDORES DE EPI

- Stampa - [www.stampa.pt](http://www.stampa.pt) | [stampa@stampa.pt](mailto:stampa@stampa.pt)
- Promo - [www.promo.pt](http://www.promo.pt) | 351 21 949 7166
- A Lojinha - [apoioaocliente@alojinha.net](mailto:apoioaocliente@alojinha.net)
- Piranha - [pedro.dias@piranha.com.pt](mailto:pedro.dias@piranha.com.pt) | 969 220 013
- KontrolZone - [info@kontrolzone.com](mailto:info@kontrolzone.com) | [comercial@kontrolzone.com](mailto:comercial@kontrolzone.com)
- Seriágueda - [geral@seriagueda.pt](mailto:geral@seriagueda.pt) | 917 639 965
- Cometinédito - [comercial@cometinedito.com](mailto:comercial@cometinedito.com) | [www.cometinedito.com](http://www.cometinedito.com)
- All4Office - [info@all4office.pt](mailto:info@all4office.pt) | [www.all4office.pt](http://www.all4office.pt)
- MCGAD - [geral@mcgad.pt](mailto:geral@mcgad.pt) | 278 248 103
- Ratatui - [www.ratatui.pt](http://www.ratatui.pt) | [geral@ratatui.pt](mailto:geral@ratatui.pt) | 244 838 726
- Lusiadas - [geral@lusiadas-lda.com](mailto:geral@lusiadas-lda.com) | 229 363 391
- Proóptica - [prooptica@prooptica.pt](mailto:prooptica@prooptica.pt) | 213 616 580
- Full Cycle - [palves@fullcycle.pt](mailto:palves@fullcycle.pt) | 914873759|
- Wolfcare - [www.wolfcare.pt](http://www.wolfcare.pt) | [wolfcare@wolfcare.pt](mailto:wolfcare@wolfcare.pt) | 966150902



# **Covid-19** **MANUAL DE** **PROCEDIMENTOS** **E BOAS PRÁTICAS**

 **ANO**  
ASSOCIAÇÃO  
NACIONAL  
DOS ÓPTICOS  
[ano.com.pt](http://ano.com.pt)

**CONTACTOS**  
217 574191  
[opticos@ano.com.pt](mailto:opticos@ano.com.pt)  
[www.ano.com.pt](http://www.ano.com.pt)



União Profissional  
dos Ópticos e Optometristas  
Portugueses

**CONTACTOS**  
217 592937  
[geral@upoop.pt](mailto:geral@upoop.pt)  
[www.upoop.pt](http://www.upoop.pt)